



Petaluma BOUNTY
Healthy Food for Everyone

Guía de Recursos para Alimentos 2020

Si usted tiene hambre o necesita comida para su familia, estos son algunos recursos locales. Para cualquier otro tipo de recurso o asistencia local como donde encontrar albergue, ropa, consejería, salud mental, tratamiento para el alcoholismo, transporte, cuidado de personas de la tercera edad, o para encontrar trabajo marque el número 2-1-1, desde cualquier teléfono, 24 horas al día.

Comida Caliente Gratis

Mary's Table/ La Mesa de Mary:

7 días a la semana- Todos son bienvenidos! No es necesario papeleo.

- Ubicada en el Centro de Mary Isaak , COTS; 900 Hopper St., 707- 765-6530
- **Desayuno:** Todas las dias 7:30-9 AM
- **Almuerzo:** Lunes-Viernes 11:30-1 PM, Sabado y Domingo 11:30-12:30 PM
- Comida caliente, verduras, frutas, ensaladas, pan y postre. Comida vegetariana disponible.
- Enlace: www.cots-homeless.org

Despensa Gratis

Ejército de Salvación Distribución de comida - Contacta el Ejercito de Salvacion directamente porque la distribución podría cambiar, 707-769-0716. Todos son bienvenidos.

- **Los martes 1:30 - 3:30pm:**
 - El Ejercito de Salvacion distribuye comida emergencia (disponible según sea necesario) en su facilidad, 721 S. McDowell Blvd.
- **Los miercoles y jueves 9:00am-12:00pm:**
 - El almacen de distribucion de alimentos es para todos; una bolsa de alimentos gratis cada semana; Identificación y prueba de residencia deseado.
 - 721 S. McDowell Blvd. Para mas informacion, llame 707-769-0716.

Despensa Semanal de grupos Religiosos – ¡Todos son bienvenidos!

Bolsas de comida gratis se distribuyen a familias e individuos de bajos ingresos en todo Petaluma, por medio de “Despensas” de Interfaith Petaluma.

- **Los jueves 5:30 El almacén de Interfaith:**

- o Situado a Iglesia de Elim Lutheran, 504 Baker Street. Para mas informacion, llame 707-762-4081.

The Redwood Empire Food Bank/El banco de Comida Redwood Empire

Dirige varios centros de distribución en Petaluma. Para más información acerca de los diferentes programas del Redwood Empire Food Bank, por favor entre al internet:

<http://refb.org/our-work/programs/get-food/> o póngase en contacto con el departamento de Información y Referencias al 707-523-7903. También, el personal de conexiones alimentarias pueden ayudar con los aplicaciones de CalFresh en persona o llamada. Llame (707)523-7903, Lunes a Viernes 9:00 am - 5:30 pm.

- **Primero y tercer martes de la mes: 10:00am - 11:00am**

- o Iglesia de New Life, distribución de alimentos, 1310 Clegg St.. Todos son bienvenidos. Traer una bolsa; primero viene, primero sirva.

- **Primero y tercer viernes de la mes: 10:30am - 11:30 am**

- o Distribución de alimentos, Park Lane (Sala de comunidad), 109 Magnolia Ave. Todos son bienvenidos. Traer una bolsa; primero viene, primero sirve.

- **Los viernes: 10:00am - 11:00am**

- o Distribución de alimentos a Round Walk Village, 745 N. McDowell Blvd. Todos son bienvenidos. Traer una bolsa; primero viene, primero sirve.

Para los de la Tercera Edad
(60 años o más)

Canasta de Comida para personas de la tercera edad por medio del Redwood Empire Food Bank y el CSFP (Commodity Supplemental Food Program) Programa de Alimentos Suplementarios de Productos Básicos.

- **Primero y tercer viernes de la mes: 9:00 am -10:00 am**

- o Canasta de comida para personas de la tercera edad en Petaluma People Services Center (“PPSC”) Sitio de comedor, 211 Novak Dr.
- o Alimentos y productos básicos; debe ser 60 años o más y traer identificación. (707) 523-7903.

Petaluma People Services Center (“PPSC”)

PPSC ofrece los siguientes programas adicionales de nutrición para los de la tercera edad. Para más información acerca de los servicios que ofrece Petaluma People Services Center, llame la Directora de Servicios para Adultos Mayores (Seniors) al 707-765-8488.

- **Lunes a Viernes de 1:00 a 2:00pm:**
 - Se sirve comida caliente en el Petaluma Senior Café ubicado en el PPSC Senior Dining Center, 211 Novak. Donación voluntaria. No se le negará la entrada al comedor por falta de fondos. Se recomienda hacer reservaciones. Para más información llame al 707-765-8488.
- **Lunes, Miércoles y Viernes a las 12:00 mediodía**
 - Se sirve comida caliente en el programa de Adultos (Senior Day Program) , 25 Howard. Donación voluntaria. No se le negará la entrada al comedor por falta de fondos. Se recomienda hacer reservaciones. Para más información llame al 707-765-8488.
- **Meals on Wheels /Comida sobre Ruedas:**
 - Usted puede seleccionar los días de entrega; dos, cinco o siete días a la semana. Comidas calientes y saludables se les entrega a adultos mayores, con rutas en Petaluma, Penngrove y sus alrededores. Donación voluntaria. No serán negados los servicios de entrega de comida por falta de fondos. Las personas interesadas son visitadas por un empleado y ellos determinan quién realmente necesita los servicios. Si está interesado en estos servicios llame al 707-765-8488.

CalFresh (anteriormente Food Stamps) y Aplicación e Información del Programa WIC

- **Para CalFresh:** (conocido como Estampillas de Comida anteriormente),
 - Llame al 1-877-847-3663 (llamada gratis) o vaya a la página de internet www.getcalfresh.org

Si quieres ayuda en persona, contacta las organizaciones abajo:

- Centro de Salud de Petaluma, 707-765-8488, pueden ayudar completar la aplicación.
 - Departamento de servicios humanos, 5350 Old Redwood Highway. Llame por una cita 707-565-5511.
- **Para la información de WIC:** (Mujeres, bebés, y niños/as)
Llame al 800-852-5770, o vaya a la página de internet <https://m.wic.ca.gov/>

Para calificar para WIC, usted tiene que comprobar que es una persona de bajos ingresos y estar bajo una de las siguientes categorías:

- Una mujer embarazada
- Una mujer que está amamantando a su bebé menor de 1 año
- Una mujer que tuvo un bebé o estuvo embarazada hace 6 meses
- Un/a bebé hasta su primer cumpleaños
- Un niño/a menores de cinco años

Si quieres ayuda en persona, contacta los organizaciones abajo:

- Centro de Salud de Petaluma, 707-765-8488, pueden ayudar completar la aplicación.
- Departamento de servicios humanos, 5350 Old Redwood Highway. Llame por una cita 707-565-5511.

Farmers' Markets acepta CalFresh / EBT Tarjeta de Beneficios en los Mercados al Aire Libre

Para más información busque la mesa en el los Mercados al Aire Libre (Farmers' Market) con un letrero que diga "CalFresh accepted here! "Aceptamos CalFresh!" Pregúntele a uno de los trabajadores si tienen el programa L.I.F.E. que proporciona \$10 en incentivos cuando usted usa \$10 de los fondos de su tarjeta EBT en el Mercado!

- **Martes - East-Side Farmers Market (al lado este de Petaluma):**
 - Todo el año, los Martes de 10:00am a 1:30pm
 - Ubicado en el estacionamiento del Petaluma Community Center, 320 N. McDowell Bl. Cerrado solamente cuando un día festivo cae un Martes. Para más información llame al (415) 999-5635.
- **Miércoles - Theatre Square Farmers Market:**
 - Junio - Agosto de 4:30 a 8 pm. En el Teatro del Distrito ubicado en 2nd Street en el Centro de Petaluma. Para más información llame al (415) 999-5635.
- **Sábado Walnut Park Market:**
 - Mayo – Noviembre de 2:00 a 5:00pm
 - Ubicado en el Parque Walnut, en la esquina de Petaluma Blvd. South y "D" Street. Llueve o truene estará abierto. Para más información llame al (415) 999-5635.

Si es participante de WIC también podría recibir \$20 de cupones para comprar frutas y verduras frescas en los Mercados al Aire Libre (Farmers Markets) empezando a mediados de Junio de cada año. Solo hay una cantidad limitada de cupones y se les otorga a las familias en el orden que los piden. Los cupones solo se dan una vez al año y solo un set de cupones por familia.

- Para más información comuníquese con su agencia de WIC más cercana o llame al 707-565-6590.

Creciendo su propia comida en los jardines de la Comunidad

Contáctese con los jardines de la comunidad para ver si hay terreno disponible, con el fin de cultivar sus propios alimentos durante todo el año. Si su jardín no aparece a continuación y le gustaría verlo en esta lista, mande un correo electrónico a gardenstarts@petalumaboutny.org

- **Sunrise Community Garden**
North McDowell Blvd at Sunrise Parkway
gardenstarts@petalumaboutny.org
- **Petaluma City Hall Community Garden**
11 English Street
gardenstarts@petalumaboutny.org
- **La Tercera Community Garden**
Al final de Acapulco Court.
gardenstarts@petalumaboutny.org
775-3663 x214
- **Arroyo Community Garden**
901 Ely Blvd. South, just north of Casa Grande
gardenstarts@petalumaboutny.org
- **McNear and Westridge Community Garden**
Para más información llame al 778-4380

Petaluma Bounty

Construyendo un sistema de alimentación sostenible en Petaluma con alimentos saludables para todos. Los programas incluyen:

- **La Granja Bounty en Petaluma -Puesto de Venta con precios variables:**
 - 55 Shasta Avenue en Petaluma, en el verano hasta el final del otoño. Tenemos un puesto de venta de la granja con precios variables, se acepta CalFresh EBT & WIC.
 - Se ofrece un descuento del 50% de la tarjeta para los usuarios de EBT hasta la cantidad de \$20, y un descuento del 30% para las personas de bajos ingresos. Puede contactarse con la administradora de la granja al número 707-364-4866 o por correo electrónico education@petalumaboutny.org
- **The Bounty “Farmacy” en el Petaluma Health Center:**
 - Abierto semanalmente durante la temporada de cosecha para los empleados y pacientes del Petaluma Health Center.
 - Pacientes de bajos ingresos reciben descuentos
 - Para más información llamar al (707) 559-7500 o vaya a la página del internet www.phealthcenter.org.

- **Bolsas de Comida del Bounty CSA:**
 - Cada semana se ofrece Bolsas de Comida au incluyen verduras y frutas frescas de Junio a Noviembre. El precio de \$22 es el precio de mercado, \$11 para los personas que tienen CalFresh EBT , y \$15.40 para las personas de bajos ingresos. Las bolsas de comida se recogen en la Avenida Shasta #55, Petaluma.
- **Petaluma Bounty Hunters:**
 - Se recoge exceso de alimentos saludables en las granjas, huertas, jardines y negocios para distribuirlos en despensas locales, en Comunidades de Vivienda para adultos mayores y de bajos ingresos. Llame al 707-765-8488 o vaya a la página internet Bountyhunters@petalumabounty.org.

Recursos para la Salud y Bienestar

Recursos en nuestro condado incluyen:

- **Center for Well-Being/Centro de Bienestar:**
 - 101 Brookwood Ave, Santa Rosa CA 95404
 - El Centro de Bienestar ofrece clases de salud y eventos comunitarios si quiere apuntarse o para mas informacion por favor llame al 707-575-6043 or visite su cito web <http://www.norcalwellbeing.org/>
- **Petaluma Health Center:**
 - El Centro de Salud de Petaluma ofrece grupos de bienestar y otros servicios para más información llame al 707-599-7500 o visite el cito web <http://phealthcenter.org/groups/>

Cuando esté buscando información por internet asegúrese de que la información sea correcta. Para asegurarse de que la información sea correcta fíjese en el sitio web. Queremos obtener nuestra información de las agencias del gobierno (.gov); organizaciones como las Academia de Nutrición, la Asociación Americana del Corazón, o la Asociación Americana de Diabetes, etc., (.org); y algunos institutos universitarios como Harvard, Stanford, Yale, etc., (.edu). Aquí están algunos recursos que puede usar:

- Academia de Nutricion
 - Sitio web: <https://www.eatright.org/>
- El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU
 - Sitio web: <https://www.hhs.gov/fitness/resource-center/nutrition-resources/index.html>
- Mi Plato
 - Sitio web: <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>

Para recibir actualizaciones de esta lista, por favor vaya a la página <http://www.petalumabounty.org/> y haga click en "Recursos" y luego "Guía de recursos de alimentos."

Actualizado en el mes de Marzo de 2020.