

Listado Rápido de Recursos de Alimentos y Transporte			
Nombre del Programa	Sitio web	Correo electrónico, Teléfono, Dirección	Descripción breve
Granja Comunitaria Brookwood (Brookwood Community Farm)	<a href="https://www.brookwoodcommunityfarm.org/">https://www.brookwoodcommunityfarm.org/</a>	info@BrookwoodCommunityFarm.org 11 Blue Hill River Rd, Canton	Aceptando EBT, SNAP y HIP en temporada de junio a noviembre en la granja los martes y jueves de 2 a 6:30 p.m. y sábados de 9 a 1 p.m. en el Mercado de Agricultores de Roslindale. Acciones de CSA a precio reducido para participantes que califiquen.
Granja Clodhopper (Clodhopper Farm)	<a href="https://www.clodhopper.farm/">https://www.clodhopper.farm/</a>	(617) 899-7250	Vendedor de SNAP y HIP en el Mercado de Agricultores de Milton y entrega de verduras durante el invierno.
Servicios Comunitarios de Comidas (Community Servings)	<a href="https://www.servings.org/">https://www.servings.org/</a>	(617) 522-7777	Comidas personalizadas médicamente sin costo entregadas a personas que están gravemente o crónicamente enfermas.
Despensa de Alimentos de la Iglesia Bautista Concord (Concord Baptist Food Pantry)		(617) 698-9300, 180 Blue Hill Ave, Milton	Abierto el 2.º y 4.º jueves de 8 a.m. a 11 a.m. Fechas: 12 y 26 de junio, 10 y 24 de julio, 14 y 28 de agosto, 11 y 25 de septiembre, 9 y 23 de octubre, 13 y 25 de noviembre, 11 de diciembre. No se requiere preregistro.
Departamento de Asistencia Transitoria (Department of Transitional Assistance)	<a href="https://www.mass.gov/orgs/departament-of-transitional-assistance">https://www.mass.gov/orgs/departament-of-transitional-assistance</a>	(877) 382-2363	Aceptando EBT, SNAP y HIP en temporada de junio a noviembre en la granja los martes y jueves de 2 a 6:30 p.m. y sábados de 9 a 1 p.m. en el Mercado de Agricultores de Roslindale. Acciones de CSA a precio reducido para participantes que califiquen.
Doble Valor para Alimentos (Double Up Food Bucks)	<a href="https://www.boston.gov/departments/food-justice/boston-double-food-bucks">https://www.boston.gov/departments/food-justice/boston-double-food-bucks</a>	Múltiples ubicaciones incluyendo Dorchester Food Co-Op (descuento de \$20 por día)	Vendedor de SNAP y HIP en el Mercado de Agricultores de Milton y entrega de verduras durante el invierno.
Distribución de Bolsas de Productos de Fair Foods (Fair Foods Produce Bag Distribution)	<a href="https://www.fairfoods.org/oursites">https://www.fairfoods.org/oursites</a>	Ubicación más cercana: Manet Hlth Ctr, cada dos miércoles, 110 W. Squantum St, Quincy, de 2 a 4 PM.	Comidas personalizadas médicamente sin costo entregadas a personas que están gravemente o crónicamente enfermas.
Tienda Fair Foods (Fair Foods Store)	<a href="https://www.fairfoods.org/ourstore">https://www.fairfoods.org/ourstore</a>	(617) 288-6185, 3702 Washington St, Jamaica Plain 02130	Abierto el 2.º y 4.º jueves de 8 a.m. a 11 a.m. Fechas: 12 y 26 de junio, 10 y 24 de julio, 14 y 28 de agosto, 11 y 25 de septiembre, 9 y 23 de octubre, 13 y 25 de noviembre, 11 de diciembre. No se requiere preregistro.
Ayuda Alimentaria (Food Help)	<a href="https://www.usa.gov/food-help">https://www.usa.gov/food-help</a>		El Departamento de Asistencia Transicional (DTA) ayuda a individuos y familias de bajos ingresos a cubrir necesidades básicas, mejorar su calidad de vida y lograr autosuficiencia económica a largo plazo.
Banco de Alimentos del Gran Boston (Greater Boston Food Bank)	<a href="https://www.gbfb.org/need-food/">https://www.gbfb.org/need-food/</a>	Buscador por día abierto	Programa para personas inscritas en SNAP para aumentar su poder de compra de frutas y verduras en ciertos vendedores. Dorch Food Co-Op, 195 Bowdoin St, 617.297.5943
Servicios Legales del Gran Boston (Greater Boston Legal Services)	<a href="http://www.gbls.org">http://www.gbls.org</a>	(800) 323-3205	Bolsas de productos por \$2. Fechas para 2025: 11 y 25 de junio, 9 y 23 de julio, 6 y 20 de agosto, 3 y 17 de septiembre, 1, 15 y 29 de octubre, 12 y 26 de noviembre, 10 y 24 de diciembre.

Programa de Incentivos Saludables HIP (HIP Healthy Incentives Program)	<a href="https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-healthy-incentives-program-hip-frequently-asked-questions">https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-healthy-incentives-program-hip-frequently-asked-questions</a>		Martes a viernes de 11 a.m. a 6 p.m., sábado de 11 a.m. a 2 p.m. Bolsas de productos de \$2 (¡10 libras!) todos los días, además de otros alimentos.
Entrega de Comida por Instacart – aplican tarifas ( <i>puede aumentar el poder de compra si se puede usar SNAP, HIP o Double Up Food Bucks</i> )	<a href="https://www.instacart.com/help/section/360013745771">https://www.instacart.com/help/section/360013745771</a>	Servicio de Apoyo Especializado y para Personas Mayores de Instacart para obtener ayuda al comenzar o con un pedido: (844) 981-3433 de 8 a.m. a 11 p.m. ET.	Este sitio le mostrará muchas opciones que pueden estar disponibles para usted.

Servicios Sociales Interreligiosos (Interfaith Social Services)	<a href="https://interfaithsocialservices.org/food/">https://interfaithsocialservices.org/food/</a>	(617) 773-6203x19, 105 Adams St., Quincy 02169	Horario del Banco de Alimentos: lunes a viernes de 10 a 11:45 a.m., miércoles por la tarde con cita previa.
Lasagna Love (Lasagna Love)	<a href="https://lasagnalove.org/request/">https://lasagnalove.org/request/</a>		Solicite que un voluntario de su comunidad prepare y entregue una comida gratuita.
Educación SNAP de Massachusetts (MA SNAP Ed)	<a href="https://masnaped.org/recipes">https://masnaped.org/recipes</a>		Un excelente recurso con recetas que utilizan ingredientes aprobados por SNAP.
Mapa de Cultivos de Massachusetts (MassGrown Map)	<a href="https://massnrc.org/farmlocator/map.aspx">https://massnrc.org/farmlocator/map.aspx</a>		Mapa que muestra puestos de venta agrícola y mercados de agricultores, e indica cuáles aceptan SNAP.
Comidas a Domicilio para Personas Mayores – Servicios South Shore (Meals on Wheels through South Shore Elder Services)	<a href="https://sselder.org/mealsonwheels/">https://sselder.org/mealsonwheels/</a>	((781) 848-3910, 2025 Lista Extensa de Recursos para Personas Mayores: <a href="https://sselder.org/resourceguide/">https://sselder.org/resourceguide/</a>	South Shore Elder Services coordina el programa local de comidas a domicilio.
Despensa Comunitaria de Milton (en Parkway Methodist Church) (Milton Community Food Pantry)	<a href="http://www.miltonfoodpantryma.org">http://www.miltonfoodpantryma.org</a>	(617) 696-0221, 158 Blue Hills Parkway. Ingrese por el camino antes de la iglesia y continúe hasta la parte trasera de la iglesia.	2 sábados al mes, de 9 a 11:30 a.m. Fechas para 2025: 7 y 21 de junio, 12 y 26 de julio, 9 y 23 de agosto, 6 y 20 de septiembre, 4 y 18 de octubre, 8 y 22 de noviembre, 6 y 20 de diciembre. Todos los residentes de Milton de 65 años o más son elegibles sin importar sus ingresos. Otros están sujetos a límites de ingresos.
Departamento de Salud de Milton, Coordinador de Bienestar de Mass In Motion y Trabajador Social Comunitario del Municipio (Milton Dpt of Health, Mass In Motion Wellness Coordinator and Town Community Health Social Worker)	<a href="https://www.townofmilton.org/1151/Mass-in-Motion">https://www.townofmilton.org/1151/Mass-in-Motion</a>	<a href="mailto:LCourtney@townofmilton.org">LCourtney@townofmilton.org</a> , (617) 898-4866 <a href="mailto:AGrossman@townofmilton.org">AGrossman@townofmilton.org</a> , (617) 898-4887	Trabajando dentro del Departamento de Salud para mejorar el acceso a alimentos, fomentar una alimentación saludable y un estilo de vida activo. Buscando apoyarle y conocer su opinión. Conectando a los residentes con recursos y brindando apoyo.
Mercado de Agricultores de Milton (Milton Farmers Market)	<a href="https://www.miltonfarmersmarket.org/">https://www.miltonfarmersmarket.org/</a>	Wharf St, Milton Village, detrás del 64 Adams Street, 02186	Mercado de temporada los jueves de 1 a 6 p.m., de junio a mediados de octubre. El vendedor Clodhopper Farm acepta SNAP y HIP.
Nutrition.gov (Nutrition.gov)	<a href="https://www.nutrition.gov">https://www.nutrition.gov</a>		Un sitio web patrocinado por el USDA que ofrece información confiable para ayudarle a tomar decisiones alimenticias saludables.
<a href="#">Otra Ayuda para Residentes (Other Help for Residents)</a>	<a href="https://www.mass.gov/other-help-for-residents">https://www.mass.gov/other-help-for-residents</a>		Listado adicional de recursos.
Proyecto Pan (Project Bread)	<a href="https://projectbread.org/">https://projectbread.org/</a>	(800) 645-8333	Centro integral de recursos de acceso a alimentos. Línea directa disponible en varios idiomas.

QCAP – Programas de Acción Comunitaria de Quincy (Quincy Community Action Programs)	<a href="https://www.qcap.org/our-programs/food-nutrition/">https://www.qcap.org/our-programs/food-nutrition/</a>	(617) 471-0796, 18 Copeland Street, Quincy, 02169, food@qcap.org	Los hogares reciben un pedido de alimentos al mes, con mayor frecuencia en tiempos de necesidad extrema o crisis. Lunes, martes, jueves y viernes de 9:00 a 16:30; miércoles de 11:00 a 18:30. Los pedidos de alimentos contienen un balance de carne, productos agrícolas, frutas y verduras, y granos. También se aceptan donaciones de alimentos y dinero. Llame para agendar la entrega. Puede haber comida para mascotas disponible.
Servicios Múltiples del Área de Quincy, Inc. (Quincy Area Multi-Services, Inc.)	<a href="https://bamsi.org/">https://bamsi.org/</a>	(617) 376-8701, askwicquincy@bamsi.org	Oficina local de WIC y más.
Centro de Recursos Familiares de Quincy (Quincy Family Resource Center – QFRC)	<a href="http://www.QuincyFamilyRC.org">www.QuincyFamilyRC.org</a>	617-481-7227, 1120 Hancock Street, 1er Piso, Quincy, MA 02169 Entrada por el lado sur (por Johnson Avenue)	QFRC ayuda a las familias a acceder y navegar por los recursos en su comunidad local.
Biblioteca de Semillas – Biblioteca Pública de Milton (Seed Library at the Milton Public Library)	<a href="https://miltonlibrary.libguides.com/LoT/seedlibrary">https://miltonlibrary.libguides.com/LoT/seedlibrary</a>	(617) 698-5757, 476 Canton Ave, Milton	Semillas gratuitas disponibles para cultivar sus propios alimentos y flores. Se reabastecen regularmente desde principios de primavera.

SNAP – Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program)	<a href="https://www.mass.gov/how-to/apply-for-snap-benefits-food-stamps">https://www.mass.gov/how-to/apply-for-snap-benefits-food-stamps</a>	(617) 249-8200, 1515 Hancock St, Suite 105, Quincy MA 02169	Un programa de beneficios alimentarios financiado por el gobierno federal y basado en los ingresos. Mapa localizador de tiendas: <a href="https://usda-fns.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html">https://usda-fns.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html</a>
Servicios para Personas Mayores de South Shore (South Shore Elder Services)	<a href="https://sselder.org/">https://sselder.org/</a>	(781) 848-3910	South Shore Elder Services está comprometido a promover y mantener la independencia de todos los adultos mayores en nuestras comunidades, y brindará asistencia a cada persona que llame.
Espacio de Bienestar y Clases de Nutrición de Stop and Shop, Nutricionistas (Stop and Shop Wellness Space and Nutrition Classes and Nutritionists)	<a href="https://stopandshop.com/pages/grove-hall-wellness-space">https://stopandshop.com/pages/grove-hall-wellness-space</a> <a href="https://stopandshop.com/nutrition">https://stopandshop.com/nutrition</a>		Nutricionista disponible y clases en línea gratuitas (incluyendo Alimentación Saludable con Presupuesto Limitado y Alimentación a Base de Plantas en Diversas Culturas).
Despensa de Alimentos para Mascotas de South Shore (South Shore Pet Food Pantry)	<a href="https://www.facebook.com/southshorepetfoodpantryma/">https://www.facebook.com/southshorepetfoodpantryma/</a>	southshorepetfoodpantry@gmail.com	Recoge comida para mascotas y la distribuye a despensas como Interfaith y QCAP. Consulte esas entradas para más información.
Comidas de Verano (Summer Eats)	<a href="https://projectbread.org/summer-eats-program">https://projectbread.org/summer-eats-program</a>		Summer Eats es un programa que opera durante los meses de verano, cuando las escuelas están cerradas, y proporciona desayunos y almuerzos gratuitos a los estudiantes.
Estantes “Toma Uno, Deja Uno” (disponibles en verano de 2025) (Take One, Leave One shelves)	<a href="https://ma-milton.civicplus.com/1151/Mass-in-Motion">https://ma-milton.civicplus.com/1151/Mass-in-Motion</a>	<a href="mailto:lcourtney@townofmilton.org">lcourtney@townofmilton.org</a> 617-898-4866	Alimentos no perecederos y artículos de higiene ubicados en Milton en los siguientes lugares: Council on Ageing (Consejo para Personas Mayores), 10 Walnut St; Biblioteca Pública de Milton, 476 Canton Ave (vestíbulo de Canton Ave); Ayuntamiento, 425 Canton Ave y Winter Valley (solo para residentes), 600 Canton Ave, Edificio 5.
Agente de Veteranos (Veteran's Agent)	<a href="https://www.townofmilton.org/464/Veterans-Service">https://www.townofmilton.org/464/Veterans-Service</a>	(617) 251-7767	Apoyo para veteranos (y a veces sus familias) y conexión con recursos locales.
Vital CNX (Vital CNX)	<a href="https://www.vitalcxns.org/food">https://www.vitalcxns.org/food</a> , <a href="https://www.abundanceboston.com/explore-online">https://www.abundanceboston.com/explore-online</a>		Haga clic aquí para ver los recursos alimentarios más actualizados en Boston. Tenga en cuenta que algunos son solo para residentes de Boston. La información está disponible en inglés, español, vietnamita, criollo haitiano y criollo caboverdiano.

WIC – Programa de Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants and Children Nutrition Program)	<a href="https://www.mass.gov/forms/apply-for-wic-online">https://www.mass.gov/forms/apply-for-wic-online</a>	(617) 376-8701 JasmineOffutt@BAMSI.org, 300 Crown Colony Dr, Suite 200, Quincy	Programa de beneficios alimentarios para mujeres embarazadas y/o sus hijos menores de 5 años.
Mercados de Agricultores de Invierno (Winter Farmers' Markets)	<a href="https://www.massfarmersmarkets.org/2023-2024-winter-markets">https://www.massfarmersmarkets.org/2023-2024-winter-markets</a>	Codman Square y más	Encuentra qué Mercados de Agricultores están disponibles todo el año.
<b>Opciones de Transporte - Los costos varían. Esta lista es solo de referencia, no implica recomendación oficial de ningún programa o proveedor.</b>			
Ruta a la Recuperación – Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society Road to Recovery)	<a href="http://www.cancer.org">www.cancer.org</a>	18002772345	Viajes para citas médicas relacionadas con el cáncer. Conductores voluntarios.
MBTA	<a href="http://www.mbta.com">www.mbta.com</a>	617-222-3200	Transporte público
MBTA "The Ride"	<a href="http://www.mbta.com/theride">www.mbta.com/theride</a>	<a href="tel:844-427-7433">844-427-7433</a>	Servicio de transporte público puerta a puerta, compartido, para personas que no pueden usar el metro, autobús o tranvía todo o parte del tiempo debido a una discapacidad temporal o permanente.
Consejo de Personas Mayores de Milton (Milton Council on Aging)	<a href="https://www.townofmilton.org/594/Council-on-Aging, click Transportation on the left">https://www.townofmilton.org/594/Council-on-Aging, click Transportation on the left</a>	<a href="tel:617-898-4893">617-898-4893</a>	Servicio de banqueta a banqueta que requiere aviso con varias semanas de anticipación.
RSVP – Transporte para Veteranos (RSVP Rides for Veterans)	<a href="https://www.norfolkcounty.org/departments/retired_senior_volunteer_program/rsvp_rides_for_veterans.php">https://www.norfolkcounty.org/departments/retired_senior_volunteer_program/rsvp_rides_for_veterans.php</a>	781-329-5728	Para veteranos del condado de Norfolk para citas médicas y otros compromisos dentro del condado. Conductores voluntarios.
Shore Transit Inc. (Shore Transit Inc.)	<a href="http://www.quincycab.com">www.quincycab.com</a>	617-471-8294	servicio de taxi
Transporte de Cortesía – Hospital South Shore (South Shore Hospital Courtesy Coach)	<a href="http://www.southshorehealth.org">www.southshorehealth.org</a>	781-624-4350	Para citas o programas en el South Shore Hospital o afiliados directos
<b>Ambulancia Adaptada para Silla de Ruedas (Wheelchair Ambulette)</b>		781-444-4655 y 617-733-6339	El propietario/conductor, Dick, ha ofrecido un servicio personalizado a personas que usan silla de ruedas o camilla por más de 30 años.
<b>Taxi para Veteranos (Veteran's Taxi) Taxi para Veteranos (Veteran's Taxi)</b>	<a href="http://www.veteranstaxi.com">www.veteranstaxi.com</a>	617-527-0300	servicio de taxi