

¿Cómo puedo... ahorrar dinero en provisiones?

El **Programa de Asistencia de Alimentación Suplementaria (SNAP)**, anteriormente conocido como cupones para alimentos, ayuda a las personas a pagar las provisiones. Las personas inscritas en el programa SNAP reciben una tarjeta que funciona como una tarjeta de débito. La elegibilidad depende de los ingresos, los gastos, los activos y el tamaño del hogar. El beneficio mensual promedio para las personas de Filadelfia de 60 años y mayores es de alrededor de \$100.

Llame a estos números para saber si es elegible para el programa SNAP y para recibir ayuda con la solicitud:

BenePhilly: 1-800-236-2194

BenePhilly es un centro de inscripción que puede completar por teléfono toda su solicitud para el programa SNAP si usted tiene más de 60 años.

Línea directa de cupones para alimentos: 215-430-0556

Greater Philadelphia Coalition Against Hunger puede ayudarlo a inscribirse por teléfono al programa SNAP y puede brindarle asistencia con los problemas de su solicitud o caso.

También puede presentar su solicitud para el programa SNAP personalmente en la Oficina de Asistencia de su condado o en línea en www.compass.state.pa/us. Para encontrar su oficina local, llame a la **línea directa de cupones para alimentos: 215-430-0556**.

¿Cómo puedo... recibir comidas congregadas en mi vecindario?

Los centros de la tercera edad conectados con **Philadelphia Corporation for Aging (PCA)** ofrecen alimentos saludables para el almuerzo a cambio de una pequeña donación por día. Para encontrar un centro de la tercera edad cercano a su ubicación, llame a la **línea de asistencia de PCA: 215-765-9040**.

Otras ubicaciones en la ciudad ofrecen programas de almuerzos y desayunos gratuitos. Para encontrar un programa cercano a su ubicación, llame a **Coalition Against Hunger: 215-430-0556**.

¿Cómo puedo... recibir provisiones en mi hogar?

SuperFresh, Fresh Grocer, ShopRite, Fine Fare, Shop n Bag y muchas otras cadenas de provisiones en Filadelfia ofrecen servicios de entrega de provisiones de manera gratuita, con un cargo menor o con el requisito de una compra mínima. Para saber si este servicio se encuentra disponible cerca a su ubicación, llame al 311 o consúltelo con un cajero en su tienda local. La mayoría de las tiendas de provisiones también aceptan SNAP.



¿Cómo puedo... obtener cajas de alimentos de manera gratuita o a un bajo costo?

Los comedores comunitarios de toda la ciudad ofrecen cajas gratuitas de alimentos no perecederos. Para localizar un comedor, llame a **Coalition Against Hunger: 215-430-0556**.

El programa de alimentos suplementarios **Commodity Supplemental Food Program** proporciona cajas gratuitas de alimentos todos los meses a los adultos de 60 años y mayores que tienen ingresos limitados. Las cajas se distribuyen en más de 90 agencias diferentes de toda la ciudad. Para encontrar una agencia cercana, llame a la **línea de asistencia alimentaria Philabundance: 1-800-319- FOOD (3663)**.

Jewish Relief Agency (JRA) entrega cajas gratuitas de productos y alimentos kosher no perecederos una vez al mes, en toda el área de Filadelfia y los condados circundantes, independientemente de la edad o afiliación religiosa. Para encontrar localidades, llame al **610-660-0190 o 215-281-7572**.

Guía de recursos alimentarios para los adultos mayores de Filadelfia

Encontrar alimentos saludables y asequibles puede dificultarse a medida que envejecemos. En esta guía, encontrará información sobre los recursos en Filadelfia que pueden ayudarlo a ahorrar dinero, de manera que pueda obtener los alimentos que necesita. Encuentre detalles sobre lo siguiente:

- SNAP (cupones para alimentos)
- Comidas recibidas en el hogar
- Descuentos en frutas y verduras frescas
- Comidas congregadas
- Programas de cajas de alimentos
- Entregas de comestibles

Para consultar esta guía en línea, incluidos los vínculos a los sitios web de los programas, visite www.pcaCares.org/foodresources





¿Cómo puedo hacer para... recibir las comidas en mi hogar?

Si tiene problemas para cocinar o hacer las compras, PCA y otras organizaciones locales pueden llevarle las comidas a su hogar. Los detalles a continuación pueden ayudarlo a encontrar el servicio adecuado para usted.

Philadelphia Corporation for Aging (PCA): 215-765-9040

Áreas de servicio: en toda la ciudad

Costo: servicio gratuito

Notas: si usted es elegible para recibir otros servicios de PCA, es posible que reúna los requisitos para recibir las comidas en su hogar. El gerente de atención que administra su atención determinará si usted es elegible.

MANNA: 1-866-626-6209

Áreas de servicio: en toda la ciudad

Costo: servicio gratuito

NOTAS: MANNA brinda un servicio de comidas congeladas para las personas que sufren afecciones médicas graves y están preocupadas por su alimentación.

Aid for Friends: 215-464-2224

Áreas de servicio: en toda la ciudad

Costo: servicio gratuito

NOTAS: los clientes deben estar recluidos en el hogar e incommunicados para ser elegibles.

Chestnut Hill Meals on Wheels: 215-233-5555

Áreas de servicio: Germantown, Mt. Airy, Chestnut Hill, sectores de Springfield Township

Costo: \$7/día, \$35/semana

Nota: se ofrece ayuda financiera.

Home-Delivered Meals de Klein-JCC:

215-698-7300, int.197

Áreas de servicio: noreste de Filadelfia, condado de Eastern Montgomery, condado de Lower Bucks, centro de la ciudad, sur de Filadelfia

Costo: Cocina para un amigo: contribución de \$2 por comida. Con atención: \$5 por comida

Nota: se ofrece ayuda financiera.

Homelink's Meals on Wheels: 267-682-1026

Áreas de servicio: códigos postales específicos del área noroeste, sur, oeste y norte de Filadelfia

Costo: \$5 por comida

Notas: se acepta el programa SNAP (cupones para alimentos) y se puede ofrecer otro tipo de ayuda financiera.

Northeast Meals on Wheels: 215-745-9066

Áreas de servicio: área noreste del Bajo Filadelfia

Costo: \$40/semana

21st Ward Meals on Wheels: 215-482-0249

Áreas de servicio: Roxborough, Manayunk, Wissahickon

Costo: días de la semana, \$25/semana



¿Cómo puedo... ahorrar dinero en frutas y verduras?

Comer frutas y verduras frescas es una de las maneras más importantes de mantenernos sanos a medida que envejecemos. Los siguientes programas pueden ayudarlo a ahorrar dinero en frutas y verduras de alta calidad.

Philly Food Bucks son cupones que permiten a los beneficiarios del programa SNAP recibir un descuento de \$2 por cada \$5 que gastan en los mercados de productores agrícolas que participan. Los cupones se pueden obtener en los mercados de los productores agrícolas. Para encontrar un mercado cercano a su ubicación, llame al **311**.

Cada verano, el programa **Senior Farmers' Market Nutrition Program** ofrece bonos de \$20 para las personas de Filadelfia de 60 años y mayores que tienen ingresos limitados. Los bonos se distribuyen en centros de la tercera edad y PCA. Los bonos son válidos hasta noviembre y se pueden gastar en frutas y verduras frescas producidas en Pensilvania. Para obtener más información, llame a la **línea de ayuda de PCA: 215-765-9040**.

El programa **SHARE Food Program** ofrece paquetes de productos, carnes y otros alimentos con importantes descuentos. Puede solicitar los ingredientes del menú y retirar su paquete todos los meses en una agencia autorizada. Para encontrar una agencia autorizada, llame a **SHARE: 215-223-2220**.

Fresh for All es una especie de mercado móvil de productores agrícolas que distribuye frutas y verduras frescas en toda el área metropolitana de Filadelfia. Cualquier persona puede reunir los requisitos, pero los participantes deben proporcionar cierta información básica sobre el hogar. Para obtener una lista de ubicaciones, llame a la línea de asistencia alimentaria **Philabundance: 1-800-319-Food (3663)**.

Fair Food Farmstand ofrece un programa llamado **Double Dollars** que permite a las personas que reciben SNAP obtener un cupón de \$5 por cada \$5 que gastan en frutas y verduras. Fair Food se encuentra en el Reading Terminal Market, cerca de las calles 12th y Arch Street. Para obtener más información, llame a **Fair Food: 215-386-5211, int. 120**.

Iovine Brothers Produce Market ofrece un descuento del 10 % a los ciudadanos mayores. El mercado se encuentra en la esquina sureste de Reading Terminal Market, cerca de la esquina de las calles 11th y Filbert Street.

Además, existen huertas comunitarias en toda la ciudad donde puede plantar, comprar o compartir alimentos con los vecinos. Para encontrar una huerta cercana a su ubicación, llame a **Pennsylvania Horticultural Society: 215-988-8800**.