



## Donde Encontrar Comida Gratis o a Bajo Costo en Petaluma

Si usted esta con hambre o necesita comida extra para usted y su familia, aquí hay unos recursos locales. Para otro tipos de problemas en Sonomoa que no son emergencias, incluyendo adonde puede encontrar abrigo, ropa, asesoramiento, ayuda con problemas de mente, tratamiento sobre alcohol, transporte, cuidado de ancianos, o informacion de trabajos, no mas marca 2-1-1, desde cualquier teléfono, 24 horas al día.

### Caliente Comida por Gratis

#### **The Petaluma Kitchen/La cocina de Petaluma**

7 días de la semana, 365 días al año ¡Todos son Bienvenidos!  
Situado en el Mary Isaak Center en COTS). 900 Hopper St., 778-6380.

**Almuerzo:** Todos los dias, 11:30am–1:00pm. Comida completa, con una entrada caliente, vegetales, ensalada, pan y postre.

### Comestibles Gratis

#### **COTS Food Box Program/Programa Caja de Comida de COTS**

Cajas de comida cada semana son entregado a individuales y familias de Petaluma, todos los sábados por la mañana entre las 8:30am-12pm. Estas cajas tienen adentro frutas frescas, vegetales, lecheria. 40 libras=32 entradas. **Aplicaciones son aceptados Domingo- Jueves de 9:30am-11:00am**, en el Mary Isaak Center, (900 Hopper St). Por favor trae identificación con foto y prueba de su hogar (contrato de alquiler o recibo de PG&E) y verificación de sus ingresos (talones de cheque, cartas de reconocimiento, estado de cuenta). Este año vamos a tener que limitar el número que podemos aceptar. Para más información, llamar al 707-765-6530.

## Despensa Semanal de grupos Inter-confesionales/Weekly Interfaith Pantries ¡Todos Bienvenidos!

Bolsas gratis de comestibles estan provistos para familias e individuos de bajos ingresos en Petaluma. Ellos funcionan cada martes y miercoles por la tarde y tambien los sabados por la manana.

- **Martes por la tarde Interfaith Pantry:** abre a las 5:30 pm en el Norte estacionamiento de la Petaluma Community Center (Centro Comunitario de Petaluma) locado en el 320 N. McDowell Blvd. Para mas informacion, por favor llamar al: 762-4081
- **Jueves por la tarde Interfaith Pantry:** abre 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.

**Redwood Empire Food Bank/El Banco de Comida Redwood Empire** opera muchas programas en Petaluma sobre distribucion de comida. Para más información sobre cualquier de los programas del Banco de Comida de Redwood Empire Bank visite la página en el internet [www.refb.org](http://www.refb.org) o llame al 523-7903.

- **Martes 3- 5pm:** el Salvation Army distribuye comida de emergencia en sus instalaciones, ubicado en 721 S. McDowell Blvd. Llama al Salvation Army directamente porque puede ser que informacion se cambie, 707-769-0716 para más detalles.
- **Miercoles y Jueves:** Entre 9-11am, distribuye comida a todos, 721 S. McDowell Blvd, llama 707-769-0716 para más infomacion.
- **El Segundo miércoles de cada mes:** de 9-10am en el edificio de Veteranos de Petaluma (Petaluma Veterens Memorial Hall), 1094 Petaluma Blvd South. Abierto para todos que califiquen incluyendo a las personas mayores.
- **Jueves:** 10-11am distribución de productos frescos en Old Elm Village, 2 Sandy Lane. ¡Todos son Bienvenidos!
- **Jueves:** 10-11am distribución a productos frescos en el Round Walk Village, 745 N. McDowell Blvd. ¡Todos son Bienvenidos!

### Para Personas Mayores (60 años o más)

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

- **El primer viernes de cada mes:** entre 9-10am en el comedor del Petaluma People Services Center (PPSC) donde tienen el area de comer en 211 Novak Drive. Para más información y para aprender como puedes calificar para este programa, llame al 523-7903.
- **Programa de cajas para las personas mayores** (CSFP) disponible que contiene productos frescos y materias primas, debe tener por lo menos 60 anos de edad y por favor trae identficacion y prueba de su ingreso, 707-523-7903.

**Petaluma People Services Center (“PPSC”) Centro de Servicios para Personas en Petaluma** proporciona los siguientes programas para las gente mayor. Para obtener información adicional acerca de servicios de PPSC para personas mayores comuníquese con el Director de Servicios para Personas Mayores, 765-8488.

- **Lunes - Viernes** 1 - 2pm. Comida caliente servido en el Petaluma Senior Café ubicado en el Senior Dining Center de PPSC, 211 Novak. Por donación - \$ 3.50-\$8 sugerido., pero nadie va a ser despedido por no tener fondos. Llama al 765-8488 para reservaciones. Se requieren reservaciones y hay transporte disponible
- **Lunes, Miercoles y Viernes** 12:00pm, un almuerzo caliente va a ser servido en el Adult Day Program Site/Sitio del programa de Día para Adultos, 25 Howard. Donación sugerida, \$3.50 - \$8.00, pero nadie es rechazado por falta de fondos. Se requieren reservaciones y hay transporte disponible. Llame al 765-8488 para hacer reservaciones.
- **Meals on Wheels/ Comidas sobre Ruedas** Puede elegir entrega a seleccionar 2, 5, o 7 dias a la semana para recibir una entrega. Nosotros traemos comida caliente a las personas mayores que ya no pueden salir de sus casas. Tenemos rutas en Petaluma, Penngrove, y al oeste de Two Rock. Donación sugerida \$3.50-8, pero nadie es rechazado por falta de fondos. La manejadora de casos (Case Manager for seniors) visita su hogar para determinar si califique. Llama al 765-8488 para más información.

## Para Niños/as

### **Redwood Empire Food Bank Lonche gratis para niños/as**

**Lunes a Viernes, lonche gratis para todos los niños/as de 18 años o menos:**

- Logan Place Apts, 1200 Petaluma Blvd. North, Junio 8 a Agosto 14 , 12:30-1pm
- La bibliolteca de Petaluma, 100 Fairgrounds Dr., Julio 6 a Agosto 14, 12-12:30pm

### **Megan Furth Harvest Pantry**

Redwood Empire Food Bank proporciona frutas y vergetales gratis para familias de bajos ingresos con niños/as de 0 a 5 años de edad . 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 1-2pm Megan Furth Harvest Pantry en en Lakeville St y Jefferson en Petaluma, (detrás de Lolitas Market).

## CalFresh/EBT y WIC Información de Aplicaciones

**Para CalFresh** (anteriormente Food Stamps), llama al 1-877-847-3663 (llamada gratuita) o visite [www.calfresh.ca.gov](http://www.calfresh.ca.gov). Petaluma People Services Center (PPSC) 765-8488, le puede ayudar a completar el proceso de su aplicación.

**Para informacion de WIC** (mujeres, bebes, y ninos) llama a 707-565-6590, o visite <http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/default.aspx>

## Farmers' Markets aceptando CalFresh / EBT y WIC

Busca las mesas en el Mercado (Farmer's markets) para un señal que dice "CalFresh accepted Here!/CalFresh aceptado aqui!" para obtener más información. Para mas informacion pregunta alguien que trabaja en el Mercado de un programa que se llama Farmers' Market L.I.F.E que proporciona unas 10 dolares mas cuando gastas 10 dolares de su tarjeta EBT.

- **Martes, East-Side Farmers' Market**: Todos los martes de 10am-1:30pm en el estacionamiento del Petaluma Community Center, 320 N. McDowell Blvd. Cerrado cuando hay un dia feriado. Llama al 415-999-5635 para más informacion.
- **Miercoles, Teatro Square Farmer's Market**: Junio hasta Agosto, 4:30- 8pm en la calle 2nd Street en el centro de Petaluma. Llama al 415-999-5635 para más informacion.
- **Sabado Walnut Park Market**: Mayo a noveimbew entre 2-5:30pm, en Walnut Park, en la esquina de Petaluma Blvd. S. y "D" St. Llama al 415-999-5635 para más informacion.

## Como Puedes Crecer Su propia comida en jardines de la comunidad

Llama a los jardines de la comunidad que siguen para preguntar sobre espacio. Si conocen un jardin que no esta aqui por favor mande un correo electronico a [gardenstart@petalumabounty.org](mailto:gardenstart@petalumabounty.org).

- **Jardín Comunitario Sunrise/Sunrise Community Garden:**  
North McDowell Blvd en Sunrise Parkway  
[gardenstarts@petalumabounty.org](mailto:gardenstarts@petalumabounty.org)
- **Jardín Comunitario de Petaluma City Hall/Petaluma City Hall Community Garden:**  
11 English Street  
[gardenstarts@petalumabounty.org](mailto:gardenstarts@petalumabounty.org)
- **Jardín Comunitario McNear y WestRidge:**  
Llama al 778-4380 para más información
- **La Tercera Community Garden:**  
Al final de la calle Acapulco Ct.  
[gardenstarts@petalumabounty.org](mailto:gardenstarts@petalumabounty.org)
- **Jardín Comunitario de Arroyo/Arroyo Community Garden:**  
901 Ely Blvd. S, al norte de Casa Grande  
[gardenstarts@petalumabounty.org](mailto:gardenstarts@petalumabounty.org)

## Petaluma BOUNTY



Comida Saludable para Todos

**Petaluma Bounty** está construyendo un sistema para poder tener comida saludable para todos. Los programas de Bounty incluyen:

- **Bounty “Farmacy” en el Centro de Salud de Petaluma:** Abierto cada semana durante temporada de cosecha para pacientes y empleados del centro de salud. Llame al 559-7500 o visite [www.phealthcenter.org](http://www.phealthcenter.org) para más información.
- **El Puesto de Granja:** 55 Shasta Avenue, Petaluma, de mayo a noviembre, martes 3-6 pm. Aceptamos las estampillas de comida CalFresh EBT y WIC. Ofrece 50% de descuento para los clientes de EBT hasta \$ 20, y el 30% de descuento para las personas con ingresos limitados. Contacto encargado de la granja al 707-364-4883 [farm@petalumabounty.org](mailto:farm@petalumabounty.org)
- **Bounty CSA Bolsas de Comida:** Bolsas de verduras y frutas frescas de la temporada cada semana desde mayo a noviembre. \$22 al por menor, \$11 para los clientes CalFresh/EBT, \$15.40 para las personas con ingresos limitados. Pick-up es martes, 3-6 pm, 55 Shasta Avenue.
- **Petaluma Bounty Hunters:** Colectando comida saludable superavit en los jardines de atras de las casas, farmas, y empreseas. Para contactar, llama a 707-765-8488 o manda un correo electronico a [bountyhunters@petalumabounty.org](mailto:bountyhunters@petalumabounty.org).

Para información actualizada de esta lista, favor visitar la página del internet

<http://www.petalumabounty.org/> haga “click” en “Resources” y luego click en “Food Resource Guide- English y Espanol.” Actualizado, septiembre 2016