



Donde Encontrar Comida Gratis o a Bajo Costo en Petaluma

Si usted tiene hambre o necesita comida extra para su familia, estos son algunos recursos locales. Para otro tipo de recursos como asistencia no de emergencia en el Condado de Sonoma, incluyendo donde encontrar albergue, ropa, conserjería, salud mental, tratamiento por alcoholismo, transporte, cuidado de personas mayores, o puestos de trabajo, marque al número 211, desde cualquier teléfono, 24 horas al día.

Comida Caliente Gratis

7 días de la semana, 365 días al año ¡Todos son Bienvenidos!

The Petaluma Kitchen/La cocina de Petaluma (ubicado en el Comité para los Desamparados "COTS" en el Mary Isaak Center). 900 Hopper St., 778-6380.

Desayuno: Diario 7:30 – 9:00am
Cereal frío, leche y pan

Almuerzo: L-V 11:30am–1:00pm
Sábados y Domingos 11:30am–12:30pm
Comida completa, con plato fuerte, vegetales, ensaladas, pan y postre

Despensa Gratis

COTS Food Box Program/Programa Caja de Comida de COT

Cajas de comida son entregadas semanalmente a individuos y familias de Petaluma, todos los sábados por la mañana entre las 8:30 am y el mediodía. **Se aceptan solicitudes para este programa solamente de Lunes a Jueves de 9:30am a 11:00am**, en el Mary Isaak Center, (900 Hopper St). Traiga una identificación con foto y prueba de domicilio (contrato de alquiler o recibo de PG&E) y verificación de todos sus ingresos (talones de cheque, cartas de reconocimiento, estado de cuenta). Este año limitaremos el número de participantes en nuestro programa y dejaremos de tomar solicitudes cuando este lleno. Para más información, llamar al 778-6380.

Despensa Semanal de grupos Inter-confesionales ¡Todos son Bienvenidos!

Bolsas de comida gratis se distribuyen a familias e individuos de bajos ingresos en todo Petaluma, por medio de “Despensas” organizadas por grupos Inter-confesionales los sábados por las mañanas y los martes y jueves por las tardes.

- **Despensa Inter-confesional de los martes por la tarde**, comienza a las 5:30 pm en el estacionamiento al norte del Centro Comunitario de Petaluma en el parque Luchessi, ubicado en el 320 N. McDowell Blvd.
- **Despensa Inter-confesional de los jueves por la tarde** comienza a las 5:30 pm en Elim Lutheran Church Fellowship Hall, ubicado en la esquina de Baker St. y Stanley St. Para más información, favor llamar al 762-4081.
- **Despensa Inter-confesional de los sábados por la mañana** está abierta de las 10:30am al mediodía en la Iglesia United Church of Christ, ubicada en el 825 Middlefield Drive. Para más información y direcciones, llamar al 763-2454.

Redwood Empire Food Bank/El Banco de Comida Redwood Empire dirige varios centros de distribución de alimentos en Petaluma.

- **Martes**, 3:30 - 5:30pm, el Salvation Army distribuye comida de emergencia (disponible según sea necesaria) en sus instalaciones, ubicado en 721 S. McDowell Blvd. ¡Todos son Bienvenidos!
- **Segundo Miércoles del mes**, de 9 a 10am en el edificio de Veteranos de Petaluma (abierto a todas las personas que califiquen incluyendo personas mayores y niños menores de 6 años).
- **Jueves**, 10 a 11am distribución de verduras en Apartamentos Park Lane, 109 Magnolia Ave. ¡Todos son Bienvenidos!
- **Jueves**, 10:30 – 11:30am distribución de vegetales en Round Walk Village, 745 N. McDowell Blvd. ¡Todos son Bienvenidos!

Para más información sobre los programas del Banco de Comida Redwood Empire, visite www.refb.org, o llame al 523-7900.

Para Personas Mayores

(mayores de 60 años)

Redwood Empire Food Bank’s Brown Bag Program and the CSFP/Programa Bolsa de Almuerzo del Banco de Comida Redwood Empire y el CSFP

- **Primer viernes del mes** de 9-10am en el comedor del Petaluma People Services Center (PPSC) ubicado en el 211 Novak Drive. Para más información de como calificar para este programa, llame al 523-7900.

Petaluma People Services Center (“PPSC”) Centro de Servicios para Personas en

Petaluma proporciona los siguientes programas de nutrición para las personas de la tercera edad

- **Lunes - Viernes** 1 - 2pm, almuerzo caliente servido en el Petaluma Senior Café ubicado en el Senior Dining Center de PPSC, 211 Novak. Por donación - \$ 3.50 - \$8.00 sugerido. Nadie es rechazado por falta de fondos. Se requieren reservaciones y hay transporte disponible. Llame al 765-8484 para reservaciones. ¡Todas personas mayores Bienvenidas!
- **Lunes, Miércoles y Viernes** 12:00pm, almuerzo caliente servido en el Adult Day Program Site/Sitio del programa de Día para Adultos, 25 Howard. Por donación - \$3.50 - \$8.00 sugerido. Nadie es rechazado por falta de fondos. Se requieren reservaciones y hay transporte disponible. Llame al 765-8484 para hacer reservaciones.
- **Meals on Wheels/ Comidas sobre Ruedas** Puede elegir entrega a domicilio dos, cinco o siete días a la semana. Comidas calientes y nutritivas son entregadas a las personas mayores que no pueden salir de casa, con rutas en Petaluma, Penngrove, y Two Rock. Por donación - \$ 3.50 - \$ 8.00 sugerido. Nadie es rechazado por falta de fondos. Necesidad de servicio de Meals on Wheels es determinada por una visita domiciliaria del director/a de Casos. Llame al 765-8490 para información.

Para obtener información adicional acerca servicios para personas mayores de PPSC, comuníquese con Anita Tanenberg, Directora de Servicios para Personas Mayores, 765-8488 ext. 135.

Para Niños

Lunes a Viernes durante el verano, almuerzo gratis empieza en Junio en varias lugares de Petaluma para todos los niños menores de 18 años.

- ◆ Downtown River Apartments, 35 E. Washington St.
- ◆ Logan Place Apartments, 1200 Petaluma Blvd. North
- ◆ Petaluma Boys and Girls Club, 203 Maria Drive
- ◆ Round Walk Village Apartments, 745 N. McDowell Blvd.
- ◆ Washington Creek Apartments, 909 Martin Cir.
- ◆ Corona Ranch Apartments, 990 Ely Road
- ◆ Old Elm, 2 Sandi Lane.
- ◆ Miwok Elementary, 1010 St. Francis

La cosecha/despensa de Megan Furth

proporciona gratuitamente frutas y verduras para Niños de 0-5 Años y mujeres embarazadas. Por favor traiga un documento que pruebe la fecha de nacimiento (como por ejemplo el acta de nacimiento de su niño (a) o su tarjeta de Medi-Cal.

- **Jueves**, de 1:00-2:00pm en Lakeville St y Jefferson en Petaluma. (Atrás de la tienda Lolitas).

CalFresh/ EBT e Información de Aplicación de WIC

Para CalFresh (anteriormente **Food Stamps**), llame al 1-877-699-6969 (llamada gratuita) o visite www.calfresh.ca.gov. Petaluma People Services Center (PPSC), 765-8488, le puede ayudar a completar el proceso de solicitud.

Para información de WIC llame al 565-6590, o visite <http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/default.aspx>

Farmers' Markets acepta la tarjeta CalFresh / EBT

Busque la mesa en el Farmers' Market con un letrero que dice "CalFresh accepted Here!" "¡Aceptamos CalFresh!" para obtener más información. Pregunte si tienen el programa de incentivo en el mercado. Su tarjeta CalFresh/ EBT puede ser utilizada en los siguientes Farmers' Market de Petaluma:

- **East-Side Farmers' Market (este de Petaluma)** los martes de 10:00 am - 1:30pm en el estacionamiento del Petaluma Community Center, 320 N. McDowell Blvd. El mercado se llevará a cabo durante todo el año, excepto cuando un día festivo cae en martes.
* este mercado tiene un programa de incentivos de comida en el que por cada \$10 de CalFresh que use el mercado le dará otros \$10 en cada compra.
- **Wednesday Theatre Square Farmer's Market (miércoles por la tarde)** del 4 de junio al 13 de agosto 2014 de 4:30pm a 8:00pm en la calle 2nd Street en el centro de Petaluma. Llame al 707 762-0344 para información.
* este mercado lanzara un programa de incentivos de comida en 2014
- **Saturday Walnut Park Market (sabado por la tarde)** 17 de mayo al 22 de noviembre 2014 de 2:00 - 5:30pm, en Walnut Park, en la esquina de Petaluma Blvd. S. y "D" St. Llame al 707 762-0344 para información.
* este mercado lanzara un programa de incentivos de comida en 2014

Cultive su propia comida en Jardines Comunitarios

Póngase en contacto con jardines comunitarios mencionados a continuación para ver la disponibilidad de huertas para cultivar su propia comida todo el año. Si su jardín comunitario no es mencionado y le gustaría incluirlo déjenos saber a gardenstarts@petalumabounty.org

- **Jardín Comunitario Sunrise** –
North McDowell Blvd en Sunrise Parkway
gardenstarts@petalumabounty.org
- **Jardín Comunitario de Petaluma City Hall** –
11 English Street
gardenstarts@petalumabounty.org
- **Jardin Comunitario McNear y WestRidge** –
Llame al 788-4380 para más información
- **La Tercera Community Garden** –
al fondo de Acapulco Ct
gardenstarts@petalumabounty.org
- **Jardín Comunitario de Arroyo** –
901 Ely Blvd. S, al norte de Casa Grande
gardenstarts@petalumabounty.org

Petaluma **BOUNTY**



Healthy Food for Everyone

Petaluma Bounty

está construyendo un sistema alimenticio saludable para todos. Los programas de Bounty incluyen:

- **Puesto de Verduras en el Centro de Salud de Petaluma**- Abierto semanalmente durante temporada de cosecha para pacientes y empleados del centro de salud. Llame al 707 559-7500 o visite www.phealthcenter.org para más información.
- **La Granja Bounty** – Una granja educativa y centro de enseñanza en un área urbana que produce alimentos saludables para la comunidad y enseña prácticas sostenibles sobre el cultivo de alimentos. (Contacte a la encargada de la granja al 364-4883 o en farm@petalumabounty.org);
- **Jardines Comunitarios** – Donde la gente puede cultivar sus propios alimentos saludables, a un bajo costo. (Email gardenstarts@petalumabounty.org);
- **Recolectores de Cosecha en Petaluma** – Este programa recolecta exceso de comida saludable en granjas, huertos caseros y negocios, para distribuirlos en despensas locales, centros para personas mayores y centros para personas de bajos ingresos. Email Bountyhunters@petalumabounty.org.

Para información actualizada de esta lista, favor visitar el sitio
<http://www.petalumabounty.org/> y haga “click” en “If You’re Hungry.”

Actualizado junio 2014