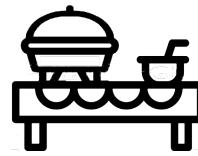


despensas de alimentos
food pantries



comidas preparadas
community meals

Monday/lunes		
10am - 11am*	46-48 Fitz St. Lawrence	Food for the World
11am - 3pm	58 Newbury St Lawrence	Bread and Roses
Tuesday/martes		
8:30am -10:30am**	N. Andover North Parish 190 Academy Rd North Andover	The People's Pantry
9am-10:30am	198 South Broadway Lawrence	Neighbors in Need
11am-3pm	58 Newbury St. Lawrence	Bread and Roses
5:30pm -6:30pm	First Church Methuen 26 Pleasant St., Methuen	Neighbors in Need
Wednesday/miercoles		
9am-2pm	242 Hampshire St. Lawrence	Lazarus House
9am-11am	516 Essex St., Lawrence	Food for the World
9am-10:30am	Neil Playstead 188 Lawrence St. Methuen	Neighbors in Need
11am-3pm	58 Newbury St., Lawrence	Bread and Roses
Thursday/jueves		
9am-10:30am	Lawrence Boys & Girls Club 136 Water St, Lawrence	Neighbors in Need
11am-3pm	58 Newbury St., Lawrence	Bread and Roses
3pm-4pm	40 Lawrence St., Lawrence	Lawrence YMCA
4pm-5pm	South Church in Andover 41 Central St., Andover	Neighbors in Need
Friday/viernes		
9am-10:30am	96 E Haverhill St Lawrence	Neighbors in Need
1pm-2pm	35 Common St., Lawrence	Food for the World

every day todos los días	6am-8am	Cor Unum 118 South Broadway, Lawrence
every day todos los días	8:30am-9:30am	Lazarus House 412 Hampshire St, Lawrence
Monday-Friday lunes-viernes	9am-10am	House Of Mercy 85 Bay State Rd, Lawrence
Monday-Friday lunes-viernes	11:30am-1:30pm	House Of Mercy 85 Bay State Rd, Lawrence
every day todos los días	11:30am-1pm	Lazarus House 412 Hampshire St, Lawrence
Monday-Friday lunes-viernes	3pm-4:30pm	Lawrence YMCA 40 Lawrence Street, Lawrence
Monday-Thurs+Sat lunes-viernes+sábado	4pm - 6pm	Bread & Roses 58 Newbury St, Lawrence
every day todos los días	4:30 - 6:30pm	Cor Unum 118 South Broadway, Lawrence

*1st & 3rd Monday/primero y tercer lunes
**alternating Tuesdays / cada dos martes

*un calendario de despensas
de alimentos y comidas aquí:*

*A google calendar of food pantries
and community meals in greater
Lawrence can be found by scanning
this code or visiting:*



<http://tinyurl.com/everybodyeatscalendar>

servicios de entrega de comidas

servicios comunitarios que proporciona comidas frescas y nutritivas, comida entregada directamente al hogar de personas mayores y personas con discapacidades

Community Servings

<https://servings.org/meal-delivery/>

Meals on Wheels

<https://Lawrencemow.org/> - (785) 830-8844



Programas estatales/federales

SNAP/EBT - Supplemental Nutrition Assistance Program

SNAP es un programa federal para ayudarle a comprar alimentos. Todas las personas que apliquen para SNAP - y sean elegibles - lo recibirán. Una vez que esté inscrito, usted recibirá beneficios de dinero cada mes en una tarjeta de EBT.

Obtenga ayuda para presentar su solicitud Project Bread: gettingSNAP.org/es/ / (800)645-8333 o visitar Lawrence DTA a 280 Merrimack St / (978)725-7100

WIC - Women, Infants, and Children Nutrition Program

WIC proporciona alimentos suplementarios, educación sobre nutrición, el fomento y apoyo del amamantamiento, derivaciones, y acceso a servicios sociales y de salud a mujeres embarazadas de bajos ingresos, en lactancia, y de postparto; como a infantes y niños hasta 5 años de edad que presentan algún riesgo relacionado con la nutrición.

Puede obtener ayuda para aplicar a GLAC: 305 Essex St Fl 2 (978)681-4960 wic@glcac.org

community fridges y otros proyectos de ayuda mutua

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.

Lawrence Community Fridge

163 east haverhill st. en lawrence
always open / siempre abierto

take what you need, give what you can
Agarra lo que necesitas, deja lo que no

updates: lawrencefridge.org
cashapp: \$LawrenceFridge

The Village Food Hub community pantry & fridge

23 clark rd. en andover
Always open / siempre abierto

sito: <https://villagefoodhub.org/>



otros neveras comunitarias en Massachusetts!

Also check out:

The Really Really Free Market Gilbert St & S. Broadway 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



other resources to check out

WE ARE LAWRENCE/SOMOS LAWRENCE wearelawrence.org/es

recursos, calendario de eventos, y información de emergencia

BUY NOTHING

buynothingproject.org

CRAIGSLIST FREE SECTION

boston.craigslist.org

«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.

LITTLE FREE LIBRARY

littlefreelibrary.org

pequeñas bibliotecas gratuitas hay 2 en nuestro sitio anfitrión y se puede encontrar más en littlefreelibrary.org libres gratis para todos; tome un libro/deje un libro

Por favor, envíe más recursos, proyectos, información para la próxima versión de este zine!



Lawrencecommunityfridge@gmail.com



take what you want
take what you need
there is plenty to go around
everything is free

toma lo que quieras
toma lo que necesites
hay de todo para todos
todo es gratis

esta primera edición se publicó en verano 2022
lawrencecommunityfridge@gmail.com



TODOS A COMER

COMIDA GRATIS EN LAWRENCE MA



*principalmente en español
version # 5.5
febrero 2025