

TÌM NƠI BÁN THỰC PHẨM VÀ CÁC VẬT DỤNG CĂN BẢN GẦN QUÝ VỊ

NGUỒN THÔNG TIN KHẮP QUẬN

Có nhiều chương trình giúp quý vị biết những chỗ bán thực phẩm lành mạnh, đầy dinh dưỡng và các vật dụng căn bản (giấy vệ sinh, kem đánh răng, tã lót).



ramseycounty.us/FoodResources

Hãy xem thông tin trợ giúp và bản đồ trực tuyến những nơi cung cấp thực phẩm, các địa điểm cung cấp bữa ăn miễn phí, chợ nông sản và những nơi phân phối rau cải, trái cây.



Service Center Navigators

651-266-0600

Tìm cách được giúp đỡ để nhận các dịch vụ của Quận Ramsey.
thứ hai – thứ sáu: 8 giờ sáng – 4 giờ 30 chiều (Có thông dịch viên)



TẶNG THÊM TIỀN MUA THỰC PHẨM HÀNG THÁNG

Women, Infants & Children (WIC)

Thực phẩm lành mạnh, cố vấn về dinh dưỡng và hỗ trợ cho con bú vú/cho con bú từ trên ngực cho người mang thai, phụ nữ sau khi sinh, trẻ nhỏ và trẻ em dưới 5 tuổi.
(Có thông dịch viên)

ramseycounty.us/wic • 651-266-1300

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

SNAP (phiếu thực phẩm) giúp những người có lợi tức thấp mua được thực phẩm dinh dưỡng bằng cách cung cấp tiền mua thực phẩm hàng tháng qua thẻ EBT (một hình thức giống như thẻ tín dụng).

Thắc mắc và cách nộp đơn xin:

ramseycounty.us/SNAP • 651-266-4444

Fare For All

Mua thực phẩm giảm giá. Không cần điều kiện để tham gia và không cần đăng ký trước. Nhận: thẻ tín dụng (credit card), tiền mặt, thẻ ghi nợ (debit card), tiền SNAP/EBT, tiền Market Bucks.

fareforall.org • 763-450-3880

Market Bucks

Tặng tiền SNAP/EBT nhận được lên gấp ba lần với tiền Market Bucks. Dùng đến \$10 tiền SNAP/EBT để được tặng đến \$20 tiền Market Bucks để mua thực phẩm, rau cải và trái cây hợp lệ với SNAP. Có ở các chợ Nông gia tham gia chương trình, Fare for All, Twin Cities Mobile Market.

hungersolutions.org/programs/market-bucks

Các phần ăn miễn phí cho trẻ em trong mùa hè

Tải về ứng dụng Hunger Impact Partners.

hungerimpactpartners.org/summereats



KHÔNG CÓ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN HOẶC ĐI ĐÚNG KHÓ KHĂN

Twin Cities Mobile Market

Cửa hàng thực phẩm trên xe buýt. Mua thực phẩm giá phải chăng tại các trạm trong khắp khu vực thành phố. Nhận: thẻ tín dụng (credit card), tiền mặt, thẻ ghi nợ (debit card), tiền SNAP/EBT, tiền Market Bucks.
thefoodgroupmn.org • 763-450-3860



GIÚP TÌM THỰC PHẨM

MN Food HelpLine

Thông tin về nguồn trợ giúp thực phẩm gồm có SNAP/phiếu thực phẩm, nơi phân phối thực phẩm, các địa điểm phục vụ bữa ăn miễn phí và nhiều nguồn thực phẩm khác.

hungersolutions.org/find-help

Gọi hoặc nhắn tin 1-888-711-1151 (Có thông dịch viên)



DÀNH CHO NGƯỜI LỚN TUỔI HOẶC NGƯỜI LỚN KHUYẾT TẬT

Meals on Wheels

Giao bữa ăn dinh dưỡng cho người lớn tuổi hoặc người lớn khuyết tật không rời nhà được trong thời gian ngắn hạn hay dài hạn.

meals-on-wheels.com • 612-623-3363

Nutrition Assistance Program for Seniors (NAPS)

Người cao niên đủ điều kiện (từ 60 tuổi trở lên) được cấp một thùng thức ăn giữ được lâu, gồm trái cây đóng hộp, rau quả, thịt và ngũ cốc. Gọi để biết có đủ điều kiện hay không và tìm địa chỉ.

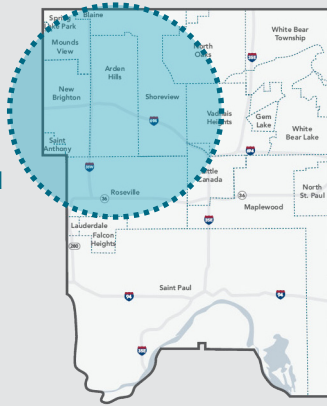
agencies.2harvest.org/naps

651-484-8241 • naps@2harvest.org



Nguồn trợ giúp trong khu phố nơi quý vị sinh sống

Các vùng ngoại ô Tây Bắc Quận Ramsey: New Brighton, Mounds View, Shoreview, Arden Hills, Roseville, North Oaks, Falcon Heights



Chợ Nông gia

Mua thực phẩm chế biến tại địa phương ở chợ nông gia gần nơi quý vị. Tìm chợ có nhận SNAP/ EBT/Market Bucks. Dùng đến \$10 SNAP/ EBT để được \$20 tiền Market Bucks để dùng cho thực phẩm, rau cải và trái cây hợp lệ với SNAP. tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)

Nơi phân phối thực phẩm & thực phẩm miễn phí

Một số nơi phân phối thực phẩm chỉ phục vụ cho người sống trong khu vực và đòi hỏi có ID hoặc địa chỉ để chứng minh. Xin gọi trước để xem nơi đó có cần ID không và biết thông tin cập nhật về ngày giờ làm việc. Có thể giao tận nhà.

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, Gọi trong khoảng 9 giờ sáng và 5 giờ chiều

Bữa ăn miễn phí cho trẻ em từ 0 đến 18 tuổi

Saint Paul Parks and Recreation

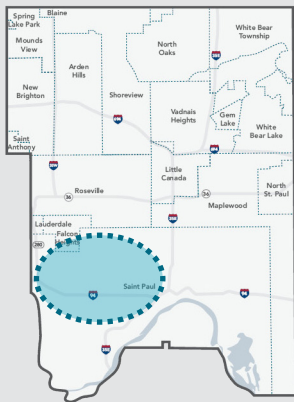
Tìm địa điểm gần quý vị:

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- Tải về ứng dụng Free Meals for Kids trên điện thoại thông minh.



Nguồn trợ giúp trong khu phố nơi quý vị sinh sống

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



Nơi phân phối thực phẩm & thực phẩm miễn phí

Một số nơi phân phối thực phẩm chỉ phục vụ cho người sống
trong khu vực và đòi hỏi có ID hoặc địa chỉ để chứng minh.
Xin gọi trước để xem nơi đó có cần ID không và biết thông tin
cập nhật về ngày giờ làm việc. Có thể giao tận nhà.

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-Taqla 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

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

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
Tìm trên Facebook

Bữa ăn miễn phí cho tất cả mọi người 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 Meal Distribution

Nhiều địa điểm khác nhau
ctdFNA@gmail.com • 651-236-8699
Tìm trên Facebook

Bữa ăn miễn phí cho trẻ em từ 0 đến 18 tuổi

Saint Paul Parks and Recreation

Tìm địa điểm gần quý vị:

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- Tải về ứng dụng Free Meals for Kids trên điện thoại thông minh.

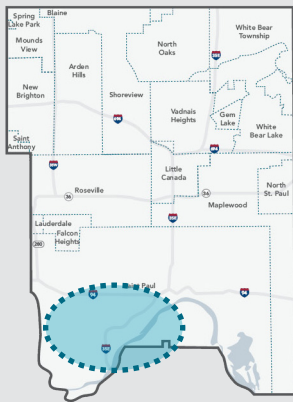
Chợ Nông gia

Mua thực phẩm chế biến tại địa phương ở chợ nông
gia gần nơi quý vị. Tìm chợ có nhận SNAP/EBT/
Market Bucks. Dùng đến \$10 SNAP/ EBT để được
\$20 tiền Market Bucks để dùng cho thực phẩm, rau
cải và trái cây hợp lệ với SNAP.
tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



Nguồn trợ giúp trong khu phố nơi quý vị sinh sống

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



Nơi phân phối thực phẩm & thực phẩm miễn phí

Một số nơi phân phối thực phẩm chỉ phục vụ cho người sống trong khu vực và đòi hỏi có ID hoặc địa chỉ để chứng minh. Xin gọi trước để xem nơi đó có cần ID không và biết thông tin cập nhật về ngày giờ làm việc. Có thể giao tận nhà.

Hallie Q Brown Food Shelf

270 N. Kent St., Saint Paul
hallieqbrown.org • 651-224-4607

Salvation Army West

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

Wellstone Center Food Market - Neighborhood House

179 E. Robie St., Saint Paul
neighborhoodhousemn.org • 651-789-3630

Francis Basket Food Market - Neighborhood House

1293 Maynard Drive E. #410, Saint Paul
neighborhoodhousemn.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

Bữa ăn miễn phí cho tất cả mọi người

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

Bữa ăn miễn phí cho trẻ em từ 0 đến 18 tuổi

Saint Paul Parks and Recreation

Tìm địa điểm gần quý vị:

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- Tải về ứng dụng Free Meals for Kids trên điện thoại thông minh.

Nơi phân phối rau cải, trái cây

Nơi phân phối rau cải, trái cây tươi - Neighborhood House

Nhiều địa điểm ở Saint Paul
neighborhoodhousemn.org/food-support
651-789-3630

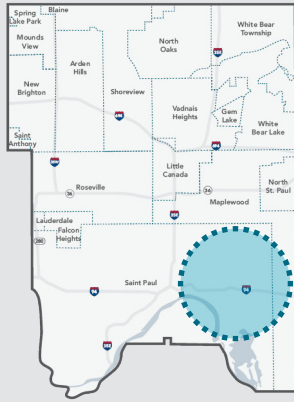
Chợ Nông gia

Mua thực phẩm chế biến tại địa phương ở chợ nông gia gần nơi quý vị. Tìm chợ có nhận SNAP/ EBT/Market Bucks. Dùng đến \$10 SNAP/ EBT để được \$20 tiền Market Bucks để dùng cho thực phẩm, rau cải và trái cây hợp lệ với SNAP.
tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



Nguồn trợ giúp trong khu phố nơi quý vị sinh sống

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



Nơi phân phối thực phẩm & thực phẩm miễn phí

Một số nơi phân phối thực phẩm chỉ phục vụ cho người sống trong khu vực và đòi hỏi có ID hoặc địa chỉ để chứng minh. Xin gọi trước để xem nơi đó có cần ID không và biết thông tin cập nhật về ngày giờ làm việc. Có thể giao tận nhà.

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

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

(Bữa ăn nóng & thực phẩm lành mạnh)

463 Maria Ave., Saint Paul
eastsidefirst.com • 651-247-8926

Bữa ăn miễn phí cho tất cả mọi người Union Gospel Mission

Phục vụ cho đàn ông từ 18 tuổi trở lên

435 University Ave. E., Saint Paul

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

Bữa ăn miễn phí cho trẻ em từ 0 đến 18 tuổi

Saint Paul Parks and Recreation

Tìm địa điểm gần quý vị:

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- Tải về ứng dụng Free Meals for Kids trên điện thoại thông minh.

Conway Community Center

2090 Conway St., Saint Paul
thesannehfoundation.org • 651-690-4855

Nơi phân phối rau cải, trái cây

Nơi phân phối rau cải, trái cây tươi -

Neighborhood House

Nhiều địa điểm ở Saint Paul

neighborhoodhousemn.org/food-support
651-789-3630

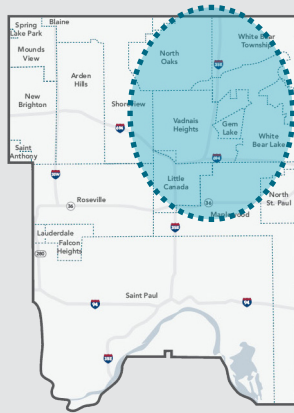
Chợ Nông gia

Mua thực phẩm chế biến tại địa phương ở chợ nông gia gần nơi quý vị. Tìm chợ có nhận SNAP/ EBT/Market Bucks. Dùng đến \$10 SNAP/ EBT để được \$20 tiền Market Bucks để dùng cho thực phẩm, rau cải và trái cây hợp lệ với SNAP.
tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



Nguồn trợ giúp trong khu phổ nơi quý vị sinh sống

Các vùng ngoại ô Đông Bắc Quận Ramsey: Maplewood, White Bear Lake, White Bear Lake Township, Vadnais Heights, Little Canada, Gem Lake, North Saint Paul



Nơi phân phối thực phẩm & thực phẩm miễn phí

Một số nơi phân phối thực phẩm chỉ phục vụ cho người sống trong khu vực và đòi hỏi có ID hoặc địa chỉ để chứng minh. Xin gọi trước để xem nơi đó có cần ID không và biết thông tin cập nhật về ngày giờ làm việc. Có thể giao tận nhà.

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, Gọi trong khoảng **9 a.m. and 5 p.m**

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

Bữa ăn miễn phí cho tất cả mọi người

Our Redeemer Lutheran Church

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

Bữa ăn miễn phí cho trẻ em từ 0 đến 18 tuổi

Saint Paul Parks and Recreation

Tìm địa điểm gần quý vị:

- spps.org/SummerMeals
- tinyurl.com/8c3mcajs (City of Saint Paul)
- Tải về ứng dụng Free Meals for Kids trên điện thoại thông minh.

Chợ Nông gia

Mua thực phẩm chế biến tại địa phương ở chợ nông gia gần nơi quý vị. Tìm chợ có nhận SNAP/EBT/Market Bucks. Dùng đến \$10 SNAP/ EBT để được \$20 tiền Market Bucks để dùng cho thực phẩm, rau cải và trái cây hợp lệ với SNAP.

tinyurl.com/225hrsza (Hunger Solutions)



ramseycounty.us/FoodResources



RAMSEY COUNTY