



# Can't afford enough food? **Let's chat.**

**CALL: 1 (800) 645-8333**

**Hotline Hours** Mon-Fri: 8am-7pm Sat: 10am-2pm

No matter what you're going through, we understand that food is a must. We want to help you. PROJECT BREAD can connect you to programs that will help you afford groceries and put food on the table. Always free & confidential for all Massachusetts residents, our counselors are ready to assist callers in 180 languages.

---

## **SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program)**

SNAP is a federal nutrition program that provides monthly financial assistance for groceries. Could you be eligible? Find out today and get help applying.

## **Free Meals for Kids & Teens**

All children ages 0-18, and in some locations up to age 21, can receive free meals for pick-up at hundreds of locations around the state. No registration or I.D. is required. Find a free meal site near you.

## **Food Pantries**

If you need food right now, we can direct you to emergency food programs near you, including food pantries and meal programs.

## **Referrals to Additional Resources**

We can help you find additional support, including referrals to WIC (a federal nutrition program for Women, Infants, and Children), housing, and utility assistance.





PROJECT  
BREAD



# के पर्याप्त खाना जुटाउन सक्रुहुन्न? कुरा गरौं ।

कल गर्नुहोस्: 1 (800) 645-8333

हटलाइन समय सोम-शुक्र: बिहान 8 बजे-बेलुका 7 बजे शनि: बिहान 10 बजे-दिउँसो 2 बजे

तपाईं जस्तो परस्थितिमा भएपनि, खाना आवश्यक छ भन्ने कुरा हामी बुझ्छौं। हामी तपाईंलाई मद्दत गर्न चाहन्छौं। PROJECT BREAD ले तपाईंलाई करिना सामानहरू जुटाउन र टेबलसम्म खाना पुर्याउन मद्दत गर्ने कार्यक्रमहरूमा जोड्न सक्छ। सबै म्यासाचुसेट्स नविसीहरूका लागि सिधै निःशुल्क & गोप्य हुन्छ, हाम्रा सल्लाहकारहरू कल गर्नेहरूलाई 180 भाषाहरूमा सहयोग गर्न तयार छन्।

## SNAP (पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम)

SNAP एक संघीय पोषण कार्यक्रम हो जसले किराना सामानहरूका लागि मासिक वित्तीय सहायता प्रदान गर्दछ। के तपाईं योग्य हुन सक्रुहुन्छ? आजै फेला पार्नुहोस् र आवेदन दिनको लागि मद्दत पाउनुहोस्।

## बच्चा र किशोरहरूका लागि निःशुल्क खानाहरू

0-18 वर्ष र केही स्थानहरूमा 21 वर्षसम्मका सबै बालबालिकाले राज्यभरका सयौं स्थानहरूमा पिकअपको लागि निःशुल्क खानाहरू प्राप्त गर्न सक्दछन्। कुनै दर्ता वा आइ.डी. आवश्यक छैन। तपाईंको नजिक एक निःशुल्क खानाको स्थल फेला पार्नुहोस्।

## खाद्य भण्डारहरू

यदि तपाईंलाई अहिले नै खानाको आवश्यकता छ भने, हामी तपाईंलाई तपाईंको नजिकको आपतकालीन खाद्य कार्यक्रमहरूमा निर्देशित गर्न सक्दछौं, खाद्य भण्डार र खाद्य कार्यक्रमहरूसहित।

## अतिरिक्त स्रोतहरूका लागि रेफरलहरू

हामी तपाईंलाई WIC (महिला, शिशु र बालबालिकाहरूको लागि संघीय पोषण कार्यक्रम) मा रेफरलहरू, आवास र उपयोगिता सहयोग सहित थप समर्थन पाउन मद्दत गर्न सक्दछौं।



आजै कल गर्नुहोस् वा [projectbread.org/gethelp](http://projectbread.org/gethelp) मा थप जान्नुहोस्

