

Centro para Personas Necesitadas

GUIA DE RECURSOS

ALIMENTOS GRATIS
O A BAJO COSTO
Actualizado Agosto 2010



Center for People in Need

3901 North 27th Street Unit 1- Lincoln, NE 68521
www.centerforpeopleinneed.org
476-4357



Necesita ayuda? ¿No sabe por donde empezar?

Para encontrar ayuda con la vivienda, salud, despensa de alimentos, cuidado de los niños pequeños, abuso de drogas y alcohol, problemas de salud mental, vejez, y muchos otros servicios para las personas, marque el 2-1-1 o vaya a la página de Internet www.ne211.org

Marque el 2-1-1 y personal capacitado responderá su llamada (todos los idiomas)

Programa de Alimentos para el Vecindario

Neighborhood FOOD Program



Center For People In Need Programa de Alimentos para el Vecindario

3901 North 27th St., Unit 1
Lincoln, NE 68521

476-4357

Alimentos para el Vecindario del Centro para Personas Necesitadas, en colaboración con el Banco de Alimentos de Lincoln, suministra alimentos y productos semanalmente en los siguientes lugares.

LA CUARTA SEMANA DE CADA MES EN TODOS LOS SITIOS DE DISTRIBUCION, LOS PRODUCTOS SÓLO LOS SUMINISTRA EL USDA (Ministerio de Agricultura).

Martes

1:00-2:00 p.m. **F Street Community Center**, 1225 F St.

4:00-6:00 p.m. **Center For People In Need**, 3901 North 27th St., Unit 1

Jueves

1:00-2:00 pm **Malone Community Center** 2032 U St.

3:00-4:00 pm **Oak Lake Evangelical Free Church** 3300 N 1st St.

Usted puede recibir productos del USDA sólo una vez al mes. Puede recibir alimentos del Programa de Alimentos para el Vecindario una vez a la semana.



Para más información llame al: 476-4357

Guía de Ingresos

**Ser el primero en la fila no significa que recibirá mejores alimentos. Los alimentos con disponibilidad limitada, serán repartidos a lo largo de la hora de entrega.

No. de personas en la vivienda	Ingreso actual por mes
1	\$1949
2	\$2100
3	\$2640
4	\$3180
5	\$3720
6	\$4260

CALENDARIO MODELO - NEIGHBORHOOD FOOD

Dom	Lunes	Martes	Mierc	Jueves	Vie	Sab
		1	2	3	4	5
		1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
6	7	8	9	10	11	12
		1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
13	14	15	16	17	18	19
		1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
20	21	22	23	24	25	26
		<u>USDA Todos los Locales</u> 1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		<u>USDA Todos los Locales</u> 1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
27	28	29	30			

CALENDARIO MODELO - NEIGHBORHOOD FOOD

Dom	Lun	Martes	Mierc	Jueves	Vie	Sab
				1	2	3
				1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
4	5	6	7	8	9	10
		1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
11	12	13	14	15	16	17
		1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
18	19	20	21	22	23	24
		1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		
25	26	27	28	29	30	31
		<u>USDA Todos los Locales</u> 1:00 p.m.-2:00 p.m. F Street Comm. Center, 1225 F St. 4:00 p.m.-6:00 p.m. Center For People In Need, 3901 N. 27th St.		<u>USDA Todos los Locales</u> 1:00 p.m.-2:00 p.m. Malone Community Center 2032 U St. 3:00 p.m.-4:00 p.m. Oak Lake Evangelical Free Church, 3300 N. 1st St.		

Programa Local de Alimentos –Semanal

Family Resource Center

434-2621

4621 NW 48th St.

Amigos con Alimentos, 5:00-6:00 p.m. Lunes. No hay que llenar solicitud, pero tiene que firmar cuando vaya a retirar los alimentos. Los 3 primeros lunes de cada mes se entregan alimentos. El 4to. lunes se entregan alimentos y productos provenientes del USDA (Ministerio de Agricultura). El quinto lunes no hay entrega de alimentos.

Good Neighbor Community Center

477-4173

2617 Y St.

Alimentos disponibles los lunes y miércoles, 10:00 a.m.-4:00 p.m., viernes, 10:00 a.m.-2:00 p.m.; alimentos perecederos el lunes y miércoles 10:00 a.m.-12:00 p.m.

Indian Center

438-5231

1100 Military Road

Tienen alimentos perecederos los martes y jueves a las 10:00 a.m.

Northeast Family Center

at Havelock United Methodist Church

471-3700

4140 N. 60th St.

Alimentos perecederos y no perecederos los martes de 4:30 a 6:00 p.m. **El 4to. martes** de cada mes los alimentos y productos son suministrados por el USDA.

People's City Mission Distribution Center

475-6888

2101 N St.

Abierto de lunes a viernes, 9:00-11:30 a.m. y de 1:30-4:30 p.m. Cerrado los miércoles en la tarde. **Pollo y pan** disponible todos los días. **Enlatados y vegetales y/o frutas** los martes, jueves y viernes en la tarde. Puede retirar alimentos una vez por semana.

Salvation Army

474-6263

2625 Potter St.

Los clientes seleccionan los alimentos. Lunes, 1:00-4:00 p.m. y 5:00-8:00 p.m.; Martes a Viernes, 1:00-4:00 p.m. Tiene que traer una identificación con foto y el No. de Seguro Social (SS#). Los clientes son elegibles para recibir alimentos una vez al mes.

Programas Federales de Alimento Suplementario

Food Stamps

471-7000

1050 N St.

La elegibilidad para food stamps se basa en el ingreso, el tamaño de la familia, los recursos existentes en el hogar y otros factores. Las familias elegibles en Nebraska tienen que tener ingresos por debajo del 133% de la línea de pobreza (\$26,600 anual por familia de 4 para el año 2006).

www.fns.usda.gov

WIC-Mujeres, Infantes y Niños

Lincoln-Lancaster County Health Dept.

441-6200

3140 N St.

Servicio a Familias (*Family Service*)

441-8655

501 S. 7th St.

WIC es un programa de nutrición suplementario que sirve a las mujeres embarazadas, mujeres lactantes, mujeres en el postparto, infantes y niños hasta los 5 años. Para ser elegible, el ingreso no debe ser mayor del 185% de la línea de Pobreza (\$37,000 para familias de 4). Cupones del WIC van en un rango de \$33 -\$122 por mes.

Programa de Productos y Alimentos Suplementario para Personas

Mayores (*Senior Commodity Supplemental Food Program*) **438-5231**

Indian Center

1100 Military Road

Para personas de 60 años en adelante o para familias con niños menores de 6 años que no están en el programa WIC, si son elegibles según el ingreso. Consiste de un paquete de alimentos al mes.

Llame de lunes a viernes 8:00 a.m.-5:00 p.m. **438-5231**.

Programa de Alimentos de Verano (*Summer Food Program*) **441-8000**

Lincoln Lancaster County Health Dept.

3140 N St.

Comidas gratis en los sitios comunitarios para niños de 2 a 18 años, si son elegibles de acuerdo a su ingreso. Se ofrecen durante el verano cuando no hay almuerzos a tarifas reducidas en las escuelas.

Llame al **441 8000** para solicitar información sobre el lugar de distribución

Programa Local de Alimentos—Comidas Diarias

The Gathering Place

476-7398

1448 E St.

Se sirve comida gratis de lunes a viernes, 5:00-6:00 p.m. Comida, pan, café, etc., gratis. No piden documento de identidad.

Matt Talbot Kitchen and Outreach

477-4116

2121 N. 27th St.

Se sirven comidas gratis los 7 días de la semana de 11:30am a 12:30 pm y de 5:30-6:30pm

No se requiere identificación. Hay otros servicios disponibles.

People's City Mission

475-1303

110 Q St.

Emergency Shelter ofrece refugio para pasar la noche, tres comidas diarias, instalaciones para ducharse y lavar ropa, manejo de casos y referencias.

Horario de comidas para **HOMBRES**:

Desayuno 6:00 a.m., almuerzo 11:00 a.m., cena 5:45 p.m.

Horario de comidas para **FAMILIAS**:

Desayuno 6:45 a.m., almuerzo 11:00 a.m., cena 6:45 p.m.

ActiveAge Centers –Lincoln Area Agency on Aging (Senior Centers)

441-7158

Oficina Principal, 1001 O St. Ste. 101, 68508

En todos los Centros de Edad Activa (Senior Centers), se ofrecen Comidas a Mediodía. Es para personas de 60 años en adelante y se debe pagar una colaboración. Hay nueve Senior Centers en Lincoln y cinco en el condado de Lancaster. Hacer reservación con dos días hábiles de anticipación. Llame a la oficina principal para preguntar por direcciones, horas y menú. Se dispone de otros servicios.

Comidas on Wheels-Tabitha

486-8520

4720 Randolph St.

Provee comida caliente a mediodía para personas mayores o personas discapacitadas. Provee comida, independientemente de su capacidad de pago dependiendo de cada caso.

Programa Local de Alimentos–Diario

Sitios de la Red de Alimentos (Foodnet)

La red de alimentos provee principalmente alimentos perecederos, tales como frutas y verduras, productos lácteos y pan para todas las familias necesitadas. Esta red (Foodnet) tiene mas de 400 voluntarios y mas de 70 negocios que donan alimentos. Todos los alimentos, trabajo, sitios de distribución y vehículos que acarrear los alimentos son donaciones. Cualquier persona que necesite alimentos es bienvenido a retirar alimentos en cualquiera de las localidades. www.members.cox.net/foodnet/sites

Domingo


10:45 a.m. **Countryside Trailer Court**, 327 Dawes Circle
(NO PERMITEN NIÑOS)

3:00 p.m. **Good Neighbor Center**, 26th and Y
(Hay escaleras, NO PERMITEN NIÑOS)
Entrar por el pasillo del lado norte

3:30 p.m. **Capital View SDA Church**, 17th and A
(Hay escaleras, entrar por el pasillo del lado norte) 

Lunes

11:45 a.m. **Calvert Rec Center**, 4500 Stockwell St. 
NO PERMITEN NIÑOS

12:00 p.m. **Lincoln Christian Fellowship** 
4111 NW 44th (Airpark)

5:00 p.m. **Southview Christian Church**, 22nd and South streets

5:00 p.m. **Denton Community Center**, Denton, NE 

Martes

5:00 p.m. **Havelock United Methodist Church**, 4140 N. 60th St.
(No hay escaleras, NO PERMITEN NIÑOS)


5:00 p.m. **Pentecostal Church**, 2441 N. 8th St., por la puerta sur

5:00 p.m. **Church of Christ**, 3110 N. 1st St.
(No hay escaleras)

**Traiga
una
bolsa o
caja
para
llevar
sus ali-
mentos**

Programa Local de Alimentos–Diario


Miércoles

2:30 p.m. Center for People in Need 
3901 N 27th St., no hay escaleras, no permiten niños en la fila

6:00 p.m. Cristo Rey Catholic Church 
42nd y J Streets

Jueves

TODOS LOS SITIOS DEL JUEVES TIENEN ACCESO PARA SILLA DE RUEDAS

11:00 a.m. Heartland Bible Church
2611 S. 56th
(en el estacionamiento) 


5:00 p.m. Grace United Methodist Church, 27th and R streets
(no hay escaleras, NO PERMITEN NIÑOS)

5:00 p.m. Lakeview United Methodist Church
230 Capitol Beach Blvd

5:30 p.m. Seward United Methodist, 1400 N 5th St., Seward

6:30 p.m. Calvary United Methodist, 1610 S. 11th (11th and Garfield)
(escaleras, ascensor)

Viernes


11:00 a.m. Heartland Bible Church, 2611 S. 56th
(en el estacionamiento) 

11:30 p.m. Middle Cross Church, 29th and O St.
(pocos escalones)

12:15 p.m. Grace Chapel PCA Church, 40th and Sheridan Blvd

5:30 p.m. Linden Village Community Building, Milford

Sábado

10:30 a.m. Zion Educational Building, 8th and D streets 
(si hace mucho calor, Foodnet está en el cobertizo de Cooper Park)

11:30 a.m. 7921 Sandalwood Dr.
(en el garaje de una casa, NO PERMITEN NIÑOS)

1:00 p.m. St. John of Kronstadt Orthodox Church, 28th and Holdrege streets

1:00 p.m. Wanek's Community Center, 14th and Main streets, Crete 

Programa Local de Alimentos–Mensual

SHARE Lincoln es una red de organizaciones sin fines de lucro dedicada a suministrar canastas de alimentos de calidad a bajo costo, una vez al mes. Ver la canasta de alimentos mensualmente en www.shareiowa.org

1. Seleccione uno de los sitios para recoger sus alimentos
2. Llame para anotarse y pagar por su pedido
3. Haga 2 horas de trabajo voluntario antes de ir a buscar sus alimentos
4. Recoja sus alimentos en la fecha, hora y sitio asignado

Trabajo voluntario es cualquier actividad que usted hace sin cobrar, a alguien que no viva con usted. Por ejemplo, si usted llama a sus padres para ver si necesitan algo, cuida a los nietos en su casa o en la	<u>Fechas para buscar alimentos en el 2010. Todos los sitios</u>	<u>Fechas topes para hacer el pedido en Northeast SHARE</u>	<u>Fechas topes para hacer el pedido en Lincoln Center/ LMEP SHARE</u>
	Enero 30	Enero 13	Enero 15
	Febrero 27	Febrero 10	Febrero 12
	Marzo 27	Marzo 10	Marzo 12
	Abril 24	Abril 7	Abril 9
	Mayo 22	Mayo 5	Mayo 7
	Junio 26	Junio 9	Junio 11
	Julio 31	Julio 14	Julio 16
	Agosto 28	Agosto 11	Agosto 13
	Septiembre 25	Septiembre 8	Septiembre 10
	Octubre 23	Octubre 6	Octubre 8
	Noviembre 20	Noviembre 3	Noviembre 5
Diciembre 18	Diciembre 1	Diciembre 3	

en su casa o en la casa de sus padres, cocina para el vecino o le dobla la ropa lavada, lleva a alguien al supermercado o lo lleva a nuestros programas de entrega de comida, ayuda a amigos o vecinos con el transporte, con la poda del pasto, removiendo la nieve, haciendo mandados, etc., todo esto cuenta como trabajo voluntario. Haga 2 horas de trabajo voluntario por mes para calificar y puede pedir tantos paquetes de comida como desee.

Northeast SHARE

Contacto: Sharon Doll 464-3068; 2909 N. 56th St., Lincoln, NE 68504
Deje un mensaje y Sharon le devolverá la llamada. Usted puede enviar su pedido por correo o hacer su pedido con Clarice Mackey en Salvation Army ubicado en 27th y Potter streets. Llame primero para asegurarse que Clarice esta allí, 477-9276.

Lugar para buscar los alimentos es: 7:45-8:30 a.m., Fourth Presbyterian Church, 5200 Francis St.

Programa Local de Alimentos–Mensual

Lincoln Center SHARE

Contactos: Kay Roberts, 430-8204; 1815 N. 62nd St., Lincoln, NE 68505
Glenna Showalter, 805-3656

Puede hacer un cheque a nombre de Lincoln Center SHARE y enviarlo por correo a Kay Roberts, 1815 N. 62nd St Lincoln, NE 68505 o llamar para usar su tarjeta EBT, antes de la fecha límite para hacer el pedido.

Entrega: 9:30-10 a.m., First Christian Church, 430 S. 16th St., Alley Door. Entrega a domicilio es posible, si es discapacitado.

LMEP SHARE

Contacto: Vi Johnson, cel: 402- 540-6395; casa: 488-2923

Pagos pueden ser enviados por correo a Vi Johnson, 8220 Elizabeth Drive, Lincoln, NE 68505 antes de la fecha límite para hacer el pedido.

Entrega: 9:00-9:30 a.m., 4600 Valley Road.

Programa Local de Entrega de Alimentos–Estacional

Cultivos de la Comunidad (Community Crops)

474-9802

Contacto: Ingrid Kirst o Diane Nelson

Community crops es un grupo que maneja todas las iniciativas de huertos de la comunidad en la ciudad de Lincoln. Suministramos herramientas (rastrillos, azadones, palas, semillas), recursos y el espacio para el huerto de manera que usted pueda cultivar sus alimentos sanos. Para más información, visite nuestra página de internet:

<http://www.communitycrops.org>

E-mail: ingrid@communitycrops.org o diane@communitycrops.org

Programa de Alimentos–Mensual

Angel Food Ministries
Iglesia Lincoln City Church
5001 S. 1st St.

421-9500

Una vez al mes, puede comprar cajas con carne fresca, vegetales y frutas frescas o congeladas y artículos no perecederos. El menú varía de mes a mes. Los alimentos son siempre frescos, son productos de marca.

No se necesita inscripción. Todas las personas califican.

Una “Caja Regular” cuesta \$30.00. El valor de los alimentos es de aproximadamente \$65-75 por mes. También se ofrecen cajas especiales cada mes.

SE ACEPTA FOOD STAMPS O DINERO EN EFECTIVO.
SE REQUIERE EL PAGO COMPLETO AL MOMENTO DE HACER EL PEDIDO.

Llame a la iglesia Lincoln City Church para más información.

Para hacer el pedido de una caja de comida, vaya a la iglesia los martes, jueves y viernes de 10:00 a.m. - 4:00 p.m.

Para más información: www.lincolncitychurch.org

Programa Local de Alimentos-Emergencia

Sistema de Emergencia de Despensa de Alimentos/Banco de Alimentos de Lincoln

Suministra, a través de doce despensas de alimentos de emergencia, una caja con provisiones para siete días a personas o familias en crisis. Llame a las siguientes Agencias para solicitar ayuda:

Catholic Social Services

474-1600

2241 O St.

Llame con un día de anticipación para una caja de emergencia con alimentos para una semana. Se aceptan las 6 primeras solicitudes. Tiene que tener el No. de Seguro Social (SS#) de todos los miembros de la familia, la fecha de nacimiento y llenar una planilla de solicitud que será llenada una sola vez. Puede recibir una caja de comida cada tres meses. También hay cupones para comprar ropa en las tiendas Thrifty Store. Llame de lunes a viernes a partir de 9:00 a.m.-12:00 p.m. No hay servicio a domicilio.

Indian Center

438-5231

1100 Military Road

Llame de lunes a viernes de 8:00 a.m.-5:00 p.m para pedir una cita para recibir una caja con alimentos para una semana. Las personas elegibles pueden buscar alimentos cada 3 meses. Cada vez que busque alimentos, tiene que traer el No. de seguro social (SS#) de todas las personas que viven en su hogar.

Good Neighbor Community Center

477-4173

2617 Y St.

Tiene que llamar primero para hacer un cita. Empiezan a recibir llamadas a las 9:00 am. Las horas para buscar las cajas de alimentos son de lunes a viernes de 10:00 a.m.-2:00 p.m. Puede retirar una caja al mes. La primera vez, tiene que completar una solicitud y cada vez que busque alimentos tiene que traer el No. de seguro social de todas las personas que viven en su hogar y prueba de ingreso. Se dispone de Cajas para Necesidades Especiales. Todo el mundo debe tener una tarjeta de cliente.

Programa Local de Alimentos–Emergencia

Información para Personas Mayores en Lincoln **441-7070**

Nebraska Aids Project **476-7000**

Ayuda disponible para aquellos con SIDA y HIV solamente

Servicios Social y de Salud de Nebraska (Nebraska Health & Human Services) **471-5185**

Centro de Distribución People’s City Mission

475-6888

2101 N St.

El horario para buscar comida es de 9:00 a.m.-12:00 p.m. y de 1:00-4:00 p.m. de lunes a viernes. Los miércoles en la tarde está cerrado. Las **Cajas de Emergencia con Alimentos** están disponibles así como también otros servicios. Se requiere prueba de ingreso y documento de identidad de todas las personas que viven en su hogar. Usted puede recibir una caja de comida cada 3 meses, otros servicios una vez al mes. **Diariamente tienen pan, vegetales y alimentos perecederos (puede retirar una vez a la semana y es una caja por vivienda).**

Salvation Army **474-6263**

2625 Potter St.

Los clientes seleccionan los alimentos. Lunes, 1:00-4:00 p.m. y 5:00-8:00 p.m.; Martes a Viernes, 1:00-4:00 p.m. Tiene que traer una identificación con foto y el No. de Seguro Social (SS#). Los clientes son elegibles para recibir alimentos una vez al mes.

Veteran’s Center **476-9736**

Servicios para veteranos solamente.

Libros de Recursos

Otros libros de recursos disponibles:

- Libro Amarillo-Atención Médica-Gratis o a bajo costo
- Libro Dorado-Alimentos-Gratis o a bajo costo
- Libro Anaranjado-Servicios para los sin techo o casi sin techo
- Libro Verde-Transporte por \$7.50
- Libro Violeta-Vivir Saludable
- Libro Rosado-Servicios Misceláneos-Gratis o a bajo costo
- Libro Azul-Servicios para Niños-Gratis o a bajo costo

Disponibles en Inglés, Ruso, Español y Árabe.



3901 North 27th Street Unit 1

Lincoln, NE 68521

www.centerforpeopleinneed.org

402-476-4357



La misión del Center for People in Need (Centro para Personas Necesitadas), es dar a conocer las oportunidades existentes a las familias y jóvenes que enfrentan barreras socio-económicas que limitan su camino hacia el progreso.

*3901 North 27th Street Unit 1
Lincoln, NE 68521
www.centerforpeopleinneed.org
402-476-4357
Fax: 402-476-4358*

*Beatty Brasch
Director Ejecutivo*

*Deb Daily
Director de Operaciones*

Este folleto fue preparado por el Center for People in Need. Por favor llame al teléfono indicado arriba para añadir, actualizar o quitar información.

El Center for People in Need (Centro para Personas Necesitadas) es una organización 501 (c) 3 y todas las donaciones son deducibles de impuesto o tax.

Actualizado Agosto 2010