

Utiliza CalFresh en el Mercado de Granjeros

Cada mes los beneficios de CalFresh se agregaran a su cuenta, en una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT) que puede utilizar en mercados de granjeros locales y tiendas de comestibles. Es fácil de usar la tarjeta EBT en el mercado de granjeros. Simplemente traiga su tarjeta EBT al puesto del gerente del mercado. Le darán fichas de madera de \$1 por la cantidad solicitada. Puede utilizar las fichas de madera para comprar frutas y verduras locales o semillas y plantas que produce frutas y verduras en un jardín, y otros alimentos locales como carne, huevos, queso, y pan. Pregunte cómo puede duplicar sus dólares CalFresh con Market Match.



Llame hoy para saber si califica para CalFresh:

Food for People

(707) 445-3166 x308 o x318

Email: CalFresh@foodforpeople.org
www.foodforpeople.org

Aplique en línea:

www.getcalfresh.org o www.c4yourself.com

Condado de Humboldt Departamento de Salud y Servicios Humanos:

Eureka

929 Koster St.
1-877-410-8809

Garberville

727 Cedar St.
(707) 923-2759

Hoopa

535 Airport Rd.
(530) 625-4251

¡Aplique para CalFresh Hoy!
CalFresh (reconocida como “estampillas de comida”) es un programa de asistencia de nutrición que ayuda a las familias para comprar alimentos que necesarios para la buena salud.



Mercados de Granjeros en el Condado de Humboldt que aceptan CalFresh

LUNES

Miranda, 2:00 PM—6:00 PM, De Mayo-Octubre
Miranda Market, Avenue of the Giants

MARTES

Eureka, 10:00 AM—1:00 PM, De Junio-Octubre
Old Town, 2nd & F Streets

Fortuna, 3:00 PM—6:00 PM, De Mayo-Octubre
10th & Main Streets

Shelter Cove, 11:00 AM—3:00 PM, De Mayo-Octubre
Mario's Motel and Marina

JUEVES

Eureka, 10:00 AM—1:00 PM, De Junio-Octubre
Henderson Center, Henderson & F Streets

McKinleyville, 3:00 PM—6:00 PM, De Julio-Octubre
Eureka Natural Foods, Central Avenue & Pickett Road

Willow Creek, 4:30 PM—7:30 PM, De Junio-Agosto
Veterans Park, Kimtu Road & Country Club Drive

VIERNES

Garberville, 11:00 AM—3:00 PM, De Mayo-Noviembre
Church Street/Town Square

SABADOS en la Plaza Arcata

Arcata Plaza, 9:00 AM-2:00 PM, De Abril-Noviembre

Winter Market, 10:00 AM-2:00 PM, De Diciembre-Marzo

¿Preguntas sobre horarios? Llame a NCGA (707) 441-9999
www.northcoastgrowersassociation.org

Cultive su Jardín con CalFresh

Para una comunidad fuerte y saludable



Food for People
The Food Bank for Humboldt County



CalFresh para una Comunidad Saludable

Con CalFresh puede:

- Comprar frutas y verduras frescas en los mercados de granjeros locales además de otros alimentos locales como carne, huevos, queso, y pan
- Comprar semillas y plantas que crecen frutas y verduras en su propio jardín
- Comprar comida con cuotas con Agricultura Soportada por la Comunidad (ASC).
- Apoyar los mercados granjeros y tiendas locales



Utilizando CalFresh para iniciar un jardín es una forma económica de obtener los beneficios para la salud de productos locales y frescos.

Ventajas de Cultivar su Propia Comida




- Frutas y verduras que son cultivadas localmente tienen más nutrientes y sabor que las que viajan aquí desde muy lejos.
- Disfrute de la sensación de éxito de cultivar su propia comida de semillas o plantas.
- La jardinería es una buena actividad al aire libre para toda la familia y es un ejercicio que ayuda quemar calorías.
- Los niños y los adultos son más propensos a probar nuevos alimentos y comer más frutas y verduras todos los días cuando ayudan a cultivar lo que comen.
- Ahorre dinero cuando usted produce sus propias frutas y verduras.



CalFresh Puede Ayudarle a Plantar su Propio Jardín

Usted puede utilizar su tarjeta de EBT para comprar semillas y plantas que producen alimentos. El uso de CalFresh para empezar un jardín es una manera económica de comer alimentos saludables.

Concejos de Jardinería

- Elija un sitio soleado. Vegetales necesitan sol por lo menos seis horas al día. Sin suficiente sol, las plantas no producirá bien. 
- Al plantar semillas, siga las instrucciones en el paquete para obtener los mejores tiempos de plantar y los requisitos del espacio.
- Cavar la tierra 6 a 8 pulgadas de hondo y asegure de aflojarlo. Elimine piedras o malas hierbas de alrededor. Después mezcle 2 a 4 pulgadas de compost con la tierra.
- Fertilizar el jardín con fertilizantes naturales. Siga las instrucciones en el paquete de fertilizante.
- Si sus plantas tienen problemas con insectos, use un aerosol orgánica para insectos directamente sobre las hojas.
- Demasiada agua o muy poca puede marchitar a una planta.
- No espere hasta que la tierra este completamente seca para regar.
- Deshágase de las malas hierbas cada semana para evitar que se conviertan en un problema.
- Frutas y verduras se cosechan cuando están maduras. Deberían de arrancarse de las hojas fácilmente.