Older Americans Act Nutrition Services

Huduma Za Lishe Za Sheria Ya Wamarekani Wakongwe

Huduma za chakula za makao ya pamoja na kupelekwa nyumbani hutoa lishe na uingilianaji kwa watu wenye umri wa miaka 60 na zaidi, wanandoa wao, na, katika baadhi ya hali, watu wazima walio chini ya miaka 60 wenye ulemavu. Watu binafsi wanaostahiki hupokea mlo na hupata huduma zingine kama vile mipango ya elimu ya lishe, ushauri wa lishe, huduma za kuwasaidia kubaki manyumbani mwao na afya na ustawi. Milo hutolewa kulingana na msingi wa mchango wa hiari.

Taarifa Za Mawasiliano

Shirika la Eneo la Wazee

https://hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/aging-services

LifeLong Links

866-468-7887

https://lifelonglinks.org

Nyenzo hii ilifadhiliwa na Mpango wa Supplemental Nutrition Assistance (SNAP, Msaada wa Ziada wa Lishe) wa USDA

Chakula Cha Dharura

Milo na chakula cha bila malipo hutolewa mahali kama vile kwenye stoo za chakula, kimbilio na mahali panapotoa chakula bila malipo kwa wasiojiweza.

Taarifa Za Mawasiliano

- Piga simu ya usaidizi ya 2-1-1 ili ujue chanzo cha chakula kilicho karibu nawe
- Tuma msimbo wako wa posta kwa 898211
- www.211Iowa.org
- Tembelea www.feedingamerica.org ili upate nambari ya simu ya hifadhi ya chakula iliyo karibu nawe. Kisha ipigie simu hifadhi ya chakula ili upate stoo ya chakula, mahali panapotoa chakula bila malipo kwa wasiojiweza au eneo la chakula karibu nawe

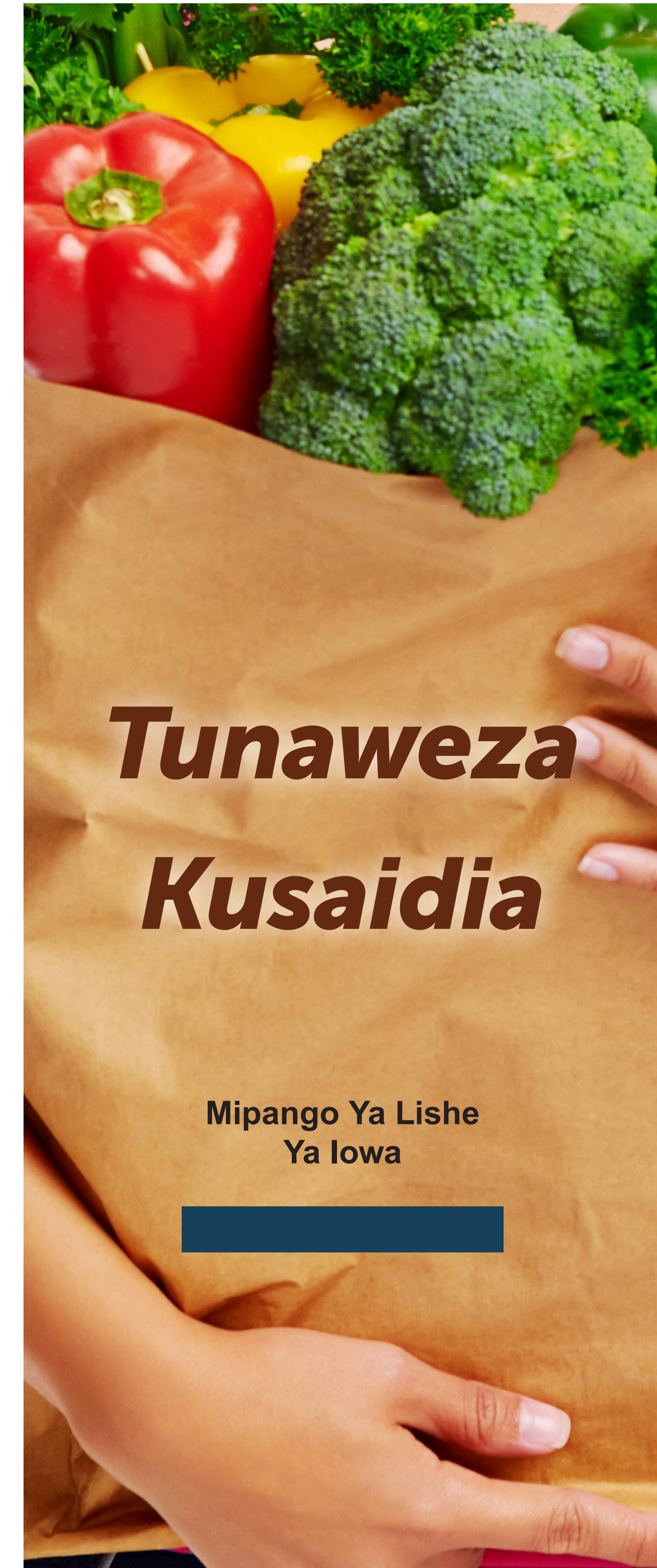
Kwa mujibu wa sheria ya shirikisho ya haki za kiraia na kanuni na sera za haki za kiraia za Department of Agriculture (USDA, Idara ya Kilimo) ya Marekani, taasisi hii hairuhusiwi kubagua kwa misingi ya mbari, rangi, asili ya utaifa, jinsia (ikiwa ni pamoja na utambulisho wa kijinsia na mwelekeo wa kijinsia), imani ya kidini, ulemavu, umri, imani za kisiasa au kulipiza kisasi kwa shughuli za awali za kuhusika katika haki za kiraia.

Taarifa za mpango zinaweza kupatikana katika lugha nyingine isipokuwa Kiingereza. Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano ili kupata taarifa za mpango (k.m., Breli, maandishi makubwa, kanda ya sauti, Lugha ya Ishara ya arekani), wanapaswa kuwasiliana na shirika (la jimbo au eneo) ambako walituma maombi ya msaada. Watu ambao ni viziwi, walio na matatizo ya kusikia au walio na ulemavu wa usemi wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Federal Relay Service kwa (800) 877-8339.

Ilikuwasilishamalalamikoyaubaguzikatikampango, Mlalamikaji anapaswa kujaza Fomu ya AD-3027, Fomu ya USDA Program Discrimination Complaint (Malalamiko ya Ubaguzi wa Mpango wa USDA) ambayo inaweza kupatikana mtandaoni katika: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf, kutoka kwa ofisi yoyote ya USDA, kwa kupiga simu (833) 620-1071, au kwa kuandika barua na kuituma kwa USDA. Barua lazima ijumuishe jina, anwani, nambari ya simu ya mlalamikaji na maelezo yaliyoandikwa kuhusu madai ya hatua ya kibaguzi kwa undani wa kutosha ili kumfahamisha Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR, Katibu Msaidizi wa Haki za Kiraia) kuhusu asili na tarehe ya madai ya ukiukaji wa haki za kiraia. Barua au fomu au barua ya AD-3027 lazima iwasilishwe kwa Food and Nutrition Service, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314; au faksi: (833) 256-1665 au (202) 690-7442; au barua pepe: FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov

IOWA
Department of Health and Human Services

Comm. 070SW (4/24)
Swahili



Tunaweza Kusaidia

Mipango Ya Lishe Ya Iowa

Kuilisha Familia Yako katika Nyakati Ngumu

Tayari unajua kwamba chakula bora ni muhimu kwa afya ya familia yako. Nyakati ngumu zinaweza kuleta changamoto za kupata chakula ambacho familia yako inahitaji kuwa na afya na furaha. Kijitabu hiki kina taarifa kuhusu mipango kadhaa ya lishe ambayo inaweza kusaidia.

Chaguo Za Chakula Bora Kwa Gharama Nafuu

Mipango ya Extension and Outreach (Upanuzi na Uhamasishaji) ya Chuo Kikuu cha Iowa State inaweza kukusaidia kujifunza mikakati ya kufanya maamuzi bora kwa ajili yako mwenyewe na familia yako.

- Mipango hutolewa katika kaunti fulani kwa wale wanaokidhi masharti ya miongozo ya mapato.
- *Spend Smart. Eat Smart.* ni nyenzo ya bila malipo inayojumuisha mapishi yenye afya, video za jinsi-ya-kufanya jambo na taarifa za lishe zenye msingi wa utafiti. Pakua programu yetu ya bila malipo na utembelee tovuti yetu ili kujifunza jinsi ya kula chakula bora huku ukiokoa pesa.

Taarifa Za Mawasiliano

Piga simu 800-262-3804

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

Mpango Wa Women, Infants & Children (WIC)

Wanawake, Watoto Wachanga Na Watoto

WIC ni mpango wa msaada wa ziada wa lishe ambao huzipa familia vyakula vyenye afya, elimu ya lishe, usaidizi wa kunyonyesha na uelekezaji kwa mashirika mengine ya huduma za afya.

Sifa

- Uwe mjamzito, umejifungua hivi majuzi, unanyonyesha au uwe na watoto wachanga au watoto walio chini ya umri wa miaka 5
- Timiza masharti ya miongozo ya mapato
- Uwe unaishi Iowa
- Uwa na hitaji la kimatibabu au lishe

Taarifa Za Mawasiliano

800-532-1579 au 515-281-6650

https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa or www.signupwic.com/

Double Up Food Bucks

Ongeza Maradufu Fedha Za Chakula

Kwa kila $1 unayotumia kununua matunda na mboga freshi na kadi yako ya SNAP EBT, unapata $1 za Double Up Food Bucks ambazo unaweza kutumia kununua matunda na mboga zaidi! Mpango huu unapatikana katika masoko ya wakulima, maduka ya vyakula na mashirika ya vyakula yanayoshiriki katika Iowa.

Taarifa Za Mawasiliano

515-650-6854

info@IowaHealthiestState.com

www.doubleupiowa.org

Mipango Ya Lishe Shuleni

Mipango ya National School Lunch and School Breakfast (mipango ya Kitaifa ya Chakula cha Mchana Shuleni na Kifungua Kinywa Shuleni) hutoa milo ya bila malipo au iliyopunguzwa bei kwa wanafunzi wanaotimiza masharti.

Sifa

- Utimize masharti ya miongozo ya mapato au upokee msaada wa SNAP
- Wahamiaji, watu wasio na makazi na watoto wote wa kulea wanatimiza masharti

Ili Kuomba

Wasiliana na shule ya mtoto wako na uombe Ombi la Ustahiki wa Milo ya Bila Malipo au Iliyopunguzwa Bei. https://bit.ly/Nutrition-Programs

Mipango Ya Milo Ya Msimu Wa Kiangazi

Watoto hupokea chakula cha bila malipo wakati wa msimu wa kiangazi katika jamii zinazoshiriki.

Sifa

- Watu wenye umri wa miaka 18 au chini au wale walio na zaidi ya miaka 18 ambao wana ulemavu wa kimwili au kiakili na wanaoshiriki katika mpango wa shule katika mwaka huo wa masomo.

Ili Kuomba

Tuma neno "Food" au "Comida" kwa 304-304

Piga nambari hizi:
2-1-1 or
1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479)
au 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)

www.fns.usda.gov/meals4kids

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

Washiriki wanapokea kadi ya Electronic Benefit Transfer (EBT) ili kununua vyakula kutoka kwa wauzaji wa rejareja wanaoshiriki, ikiwa ni pamoja na maduka makubwa, maduka ya vyakula na baadhi masoko ya wakulima.

Sifa

- Timiza masharti ya miongozo ya mapato.
- Uwe raia au mhamiaji halali.
- Watoto wote ambao wamezaliwa nchini Marekani wanaweza kutuma maombi hata kama wazazi wao sio raia.

Ili Kuomba Ombi Ana Kwa Ana

Piga simu 877-347-5678 kwa eneo la ofisi ya Health and Human Services (Huduma za Afya na Binadamu) iliyo karibu nawe

Ili Kuomba Ombi Mtandaoni

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

Ili Kuomba Ombi Kupitia Simu

Piga simu Iowa Food Bank Association kupitia 855-944-3663 kuanzia saa 8:00 a.m. hadi 5:00 p.m. Jumatatu hadi Ijumaa