



ယုပုလၢအဆိပ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ အဘူးဒီးနၤ

ဒီးထံၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

တၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အိၣ်တဘျုးကလၢ လၢကမၤစၢၤဘျုးစံးန့ၢ်နၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် ဒီး ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်လိၣ်တၢ်လဲးတဖၣ် (တၢ်ဟးလီၤထံးရှုၤစးခိ, တၢ်ထူးမဲ, ဖိသၣ်ခံပးတဖၣ်)



ramseycounty.us/FoodResources

ကွၢ်တၢ်အိၣ်ယၤတၢ်မၤစၢၤအလီၤဒီး ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢ
အ့ထၢၣ်နဲးဖိခိၣ် လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်စိၤပိၤခိၣ်,
တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်အလီၤလၢ တလၢၣ်ဘျုးလၢၣ်စ့ၤ,
ပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်ဃုးတၢ်ဖိအဖျါ ဒီးတၢ်နီၤလီၤ
တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဃုးပနံၣ်တဖၣ် အလီၤန့ၢ်လီၤ.



တၢ်ယုကွၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် စဲထၢၣ်တဖၣ်
(Service Center Navigators)

651-266-0600

မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ကန့ၣ်လီၤမၤန့ၢ် ရဲ(မ)စ့ၣ် (Ramsey)
ခိထံၣ် တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤတဖၣ်.
မုၢ်တနံၤ - မုၢ်ယံၢ်နံၤ, ဂီၤခိ ၈ န့ၣ်ရံၣ် - ဟါခိ ၄:၃၀ န့ၣ်ရံၣ်
(ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဖၣ်အိၣ်)



မၤအါထီၣ်နတလၢတဘျီတၢ်အိၣ်စ့တိၣ်ဟ်

Women, Infants & Children (WIC)

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ အပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်
န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ, ဒီးတၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်သ့ၣ်န့ၢ်ထံလၢ ပုၤမၤဒၢတဖၣ်အဂီၢ်,
ပိၣ်မုၢ်လၢ အိၣ်ဖျါဝံၤတဖၣ်, ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သိဒီး ဖိသၣ် ၅
န့ၣ်ဆူၣ်အဖိလၢတဖၣ်.

(ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဖၣ်အိၣ်)

ramseycounty.us/wic • 651-266-1300

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

SNAP (food stamps) မၤစၢၤပုၤလၢ အိၣ်ဒီး တၢ်ဟဲန့ၣ်တဖၣ် ကမၤန့ၢ်
တၢ်အိၣ်လၢ အပုၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ ခိဖျါတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ် တလၢတဘျီတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
တၢ်န့ၢ်ဘျုးလၢ နွံ ၇ ခးက့ (ဒ်အမုၢ် ခြးဒုးခးက့).
လၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးကဘၣ်ပတံထီၣ်ဒ်လဲၣ် -

ramseycounty.us/SNAP • 651-266-4444

Fare For All

တၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ ကစဲးကစိးတဖၣ်လၢ

တၢ်မၤစၢၤလီၤန့ၢ်အိၣ်အပူၤတဖၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်အဂီၢ် တလိၣ်အိၣ်ဒီး
တၢ်ကံၢ်တၢ်စိး တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ တဖၣ်ဘၣ်. တၢ်တူၢ်လီၤ- ခြးဒုး, စ့, ဒဲးဘူး,
SNAP/EBT, Market Bucks.

fareforall.org • 763-450-3880

Market Bucks

မၤအါထီၣ်န SNAP/EBT တၢ်ဘူးတၢ်လဲသးဒီး Market Bucks.
စူးကါတုၤလၢ \$10 လၢ SNAP/EBT အပူၤ, မၤန့ၢ်တုၤလၢ \$20 အကလီလၢ
Market Bucks အပူၤလၢကစူးကါ အိၣ် လၢ SNAP တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ် အဖိခိၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်
Farmers Markets ဝဲတၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢ Farmers Markets,
Fare for All, Twin Cities Mobile Market န့ၣ်လီၤ.

hungersolutions.org/programs/market-bucks

တၢ်ကံၢ်ခါကတိၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တလၢၣ်အပူၤလၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
ထူးလီၤမၤန့ၢ်ဖဲ Hunger Impact Partners အဲ(ပ) တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ.

hungerimpactpartners.org/summereats



**တၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သးထီၣ်
သးလီၤသး အတၢ်တြီဆၢတဖၣ်**

Twin Cities Mobile Market

တၢ်ဆါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကစဲးကစိး လၢသိလုၣ်ဘၢ(စ). ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
တၢ်ကစဲးကစိးတဖၣ်ဝဲ တၢ်အိၣ်ပတုၢ်လီၤ ဝဲမဲးထီၣ်လီၤကဝီၤ တဖၣ် အပူၤ.
လီၤ- ခြးဒုးခးက့, စ့နီၢ်, ဒဲးဘူး, SNAP/EBT, Market Bucks.

thefoodgroupmn.org • 763-450-3860



ဆဲးကျိးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်

MN Food HelpLine

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ယး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤ လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး SNAP/
food stamps, တၢ်အိၣ်စိၤပိၤခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤ တၢ်အိၣ်အလီၤ, တၢ်လီၤလၢ
တလိၣ်ဟ့ၣ် တၢ်အိၣ်အပူၤဒီး အါန့ၢ်အန့ၣ်တဖၣ်.

(ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဖၣ်အိၣ်)

hungersolutions.org/find-help

ကိး မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်လီၤဝဲစိတၢ်ကစီၣ် (text) **1-888-711-1151**



**လၢပုၤသးပုၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢ
က့ၢ်ဂီၤတဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးတဖၣ်**

Meals on Wheels

တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပုၤသးပုၤ ဒီး ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢ
အက့ၢ်ဂီၤတလၢတပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်လၢဟံၣ်, လၢကတီၢ်မုၢ် မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်ထီ
အဂီၢ်ထံးအဖိခိၣ်.

meals-on-wheels.com • 612-623-3363

Nutrition Assistance Program for Seniors (NAPS)

ပုၤသးပုၤလၢ အကြးဝဲဘၣ်ဝဲ (ဖိ န့ၣ်ဆူၣ်အဖိခိၣ်) မၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢ
အတူၢ်ယံၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒၢတဒၢအပူၤ လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်
လၢထးဝါဒၢ အပူၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢထးဝါဒၢ, တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်
လၢအိၣ်ဒီးအစဲး တဖၣ်လီၤ. ကိးသံကွၢ်လၢ မုၢ်န့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်လၢ နကမၤန့ၢ်မၤဒီး
လၢနကမၤ တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

agence.2harvest.org/naps

651-484-8241 • naps@2harvest.org

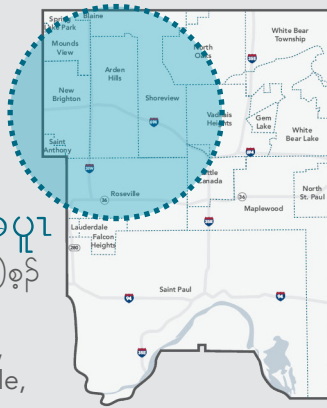


တၢ်မၤစၢၤလၢနခိၣ်ယၢအပူၤ

ဝံၢ်အခိၣ်အယၢဖဲမ့ၢ်န့ၣ်ကလံၤစး ရဲ(မ)စ့ၣ်

(Ramsey) ခိထံၣ်

New Brighton, Mounds View,
Shoreview, Arden Hills, Roseville,
North Oaks, Falcon Heights



တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၢ်ဒီး

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကစးကစီးလၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ

တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၢ်တနီၤ အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံးပနီၣ်
လီၢ်ကဝီၤအဆၢဒီး လိၣ်ဘၣ် လီၢ်အိၣ်ဆိးထံးတၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်တၢ်အုၣ်သး
(ID) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဆိလၢ တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ချူးဆၢချူးကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး
တၢ်ဆုၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Ralph Reeder Food Shelf Program

2544 Mounds View Blvd., Mounds View

moundsviewschools.org/Domain/75 • 651-621-6280

St. John the Baptist Catholic Church

835 2nd Ave. NW, New Brighton

stjohnb.com • 651-633-8333

Keystone Community Services - Rice Street

1459 Rice St. Ste. 3, Saint Paul

keystoneservices.org • 651-487-2792

Vadnais Heights Lions Club Food Shelf

655 County Road F E., Vadnais Heights

e-clubhouse.org/sites/vadnaishts

612-245-9259,

ကိးလိတဲစိလၢ ဂီၤခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ်ဒီး ဟါခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ် အဘၣ်စၢၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ဖိသၣ် ၀-၁၈

နံၣ်တဖၣ် အဂီၢ်

Saint Paul Parks and Recreation

ယုကွၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်-

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- ထုးလီၤမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢပာ်ဖိသၣ်
တဖၣ်အဂီၢ် (Free Meals for Kids) အဲး(ပ) တၢ်ရဲ ရဲၣ်
တၢ်ကျဲလၢနချူးစိလိတဲစိအဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ (Farmers Markets)

ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်ဖဲလီၢ်ကဝီၤ ဖဲပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်
ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ လၢအအိၣ်ဘူး ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

ယုကွၢ်ဖျါလၢအတုၢ်လီၢ် SNAP EBT Market Bucks တက့ၢ်.

စူးကါတုၤလၢ \$10 SNAP EBT, မၤန့ၢ် \$20 လၢ Market

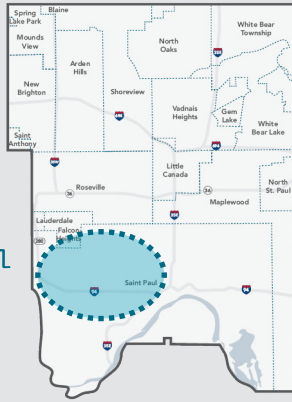
Bucks အပူၤလၢ ကစူးကါ SNAP တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်
တဖၣ်အဂီၢ်က့ၢ်.

tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



တၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ်ဃၢၤအပူၤ

Saint Paul: North End, Thomas Dale, Hamline-Midway, Como



တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကစဲးကစိးလၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ

တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤတနီၤ အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံးပနီၣ် လီၤကဝီၤအဆၢဒီး လိၣ်ဘၣ် လီၤအိၣ်ဆိးထံးတၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်အုၣ်သး (ID) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဆိလၢ တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ် ဟ့ၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ချူးဆၢချူးကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Open Hands Midway - Bethlehem Lutheran Church

436 Roy St. N., Saint Paul
openhandsmidway.org • 651-646-6549

Keystone Community Services

keystoneservices.org

Midway

1916 University Ave. W., Saint Paul
651-917-3792

Rice Street

1459 Rice St. Ste. 3, Saint Paul
651-487-2792

The Midway Food and Empowerment Project

1610 Hubbard Ave., Saint Paul
hamlinemidway.org/TheMidwayProject • 612-470-2247

Masjid At-Taqwa Food Shelf

1608 Como Ave., Saint Paul
masmn.org/social-service • 612-203-3348

House of Refuge Outreach

facebook.com/hortc.org • 651-369-9801

Haven Int'l Food Shelf

1535 Como Ave., Ste.1, Saint Paul
haven-intl.org • 651-335-2557

Feeding Frogtown Distribution

West Minnehaha Recreation Center
685 W. Minnehaha Ave., Saint Paul
frogtownmn.org/feedingfrogtown • 651-236-8699
ယုကွၢ်လၢ Facebook အဖီခိၣ်

Franciscan Brothers of Peace

1289 Lafond Ave., Saint Paul
brothersofpeace.org/what-we-do/service
651-646-8586

iHelp Marketplace

900 Dale St. N., Saint Paul
ihelpmarketsquare.com • 651-488-4463

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ပုၤကိးဂၤအဂီၢ်

Shobi's Table

shobistable.org

Faith Lutheran Church

499 Charles Ave., Saint Paul

Allianz Field - Parking Lot C

400 Snelling Ave N., Saint Paul

Christ on Capitol Hill

105 University Ave. W., Saint Paul

Feeding Frogtown Distribution

တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်လီၤဆိလိၣ်အသး
ctdFNA@gmail.com • 651 236 8699
ယုကွၢ်လၢ Facebook အဖီခိၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ဖိသၣ် ၀-၁၈ နံၣ်တဖၣ် အဂီၢ်

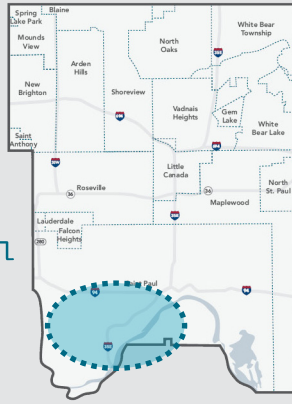
Saint Paul Parks and Recreation

ယုကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်-

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- ထူးလီၤမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢပုၤဖိသၣ် တဖၣ်အဂီၢ် (Free Meals for Kids) အဲး(၀) တၢ်ရဲ ရဲၣ် တၢ်ကျဲလၢန့ၣ်ချူးစိးလိတဲစိအဖီခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ (Farmers Markets)

ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်ဖဲလီၤကဝီၤ ဖဲပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ် ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ လၢအအိၣ်ဘူး ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
ယုကွၢ်ဖျါလၢအတူၢ်လိၣ် SNAP EBT Market Bucks တက့ၢ်.
စူးကါတုၤလၢ \$10 SNAP EBT, မၤန့ၢ် \$20 လၢ Market Bucks အပူၤလၢ ကစူးကါ SNAP တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၣ် တဖၣ်အဂီၢ်က့ၢ်.
tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



တၢ်မၤစၢၤလၢနခိၣ်ယၢအပူၤ

Saint Paul: Downtown, West Seventh, Summit-University, Highland Park, Mac-Groveland, West Side, Union Park

တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကစၢၤကစၢၤလၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ

တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤတနီၤ အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံပနီၣ် လီၤကဝီၤအဆၢဒီး လိၣ်ဘၣ် လီၤအိၣ်ဆိးထံးတၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကစၢၤတၢ်အုၣ်သး (ID) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဆိလၢ တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ် ဟ့ၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ချူးဆၢချူးကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Hallie Q Brown Food Shelf

270 N. Kent St., Saint Paul
hallieqbrown.org • 651-224-4606

Salvation Army West

401 W. 7th St., Saint Paul
centralusa.salvationarmy.org • 651-224-4316

Wellstone Center Food Market

179 E. Robie St., Saint Paul
neighb.org • 651-789-2534

Francis Basket Food Market

1293 Maynard Drive E. #410, Saint Paul
neighb.org • 651-699-0986

Keystone Community Services - Midway

1916 University Ave. W., Saint Paul
keystoneservices.org • 651-917-3792

Open Hands Midway -

Bethlehem Lutheran Church

436 Roy St. N., Saint Paul
openhandsmidway.org • 651-646-6549

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ပုၤကိးဂၤအဂီၢ်

St. Matthew's Catholic Church

510 Hall Ave., Saint Paul
loavesandfishesmn.org • 612-377-9810

Dorothy Day Center

438 Dorothy Day Place, Saint Paul
loavesandfishesmn.org • 612-377-9810

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ

ဖိသၣ် ၀-၁၈ နံၣ်တဖၣ် အဂီၢ်

Saint Paul Parks and Recreation

ယုကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်-

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- ထုးလီၤမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢပုၤဖိသၣ် တဖၣ်အဂီၢ် (Free Meals for Kids) အဲး(ပ) တၢ်ရဲ ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤလၢနချူးစၢၤလိၣ်တဲးအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ရၤလီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တဖၣ်

တၢ်ရၤလီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအစ့တဖၣ် - ခိၣ်ယၢဟံၣ်ယီ

(Neighborhood House)

တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤအိၣ်တၢ်လၢ Saint Paul အပူၤ
neighborhoodhousemn.org/food-support
651-789-3630

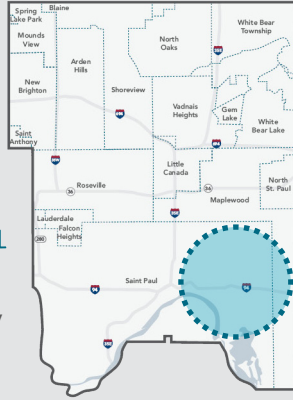
ပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ (Farmers Markets)

ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်ဖဲလီၤကဝီၤ ဖဲပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ် ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ လၢအအိၣ်ဘူး ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

ယုကွၢ်ဖျါလၢအတူၢ်လီၤ SNAP EBT Market Bucks တက့ၢ်.

စူးကါတုၤလၢ \$10 SNAP EBT, မၤန့ၢ် \$20 လၢ Market Bucks အပူၤလၢ ကစူးကါ SNAP တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၣ် တဖၣ်အဂီၢ်က့ၢ်.

tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



တၢ်မၤစၢၤလၢနခိၣ်လၢအပူၤ

Greater East Side, Payne-Phalen,
Dayton's Bluff, Battle Creek, Sunray

တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကစးကစီးလၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ

တၢ်အိၣ်စၢၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤတနီၤ အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံပနီၣ်
လီၤကဝီၤအဆၢဒီး လိၣ်ဘၣ် လီၤအိၣ်ဆိးထံးတၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ်
နီၣ်ကစၢ်တၢ်အုၣ်သး (ID) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဆိလၢ တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်
ဟ့ၣ်ဒ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ချူးဆၢချူးကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Fishes and Loaves Food Shelf

1505 Burns Ave., Saint Paul

progressivebaptistchurchmn.com • 651-497-5562

Merrick Community Services

merrickcs.org • 651-287-2088

Woodland Hills

1740 Van Dyke St. Door B, Saint Paul

Gustavus Adolphus Church

1669 Arcade St. N., Saint Paul, 55106

Conway Community Center

2090 Conway St., Saint Paul

thesannehfoundation.org • 651-690-4855

Fruit of the Vine Food Shelf

1280 Arcade St., Saint Paul

facebook.com/fotvspmn • 952-595-5980

Salvation Army East

1019 Payne Ave., Saint Paul

centralusa.salvationarmy.org • 651-776-8169

North Saint Paul Food Shelf

2538 E. Seppala Blvd., North Saint Paul

nspafoodshelf.org • 651-770-1309

First Lutheran Church

Wellness Hot Meals & Groceries

463 Maria Ave., Saint Paul

eastsidefirst.com • 651-247-8926

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ပုၤကိးဂၤအဂီၢ်

Union Gospel Mission

ဟ့ၣ်မၤစၢၤ ပုၤပိၣ်ခိၣ်လၢ အသးအိၣ် ၁၈ နံၣ်ဒီးပုၤန့ၣ်အန့ၣ်

435 University Ave. E., Saint Paul

ugmtc.org/programs/food-shelter • 651-292-1721

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ဖိသၣ် ၀-၁၈ နံၣ်တဖၣ် အဂီၢ်

Saint Paul Parks and Recreation

ယုကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးနၤ-

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- ထူးလီၤမၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢပုၤဖိသၣ်
တဖၣ်အဂီၢ် (Free Meals for Kids) အဲး(ပ) တၢ်ရဲ ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤလၢနချူးစၢၤလိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ရၢၤလီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်

တၢ်ရၢၤလီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်အစ့တဖၣ် - ခိၣ်ယၢၤဟံၣ်ယီၤ
(Neighborhood House)

တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤအါတီၤလၢ Saint Paul အပူၤ

neighborhoodhousemn.org/food-support

651-789-3630

Conway Community Center

2090 Conway St., Saint Paul

thesannehfoundation.org • 651-690-4855

ပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်ပျးတၢ်ဖိအဖျါ (Farmers Markets)

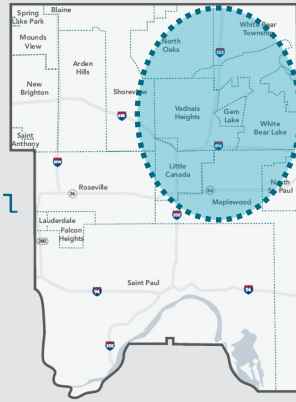
ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်ဖဲလီၤကဝီၤ ဖဲပုၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်
ပျးတၢ်ဖိအဖျါ လၢအအိၣ်ဘူး ဒီးနၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ယုကွၢ်ဖျါလၢအတူၢ်လီၤ SNAP EBT Market Bucks တက့ၢ်.

စူးကါတုၤလၢ \$10 SNAP EBT, မၤန့ၣ် \$20 လၢ Market

Bucks အပူၤလၢ ကစူးကါ SNAP တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
တဖၣ်အဂီၢ်က့ၢ်.

tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



တၢ်မၤစၢၤလၢနခိၣ်ယၢအပူၤ

ဝှံအခိၣ်အယၢၤဖဲမ့ၢ်န့ၣ်ကလံၤစိး ရဲ(မ)စ့ၣ်
(Ramsey) ဒီထံၣ်
Maplewood, White Bear Lake,
White Bear Lake Township, Vadnais
Heights, Little Canada, Gem Lake,
North Saint Paul

တၢ်အိၣ်စိၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကစံးကစိးလၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ

တၢ်အိၣ်စိၤပိၣ်ခိၣ်လၢ ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၤတနီၤ အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံပနီၣ်
လီၤကဝီၤအဆၢဒီး လိၣ်ဘၣ် လီၤအိၣ်ဆိးထံးတၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ်
နီၣ်ကစၢ်တၢ်အုၣ်သး (ID) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဆိလၢ တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်
ဟ့ၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ချူးဆၢချူးကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

White Bear Lake Area Emergency Food Shelf

1884 Whitaker St., White Bear Lake
whitebearfoodshelf.org • 651-407-5310

Merrick Community Services

merrickcs.org • 651-287-2088

Woodland Hills

1740 Van Dyke St. Door B, Saint Paul

Gustavus Adolphus Church

1669 Arcade St. N., Saint Paul

Lakewood Salvation Army

2080 Woodlynn Ave., Maplewood
centralusa.salvationarmy.org • 651-779-9177

Vadnais Heights Lions Club Food Shelf

655 County Road F E., Vadnais Heights
e-clubhouse.org/sites/vadnaishts
612-245-9259,
ကိးလိတဲစိလၢ ဂီၤခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ်ဒီး ဟါခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ် အဘၣ်စၢၤ.

North Saint Paul Food Shelf

2538 E. Seppala Blvd., North Saint Paul
nspafoodshelf.org • 651-770-1309

Today's Harvest

5703 Hadley Ave. N., Oakdale
todaysharvestmn.org • 651-409-1005

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ပှၤကိးဂၤအဂီၢ်

Our Redeemer Lutheran Church

1390 Larpenteur Ave. E., Saint Paul
loavesandfishesmn.org • 612-377-9810

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢ ဖိသၣ် ၀-၁၈ နံၣ်တဖၣ် အဂီၢ်

Saint Paul Parks and Recreation

ယုကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်-

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- ထူးလီၤမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢပှၤဖိသၣ်
တဖၣ်အဂီၢ် (Free Meals for Kids) အဲး(ပ) တၢ်ရဲ ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤလၢနချူးစိၤလိတဲစိအဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပှၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ (Farmers Markets)

ပှၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်ဖဲလီၤကဝီၤ ဖဲပှၤမၤမုၢ်ဝဲၤသ့ၣ်
ဖျးတၢ်ဖိအဖျါ လၢအအိၣ်ဘူး ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

ယုကွၢ်ဖျါလၢအတူၢ်လီၤ SNAP EBT Market Bucks တက့ၢ်.
စူးကါတုၤလၢ \$10 SNAP EBT, မၤန့ၢ် \$20 လၢ Market
Bucks အပူၤလၢ ကစူးကါ SNAP တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်
တဖၣ်အဂီၢ်က့ၢ်.

tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



ramseycounty.us/FoodResources



RAMSEY COUNTY