



Older Americans Act Nutrition Services

توفر خدمات الوجبات المجمعة والتي يتم تسليمها في المنزل التغذية والتنشئة الاجتماعية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا ولأزواجهم، وفي بعض الحالات البالغين الذين تقل أعمارهم عن ٦٠ عامًا من ذوي الإعاقة. يحصل الأفراد المؤهلون على وجبة ويتمكنون من الحصول على خدمات أخرى مثل التوعية الغذائية والاستشارات المتعلقة بالتغذية وخدمات البقاء في منازلهم وبرامج الصحة والعافية. يتم تقديم وجبات الطعام بناءً على المساهمات التطوعية.

معلومات الاتصال

Area Agency on Aging

[/https://hhs.iowa.gov/programs-programs-and-services/aging-services](https://hhs.iowa.gov/programs-programs-and-services/aging-services)

LifeLong Links

٧٨٨٧-٤٦٨-٨٦٦

<https://lifelonglinks.org>

تم تمويل هذه المواد من (SNAP) Supplemental Nutrition Assistance Program.

Emergency Food

يتم تقديم وجبات مجانية وطعام في بعض الأماكن مثل مخازن الطعام والملاجئ والمطاعم الخيرية.

معلومات الاتصال

اتصل بخط المساعدة على ١-٢-١ للعثور على مصدر الطعام الأقرب لك

أرسل رسالة نصية برمزك البريدي إلى ٨٩٨٢١١

www.Iowa.org

تفضل بزيارة www.feedingamerica.org

للحصول على رقم هاتف بنك الطعام المحلي القريب لك. ثم اتصل ببنك الطعام للعثور على مخزن طعام محلي أو مطعم خيري أو موقع وجبات.

وفقًا لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي واللوائح والسياسات المدنية لـ U.S. Department of Agriculture (USDA)، يحظر على هذه المؤسسة التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس (بما في ذلك الهوية الجنسية والتوجه الجنسي) أو العقيدة الدينية أو الإعاقة أو السن أو المعتقدات السياسية أو الانتقام أو المجازاة فيما يخص أي نشاط سابق يتعلق بالحقوق المدنية.

قد يتم توفير معلومات البرنامج بلغات أخرى بخلاف الإنجليزية. يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يطالبون بوسائل تواصل بديلة من أجل الحصول على معلومات البرنامج (مثل طريقة برايل، أو المطبوعات الكبيرة، أو الأشرطة الصوتية، أو لغة الإشارة الأمريكية) الاتصال بالوكالة (الحكومية أو المحلية) حيث تقدموا للحصول على الإعانات. يمكن للضعاف السمع أو الذين يعانون من إعاقات في النطق الاتصال بـ USDA من خلال خدمة التواصل النصي الفيدرالية على الرقم (٨٠٠) ٨٧٧-٨٣٣٩.

لتقديم شكوى بشأن التمييز في البرنامج، يجب على مقدم الشكوى إكمال نموذج AD٣٠٢٧ ومودج الشكوى بشأن التمييز في برنامج USDA والذي يمكن الحصول عليه عبر الإنترنت على: <https://www.usda.gov/sites/default/files/pdf.3027-documents/ad> من أي مكتب USDA من خلال الاتصال على

(٨٣٣) ١٠٧١-٦٢٠ أو كتابة خطاب موجهًا إلى USDA. يجب أن يتضمن الخطاب اسم مقدم الشكوى وعنوانه ورقم هاتفه، بالإضافة إلى وصف كتابي يشمل الإجراء التمييزي المزعوم متضمنًا معلومات كافية لتقديمها إلى الأمين المساعد بإدارة حقوق المدنية (ASCR)، فيما يخص طبيعة الانتهاك المزعوم للحقوق المدنية وتاريخ حدوث ذلك. يجب إرسال نموذج AD-٣٠٢٧ أو الخطاب الخاص به إلى Food and Nutrition Service, USDA, ١٣٢٠ Braddock Place, Alexandria, VA ٢٢٣١٤. أو على فاكس: (٨٣٣) ١٦٦٥-٢٥٦ أو (٢٠٢) ٧٤٤٢-٦٩٠. أو عبر البريد الإلكتروني: FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov

We Can Help

برامج التغذية في IOWA

IOWA™

Department of Health and Human Services

Comm. 070AR (4/24)
Arabic





وقر الطعام لأسرتك في الأوقات العصيبة

لا بد أنك تعلم بأهمية الطعام الجيد لصحة الأسرة. لكن في الأوقات العصيبة، قد يصعب توفير احتياجات الأسرة من الطعام للحفاظ على سعادتها وصحتها. لذلك يحتوي هذا الكتيب على معلومات حول عدة برامج للتغذية يمكنها مساعدتك.

الاختيارات الصحية في نطاق ميزانية محدودة

يمكن للبرنامجين Iowa State University Extension Outreach and مساعدتك في تعلم إستراتيجيات يمكنك من اختيار خيارات صحية لك ولأسرتك.

■ يُقدّم البرنامجان في بعض الدول المختارة لمن يستوفون إرشادات الدخل.

■ Spend Smart. Eat Smart. هو مصدر مجاني يحتوي على وصفات صحية ومقاطع فيديو تبين طريقة إعدادها ومعلومات حول التغذية مبنية على أسس بحثية. نزل تطبيقنا المجاني وقم بزيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة طريقة الأكل الصحية مع توفير المال.

معلومات الاتصال

اتصل على ٨٠٠-٣٦٢-٣٨٠٤

<https://bit.ly/isu-spend-smart>

Women, Infants & Children (WIC)

WIC هو برنامج تغذية تكميلية يوفر للأسر طعامًا صحيًا وتوعية غذائية ودعمًا للرضاعة الطبيعية والإحالات على وكالات رعاية صحية أخرى.

الشروط

- حامل أو بعد الولادة أو مرضعة أو لها أولاد أو أطفال دون سن ٥ سنوات
- استيفاء إرشادات الدخل
- العيش في Iowa
- احتياج طبي أو غذائي

معلومات الاتصال

٦٦٥٠-٢٨١-٥١٥ أو ١٥٧٩-٥٣٢-٨٠٠

<https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic->
Iowa أو www.signupwic.com

Double Up Food Bucks

مقابل كل ١ دولار أمريكي تنفقه على الفواكه والخضراوات الطازجة باستخدام بطاقة SNAP EBT، ستحصل على ١ دولار أمريكي في Double Up Food Bucks يمكنك من إنفاق المزيد من المال على المزيد من الفواكه والخضراوات! يتوفر البرنامج في محلات المزارعين ومحلات البقالة والتعاونيات الغذائية المشاركة في Iowa.

معلومات الاتصال

٦٨٥٤-٦٥٠-٥١٥

info@IowaHealthiestState.com

www.doubleupiowa.org

برامج التغذية المدرسية

يوفر البرنامجان National School Lunch و School Breakfast وجبات مجانية أو بسعر مخفض إلى التلاميذ الذي تنطبق عليهم الشروط

الشروط

- استيفاء إرشادات الدخل أو تلقي SNAP
- جميع الأطفال المهاجرين والمشردين والمتبنيين شرط

للتقديم

اتصل بمدرسة طفلك واطلب منهم استمارة استحقاق السعر المجاني أو المخفض.

<https://bit.ly/Nutrition-Programs>

برامج وجبات الصيف

يستلم الأطفال وجبات مجانية خلال الصيف في المجتمعات المشاركة.

الشروط

- من سن ١٨ سنة فما أصغر أو من هم فوق سن ١٨ سنة ويعانون من إعاقة ذهنية أو جسدية ومشاركين في برنامج المدرسة خلال السنة الدراسية.

للتقديم

أرسل رسالة نصية بكلمة "Food" أو "Comida" إلى ٣٠٤-٣٠٤

اتصل على الأرقام التالية:

١-١-٢

HUNGRY-٣-٨٦٦-١ (٦٤٧٩-٣٤٨-٨٦٦-١)

HAMBRE-٨-٨٧٧-١ (٦٢٧٣-٨٤٢-٨٧٧-١)

www.fns.usda.gov/meals&kids

Supplemental Nutrition (Assistance Program (SNAP

يحصل المشاركون على تحويل إلكتروني للمنافع (EBT) لشراء مواد البقالة من بائعي التجزئة المشاركين بما فيهم المتاجر الكبيرة ومحلات البقالة وبعض محلات المزارعين.

الشروط

- استيفاء إرشادات الدخل
- أن يكون مواطنًا أو مهاجرًا شرعيًا
- جميع الأطفال الذين ولدوا في الولايات المتحدة يمكنهم التقديم حتى لو لم يكن والديهم مواطنين أمريكيين

للتقديم بشكل شخصي

اتصل على ٥٦٧٨-٣٤٧-٨٧٧ لمعرفة أقرب موقع لمكتب Health and Human Services لك

للتقديم عبر الإنترنت

<https://bit.ly/hhs-services-portal>

للتقديم عبر الهاتف

اتصل بـ Iowa Food Bank Association على ٨٥٥-٩٤٤-٣٦٦٣ من ٨:٠٠ صباحًا - ٥:٠٠ مساءً. الاثنين - الجمعة

