

የአሌክሳንድሪያ ምግብ በነፃ (ያለ ክፍያ) የሚሰጥባቸው ቦታዎች ማውጫ

የምግብ እደላ

DCHS እና አጋጅ ቤተክርስቲያን

ለሁሉም ክፍት የሆነ ወቅታዊ የምግብ እደላ፤ ቦርሳ ይዘው ይምጡ። አድራሻ፡- **25 W Reed Ave** - ቺክ አርምስትሪንግ የመዝናኛ ማዕከል
በየወሩ 2ኛው አርብ፤ ከጥዋቱ 10:45 ሰዓት እስከ ከሰዓት በኋላ 12:30 ሰዓት፤ ቀድሞ መምጣት ይመከራል። ለበለጠ መረጃ፡ 703.887.4992 ይደውሉ

ALIVE! የምግብ ማዕከላት

ለሰራተኞች ምግብ፣ የግል ንፅህና መጠበቂያ ዕቃዎች፣ የጽዳትና የትምህርት ቤት አቅርቦቶች ያቀርባል፤ እና ከሌሎች አገልግሎቶች ጋር ያገናኛል። ስጋ፣ አትክልትና ፍራፍሬ፣ የወተት ተዋጽኦ፣ እንቁላል፣ ትኩስ ዳቦ፣ እና ለረጅም ጊዜ ሳይበላሹ የሚቆዩ የታሸጉ ምግቦች በመደበኛነት ያቀርባል። ለበለጠ መረጃ፡

703.549.3692 | alive-inc.org/food-program-in-alexandria-virginia

- **ምዕራብ ጫፍ (ዌስት ኤንድ):** 510-F South Van Dorn Street፣ ማክሰኞ-ሐሙስ፣ ከጥዋቱ 11 ሰዓት እስከ ምሽት 6 ሰዓት (ከቀኑ 2 ሰዓት – 3 ሰዓት ዝግ ነው)፣ ቅዳሜ፣ ከጥዋቱ 9 ሰዓት እስከ ከሰዓት በኋላ 3 ሰዓት (DASH መስመር 30፣ 32 & 35)
- **ዴል ሬይ (Del Rey):** 2601 Mt Vernon Ave፣ ማክሰኞ-ሐሙስ፣ ከሰዓት በኋላ 12 ሰዓት እስከ ምሽት 6 ሰዓት (ከቀኑ 2 ሰዓት – 3 ሰዓት ዝግ ነው)፣ ቅዳሜ፣ ከጥዋቱ 9 ሰዓት እስከ ከሰዓት በኋላ 3 ሰዓት (DASH መስመር 33፣ ሜትሮግስ 10A/B)

ALIVE! የምግብ ፖፕ-አፕ

ከማህበረሰብ አጋሮቻችን ጋር በመተባበር በተወሰኑ ሰፈሮች እና አፓርትመንት ህንፃዎች የመኪና ማቆሚያ ስፍራዎች ላይ ምግብ ያቀርባል። እንደየቦታው ሁኔታ በመኪና ውስጥ ሆነው ወይም በእግር ተጉዘው አገልግሎት ማግኘት ይቻላል። ቀኖች ሊለወጡ ይችላሉ፤ የቅርብ ጊዜውን መርሃ ግብር የድርጅቱን ድህረገፅ **ALIVE-INC.ORG/FOOD-PROGRAM-IN-ALEXANDRIA-VIRGINIA** ይመልከቱ።

- **ሃሞንድ መለስተኛ ትምህርት ቤት (HAMMOND MIDDLE SCHOOL)** (4646 SEMINARY RD)፣ በወሩ 2ኛው ሐሙስ፣ ከሰዓት በኋላ 4-6 ሰዓት (DASH መስመር 36A/B & 102፣ ሜትሮግስ 28A)
- **ፌርሊንግተን ዩናይትድ ሜቶዲስት ቤተክርስቲያን (FAIRLINGTON UNITED METHODIST CHURCH)** (3900 KING ST)፣ በወሩ 3ኛው እርብ ፣ ከሰዓት በኋላ 5-6:30 ሰዓት (DASH መስመር 31 & 36A/B)
- **UNCUT YOUTH** (1501 CAMERON ST)፣ በወሩ 3ኛው ቅዳሜ፣ ከጥዋቱ 10 ሰዓት-ከሰዓት በኋላ 12 ሰዓት (DASH መስመር 30፣ 31 & KINGST TROLLEY)

alexandriava.gov/go/2334

For reasonable disability accommodation, contact danelle.johnson@alexandriava.gov or call 703.746.5791



DEPARTMENT OF **COMMUNITY & HUMAN SERVICES**

የሳምንት መጨረሻ ስርጭቶች በወሩ ሁለተኛ ቅዳሜ፣ ግንቦት፣ ህዳር፣ ታኅሣሥ (የወሩ የመጨረሻ ቅዳሜ የፌዴራል በዓል በሚሆንባቸው ወራት)- ከጥር-ሚያዝያ እና ሰኔ-ጥቅምት የወሩ የመጨረሻ ቅዳሜ፣ ከጥዋቱ 8:30 -11:30።

- ሊዮናርድ “ቸክ” አርምስትሮንግ የመዝናኛ ማዕከል (Leonard “Chick” Armstrong Recreation Center) (25 West Reed Ave)- (DASH መስመር 36A/B)
- ዊልያም ራምሴ የመዝናኛ ማዕከል (William Ramsay Rec Center) (5650 Sanger Ave)- (DASH መስመር 35)

ታሪካዊ የክርስቶስ ቤተክርስቲያን አልዓዛርምግብ መስጫ ቦታ

ፍሬሽ እና የታሽጉ ምግቦችን (እና በወር አንድ ጊዜ የሽንት ቤት እቃዎችን) ያቀርባል። በስም መመዘገብ ያስፈልጋል፣ ቦርሳ ይዘው ይምጡ።

703.549.1450, ext. 2 | historicchristchurch.org

118 N. Washington St

ሐሙስ፣ ከጥዋቱ 9-10 ሰዓት

አሌክሳንድሪያ ምግብ መስጫ ቦታ

ፍሬሽ እና የታሽጉ ምግቦችን ያቀርባል፣ ይህም ትኩስ አትክልትና ፍራፍሬ፣ የወተት ተዋጽኦ፣ ስጋ፣ እና እንደ እህል፣ የታሽጉ አትክልቶች፣ ሩዝ እና ባቄላ ያሉ ባህላዊ ዋና ዋና ምግቦችን ይጨምራል። ደንበኞች በወር አንድ ጊዜ ምግብ መቀበል ይችላሉ። ፎቶ ያለው መታወቂያ፣ የመኖሪያ አድራሻ ማረጋገጫ፣ እና በቤትዎ በእርሶ ስር የሚኖሩ ልጆች ካሉ የእነሱንም መታወቂያ ይዘው ይምጡ።

703.548.4227 | ccda.net/find-help/food/

አይዘንሃወር ቢዝነስ ፓርክ፣ 4725A አይዘንሃወር ጎዳና ረቡዕ-ሐሙስ፣ ከጠዋቱ 9 ሰዓት - እስከ ምሽት 1 ሰዓት (ለነባር ደንበኞች) አርብ፣ ከጠዋቱ 9 ሰዓት - እስከ ምሽት 12 ሰዓት (ለአዲስ ደንበኞች ምዝገባ)

ግሬስ ኤጲስ ቆጶስ ቤተክርስቲያን ምግብ መስጫ ቦታ

ለዝቅተኛ ገቢ ላላቸው ቤተሰቦች እና ግለሰቦች ዋና ዋና ምግቦችን ያቀርባል። የሂስፓኒክ ባህላዊ ምግቦች ይገኛሉ

703.549.1980 | gracealex.org/service/local-missions/food-ministries

3601 Russell Rd

ማክሰኞ እና አርብ፣ ከምሽት 6:00-7:30 ሰዓት

ዌስት ኤንድ ምግብ መስጫ ቦታ

ፍሬሽ እና የታሽጉ ምግቦችን ያቀርባል፣ እንደ ቤተሰብ መጠን የተዘጋጀ የምግብ መጠን ይሰጣል።

contact@westendfoodpantry.com

5150 Fillmore Ave (DASH መስመር 31፣ ሜትሮግስ 28A)

ሰኞ ከምሽት 5-6:30 ሰዓት

*በየሁለት ሰኞ ትኩስ ምግብ ይገኛል

አክላንድ ባፕቲስት ቤተክርስቲያን

703.998.9006 | obcalexandria.church

3408 King St (DASH መስመር 31 & 36A/B)

በየወሩ 1ኛው & 3ኛው አርባ፣ ከጥዋቱ 11 ሰዓት – ከሰዓት በኋላ 12 ሰዓት።

Mt. Jezreel ባፕቲስት ቤተክርስቲያን ምግብ መስጫ ቦታ

ጤናማ እና ገንቢ የምግብ አማራጮችን ያቀርባል፣ ቦርሳ ይዘው ይምጡ። በየሳምንቱ እስከ ረቡዕ ድረስ መመዝገብ አለባቸው።

thegourmetangelmeals.org

317 N. Payne St (DASH መስመር 30፣ 31 & King Street Trolley)

ነጻ ትንሽ ምግብ መስጫ ቦታ

ለአፋጣኝ እና ለአካባቢው ፍላጎት የተዘጋጀ ከህብረተሰቡ የተሰበሰበ አነስተኛ ምግብ መስጫ ቦታ። ምግብ ለመውሰድ ወይም ለማስቀመጥ ሁልጊዜ ክፍት ነው።

mapping.littlefreepantry.org

ምግብ ማድረስ

ALIVE! የቤት ለቤት የምግብ አቅርቦት ፕሮግራም

በየወሩ አንድ ጊዜ ለቤት ውስጥ አረጋውያን፣ አካል ጉዳተኞች፣ ወይም ትናንሽ ልጆች ላሏቸው ነጠላ ወላጆች የ3 ቀን የግርሰሪ አቅርቦት ይደርሳል ። የአንድ ጊዜ የራስ-ሪፈራል ወይም ከማህበራዊ አገልግሎት ኤጀንሲዎች እና ጉባኤዎች ሪፈራል። 703.549.3692 | alive-inc.org/food-program-in-alexandria-virginia

የብርሃን እናት ማዕከል (Mother of Light Center)

ምግብ፣ ልብስ እና የቤት እቃዎችን ለሚያስፈልጋቸው ያደርሳል።

703.307.5902 | motheroflightcenter.com

ዓመቱን ሙሉ፣ ሰኞ-ቅዳሜ

የሕዝብ ጥቅማ ጥቅሞች

SNAP (ተጨማሪ የአመጋገብ ድጋፍ ፕሮግራም)

ቀደም ሲል የምግብ ስታምፕ በመባል የሚታወቀው፣ ሰዎች የምግብ እቃዎችን እንዲገዙ የኤሌክትሮኒክ ጥቅማ ጥቅም (EBT) ካርድ ይሰጣቸዋል።

855.635.4370 | commonhelp.virginia.gov

- የዲል ፔፐር ማህበረሰብ ሪሶርስ ሴንተር፣ 4850 ማርክ ሴንተር ድራይቭ፣ ፎቅ
 - ሰኞ-አርባ፣ ከጠዋቱ 8 ሰዓት - እስከ ምሽት 5 ሰዓት

SNAP ድርሰ ዶላር ፕሮግራም

SNAP ተቀባዮች በገበሬዎች ገበያ ምግብ ለመግዛት እስከ \$30 የሚደርስ ተመጣጣኝ ገንዘብ እንዲያገኙ የሚያበረታታ ፕሮግራም።

703.746.5700 | alexandriava.gov/FarmersMarket

- **የድሮው ታውን የገበሬዎች ገበያ፡** የገበያ አደባባይ (301 ኪንግ ስትሪት)
 - ቅዳሜ፡ ከጠዋቱ 7 ሰዓት እስከ ምሽቱ 12 ሰዓት፣ ዓመቱን ሙሉ
- **የድሮው ታውን የገበሬዎች ገበያ፡** የገበያ አደባባይ (301 ኪንግ ስትሪት)
 - ሐሙስ፡ ከሰዓት በኋላ 4-7፣ መጋቢት-ህዳር
 - እሁድ፡ ከጠዋቱ 9 ሰዓት - እስከ ምሽቱ 1:30፣ ዓመቱን ሙሉ
- **የደቡብ ታወርስ ገበሬዎች ገበያ፡** የደቡብ ታወርስ (5067 ሴሚናሪ መንገድ)
 - ቅዳሜ እና እሁድ፡ ከጠዋቱ 10 ሰዓት እስከ ምሽቱ 4 ሰዓት፣ ዓመቱን ሙሉ

የሴቶች፣ ጨቅላ ሕፃናት እና ልጆች (WIC) ፕሮግራም

የምግብ ጥቅማጥቅሞችን፣ የአመጋገብ ምክክርን፣ የጡት ማጥባት ድጋፍን እና የጡት ወተት ማጥቢያ ፓምፖችን ለእርጉዝ እና ከወለዱ በኋላ ላሉ ወላጆች፣ ጨቅላ ሕፃናት እና እስከ 5 ዓመት ለሆኑ ልጆች ያቀርባል። ሁሉም አገልግሎቶች በቀጠሮ ብቻ ናቸው፣ ማንኛውም አሳዳጊ ወላጅ ለልጆች ማመልከት ይችላል።

ቀጠሮዎች፡ 703.746.4998 | alexandriava.gov/NutritionWIC

- ዋና ቢሮ፡ 4850 Mark Center Drive፣ 3ኛ ፎቅ፣
 - ሰኞ-አርብ፡ በቀጠሮ

አሌክሳንድሪያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች ነጻ እና ቅናሽ ዋጋ ያላቸው ምግቦች

ማመልከቻዎች በትምህርት ቤት ወይም በመስመር ላይ። ለአንድ ቤተሰብ አንድ ማመልከቻ ብቻ ያስፈልጋል፣ አዲስ ማመልከቻ በየአዲሱ የትምህርት ዓመት ያስፈልጋል። ነጻ ቁርስ እና ምሳ ለሁሉም የማህበረሰብ ብቁነት ድንጋጌ (CEP) ትምህርት ቤት ተማሪዎች ይሰጣል።

703.619.8048 | acps.k12.va.us/departments/facilities-operations/the-office-of-school-nutrition-services/free-and-reduced-price-meals

ለአረጋውያን የምግብ አቅርቦት ፕሮግራሞች

የሲኒየር ኮንግሬት የአመጋገብ ፕሮግራም

በአረጋውያን እና በአዋቂዎች አገልግሎት ክፍል (DAAS) የሚተዳደር። በዓላትን ሳይጨምር ከሰኞ እስከ አርብ በሁለት የአረጋውያን ማዕከላት ምግባቸው ይቀርባል። ቅድመ-ምዝገባ ያስፈልጋል።

- **የቅዱስ ማርቲንስ ሲኒየር ማዕከል** | 703.751.2766,
 - 4650 ታኒ ጎዳና | ሰኞ-አርብ፣ ከሰዓት በኋላ 12-1
- **የቻርለስ ሂዩስተን ሲኒየር ማዕከል** | 703.746.5456,
 - 901 ዋይት ስትሪት | ሰኞ-አርብ
 - ቁርስ ከጠዋቱ 8:30-9:30
 - ምሳ ከሰዓት በኋላ 12-12:30

ለአረጋውያን የምግብተደራሽነት ፕሮግራሞች

ቤት ለቤት ምግብ ማድረስ ፕሮግራም (Meals on Wheels)

በእርጅና እና በአዋቂዎች አገልግሎቶች ክፍሎች እና በአሌክሳንድሪያ ከፍተኛ አገልግሎቶች የሚተዳደር። ከቤታቸው ወጥተው መገባበያየት ለማይችሉ ወይም ምግብ ለማዘጋጀት ለሚቸገሩ የአሌክሳንድሪያ አዛውንቶች ምግብ ያቀርባል። በቀን ሁለት ጤናማ ምግቦች ወደ ቤታቸው ይደርሳሉ። ብቁ ለሆኑ አዋቂዎች በዕድሜ መግፋት እና አዋቂዎች አገልግሎት ክፍል በኩል የሚደገሙ ምግቦች ይገኛሉ።

703.746.5999 | alexandriava.gov/older-adult-services/program/nutrition-health

የግል ክፍያ ፕሮግራም ይገኛል።

703.836.4414, ext. 112 | seniorservicesalex.org/programs/meals-on-wheels

ፈሳሽ አመጋገብ ፕሮግራም

በእርጅና እና በአዋቂዎች አገልግሎቶች ክፍሎች የሚተዳደር። ከሐኪማቸው የሐኪም ማዘዣ ለሚያገኙ ግለሰቦች ፈሳሽ የአመጋገብ ማሟያዎችን ያቀርባል። ምግብ ማዘጋጀት ለማይችሉ ግለሰቦች። ይደውሉ።

703.746.5999.

ግሮሰሪዎች ወደ ቤት (Groceries to Go)

የአሌክሳንድሪያ ከፍተኛ አገልግሎቶች የተመረመሩ በጎ ፈቃደኞች በግሮሰሪ ተቀባዩ የግል የገበያ ዝርዝር ላይ ተመስርተው ግሮሰሪዎችን ያደርሳሉ። የማስረከቢያ ክፍያዎች የሉም፣ እና ዝቅተኛ የትዕዛዝ መስፈርቶች የሉም። የደቢት፣ የክሬዲት ወይም የ EBT ካርድ ላላቸው የአሌክሳንድሪያ ነዋሪዎች። ዓመቱን ሙሉ።

seniorservicesalex.org/programs/groceries-to-go

የሸቀጦች ተጨማሪ የምግብ ፕሮግራም

የአሌክሳንድሪያ ከፍተኛ አገልግሎቶች እና Alive! ለ60 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ እና በገቢ ብቁ ለሆኑ አዋቂዎች ወርሃዊ የጓዳ አስፈላጊ ነገሮች ሳጥን። **703.836.4414, ext. 112** ወይም

703.837.9300 ይደውሉ

ወቅታዊ የእርሻ አመጋገብ ፕሮግራም (SFMNP)

በአሌክሳንድሪያ ለ60 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ለሆኑ አረጋውያን የተዘጋጀ ፕሮግራም። ጥቅማጥቅሞች በገበሬዎች ገበያ ትኩስ ፍራፍሬ፣ አትክልት እና የተቆረጡ ዕፅዋትን ለመግዛት ያገለግላሉ። ጥቅማጥቅሙን ከእርጅና እና አዋቂዎች አገልግሎት ክፍል፣ 4850 Mark Center Drive፣ 9ኛ ፎቅ ማግኘት ይቻላል። ማመልከቻዎች ከሰኔ 1 እስከ መስከረም 30 ይቀበላሉ። ጥቅማጥቅሞች እስከ ኖቬምበር 30 ድረስ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። ሻጮች በፕሮግራሙ ውስጥ መሳተፋቸውን የሚያመለክት ምልክት ሊኖራቸው ይገባል።

ተሳታፊ ሻጮች በመስመር ላይ ሊገኙ ይችላሉ። **alexandriava.gov/aging**

የተዘጋጀ ምግቦች

ቁርስ፡ ክፍት ጠረጴዛ

ቁርስ ለሁሉም ክፍት ነው፣ የጋራ የቁርስ አገልግሎት

- የዋሽንግተን ጎዳና ዩናይትድ ሜዶሲስት፣ 109 ደቡብ ዋሽንግተን ጎዳና
 - ሰኞ እና አርብ፣ ከጠዋቱ 6-8 ሰዓት
 - wsumc.com/engagement/open-table
- ሰማያዊ እና ነጭ ካርሪ አውት፣ 1024 ዋይት ስትሪት
 - ማክሰኞ፣ ከጠዋቱ 6-8 ሰዓት
- የድሮው ታውን ኮሚኒቲ ቤተክርስቲያን፣ 212 ደቡብ ዋሽንግተን ጎዳና
 - ረቡዕ፣ ከጠዋቱ 6-8 ሰዓት
 - oldtown.cc/get-connected/open-table
- የድሮው የፕሪስባይቴሪያን ስብሰባ ቤት፣ 323 ደቡብ ፊርፋክስ ጎዳና
 - ሐሙስ፣ ከጠዋቱ 6-8 ሰዓት
 - opmh.org/service-and-justice

ምሳ፡ የሜድ መታሰቢያ የኤፒስኮፓል ቤተክርስቲያን የምግብ ፕሮግራሞች

ሁሉም የምግብ ፕሮግራሞች የሚካሄዱት ከቀኑ 12-1 ሰዓት መካከል ነው

703.549.1334 | meadechurch.org

- 322 ሰሜን አልፍሬድ ጎዳና
 - የከረጢት ምሳ ፕሮግራም
 - ሰኞ-አርብ፣ ከሰዓት በኋላ 12-1
 - ቅዳሜ ትኩስ የምግብ ፕሮግራም
 - ቅዳሜ (ጥቅምት-ሚያዝያ)፣ 12:30-1:30 ፒኤም

እራት፡ የክርስቶስ ቤት የምሽት ምግብ

ለቤት አልባ እና ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው ሰዎች የሚሆን የምሽት ምግብ፤ እራት የሚባል ሲሆን በማንኛውም የአየር ሁኔታ በየምሽቱ ሊወሰድ ይችላል። እንግዶች በ4:30 ሰዓት መድረስ ሊጀምሩ እና በ5:30 ሰዓት ላይ ትኩስ ምግብ የያዘ ቦርሳ ይዘው መምጣት ይችላሉ። ከቀኑ 5:30 ሰዓት በኋላ የሚመጡ እንግዶች አሁንም የሚሄድ ትኩስ የምግብ ከረጢት ካለ ሊቀርቡላቸው ይችላሉ፣ አለበለዚያ ለሚቹ እንግዳ የማይበላሽ የምግብ ከረጢት ይገኛል።

703.549.8644 | ccda.net/find-help/food/

- 131 ደቡብ ምዕራብ ጎዳና
 - በየቀኑ፣ ከሰዓት በኋላ 5-5:30

ሌላ

የአሌክሳንድሪያ የምግብ ዋስትና ጥምረት

የከተማ ኤጀንሲዎች፣ የማህበረሰብ ድርጅቶች እና የማህበረሰብ አባላት ቡድን በአሌክሳንድሪያ የምግብ ፍትህን ለማሻሻል እና ምግብን በስትራቴጂካዊ እቅድ ትግበራ ለማራመድ እየሰሩ ነው። በየወሩ በመስመር ላይ ይገናኛል።

ለመቀላቀል የከተማውን የምግብ ዋስትና አስተባባሪ foodsecurity@alexandriava.gov ወይም

703.859.3388 ያግኙ።

2-1-1 ኸርጂኒያ

ተጨማሪ ምግብ ወይም ሌላ ግብዓት የሚያስፈልጋቸው ግለሰቦች ወይም ቤተሰቦች ነፃ አገልግሎት። በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት ሰባት ቀናት ይገኛል።

Call 2.1.1 | 211virginia.org

ረሃብ የሌለበት አሌክሳንድሪያ

በማህበረሰብ ላይ የተመሰረተ የምግብ አቅራቢዎች፣ የእምነት ማህበረሰቦች፣ የማህበራዊ አገልግሎት ድርጅቶች እና ረሃብን ለማስቆም የሚሟገቱ ጥምረት፣ የድረ-ገጽ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን ይዘረዝራል።

hungerfreealexandria.com

alexandriava.gov/go/2334

ጥር 2026 ተዘምዷል



DEPARTMENT OF
**COMMUNITY &
HUMAN SERVICES**