



TI

መደብ ዕዳጋ ሓረስቶት ኣመጋግባ ኣረጋጋዊያን

**ብቑዕ ንምጅን ክሳዕ 8 ግንቦት 2026 ኣብ ፖስታ ምልክት ክግበረሉ ኣለዎ።**

\*ስም (ብእንግሊዝኛ) \_\_\_\_\_

\* ኣድራሻ፡- \_\_\_\_\_ \* ቁጽሪ ኣፓርትመንት፡-

\*ከተማ፡- \_\_\_\_\_ \*ዚፕ ኮድ፡-

\*ተሌፎን፡-  -  -  ኢ-መይል፡- \_\_\_\_\_

\*ዕለት ልደት፡- (ወርሒ/መዓልቲ/ዓመት)  /  /

መደብ ዕዳጋ ሓረስቶት ኣመጋግባ ኣረጋጋዊያን (SFMNP) ነቶም ትሑት ኣታዊ ዘለዎም ኣረጋጋዊያን ጥዕናኦምን ደረጃ ኣመጋግባኦምን ንምምሕያኽ ዕላማ ብምግባር ትኩስ ፍረታትን ኣሕምልትን የቐርቡሎም። ብዘይካዚ ን ኣጠቓቕማ ዕዳጋ ሓረስቶትን ኣብ ደረት መገዲ ዚርከብ ቦታታትን ብምወሳኽ ነቲ ኣብ'ቲ ከባቢ ዘሎ ሕርሻ ይድግፎ እዩ።

**ንመደብ ዕዳጋ ሓረስቶት ኣመጋግባ ኣረጋጋዊያን (SFMNP) ብቑዕ ንምጅን ነዞም ዝሰዕቡ መምዘኒታት ከተማልእ ኣለካ።**

- ወዲ 60 ዓመት ወይ ካብኡ ንላዕሊ ክትከውን ኣሎካ (ኣመሪካዊ ህንዳዊ ወይ ነባሪ ኣላስካ እንተኾንካ ልዕሊ 55 ዓመት ኢኻ።)
- ኣታዊኻ ካብ እዞም ዝሰዕቡ ንላዕሊ ክኸውን የብሉን።
  - ንሓደ (1) ሰብ ዓመታዊ ኣታዊ \$29,526 ወይ ወርሓዊ ኣታዊ \$2,461 ዚኸውን።
  - ንክልተ (2) ሰባት ዓመታዊ ኣታዊ \$40,034 ወይ ወርሓዊ ኣታዊ \$3,337 ዚኸውን።
  - ኣብ ብዙሕ ኣባል ዘለዎን ስድራቤታት፣ ንነፍሲ ወከፍ ተወሳኺ ሰብ ኣብ ናይ ወርሓዊ ኣታዊ \$876 ወስኹሉ።
- ኣብ ኪንግ ካውንቲ፣ ዋሽንግተን እትነብር ክትከውን ኣሎካ።

**ኣብ'ዚ ቅጥዒ እዚ ክታምካ ብምንባርካ ነዞም ዝሰዕቡ ጉዳያት ተረጋግጽ ኣለኻ።**

- ንኹሎም እቶም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ናይ ብቐዓት መለክዒታት ከም እተማልእ።
- እዚ ቅጥዒ እዚ ብዕጫ ኣብ ዚግበር መስርሕ ምርጫ ኸም ዚኣቱ ትርዳእ ከምዝኾንካ።
- እንተደኣ እዚ ቅጥዒኻ ተመሪጹ ናይ \$80 ካርድ መደብ ዕዳጋ ሓረስቶት ኣመጋግባ ኣረጋጋዊያን (SFMNP) ከምኡድማ ሓበሬታ መሰላትን ሓላፍነትን ብፖስታ ክለኣኸልካ ምጅኑ ትርዳእ ከምዝኾንካ።

ክታም ተሳታፊ፡- \_\_\_\_\_ \* ዕለት መመልከቲ  /  /

ብኸብረትካ ኣብ'ተን ኩለን ዝምልከታኻ ምልክት ግበር - መልሰኹም ወለንታዊ እዩ።

- ኣመሪካዊ ህንዳዊ ወይ ኣላስካዊ ወደባት
- እስያዊ
- ጸሊም ወይ ኣፍሪቃዊ ኣመሪካዊ
- ሂስፓኒክ/ላቲኖ
- ጻዕዳ ወይ ካውካሲያዊ
- ደቀባት ሃዋይ ወይ ካልእ ካብ ደሴት ፓሲፊክ መልሲ
- ክህብ ኣይደልን ኢየ

መደብ ዕዳጋ ሓረስቶት አመጋግባ አረጋውያን መመልከቲ ካርድ ቅጥጫ 2026 መደብ ዕዳጋ

ሓረስቶት አመጋግባ አረጋውያን (SFMNP)



ኣብ ኢንተርነት/ መስመር አመልክት፡

**[AgingKingCounty.org/SFMNP](https://AgingKingCounty.org/SFMNP)**

ወይከአ ዝተማልአ መመልከቲ ብፓስታ ጌርካ ናብዚ ዝስዕብ ስደዶ፡

**Senior Farmers Market Nutrition Program**  
**140 Lakeside Ave, Suite A-180**  
**Seattle, WA 98122**

ሓገዝ ዘድልዩካ እንተ ኹይኑ ናብ Community Living Connections 844-348-5464 (ብናጻ ደዉል)

**Community Living Connections**  
**1-844-348-5464 (toll-free)**  
**[communitylivingconnections.org](https://communitylivingconnections.org)**

ካብ ሓንሳእ ንላዕሊ ኣይተመልክት፣ ተደጋጋምቲ ምልክታታት ኪውግዳ እየን። ብዙሓት ኣመልክትቲ ስለ ዘለዉ መደብ ዕዳጋ ሓረስቶት አመጋግባ አረጋውያን (SFMNP) ክፍሊ ሰብአዊ ኣገልግሎት ሲያትል ንነፍሲ ወከፍ ኣመልካቲ ዚኸውን እኹል ካርድ የብሉን። ኣገልግሎት አረጋውያንን ስንኩላትን (ADS) ብዕጫ ናይ ምምራጽ መስርሕ ኢዩ ዝጥቀም። ካርድ ዕዳጋ ሓረስቶት ኣብ ሰነ 2026 ናብ ተቐብልቲ ብፓስታ ክለኣኽ እዩ።

እዚ መመልከቲ እዚ ብቐፅ ምእንቲ ክኸውን ክሳብ 8 ግንቦት 2026 ናይ ፖስታ ምልክት ክግበረሉ ኣለዎ።

ብመሰረት ናይ ፌዴራል ሕግን ናይ ኣሜሪካ ግብርና ፖሊሲ እዚ ትካል እዚ ዓሌት፡ ሕብሪ፡ ሀገራዊ መበቆል፡ ስታ፡ ስንክልና፡ ዕድመ ወይ ኣብ ዝኾነ ናይ USDA ሲቪልዊ መሰላት ምንቅስቃሳት ብምሕጋዝ ብምስታፎም ንምሽላም መሰረት ብምግባር ኣድልዎ ክፍፅም የብሉን። ብኸብረትካ ተወሳኺ መረዳኢታ ንምርካብ ኣብ ታሕቲ ረኣይ።

**ኣድልዎ ዘይምፍጻም**

**ካብ ኣድልዎ ነፃ ምዃን**

እዚ ትካል እዚ ዕድ፡ ስታ፡ ስታዊ ዝንባለ፡ ዘግ፡ ስታዊ መንነት/ዝንባለ፡ ኩነታት ሓዳር፡ ዓሌት፡ መበቆል፡ ሕብሪ፡ መበቆል ሀገር፡ ሃይማኖት ወይ እምነት፡ ፖለቲካዊ ቅዋም፡ ወታሃዲራዊ ኩነታት፡ ብኸብሪ ዝተፋነወ ገዲም ተጋዳላይ፡ ሼትናም ዘመን፡ ኣብ ቀረባ እዋን ዝተፈለየ ወይ ካልእ ዝተሓለወ ገዲም ተጋዳላይ ደረጃ፡ ህላወ ዝኾነ ህዋሳዊ፡ ኣእምሮአዊ፡ ኣካላዊ ስንክልና፡ ወይ ስልጠና ዝወሰደ ክልቢ ወይ ኣገልግሎት እንሰሳት ወይ ክመርሓኩም ምጥቃም፡ ማዕረ ክፍሊት ወይ ጀነቲካዊ መረዳኢታ መሰረት ብምግባር ኣድልዎ ምፍጻም ዝተኸልከለ እዩ። (RCW 49.60.030)

**USDA ናይ ዘይምግላለ መግለጺ**

ብመሰረት ናይ ኣሜሪካ ሕገ ሲቪልዊ መሰላትን ደንብታትን ፖሊሲታትን ሲቪልዊ መሰላት ክፍሊ ሕርሻን ኣሜሪካን እዚ ትካል ብዓሌት፡ ሕብሪ፡ ሃገራዊ መበቆል፡ ጾታ (ጾታዊ መንነትን ጾታዊ ዝንባለን ሓዊሱ)፡ ስንክልና፡ ዕድመ ወይ. ቅድሚ ሕጂ ንዝተገብረ ንጥፊታት ሲቪልዊ መሰላት ሕን ንምፈዳይ ኣፈላላይ ምግባር ይኸልክል።

ብተወሰኹ ሓበሬታ ፕሮግራም ካብ ቋንቋ እንግሊዝኛ ወፃኢ ንክተህሉ ንክግበር ይኸእል እዩ። ሓበሬታ ፕሮግራም ንምርካብ ኣማራጺ ኣገባብ ርክብ ዘድልዮም ስንኩላን (ንኣብነት፡ ብሬይል፡ ዓቢ ፊደል፡ ድምጺ ቴፕ፡ ቋንቋ ምልክት ኣመሪካ)፡ ነቲ ነቲ መደብ ዘመሓደር ሓላፍነት ዘለዎ ናይ ግዝኣት ወይ ከባብደዊ ትካል ወይ ንምእክል TARGET USDA ብስልኪ (202) 720-2600 (ድምጽን TTYን) ክረኽብዎ ኣለዎም ወይ ድማ ብመንገዲ ኣገልግሎት ፌዴራላዊ ሪላይ ብስልኪ (800) 877-8339 ንUSDA ክረኽቡዎ ይግባእ።

ኣብቲ መደብ ዘሎ ኣድልዎ ጥርጉን ንምቕራብ፡ ሓደ ጥርጉን ዘቕረበ ሰብ ቅጥዒ AD-3027፡ ቅጥዒ ኣድልዎ ጥርጉን ፕሮግራም USDA ክመልእ ኣለዎ እዚ ድማ ብኢንተርነት ክረኽቡ ይኸእል እዩ፡- <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> ካብ ዝኾነ ቤት ጽሕፈት USDA፡ ብደወል (866) 632-9992 ወይ ናብ USDA ዝተላእክ ደብዳቤ ምጽሓፍ። ንሲቪልዊ መሰላት ረዳት ፀሓፊ (ASCR) ብዛዕባ እቲ ሲቪልዊ መሰል ጥሕሰት ዝተፈፀመሉ ዕለትን ዓይነትን ብዝምልከት ንምግላፅ እቲ ደብዳቤ ሽም፡ ኣድራሻ፡ ቁፅሪ ቴሌፎን፡ እቲ ዝተፈፀመ ኣድልዎ ዝምልከት ዝገልጽ ዝርዝር መረዳኢታ ከካትት ኣለዎ። እቲ ዝተመልእ AD-3027 ቅጥዒ ናብ USDA ብዚ ዝሰዕብ ክኣትው ኣለዎ።

**1. ሜይል፡**

U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; ወይ

ብኸብረትኩም እዚ መመልከቲ ናብዚ ኣድራሻ ኣይትልኡኹ።

**2. ፋክስ፡**

(833) 256-1665 ወይ (202) 690-7442; ወይ

**3. ኢሜይል፡-**

[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

እዚ ትካል እዚ ማዓረ ዕድል ዘማእከለ ቀረብ የቕርብ።