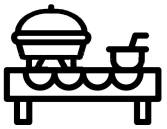
despensas de alimentos
food pantries

Monday/lunes		
1pm - 3pm	58 Newbury St Lawrence	Bread and Roses
Tuesday/martes		
7am - 10:30am*	N. Andover North Parish 190 Academy Rd. North Andover	The People's Pantry
9am - 10:30am	198 S. Broadway Lawrence	Neighbors in Need
5:30pm - 6:30pm	First Church Methuen 26 Pleasant St. Methuen	Neighbors in Need
Wednesday/miercoles		
9am-11am	516 Essex St. Lawrence	Food for the World
9am - 2pm	242 Hampshire St. Lawrence	Lazarus House
12p- 12pm	St. Andrew Church 90 Broadway, Methuen	Neighbors in Need
1pm - 3pm	58 Newbury St. Lawrence	Bread and Roses
Thursday/jueves		
9am - 10:30am	Lawrence Boys & Girls Club 136 Water St. Lawrence	Neighbors in Need
4pm - 5pm	Andover Senior Center 30 Whittier Ct. Andover	Neighbors in Need
Friday/viernes		
9am - 10:30am	96 E Haverhill St. Lawrence	Neighbors in Need
1pm - 3pm	35 Common St. Lawrence	Food for the World

*cada segundo y quarto martes (2nd/4th Tuesday)

MV YMCA Despensa de Alimentos Móvil
Para obtener los horarios y las ubicaciones:
whernandez@mvymca.org / (978) 686-6191

Village Food Hub Locker Program
pedir alimentos 24/7 online:
http://villagefoodhub.org/
Recuperar comida en 23 Clark Rd. Andover



comidas preparadas
community meals

every day todos los días	6am-8am	Cor Unum 118 S Broadway Lawrence
every day todos los días	8:30am-9:30am	Lazarus House 260 Park 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
every day todos los días	11:30am-1pm	Lazarus House 260 Park St, Lawrence
Monday-Thursday lunes-jueves	4pm - 6pm	Bread & Roses 58 Newbury St Lawrence
every day todos los días	4:30 – 6:30pm	Cor Unum 118 S Broadway Lawrence

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

www.mass.gov/info-details/november-2025-snap-updates

Debido al cierre del gobierno y a que el Presidente Trump se rehúsa a financiarlas, los cupones de alimentos (SNAP) no se repondrán en noviembre. Sin embargo, los beneficiarios de SNAP seguirán teniendo acceso al programa HIP (de $40, $60 u $80, según el tamaño del hogar; solo se puede usar para comprar frutas y verduras en puestos y mercados agrícolas locales). Para usarlo, debe tener al menos 1 centavo de dólar en su cuenta de SNAP.

Lugares donde puede usar HIP:

Groundwork Lawrence Farmers Market
50 Island St Entrance B on 11/8, 11/22 @ 10am-4pm

Farmer Dave's
Farmstand abierto todos los días 8am-8pm - 437 Parker Road Dracut

HIP CSA @ Andover/N. Andover YMCA
Regístrate aquí: farm@farmerdaves.net / (978) 454-3434

Cómo afrontar el hambre inmediata:
Hable con un consejero y reciba información sobre ayudas
Project Bread FoodSource Hotline (800) 645-8333
lunes-viernes 8am-7pm y sabado 10am – 2pm

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
Email: lawrencefridge@riseup.net

The Village Food Hub

community pantry & fridge

23 clark rd. en andover
Always open / siempre abierto

sito: https://villagefoodhub.org/

Mercato di Gratis /
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

otros recursos para consultar

https://lawrencefridge.neocities.org/everythingisfree

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!

lawrencefridge@riseup.net

TODOS A COMER

COMIDA GRATIS EN LAWRENCE MA

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

lawrencefridge@riseup.net

***principalmente en español**

version # 7

octubre 2026