

ምንጪ ምግብ

እዚ ዝርዝር እዚ ንዓኻን ነቶም እተፍቅሮም ሰባትን ንምሕጋዝ ኣብ መላእ ዞባና ዘለዉ ማሕበረሰብ መሻርኽቲ የገጹልኡ። ነፍሲ ወከፍ ውድብ ንመብዛሕትና ኣብዚ ወቕቲ እዚ ዜጋጥመና ብድሆታት ንምቅላል ዚሕግዝ ናይ ምግብ ምንጪ ትህብ። እዚ ግዜ እዚ ኣጸጋሚ ኪኸውን ከም ዚኽእል ንፈልጥ ኢና፣ ንሰኻ በይኑኻ ኣይከውንካን — ሓገዝ ኣሎ።

ገሊኦም መሻርኽቲ ልዑል ጠለብ የጋጥምዎም ከም ዘሎ ኣስተብህል፣ ስለዚ እቲ ምርካብ ኪፈላለ ይኽእል እዩ። እዋናዊ ሓበሬታ ንምርካብ ብኽብረትኩም ብቐጥታ ምስ ነፍሲ ወከፍ ውድብ ክትራኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ስሜንን ምብራቕን ኪንግ ካውንቲ

መሰረታዊ ነገራት ቅድም ቀዳድም

ወብ ሳይት፦ <https://www.essentialsfirst.org/locations> | **ቦታ፦** Bellevue 919 124th Ave. NE, Suite 103
Bellevue, WA 98005።

ንእተፈላለዩ ማሕበረሰባት ብፕሮግራም መግቢ ዓለም ኣቢልካ ናይ ጽሬት ፍርያትን ዘይበላሸ ሳጹናት ምግብን የቐርብ። ካብ ሰኑይ ከሳዕ ዓርቢ ካብ ሰዓት 10 00 - 2 00 ድሕሪ ቐትሪ ክፉት ንኹሉ ክፉት እዩ።

ቤልቪዩ ላይፍ ስፕሪንግ

ወብ ሳይት፦ <https://www.bellevuelifespring.org/thehub/> | **ቦታ፦** መሰረታዊ ቤት ትምህርቲ ሸርዉድ ፎረስት - 16411 NE 24th St, Bellevue, WA 98008 & ሃይላንድ ማእከላይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ - 15027 ቤል-ሬድ ራድ ቤልቪዩ WA 98007።
ቤልቪዩ ፋሚሊ ሪሶርስ ማእከል ንተመሃሮን ንስድራ ቤታትን ቤት ትምህርቲ ኣውራጃ ቤልቪዩ ይድግፍ። ሰዓታት ጫካ ሸርዉድ - ሰኑይን ሰሉስን ካብ ሰዓት 10 00 - 4 00 ድሕሪ ቐትሪ ከምኡውን ሃይላንድ - ረቡዕን ሓሙስን ካብ ሰዓት 10 00 - 4 00 ድሕሪ ቐትሪ ጁጺራ ኣየድልን እዩ።

ሰራዊት ሳልቬሽን ኤቨሪት ኮርፕስ

ወብ ሳይት፦ https://everett.salvationarmy.org/everett_corps/cure-hunger/ | **ቦታ** 2525 Rucker Ave, Everett WA 98201.

ካብ ሰኑይ ከሳዕ ሓሙስ ካብ ሰዓት 10 00 ከሳዕ 3 30 ድሕሪ ቐትሪ ናይ ምግብ ምዝርጋሕ ክፉት እዩ። እዚ ምግብ እዚ ንዝኹነ ይኹን ዜድልዮ ሰብ እዩ ዚቐርብ።

ሰራዊት ሳልቬሽን ኢስትሳይድ ኮርፕስ

ወብ ሳይት፦ https://bellevue.salvationarmy.org/eastside_bellevue_corps/ | **ቦታ** 911 164th Ave NE, Bellevue, WA 98008።

ምዝርጋሕ ምግብ ንኹሉን ሰኑይ ረቡዕን ዓርብን ካብ ሰዓት 10 00 ከሳዕ 12 00 ድሕሪ ቐትሪ ክፉት እዩ። ውዑይ መግቢ ካብ ሰኑይ ከሳዕ ዓርቢ ካብ 5 30 ድሕሪ ቐትሪ - 6 30 ድሕሪ ቐትሪ ይርከብ።

መኣዛታት ዘለዎ ምግብን ውዑይ ምግብን ዜቐርብ ናይ ምግብ ባንክ። ንኹሉ ክፉት እዩ።

መንፈስ ቅዱስ ሉተራዊት ቤተ-ክርስትያን ማሕበረሰብ መኽዘን

ወብ ሳይት፦ <https://www.hslckirkland.org/community-pantry> | **ቦታ** 10021 NE 124th Street, Kirkland, WA 98034።

24/7 ናጻ ናይ ማሕበረሰብ መኽዘን ሳጹን (ዘይበላሸ) ክፉት መኽሰብ; 'ዜድልዮኻ ውሰድ' ዚብል ሞዴል።

ናይ ዩኒቨርሲቲ ኣውራጃ መግቢ ባንክ

ወብ ሳይት፦ <https://www.udistrictfoodbank.org/> | **ቱሌፎን፦** 206.523.7060

ንስድራ ቤታት ናይ መግቢ ረድኤትን ንቑጽዑ ናይ በዓላት ህያብ ፕሮግራማትን ይህብ።

ካብ 1 ጥሪ ከሳዕ ሕዳር 14 2025 እንተ ወሓደ ሰለስተ ኣገልግሎት መግቢ ዝረኽቡ ተቐማጦ።

ኾርላይን-ሌክ ፎረስት ፓርክ ሲኒየር ማእከል መግቢ ፕሮግራም

ወብ ሳይት <https://www.shorelinewa.gov/home> | ቦታ 17500 Midvale Ave N. Shoreline, WA 98133-4905።
መክዘን አቅሑን መክዘንን አረጋውያን 60+ አብ ገማግም ገማግም ባሕሪ ከምኡውን ቀላይ ፎረስት ፓርክ።

ኤቨሪት ሆት መግቢ

ወብ ሳይት፡- <https://www.everettwa.gov/DocumentCenter/View/38152/Everett-Free-Meals-Schedule?bidId=>

ምግቢ መዓልታዊ እንተላይ አብ ገሊኡ በዓላት አብ መላእ ኤቨሪት አብ ዚርከብ ቦታታት ኪርከብ ይከኣል እዩ።

ኢሳኩ ናይ ምግብን ክዳውንትን ባንክ

ወብ ሳይት፡- <https://issaquahfoodbank.org/> | ቦታ 179 1st Ave SE Issaquah, WA. 98027።

ዕዳጋታት አብ ነፍሲ ወከፍ ክልተ ሰሙን እዩ ዚካየድ፡ ሕጂ ኸአ ሓሙስ አብ ናይ ዕዳጋ ሰሙናት ሓድሽ ኤክስፕሪስ ዕዳጋ አሎ። አብ ናይ ዕዳጋ ሰሙን ክፋት ሰዓታት ከትዕድግ ዘይትኸእል እንተ ኼንካ ዓርቢ ካብ ሰዓት 12 00 ድሕሪ ቐትሪ ከሳዕ 4 00 ድሕሪ ቐትሪ ናይ ፍርያት ቦርሳታትን ንቐጽ አቅሑን ከትወስድ ትኸእል ኢኻ።አብ ኢሳኩን አብ ከባቢኡን ንዝነበሩ ሰባት ክርከብ ይከኣል እዩ።

ፕሮግራም ምግቢ ኢሳኳህ

ወብ ሳይት፡- <https://ccsww.org/services/issaquah-meals/> | ቦታ 180 E. Sunset Way ኢሳኳህ አብ ጥቓ መደበር መጥፋእቲ ሓዊ

7 መዓልታት አብ ሰሙን 365 መዓልታት አብ ዓመት ብናጻ ውዑይ መግቢ አብ ኣዳራሽ ማሕበረሰብ ኢሳኳህ ሰኑይ - ዓርቢ 5 00 ድሕሪ ቐትሪ - 6 00 ድሕሪ ቐትሪ ቀዳም 5 00 ድሕሪ ቐትሪ - 6 00 ድሕሪ ቐትሪ ከምኡውን ሰንበት 4 00 ድሕሪ ቐትሪ - 5 00 ድሕሪ ቐትሪ ከላቶም እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም ምዝገባ ኣየድልን እዩ።

ኪድቫንቴጅ

ወብ ሳይት፡- <https://kidvantagenw.org/>

ንስድራ ቤታት ናይ ሕጻናት መግቢ ፎርሙላ ዳይፐር ከምኡውን መግቢ ይህብ። አብ ምብራቓዊ ሸነኽ ንዘለዉ ሕጻናት / እግሪ ተኸሊ ዘለዎም ስድራ ቤታት ኪርከብ ይከኣል እዩ።

ናይ ፊኒየር ቫሊ መግቢ ባንክ

ወብ ሳይት፡- <https://www.rvfb.org/> | ቦታ 9021 Rainier Ave S, Seattle, WA 98118.

ህጹጽ ራድኤት ምግብ፡ ሓድሽ ፍርያትን አቅሑን። ንተቐማጦ ስንጮሮ ፊኒየርን አብ ከባቢኡ ንዚርከቡ ጐረባብትን ክፋት እዩ።

ናይ ምሕዳስ መግቢ ባንክ

ወብ ሳይት፡- <https://renewalfoodbank.org/get-food> | ቦታ 15022 Bel-Red Rd, Bellevue, WA 98007።

መአዛን ዘለዎን ባህላዊ ኣገዳስነት ዘለዎን መግቢ ከምኡውን ዳይፐር መግቢ ሕጻናት መግቢ እንስሳታት ከምኡውን ናይ ጽሬት ናውቲ የቐርብ። ሰኑይ ሰኑይ 12 00 ድሕሪ ቐትሪ - 3 00 ድሕሪ ቐትሪ ሰሉስ 4 00 ድሕሪ ቐትሪ - 6 30 ድሕሪ ቐትሪ ረቡዕ 10 00 - 1 00 ድሕሪ ቐትሪ ክፋት እዩ።መንነት ናይ ኣታዊ መረጋገጺ ወይ ኣድራሻ ኣየድልን እዩ። ንኹሉ ክፋት እዩ። አብ ሰሙን ሓንሳእ ምብጻሕ።

ፊደሞንድ ዩናይትድ ሜቶዲስት ቤተ-ክርስቲያን

ወብ ሳይት፡- <https://redmondumc.org/open-kitchen/> | ተሌፎን 425.883.7553 | ቦታ 16540 NE 80th Street, Redmond, WA 98052።

ድራር አብ ሰሙን ሓንሳእ ረቡዕ ካብ ሰዓት 5 00 ድሕሪ ቐትሪ ከሳዕ 6 00 ድሕሪ ቐትሪ ምግቢ ምወቓ ቡን ወይ ምቕሉል ዝርርብ ጥራይ ዜድልዮ ዝኹነ ይኹን ሰብ ሓንጐፋይ ኢሉ እዩ ዚቐበሎ!

ፊደሞንድ ሲኒየር ኤንድ ኮምዩኒቲ ማእከል ናይ ምሳሕ ፕሮግራም

ወብ ሳይት፡- www.redmond.gov | ተሌፎን፡- 425.556.2300 | ቦታ 8703 160th Ave NE, Redmond, WA 98052።

አብ ሰሙን ሰለስተ መዓልቲ ሰሉስ ረቡዕ ሓሙስ ሰዓት 11 30 ቅ. ቐ. ንዓበይቲ 50+ ሰባት መአዛዊ መግቢ የቐርብ። ግቡእ መጠን ምግቢ ንምድላውን እኹል ኮፍ መበሊ ንምድላውን ኣቐዲምካ ምምዝጋብ የድሊ። ብጉጅላ ኣገልጊሉ፤ 4.50 ዶላር ወፊያ ሓቲቱ።አብዚ ተመዝገቡ ወይ ናብ 425.556.2300 ደውሉ።

ፎል ሲቲ ኮምዩኒቲ መግቢ መኸዘን

ወብ ሳይት፡- <http://www.fallcityumc.org/foodpantry.html> | ተሌፎን 425.222.6655 | ቦታ 4326 337th Pl SE ፎል ሲቲ WA 98024

ምዝርጋሕ ኣብ ቀዳማይን ሳልሳይን ረቡዕ ናይ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ ካብ ሰዓት 12 00 ድሕሪ ቐትሪ - 1 30 ድሕሪ ቐትሪ ከምኡውን ካብ 6 30 ድሕሪ ቐትሪ - 7 30 ድሕሪ ቐትሪ ይካየድ። ፎል ሲቲ ፉድ ፓንትሪ ነቶም ኣብ ፎል ሲቲ ፕረስተን ኖርዝ ቤንድ ካርኔፊን ከምኡውን ስኖኳልሚ ዝርከቡ ጐረባብቶም መግቢ የቐርቡ። ሓገዝ ንዚድልዮ ሰብ ክፉት እዩ።

ቀላይ ዋሽንግተን ቤት ትምህርቲ ፋውንዴሽን ፓንትሪ ፓኬጅ

ወብ ሳይት፡- <https://www.lwsf.org/our-work/pantry-packs/> | ኢ-መይል antrypacks@lwsf.org

ኣብ LWSD ተመሃራይ እንተ ኣልዩካ ንፓንትሪ ፓኬጅ (ተመሃሮ ካብ ቤት ትምህርቲ ናብ ቤቶም ዚወስድዎ ዘይበላሾ ምግብ) ብቐብ ምዃንካ ምስ ኣማካሪኻ ተዘራረብ

Sno-Valley Senior Center ማሕበረሰብ መመገቢ ምሳሕ

ወብ ሳይት፡- <https://snovalleysenior.org/services/food-and-dining/> | ተሌፎን 425.333.4152 | ቦታ፡- 4610

Stephens Avenue, Carnation, WA 98014።

ብናጻ ምግቢ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ቀትሪ ይቐርብ። ዋጋ፡- 5 ዶላር ልዕሊ 60 ዓመት ዝዕድሚኦም ወፊያ፣ ትሕቲ 60 ዓመት ዝዕድሚኦም 10 ዶላር። ንሕና እውን ንኢህወዴግ ንቐበል ኢና። ብምኽንያት እቲ ኣኼባ ብዘይ ገለ መጠንቀቕታ ክቐየር ይኽእል እዩ ምርካብ። ንምሳሕ ቦታ ምሓዝ የድሊ፣ በጃኻ ናብ 425.333.4152 ደውል። መግቢ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ቀትሪ ኢዩ ዝቐርብ። ንተቐማጦ ኪገባ ካውንቲ 60+ ተዳልዩ ኣሎ።

ስኖኩዋልሚ ቫሊ ናይ መግቢ ባንክ

ወብ ሳይት፡- <https://www.snoqualmievalleyfoodbank.org/> | 425.888.7832 | ቦታ 122 East 3rd Street North Bend, WA 98045።

ናይ ስኖኳልሚ ናይ መግቢ ባንክ ንማሕበረሰብ ንምሕጋዝ ምግብን ኣገዳሲ ሃብትን ይህብ። ንሳቶም ነቶም ናባታቶም ዚመጹ ዘበለ ኼገልግልዎ እዮም።ዋላ ሓደ ሰብ ንድሕሪት ኣይምለሰን።

መኸዘን መግቢ ቅዱሳን ንጹሃት

ወብ ሳይት፡- <https://www.holyinn.org/holy-innocents-food-pantry> | ተሌፎን፡- 425.788.1400 | ቦታ 26526 NE Cherry Valley Rd, Duvall, WA 98019።

መኸዘን መግቢ ኣብ ስንጭሮ ስኖኳልሚ ከምኡውን ኢስትሳይድ ንዝርከቡ ኣባላት ማሕበረሰብ ይድግፍ። ናይ መኸዘን ክፉት ሰዓታት ሰሉስ ካብ ሰዓት 3 00 ድሕሪ ቐትሪ - 6 30 ድሕሪ ቐትሪ ረቡዕ ክኣ ካብ 10 00 - 12 00 ድሕሪ ቐትሪ የጠቓልል።

ቶልት ጉባኤ ዩናይትድ ቤተክርስቲያን ክርስቶስ

ወብ ሳይት፡- <https://toltucc.org/food-program/> | ቦታ 4851 Tolt Ave, Carnation, WA 98014

ነፍሲ ወከፍ ረቡዕ ካብ ሰዓት 4 00 ድሕሪ ቐትሪ ክሳብ 5 30 ድሕሪ ቐትሪ ናይ መግቢ ባንክ የቐርብ እዚ ድማ ኣብ ጐድኒ እቲ ናይ ማሕበረሰብ ድራር ከምኡውን ናይ ምውጻእ መግቢ የቐርብ። ኣብዚ እዋን እዚ ኸትሳተፍ እንተ ዘይከኢልካ ጉጅለታቶም ካብ ቦታኦም ወጻኢ ናይ 24 ሰዓት ናይ መግቢ ሳጹን ኣለዎም። ከላቶም እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም!

ቶስት ሲያትል

ኢንስታግራም <https://www.instagram.com/toasted.seattle/> | ተሌፎን 866.421.8505 | ቦታ 901 Dexter Ave N, Seattle, WA 98109።

ብናጻ ቋርሲ (ሳንድዊች + መስተ) ካብ ሰኑይ ክሳብ ሰንበት 7 00 - 4 00 ድሕሪ ቐትሪ ክፉት ብቐዓት የለን ከሉ ሰብ ሓንጐፋይ ኢሉ እዩ ዚቐበል።

ስዊት ኣልኬሚ ሲያትል

ወብ ሳይት፡- <https://sweetalchemyicecreamery.com> | ተሌፎን፡- 206.632.0243 | ቦታ 4301 ዩኒቨርሲቲ ዌይ NE ሲያትል WA 98105
ንዘይበላሸ አቅራቢ ምወቕ ከዳውንታን ዝኸውን ናይ ማሕበረሰብ መኸዘን ምቕባል።

ቹ ሚን ቶፋን እንቋቋሖ

ወብ ሳይት፡- <https://chuminhtofu.com/> | ቦታ 1043 S Jackson St, Seattle, WA 98104።
ሰንበት ሰንበት ኣብ ሊትል ሳይንን ብናጻ ውዑይ ምግብ ጬጋን።

NW Share ናጻ ናይ መግቢ ማኪና

ኢንስታግራም <https://www.instagram.com/nwfreefoodtruck/> | ቦታ 5034 University Way NE, Seattle, WA 98105።
ኣብ ከባቢ ሲያትል ንዘለዉ ዜድልዮም ሰባት ንምግልጋል ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ቦቲ "ናጻ" ሼጂቴሪያን/ጬጋን ዚበሃል ናይ መግቢ ማኪናና ኣቢልካ ሓድሽ እተበሰለ ውዑይ ምግብ ኣቕርብ።

ናይ ሲያትል ማሕበረሰብ ፍሪጅ

ወብ ሳይት፡- <https://seattlecommunityfridge.org/> | ቦታታት፡-
ፊኒ ሪጅ 225 N 70th St, Seattle, WA 98103 (ዉድላንድ ፓርክ ፕረስባይተርያን)
ዳንላፕ / ፊኒየር ቢቶ 48th Ave S & S Thistle St Seattle WA 98118 (ኣብ ጐደና)
ኖርዝ ቢኮን ሂል 1307 13th Ave S, Seattle, WA 98144
ካፒቶል ሂል 745 19th Ave E, Seattle, WA 98112 (St Joseph Parish)
ማእከል LGBTQ+ 400 E Pine St, Seattle, WA 98122 (ኣብ ውሽጢ እቲ ማእከል ይርከብ)
Burién 12027 10th Ave S, Seattle, WA 98168
ቤተ-መጻሕፍቲ ኢስቴሊታ (ማእከላይ አውራጃ)፡- 241 ማርቲን ሉተር ኪንግ ጁንየር ዌይ ኤስ፣ ሲያትል፣ WA 98144።
ኣብ መላእ ሲያትል ብእተኣከበ መዝሓሊ ኣቢልካ ብናጻ መግቢ።

ሲያትል ሓባራዊ ረድኤት ጥምረት

ኢንስታግራም <https://www.instagram.com/p/DJ221KAv9VR/> | ቦታ 5031 University Way NE, Seattle, WA 98105።
ናይ ቀርሲ ፕሮግራም ሰንበት ሰዓት 10 ናይ ንግሆ ኣብቲ ኣብ አውራጃ ዩ ዝርከብ ማእከል UHeights ንዘድልዮም ሰባት ብናጻ ቀርሲ የቐርብ። ንዘድልዮም ሰባት ብናጻ ቀርሲ ምብላዕ።

ኣብ መላእ ኪንግ ካውንቲ ተወሳኺ ምንጭታት

ኣብ ምሉእ ህይወቱ ዚጠቅም ምግብ

ወብ ሳይት፡- <https://www.lifelong.org/food-nutrition> | ተሌፎን፡- 206.957.1600
ንሕክምናዊ ተአፊፍቲ ሰባት እተዳለዉ ምግብን ሽቕጥን ናብ ቤቶም ምብጻሕ፡፡ትሑት ኢታዊ ዘለዎም ብሕክምና ተነቀፍቲ ወይ ከኣ ድሩት ምንቅስቃስ

ፋሚሊ ዎርክስ ሲያትል

ወብ ሳይት፡- <https://www.familyworksseattle.org/programs/> | ተሌፎን 206.647.1770 | ኢ-መይል theteam@familyworksseattle.org
ናይ መግቢ ምርካብ፣ ሪፈራል ከምኡውን ናይ ስድራቤት ደገፍ ፕሮግራማት። ንዘድልዮም ስድራቤታትን ውልቀ-ሰባትን

ዩናይትድ ዌይ ኡቭ ኪንግ ካውንቲ - ናይ ዝላ ሽቕጥ ፕሮግራም

ወብ ሳይት፡- <https://www.uwkc.org/need-help/food-resources/#foodDelivery> | ተሌፎን፡- 206.461.3700 | ኢ-መይል customerservice@uwkc.org

የደህንነት ወይም ኢንግ ካውንቲ ምስ ኪንግ ካውንቲ ናይ መግቢ ባንክታት ካስካዲያ ፕሮግራም ከምኡውን ዶርግሽ ብምትሕብባር ኣብ ሰሙን ንልዕሊ 4,000 ስድራቤታት ብናጻ ሰሙናውን ክልተ ሰሙናውን ናይ ዝመግቢ የቕርብ፡፡ብቐዳምነት ልዕሊ 75 ዓመት ዝዕድሚኦም እስያውያን ዝኹኑን በይኖም ዝነበሩን ኣረጋውያን ክርከብ ይከኣል እዩ፡፡

ሲያትል - ናይ ከባቢ ህጹጽ መግቢ ምንጪ

ወብ ሳይት፡- <https://maps.seattle.gov/humanservices/foodresources/>

ኣብ ኪንግ ካውንቲ ልዕሊ 100 ናይ ማሕበረሰብ መግቢ ኣሎ፡፡ መኸዘን ምግቢ ከም ድኳናት ምግቢ እዩ ተዳልዩ፤ እዚ ኸኣ ዓደግቲ ዝያዳ ዜድልዮም ነገራት ንኺመርጹ የኽእሎም፡፡ ናይ መግቢ ፕሮግራማት ኣብ ቤት መግቢ ኣብ ዝዳይነቱ ቦታ ውጥይን ኣተዳለወ ምግብን የቕርብ፡፡ ኣብ ጥቓኻ ዘሎ ናይ መግቢ ምንጪ ርኽብ፡፡

ማእከላዊ ኩ-ኣፕ

ወብ ሳይት <https://www.centralcoop.coop/> | ቦታ 1600 E Madison St, Seattle, WA 98122፡፡

ናይ ጥዕና ማሕበረሰብ ፕሮግራም ነቶም ኣብ ድሩት ኣታዊ ዝዕድኑ ሰባት ኣብ ኣቕሓኻ 10% ቅናሽ ብምሃብ ዝድግፍ ፍሉይ ተበግሶ እዩ፡፡ ኣባላትን ኣባላት ዘይኹኑን እንተ ወሓደ ኣብ ከም SNAP WIC ወይ Freshbucks ዝእመስሉ ካልእ ናይ መግቢ ረድኤት ፕሮግራም ዝሳተፉ ብቐዓት ኢዮም፡፡ ናይ መግቢ ረድኤት ካርድካ ናብ ዝኹነ ይኹን ካሳዩ ሒዝካ መጺእካ ናይ ምዝገባ ፎርም ሕተት፡፡

ከተማ ሲያትል ሓድሽ ባክስ

ወብ ሳይት፡- <https://www.seattlefreshbucks.org/>

እዚ ፕሮግራም ከተማ ሲያትል ኣብ ናጻ ድኳናት እንተሓላይ ኣብ ማእከላዊ ኩ-ኣፕ ከምኡውን ኣብ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ሱፐርማርኬትን ሓድሽ ፍራታትን ኣሕምልትን ወርሓዊ 40 ዶላር ደምዘ ይህብ፡፡ ንትሑት ኣታዊ ዘለዎም ውልቀ-ሰባት ክፉት - ምምዝጋብ የድሊ፡፡

ግሪንወድ ሲኒየር ማእከል

ወብ ሳይት፡- <https://www.phinneycenter.org/seniors/gsc/> | ቦታ 525 N 85th St, Seattle, WA 98103

ግሪንወድ ሲኒየር ማእከል ኣብ ድሌታት ኣረጋውያን ዘተኮረ ማሕበራውን ኣካላውን ትምህርታውን ንጥፈታት ዝህብ ሓቕኡ ማሕበረሰብ እዩ፡፡ ነቶም 60 ዓመት ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ሰባት ብናጻ ውጥይ ምሳሕ ይህብ፡፡

ብሰራሕ ትሑዝ ዝኹነ ንህቢ

ማእከላዊ ሲያትል ንኹሎም ኣባላት ማሕበረሰብ - ጸዕራማት ስድራ ቤታት ኣለይቲ ሕሙማት ከምኡውን ስደተኛታት፡፡ ኣብ 917 E Yesler Wy, Seattle, WA 98122 ኣብ ዝርከብ የስለር ኮምዩኒቲ ማእከል ብናጻ መኸዘን ምግብ፡፡

GenPride @ Pride Place

Website፡- <https://genprideseattle.org/> | ቦታ 1521 Broadway Suite A, Seattle, WA 98122

ንድሕንነትን ዋንነትን ዜማዕብል ፕሮግራማትን ኣገልግሎታትን ኣቢሎም ንዓብይቲ LGBTQIA+ ፍሉይ ድሌታት ሲያትል/ኪንግ ካውንቲ ይጣበቑ፡፡ ንLGBTIA+ ኣረጋውያን ኣብ ማእከል ካፒቶል ሂል ነፍሲ ወከፍ ሰሉስን ሓሙስን ካብ ሰዓት 12 00 ድሕሪ ቐትሪ ክሳብ 1 00 ድሕሪ ቐትሪ ብናጻ ውጥይ ምሳሕ ይህቦም

ኣገልግሎት ስድራቤት ኣይሁድ - ናይ ፖላክ መግቢ ባንክ

ወብ ሳይት፡- <https://www.jfsseattle.org/what-we-do/food-access/> | ቦታ 1601 16th Ave, Seattle, WA 98122፡፡

ኣብ መላእ ዞባ ፑጀት ሳውንድ ንውልቀ-ሰባትን ስድራ ቤታትን ጥዕይን ባህላውን ምቹእን ምግቢ ብኸብርን ብኣኸብሮትን ምርካብ ንመሓይሻ ኢና፡፡ ክፉት ረቡዕ ካብ 10 00 ክሳብ 12 00 ድሕሪ ቐትሪ - ሓሙስ 2 00 ድሕሪ ቐትሪ ክሳብ 4 00 ድሕሪ ቐትሪ - ዓርቢ 10 00 ክሳብ 12 00 ድሕሪ ቐትሪ

ኢታ ብራውን ጓል እትኸሸነሉ - መመገቢ ክሸነ

ወብ ሳይት፡- <https://www.thatbrowngirl.com/> | ቦታ፡- Catering Kitchen ኣብ መንጽር እቲ ኣብ 3000 Rainier Ave S, Seattle, WA 98144 ዚርከብ መደበር ባቡር እምባ ቤከር ይርከብ፡፡

ሓሓሊፉ ብራውን ገርል ከሻኒታት ንኣባላት ማሕበረሰብ ክሸነኦም "ዝከኣሉም ክኸፍሉ" ኢሎም ክኸፍቱ ኢዮም (ዝቐረበ ወፊያ፡- 5 ዶላር)፡፡ ንኹሉ ክፉት - ናብ መስከራ ይይብ፡፡ ውሱን ቀረብ፡፡

Solid Ground – Resource Wire

ወብ ሳይት፡- www.solid-ground.org/resource-wire/ | ተሌፎን፡- 206.694.6700 | ኢ-መይል info@solid-ground.org

ሓፈሻዊ መሐበሪ ናይ መግቢ ምንጪ እንተላይ ህጹጽ ኣቕረብቲ ምግብን ናይ ማሕበረሰብ ክሸነን፡፡ ንኹሎም ተቐማጦ ኪገባ ካውንቲ ክፉት እዩ፡፡

ሰሜናዊ ምዕራብ ቀውዒ

ወብ ሳይት፡- <https://www.northwestharvest.org/find-food/> | ተሌፎን፡- 800.722.6924 | ኢ-መይል info@northwestharvest.org

ኣብ ባንክታት ምግብን ናይ መግቢ ፕሮግራማትን ብናጻ ኣቕሑ ይዕድል፡፡ ንኹሎም ተቐማጦ ግዝኣት ዋሽንግተን ብፍላይ ክኣትሉ ኣታዊ ዘለዎም ስድራ ቤታት፡፡

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ኣውራጃታት ስኖሆሚሽ ኤንድ ፒርስ

ፒርስ ካውንቲ

ወብ ሳይት፡- <https://nourishpc.org/need-food/> | ተሌፎን 253.383.3164

ኣብ እተፈላለዩ ቦታታት ብናጻ ናይ መግቢ ባንክ ምዝርጋሕ፡፡ ናይ ኣታዊ መረጋገጺ ኣየድልን እዩ ፣ ንኹሉ ሰብ ክፉት እዩ ፡፡

ኤሎይስ ዚኸሸነሉ ድስቲ (ዘ ማድ ፋውንዴሽን)

ወብ ሳይት፡- <https://themadf.org/eloises-cooking-pot/> | ተሌፎን 253.212.2778

ናይ መግቢ ባንክን ናይ ምብጻሕ ኣገልግሎትን ምቁር ምግብን ይህብ፡፡ ተቐማጦ ኣውራጃ ፒርስ ኣብ ዘድልዮም ዘድልዮም፡፡

ናይ ፒርስ ካውንቲ ናይ መግቢ ባንክታት

ወብ ሳይት፡- <https://www.piercecountywa.gov/454/Food-Banks>

ኣብ መላእ ፒርስ ካውንቲ ሰፊሕ ዝርዝር ናይ መግቢ ረድኤት ፕሮግራማት፡፡ ባንክታት ምግቢ መብዛሕትኡ ግዜ ሰዓቶምን መዓልታቶምን ይቐይሩ እዮም፡፡ ነዚ ሓበሬታ እዚ ንምርግጋጽ መጀመርያ ደውል፡፡ ብዙሓት ናይ መግቢ ባንክታት ቁጸራ ክምሉውን ናይ መንነት መንነት መንበሪ ማሕበራዊ ውሕስነት ወዘተ የድሊ፡፡ ገሊኦም ኣብ ዓመት ዚበጽሑ ምብጻሕ ደረት ኪገብሩ ይኽእሉ እዮም፡፡

ህጹጽ መርቡብ ምግቢ

ወብ ሳይት፡- <https://www.efoodnet.org/find-food/>

ናይ ህጹጽ መግቢ ኔትዎርክ ኣብ ፒርስ ካውንቲ ንዝርከቡ 75+ መሻርኽቲ ጥዑይን መካዛን ዘለዎ መግቢ ይህብ፡፡

ናይ ማሕበረሰብ መግቢ ባንክ ስኖሆሚሽ

ወብ ሳይት፡- <https://snohomishfoodbank.org/programs/> | ተሌፎን፡- 360.568.7993 | ቦታ 1330 Ferguson Park Road, Snohomish, WA 98290፡፡

እተዓሸገ ፍርያት፣ ሓድሽ ፍርያት፣ ናይ ጽሬት ኣቕሑት (Pre-Pack ፕሮግራም)፡፡ ብዘይ መግቢ ወይ ብዘይ መዕቁቢ ንኹሉ ሰብ ክርከብ ይከኣል እዩ፡፡

ስኖሆሚሽ ካውንቲ ኣብ መላእ ዓለም ዘሎ ናይ መግቢ ጥምረት

ወብ ሳይት <https://snohomishcountyfoodbankcoalition.org/>

ናይ ስኖሆሚሽ ካውንቲ መግቢ ጥምረት ኣብ መላእ ኣውራጃ ንዝርከቡ ውልቀ-ሰባትን ስድራቤታትን መካዛዊ መግቢ ንኸረኽቡ እተወፈዩ 19 ውድባት ዝሓቑፈ ሓድነት ዘለዎ መርቡብ ኢዩ፡፡

ናይ ማሕበረሰብ ምንጪ መምርሒ ንኣውራጃ ስኖሆሚሽ

ወብ ሳይት <https://pioneerhumanservices.org/wp-content/uploads/2025/10/CRC-Community-Resource-Guide-Oct-2025.pdf>

ሰፊ አገልግሎት ናይ ከባቢ ደገፍ ይህብ። ኣብ መላእ ኣውራጃ ስኖሆሚሽን ብናጻ ምግባር ባንክታት ምግባር ከምኡውን ናይ ምዝርጋሕ ቦታታት ሓዊስካ ምሉእ ብምሉእ ምክፍፋል ምንጪ ምግብ። ኣብ ገጽ 24-29 ርክብ።

ላሃይ ማእከል ምንጪ ጥዕና ስኖሆሚሽን ሪሶርስ

ወብ ሳይት፡- <https://lahai.org/> | ተሌፎን 206.363.4105

ኣብቲ ኸባቢ ናይ ምግብን ጽሬትን ደገፍ ዝህቡ ሓፈሻዊ ዝርዝር መሻርኽቲ የቐርቡ። ነቶም ዘድልዮም ተቐማጦ ስኖሆሚሽን ካውንቲ ክፋት እዩ።

እዋናውን ኣገዳስን ምንጪታት ምእንቲ ኼቐርበልኩም ነዚ ምንጪታት እዚ ብተደጋጋሚ ነሓድሶ ኢና። ንሰኻ ወይ እትፈልጦ ሰብ ደገፍ እንተ ደሊኻ ብኸብረትካ ነዚ ምንጪ እዚ ኸተካፍል ወይ ተወሳኺ ምንጪ ንምርካብ <https://www.hopelink.org/blog/food-assistance-resources/> ርክ።