



Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, Junio de 2021 / Edición 11

Noticias del mercado: preguntas frecuentes sobre almuerzos de verano

¿Qué es el programa de almuerzos de verano? Todos los veranos, Our Neighbors' Table (ONT) ofrece comidas adicionales para familias con niños.

¿Qué tipo de artículos están disponibles? Nuestro inventario cambiará semanalmente, pero algunas ofertas potenciales incluirán perros calientes, mezcla para panqueques, jalea y cenas en sartén.

¿Cuándo comienza? Los artículos estarán disponibles a mediados de junio

¿Necesito registrarme? ¡No! Si tiene niños registrados en su hogar, los artículos aparecerán automáticamente cuando haga su pedido de comestibles. Sin embargo, si tiene niños que viven con usted y que no son huéspedes registrados en la ONT, llame a la oficina para que podamos registrarlos a su hogar.

Una nota de nuestro Director Ejecutivo: Lyndsey Haight



¡Estamos celebrando el quinto aniversario de la apertura del Amesbury Market en el Centro Jardis-Taylor para Our Neighbors' Table! No puedo creer que hayan pasado 5 años, pero recuerdo toda la planificación como si fuera ayer. Recuerdo haberme reunido en el comedor de Main Street Church (donde se sirve nuestra comida de los miércoles) con más de 50 invitados, voluntarios y miembros

de la comunidad de ONT para soñar con cómo podría ser nuestro mercado. Si estuviste allí conmigo, recordarás la emoción cuando finalmente abrimos las puertas. Si comenzaste a comprar en nuestro mercado o a trabajar con ONT desde entonces, espero que puedas sentir el amor que se invirtió en la construcción de este espacio solo para ustedes. Claro, no estamos llenando sus pasillos con gente y risas como solíamos hacerlo, pero sin este edificio, nunca podríamos ofrecer las compras en línea del año pasado. Al igual que hace 5 años, su opinión es muy importante para dar forma a nuestros programas y nuestro futuro. Gracias por participar en nuestra encuesta de satisfacción de invitados. ¡Recibimos más de 500 respuestas! El equipo está analizando los resultados y esperamos poder compartir en las próximas semanas con ustedes las opiniones.

Estado actual de SNAP

A partir del 28 de junio, las oficinas locales del Departamento de Asistencia Transicional (DTA, por sus siglas en inglés) reabrirán para servicios limitados para quienes no tengan acceso a Internet o teléfono. Nuestra oficina de área está en 280 Merrimack St. en Lawrence. Habrá quioscos disponibles para que pueda dejar o escanear documentos para enviar al DTA y teléfonos disponibles para poder hablar con los trabajadores sociales del DTA. Este es un servicio sin cita previa y no es necesaria una cita. Todos los servicios remotos actuales que usan Internet y el teléfono seguirán estando disponibles, y Our Neighbors' Table aún puede ayudarlo a obtener documentos para el DTA o solicitar SNAP por teléfono.

Estado actual de P-EBT

Si su hijo regresó a la escuela a tiempo completo, no recibirá un beneficio de Transferencia Electrónica de Beneficios de la Pandemia (P-EBT, por sus siglas en inglés) durante los meses que su hijo esté en la escuela, ya que podrán recibir desayuno y almuerzo gratis en la escuela. Sin embargo, guarde sus tarjetas, ya que el beneficio se reanudará una vez que termine la escuela durante el verano. Aún puede usar cualquier beneficio restante en la tarjeta de meses anteriores.

¡Solicite SNAP por teléfono!

Our Neighbors' Table es un socio de extensión comunitaria de SNAP. Podemos ayudarlo a solicitar SNAP (cupones de alimentos) por teléfono. **Llame a Tress al 978-388-1907, ext. 18** para presentar una solicitud, conseguir ayuda con un caso de SNAP abierto o para responder sus preguntas sobre SNAP.

Los beneficios de SNAP se colocan en una tarjeta electrónica que se usa como una tarjeta de cajero automático o una tarjeta bancaria y se puede usar en la mayoría de los supermercados, bodegas y algunas ferias de agricultores al aire libre. Se aplican los requisitos de ingresos.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El logotipo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de EE. UU. USDA no respalda ningún bien, servicio o empresa.



Receta de Heather:

Cómo asar hamburguesas ¡8 claves del éxito!

Aquí hay un poco de ayuda para que esta temporada de parrilladas sea la mejor. ¡Siga estos sencillos pasos y cocine a la parrilla como un profesional!

- 1. No es el momento de cortar la grasa:** La grasa agrega sabor. Yo uso carne molida magra al 85%.
- 2. Prepare hamburguesas y enfríelas.** Esto les ayuda a mantenerse intactas. **3. Métalo con el pulgar.** Si presiona el pulgar en el centro de la hamburguesa para hacer un divot, evitará que se abulte mientras se asa.
- 4. Unte las hamburguesas con aceite de oliva antes de asarlas.** Eso evita que las hamburguesas se peguen a la parrilla y les da un buen dorado, sellando los jugos internamente.
- 5. ¡NUNCA presione una hamburguesa al asarla a la parrilla!** Esto exprime del interior jugos sabrosos
- 6. Gire una vez.** Comience con una parrilla caliente, dejando que se dore de 2 a 3 minutos en un lado y girando para cocinar completamente en el lado opuesto.
- 7. Revise la temperatura interna.** Use un termómetro instantáneo para carnes rojas (puede encontrarlos en el supermercado o en la tienda de un dólar) y asegúrese de que la temperatura interna haya alcanzado los 160 grados.
- 8. Deje reposar las hamburguesas antes de servir las.** Deje reposar las hamburguesas durante unos 5 minutos antes de servir para que se mantengan jugosas e intactas.



Heather Paterson es la encargada de comidas de ONT. Sus deliciosas recetas se convierten en comidas y están disponibles gratis para llevar todos los miércoles de 4 p.m. a 6 p.m. en Main Street Congregational Church, 145 Main St. en Amesbury.





¡El YWCA en Hillside está aceptando solicitudes YA!

YWCA Hillside en Newburyport ahora está aceptando solicitudes para unidades de habitación individual subsidiadas y asequibles. Se dará preferencia a las personas sin hogar, las que requieran una unidad accesible para sillas de ruedas y las que requieran una unidad sensorial. NOTA: la ocupación de una habitación individual significa solo una persona individual (NO se permiten huéspedes). Las unidades cuentan con baño privado, pero comparten la cocina y las salas comunes. Más información y solicitudes están disponibles en YWCA, 13 Market St., Newburyport MF, de 6 am a 7 pm, llamando al 978-465-9922 o en su sitio web en:

www.ywcanewburyport.org/affordable-housing

Las solicitudes deben ser recibidas a más tardar el:
Aug. 16, 2021

Beneficio de banda ancha de emergencia

El nuevo programa federal llamado Beneficio de banda ancha de emergencia (EBB, por sus siglas en inglés) ayuda a los hogares de bajos ingresos a pagar los servicios de Internet durante la pandemia de COVID-19. Proporciona un descuento temporal de \$50 por mes en las facturas mensuales de banda ancha de los proveedores participantes y un descuento único para un dispositivo elegible para hogares que califiquen. Puede obtener EBB si:

- Su ingreso es 135% menor que el nivel federal de pobreza. ○
- Su ingreso anual es menos de \$99,000 y experimentó una pérdida significativa de ingresos desde el 29 de febrero de 2020 debido a que perdió su trabajo o fue suspendido. Si presenta una declaración conjunta, su ingreso anual combinado debe ser inferior a \$198,000. ○
- Su hogar califica para un programa de bajos ingresos o COVID-19 que ya ofrece un proveedor participante. ○
- Al menos un miembro de su hogar recibe ayuda de:
 1. Medicaid (la mayoría de los tipos de MassHealth),
 2. Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP)
 3. Ingreso de Seguridad Suplementario (SSI)
 4. Asistencia Federal para Vivienda Pública,
 5. Pensión de Veteranos y Beneficio de Sobrevivientes,
 6. Pell Grant en el año de adjudicación actual,
 7. Línea de vida,
 8. Programas tribales,
 9. Programa Nacional de Almuerzos Escolares en el año escolar 2019-20 o 2020-21 o la Disposición de Elegibilidad Comunitaria (CEP, por sus siglas en inglés) que proporciona comidas gratuitas universales a los estudiantes en algunas escuelas.

Puede presentar su solicitud en línea en GetEmergencyBroadband.org. Para obtener más información, comuníquese con el Centro de soporte de EBB al (833) 511-0311 o por correo electrónico a: EBBHelp@usac.org.

Perfil de una voluntaria: Vonnie Cosgrove



Vonnie ha sido voluntaria en ONT durante unos cinco años, pero cuando se interesó por primera vez en ser voluntaria, casi elige otro lugar para servir. "Después de jubilarme, estaba en camino de postularme para un puesto de voluntario en otro lugar y me encontré con Greg Jardis", dijo Vonnie, "Y él comenzó a decirme lo grandioso que era Our Neighbors' Table. Dije: "Bueno, tal vez presente la solicitud allí". Ella comenzó en el almacén, pero pronto encontró su verdadero hogar en la oficina, donde atiende el teléfono, habla con los invitados y archiva. "Me encanta hablar con los huéspedes y el personal. Estoy completamente asombrada por lo que han hecho aquí, especialmente cuando cambiamos durante la pandemia. Fue como si hubiera sucedido de la noche a la mañana. Simplemente lo tenían todo junto".

Vonnie tiene muchos momentos memorables en ONT, pero sus favoritos son los sencillos. "Cuando los invitados dicen algo como "Has sido de gran ayuda" o "Disfruté hablar contigo, gracias por hacer esto tan fácil". Siento que estoy haciendo lo que se supone que debo hacer".

Cuando Vonnie no se ofrece como voluntaria, se la puede encontrar haciendo una gran cantidad de cosas. Siempre la mujer renacentista, Vonnie juega pickleball, lee, es administradora de una biblioteca, es la secretaria de la sociedad histórica en Merrimac, además de tocar el piano. "Empecé a jugar cuando tenía 40 años. Mi esposo es muy exitoso, la música estaba ahí y fue fácil comenzar".

Estamos muy contentos de que Vonnie eligiera ser voluntaria en ONT. ¡Son voluntarios dedicados de la oficina como ella los que nos ayudan a hacer pedidos de invitados y hacer que todo funcione sin problemas!

Información sobre la ubicación y horarios de Our Neighbors' Table:

Mercado de Newburyport: Nueva ubicación a partir del 6/3/21

Centro para personas mayores de Newburyport, 331 High St., Newburyport

El mismo día y horario: Jueves, 10:00 am a 11:30 am

Mercado de Amesbury: 194 Main St., Amesbury
Miércoles: 10:00 am - 1:00 pm y 2:00 pm - 4:00 pm
Jueves: 12:00 pm - 3:00 pm y 4:00 pm - 6:00 pm
Viernes: 9:00 am - 12:00 pm y 1:00 pm - 3:00 pm
Sábados: 9:00 am - 1:00 pm

Mercado de Merrimac: El mercado móvil de Merrimac está temporalmente suspendido. Los clientes de la ONT que viven en Merrimac pueden pasar a recoger sus comestibles en nuestras ubicaciones en Amesbury o en Newburyport.

Los pedidos de comestibles se pueden colocar en línea o por teléfono hasta las 3 pm del día anterior a que los pasen buscando.

Ordene sus comestibles a través de ourneighborstable.org/getfood

Community Action, Inc. HEAD START

Programas preescolares de día parcial y de día extendido gratuitos basados en el centro para niños de 3, 4 y 5 años. Programa gratuito en el hogar para niños desde el nacimiento hasta los 3 años. Las pautas de ingresos se utilizan para establecer la elegibilidad. Se anima a los niños con discapacidades a postularse.

Para más información llame al: 978-499-8357