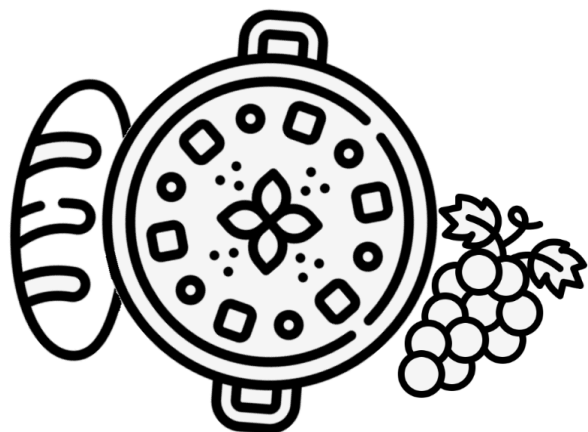



*nuestra nevera comunitaria nos  
permite compartir alimentos  
libremente entre nosotros*

la nevera es un desafío al sistema alimentario impulsado por el comercio que nos ha impuesto el capitalismo; es una respuesta a los mitos de la escasez y la competencia. sabemos que trabajando juntos, podemos llenar nuestra nevera comunitaria con los alimentos que las compañías grandes preferirían que se desperdiciaran (para preservar los ingresos). podemos compartir los alimentos cuando podamos, y crear capacidad local: apoyando las granjas locales y los jardines de nuestros vecinos. y nos llevaremos comida cuando la necesitemos, porque nadie debería pasar hambre.

nos cuidamos mutuamente a través de este pequeño esfuerzo de ayuda mutua; con espíritu de solidaridad, no de caridad.



*esta primera edición se publicó en septiembre 2024*

 [lawrencecommunityfridge@gmail.com](mailto:lawrencecommunityfridge@gmail.com) 

# LAWRENCE COMMUNITY FRIDGE

*agarra lo que  
necesitas, deja  
lo que no*



***dirección:***

163 east haverhill st  
lawrence, mass

***horario de apertura::***

siempre abierto, 24/7

***contacto:***

LawrenceCommunityFridge  
@gmail.com

***sitio web:***

lawrencefridge.org

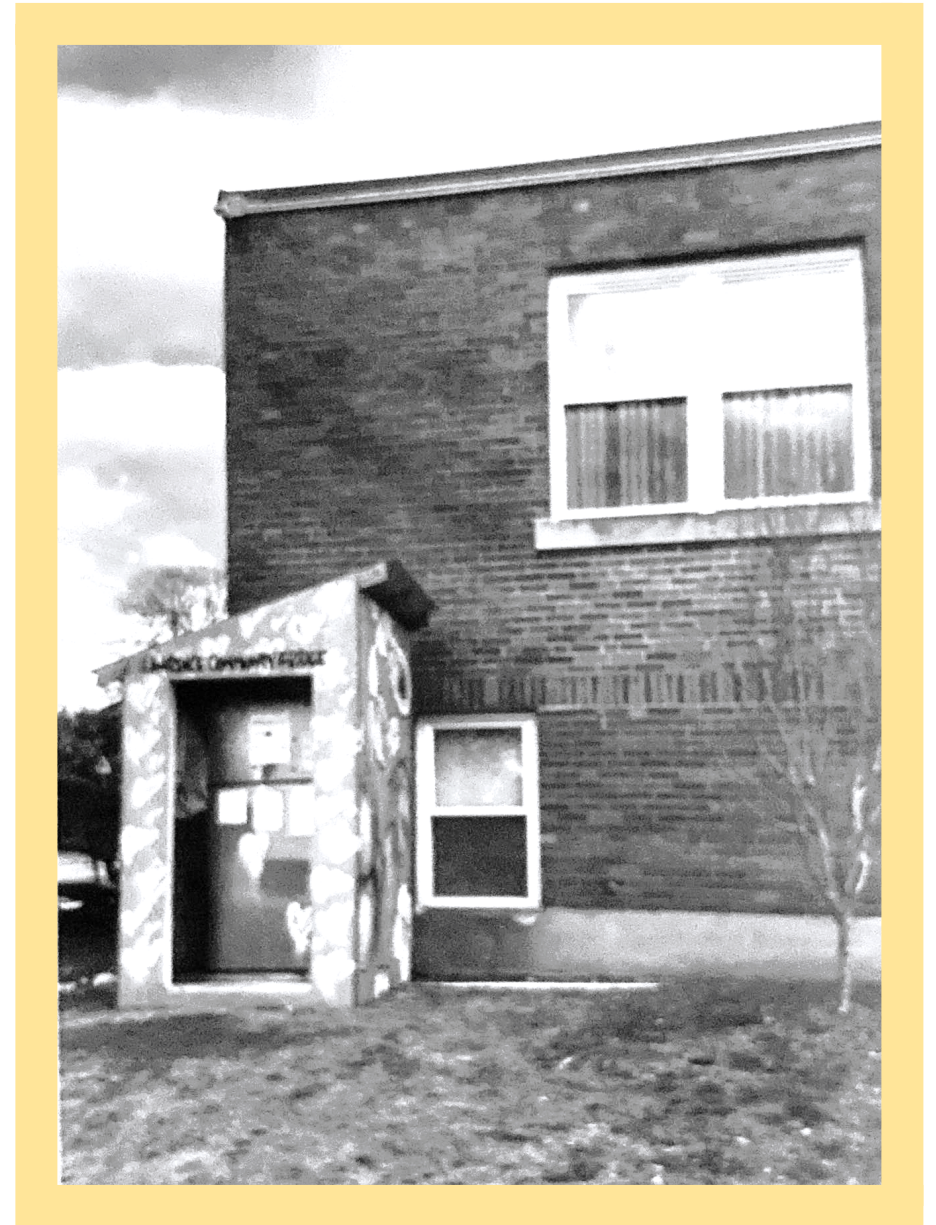
# ¿QUÉ ES UNA NEVERA COMUNITARIA?

una nevera comunitaria es una nevera situada en un espacio público que permite a las personas compartir alimentos entre sí.

a diferencia de las despensas de alimentos tradicionales, se anima a la gente a añadir comida a la nevera y/o sacarla según sus circunstancias individuales.

no se imponen límites, no se requiere identificación ni papeleo, y suelen estar abiertos 24/7.

las donaciones proceden de programas de ayuda alimentaria, miembros de la comunidad, empresas y granjas con un exceso de comida y cualquier otra persona que desee ayudar. las neveras comunitarias son organizados por miembros de cada comunidad como un esfuerzo de ayuda mutua.



# iii GRACIAS!!!

las neveras comunitarias como ésta dependen de la participación de todos los que puedan: la comida que añades, unos minutos limpiando, donando dinero o corriendo la voz: todas estas acciones hacen que la Nevera Comunitaria de Lawrence siga como recurso importante en nuestra comunidad.

gracias a todos los que han formado parte de este proyecto en los últimos años, y también a todos nuestros futuros voluntarios y miembros de la comunidad

*La solidaridad no es un acto de caridad, sino ayuda mutua entre las fuerzas que luchan por el mismo objetivo*

*Samora Machel*



# ¿CÓMO SE ORGANIZA LA NEVERA ?



hay pequeño equipo de organizadores que ayudan a coordinar la recogida de donaciones y cuidan de la nevera. somos voluntarios no pagados, a los que nos apasiona ofrecer un espacio común para que todo el mundo comparta comida. aunque ayudamos a encontrar y transportar gran parte de los alimentos que se ven en la nevera, a menudo la llenan los mismos vecinos que se nutren de ella. además de transportar las donaciones, también mantenemos nuestro sitio web y las redes sociales, hacemos folletos para dar a conocer la nevera y creamos y copiamos zines (como esto) para compartir información sobre otros recursos alimentarios gratuitos de Lawrence.

## UN POCO DE HISTORIA ...

Lawrence Community Fridge se fundó en 2021 después de que una mesa libre en el sur de Lawrence causaba conversaciones entre vecinos. esas conversaciones se convirtieron en reuniones, y las reuniones en el trabajo físico de construir el cobertizo y montar la nevera donde sigue hoy. el colectivo ha cambiado con el tiempo, y la iglesia que nos acoge está actualmente en venta. pero esperamos que la nevera siga creciendo y cambiando durante muchos años, apoyado y organizado por la comunidad, para la comunidad.

# ¿CUÁNTA COMIDA DEBO TOMAR?



*toma lo que necesites,  
da lo que puedas*



nadie debe imponer restricciones a los demás sobre la cantidad de comida que toman en cualquier momento. reconocemos que el tamaño de las familias y sus necesidades varían y cambian con el tiempo. esto hace que la comprobación de medios (como el papeleo necesario para acceder a SNAP) crea una carga indebida de vigilancia en nuestra comunidad y se debería abolirla.

a la misma vez, para que la nevera pueda ayudar al mayor número de personas, pedimos que todos los que la utilicen lleven sólo lo que necesiten ese día.

los alimentos donados a la nevera a veces están a punto de caducar y se deben consumir rápidamente; por lo tanto, tomar más de lo que usted va a comer puede hacer que se desperdicien alimentos que deben tirarse.

tomar más de lo que necesita también puede impedir que otras personas se beneficien.

por favor, sea consciente de cómo usa la nevera y confíe que sus vecinos toman la cantidad adecuada para ellos y sus familias.

# ¿CUÁLES SON OTROS PROYECTOS DE AYUDA MUTUA?

## **otras neveras comunitarias**

hay otras neveras comunitarias por todo massachusetts y más allá. nuestro vecino más cercano es el Village Food Hub de andover, que regularmente nos comparte donaciones y ofrece acceso a una nevera y despensa al aire libre 24/7.

Para una lista de otras neveras comunitarias en massachusetts, visita a [tinyurl.com/macommunityfridges](http://tinyurl.com/macommunityfridges)

## **mesa gratis en south lawrence**

hay una pequeña mesa gratis al final de la calle gilbert en lawrence donde la gente puede compartir comida, libros, juguetes, y más. es mejor no dejar alimentos perecederos allá porque no hay una nevera.

## **pequeñas bibliotecas gratuitas**

hay 2 en nuestro sitio anfitrión y se puede encontrar más en [littlefreelibrary.org](http://littlefreelibrary.org) libres gratis para todos; tome un libro/deje un libro

## **buy nothing/freecycle/craigslist free**

«Buy Nothing» (Compra Nada) es un grupo de facebook y una app que facilita intercambio entre vecinos. puede solicitar o regalar artículos sin esperar ningún pago o deuda. se pueden encontrar otras versiones de esta idea en Freecycle.org (un grupo de google) y la sección gratuita de Craigslist.



# ¿PUEDO DEJAR COMIDA EN LA NEVERA?

para donar alimentos a la nevera, sólo tienes que pasarte por allí y dejarlos. llena la nevera de la misma manera que llenaría la nevera de su casa: alimentos similares juntos, mantenla ordenada y deja sólo los que sean seguros para comer.

no hay una donación mínima, pero será una máxima: por favor no deje ninguna comida fuera del cobertizo o en el suelo. si no cabe, regresa después o contacta a los organizadores sobre guardando la comida.

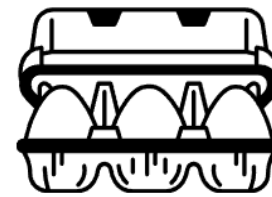
(también, **por favor** no deje cajas en el suelo al lado de la nevera. si quiere dejar bolsas extra que la gente puede usar para recoger comida, hay enganches adentro)

para donaciones grandes o regulares de una granja o empresa, por favor mándanos correo electrónico para que podamos coordinar. quizá podemos ayudar a transportar las donaciones.



# PAUTAS DE DONACIÓN

SI, POR FAVOR	NO, GRACIAS
frutas y verduras (sin cajón está bien!)	Comida vencida, podrida, o mohosa.
queso, leche, yogurt, (con paquete/etiqueta)	alimentos o bebidas abiertas.
bebidas, pan, pancitos, latas	bebidas alcohólicas
comidas preparadas (etiquete la fecha y los ingredientes; sellados)	ropa, juguetes, bienes de la casa, o aparatos
alimentos congelados (sellado y con etiqueta)	
Básicamente, cualquier alimento que pondría en su nevera o regalaría a un amigo	



# OTRAS FORMAS DE APOYAR

## limpia la nevera

¿tienes unos minutos? limpia las superficies, barre el cobertizo, y llévate la basura/cajas



**corre la voz**  
comparte nuestras publicaciones en las redes sociales, imprime folletos de nuestra web y colgarlos por la ciudad o cuéntale este proyecto a un ser querido. ¡corre la voz para mantener la nevera activa y llena!

## comparte una foto

cuando vaya a la nevera, mándenos foto de adentro. esto nos ayuda a saber si hay espacio para donaciones, y también nos ayuda a compartir el estado con toda la comunidad a través del sitio web.



## ofrece conducir

a veces recibimos ofertas de donación que se deben recoger muy rápido. si tienes disponibilidad durante el día/entre la semana, contáctenos sobre unir nuestro equipo de entrega.



# ¿CUÁNDO LLEGA COMIDA A LA NEVERA?

no hay horario regular disponible para la nevera comunitaria de Lawrence.

se traen donaciones a la nevera cuando estén disponibles. vecinos y organizadores pueden dejar comida en cualquier momento.



si usted necesita comida en un día en particular, por favor lee nuestro zine "Everybody Eats" (Todos Comen) y nuestro calendario para información sobre recursos de comida gratis por Lawrence.

el zine generalmente está disponible dentro del cobertizo de la nevera. también lo puede descargar de nuestro sitio web en la sección "library" (biblioteca).

El calendario se encuentra en:

**[tinyurl.com/everybodyeatscalendar](http://tinyurl.com/everybodyeatscalendar)**

