

Your Guide to Healthy Food Resources in Alameda County

Su Guía de **Recursos de
Alimentos Saludables**
en el Condado de Alameda



Food Helpline

Emergency food services near you



The Alameda County Community Food Bank operates a toll-free Food Helpline that connects callers to emergency food providers in their neighborhoods for same-day free hot meals or bags of food. The service is free and confidential.

Food Helpline

1-800-870-3663 or 510-635-3663

Monday thru Friday, 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

You can also get help for weekend and evening food distribution online by visiting: foodnow.net

Who is Eligible?

- Alameda County residents
- Individuals and families needing help with emergency food

What Verification is Needed?

- No verification is required
- Anyone who needs help with food can call

What happens when you call the Food Helpline?

When you call the Food Helpline at **510-635-3663**, press the option for “Food Today” and a Food Bank operator will ask you a few questions. Based on your zip code, the Helpline operator will identify emergency food providers who are distributing food bags or serving hot meals in your neighborhood the same day you call.



Línea de Comida

Servicios de comida de emergencia cerca de usted



El Banco de Comida Comunitario del Condado de Alameda opera una línea de ayuda gratuita que conecta a las personas que llaman con proveedores que distribuyen alimentos el mismo día, en sus vecindarios; estas organizaciones proveen comida caliente o bolsas de comida. El servicio es gratis y confidencial.

Línea de Comida

1-800-870-3663 o 510-635-3663

Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

También puede obtener información en línea sobre centros que distribuyen comida los fines de semana y en las noches visitando: comidaahora.net

¿Quién califica?

- Residentes del Condado de Alameda
- Familias e individuos que necesitan ayuda con alimentos de emergencia

¿Qué verificación se necesita?

- No se necesita ninguna verificación
- Cualquier persona que necesite comida puede llamar

¿Qué puedo esperar cuando llame a la Línea de Comida?

Cuando usted llame a la Línea de Comida al **510-635-3663**, presione la opción de “español” y “Línea de Comida”, y un operador bilingüe le hará unas preguntas. Basado en su código postal, el operador de la Línea de Comida buscará proveedores de alimentos de emergencia que distribuyen bolsas de comida o sirven comida caliente en su vecindario, el mismo día que usted llame.



CalFresh

Helping you stretch your food dollars



CalFresh is a nutrition program that can help you get healthy food for you and your family. CalFresh benefits are deposited to a convenient card that can be used at most farmers' markets, grocery stores, as well as some restaurants. It works just like a debit card.

For help with your application, call your friends at the Alameda County Community Food Bank: **1-877-847-3663**

You can also apply online: **GetCalFresh.org/s/accfb**

Refer someone to CalFresh at: **Foodnow.net**

Who is Eligible?

- US citizens, except persons receiving SSI/SSP benefits
- Most immigrants who are legal permanent residents
- Most refugees and asylees

What Verification is Needed?

- Identification such as driver license, library card, or birth certificates
- Proof of Alameda County Residency such as driver license, check stub, rent receipt, or utility bill
- Legal Permanent Resident Card for household members who have one
- Social security number for everyone in household who has one
- Proof of all income

Optional Verification

- Proof of expenses such as rent, utility bills, and childcare
- Proof of medical expenses for applicants who are elderly (60 years of age or older) or disabled



CalFresh

Ayudando a hacer rendir más su presupuesto



CalFresh es un programa nutricional que puede ayudarle a obtener alimentos saludables para usted y su familia. Los beneficios son depositados en una práctica tarjeta que puede ser utilizada en la mayoría de mercados al aire libre y en tiendas de comida, y hasta en algunos restaurantes. Funciona igual que una tarjeta de débito.

Para recibir ayuda con su solicitud, llame a sus amigos del Banco de Comida Comunitario del Condado de Alameda al: **1-888-926-6432**

También puede solicitar en línea:
GetCalFresh.org/s/accfb

Recomiende a alguien para que solicite CalFresh en:
comidaahora.net

¿Quién califica?

- Ciudadanos americanos, excepto personas que reciben beneficios de SSI/SSP
- La mayoría de inmigrantes que son residentes legales permanentes
- La mayoría de refugiados y asilados

¿Qué verificación se necesita?

- Identificación tales como licencia de conducir, tarjeta de biblioteca o certificado de nacimiento
- Prueba de residencia del Condado de Alameda tales como licencia de conducir, talonario de cheque, recibo de renta, o factura de servicio público
- Tarjeta de residente permanente legal para todo el que tenga una en el hogar
- Número de Seguro Social para todo el que tenga uno en el hogar
- Prueba de todos los ingresos

Verificación opcional

- Prueba de gastos tales como renta, servicios públicos, o cuidado de niños
- Prueba de gastos médicos para solicitantes que son mayores (de 60 años de edad o más) o están incapacitados



Women, Infants and Children Program

Families grow healthy with WIC

Programa para Mujeres, Bebés y Niños

Las familias crecen saludables con WIC



Who is Eligible?

- Income eligible pregnant, postpartum, and breastfeeding women
- Income eligible children under five years of age
- Medi-Cal, CalWORKs, and CalFresh recipients may qualify for WIC with verification

What Verification is Needed?

- Identification such as Medi-Cal card, photo ID or driver license
- Proof of income such as pay stubs or letter from employer
- Proof of address such as any postmarked mail received or utility bill

The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) is a public health nutrition program under the U.S. Department of Agriculture. It provides nutrition education, nutritious foods, breastfeeding support, and healthcare referrals for income-eligible women who are pregnant or post-partum, infants, and children up to age 5.



Call for an appointment:

Alameda County
WIC Program Offices
510-595-6400

Axis Community Health Center
Pleasanton
925-462-2365

City of Berkeley WIC
510-981-5360

East Oakland Health Center
510-835-9610 ext. 2270

La Clínica de La Raza WIC
510-535-4110

Native American Health Center
Oakland

510-434-5300

Native American Health Center
Alameda
510-814-8440

San Antonio
Neighborhood Health Center
510-272-1500

Tiburcio Vasquez
Health Center Offices
510-471-5913

West Oakland Health Center
510-835-9610 ext. 2080

The WIC Program is an equal opportunity provider.



¿Quién califica?

- Mujeres embarazadas, postparto y lactantes, con ingresos que cumplen con los requisitos
- Niños menores de cinco años, con ingresos que cumplen con los requisitos
- Las personas que reciben Medi-Cal, CalWORKs, y CalFresh pueden calificar para WIC con verificación

¿Qué verificación se necesita?

- Identificación tales como tarjeta de Medi-Cal, identificación con foto o licencia de conducir
- Prueba de ingresos tales como talonarios de cheque o carta del empleador
- Prueba de dirección tales como cualquier carta con matasello o factura de servicios públicos

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) es un programa de nutrición de salud pública bajo el Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Este programa proporciona educación sobre nutrición, alimentos nutritivos, apoyo para amamantar y referencias del cuidado de la salud para mujeres embarazadas o posparto con ingresos que cumplan con los requisitos, bebés, y niños de hasta cinco años de edad.



Llame para hacer una cita:

Alameda County
WIC Program Offices
510-595-6400

Axis Community Health Center
Pleasanton
925-462-2365

City of Berkeley WIC
510-981-5360

East Oakland Health Center
510-835-9610 ext. 2270

La Clínica de La Raza WIC
510-535-4110

Native American Health Center
Oakland

510-434-5300

Native American Health Center
Alameda
510-814-8440

San Antonio
Neighborhood Health Center
510-272-1500

Tiburcio Vasquez
Health Center Offices
510-471-5913

West Oakland Health Center
510-835-9610 ext. 2080

El Programa WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Head Start

Giving children a healthier beginning



Who is Eligible?

- Children under five years of age from low-income families
- Children under five years of age with special needs
- Fostered or homeless children, or families receiving public assistance
- Residency in the service areas

What Verification is Needed?

- Proof of birth such as birth certificate, baptismal record
- Proof of family's annual income including any of the following, 1040 tax form, CalWORKs printout, SSI statement, employment check stubs
- Proof of residency/homelessness
- Immunization records

Head Start is an early childhood development program that participates in the U.S. Department of Agriculture's Child and Adult Care Food Program. Children enrolled in Head Start receive a free breakfast, lunch, and snack during the day.

For information on enrollment to Head Start, please call:

Head Start Alameda
510-629-6350

YMCA Head Start Berkeley
510-848-9092

Early Head Start Hayward
510-796-9512

Head Start/Early Head Start
Oakland
510-238-3165

Head Start South County
510-796-9512



Head Start

Ofreciendo a cada niño un comienzo más saludable



¿Quién califica?

- Niños menores de cinco años de edad, de familias de bajos ingresos
- Niños menores de cinco años de edad, con necesidades especiales
- Niños adoptados o sin hogar, o la familia recibe asistencia pública
- Domicilio en las áreas de servicio

¿Qué verificación se necesita?

- Prueba de nacimiento tales como certificado de nacimiento, registro de bautismo
- Prueba de ingreso anual familiar, incluyendo cualquiera de lo siguiente: formulario de impuestos 1040, carta de CalWORKs, declaración de SSI, talonarios de cheque de empleo
- Prueba de residencia/desamparo
- Tarjeta de vacunas

Head Start es un programa de desarrollo infantil que participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Esto permite que los niños inscritos en Head Start reciban gratuitamente desayuno, almuerzo y bocadillos durante el día.

Para información sobre la inscripción en Head Start, por favor llame:

Head Start Alameda
510-629-6350

YMCA Head Start Berkeley
510-848-9092

Early Head Start Hayward
510-796-9512

Head Start/Early Head Start
Oakland
510-238-3165

Head Start South County
510-796-9512



School Meals

Feeding our future



Who is Eligible?

The following automatically qualify for free meals and no application is required:

- Homeless students
- Students receiving CalFresh, FDPIR, CalWORKs, or KinGap
- Foster children
- Students enrolled in migrant education programs

Other students may qualify for free or reduced cost meals based on the household income.

The School Meals Program provides nutritious well-balanced meals (breakfast, lunch, and snack) during the school day to children enrolled in K–12 schools. The program provides low-cost or free meals to students based on eligibility information. Supper is offered to at-risk students at participating schools.

Contact your school district office or school site for enrollment.

Alameda Unified School District
2200 Central Avenue, Alameda
510-337-7000

Hayward Unified School District
24411 Amador Street, Hayward
510-784-2600

San Leandro Unified School District
14735 Juniper Street, San Leandro
510-667-3500

Emery Unified School District
4727 San Pablo Avenue, Emeryville
510-601-4000

Oakland Unified School District
900 High Street, Oakland
510-434-3334

For food assistance when schools are not in session, call:
Food Helpline 510-635-3663 or 1-800-870-3663

Comidas Escolares

Alimentando a nuestro futuro



¿Quién califica?

Los siguientes automáticamente califican para comidas gratis y no se requiere solicitud:

- Estudiantes sin hogar
- Los estudiantes que reciben CalFresh, FDPIR, CalWORKs, o KinGap
- Niños adoptados
- Estudiantes inscritos en programas educativos para migrantes

Otros estudiantes pueden calificar para comidas gratis o a bajo costo basado en el ingreso del hogar.

El Programa de Comidas Escolares provee comida nutritiva y balanceada (desayuno, almuerzo, y bocadillo) a los niños que están matriculados desde el kinder hasta el 12 grado. El programa provee comidas gratis o a bajo costo a estudiantes basado en datos de elegibilidad.

Para solicitar, contacte a la oficina del distrito escolar o a la escuela.

Alameda Unified School District
2200 Central Avenue, Alameda
510-337-7000

Hayward Unified School District
24411 Amador Street, Hayward
510-784-2600

San Leandro Unified School District
14735 Juniper Street, San Leandro
510-667-3500

Emery Unified School District
4727 San Pablo Avenue, Emeryville
510-601-4000

Oakland Unified School District
900 High Street, Oakland
510-434-3334

Para recibir asistencia de alimentos cuando no haya clases, llame a:
La Línea de Comida al 510-635-3663 o al 1-800-870-3663

Summer Meal Program

Providing free meals for our children and teens

Programa de Comida para el Verano

Comidas gratis para nuestros niños y adolescentes



The Summer Food Service Program provides children and youth with free nutritious meals and snacks that they need to continue learning, playing, and growing when school is not in session. Summer meal sites are located at participating schools, libraries, and park and recreation centers.

To find a Summer Meal Program site location near you:
Call **510-635-3663** or **1-800-870-3663**
Visit www.fns.usda.gov/summerfoodrocks



Who is Eligible?

- Children up to 18 years of age
- Persons over 18 years of age who are mentally or physically disabled and participate in special school programs

What Verification is Needed?

No registration or verification needed

What resources or income can I have?

The Summer Meal Program is open to all children up to 18 years of age regardless of family resources or income level.

El Programa de Servicios de Alimentos para el Verano provee a los niños y jóvenes comidas y bocadillos nutritivos gratuitos y necesarios para aprender, jugar, y crecer cuando no hay clases. Los comedores de comidas de verano se encuentran en escuelas, bibliotecas, parques y centros recreativos participantes.

Para encontrar un Programa de Comida para el Verano cercano a usted:
Llame al **510-635-3663** o al **1-800-870-3663**
Visite www.fns.usda.gov/summerfoodrocks



¿Quién califica?

- Niños de hasta 18 años de edad
- Personas mayores de 18 años que están física y mentalmente discapacitadas y participan en programas especiales de la escuela

¿Qué verificación se necesita?

No se requiere registración y no necesita ninguna verificación

¿Qué recursos o ingresos puedo tener?

El Programa de Comida para el Verano está abierto a niños de hasta 18 años de edad, sin importar los recursos familiares o el nivel de ingresos.

Food for Seniors

Food options for you or your loved one

Alimentos para personas mayores

Opciones de alimentos para usted o para sus seres queridos



Senior Dining Centers

Tasty and healthy lunches for older adults are available at dining sites throughout Alameda County. A donation is requested but not required. Many sites provide additional activities, such as exercise classes or lifelong learning opportunities.

Call Senior Information at **1-800-510-2020** for a site near you.

Meals On Wheels

The Meals on Wheels program delivers food to adults 60 years of age and older who are homebound and unable to buy or prepare meals. A donation is requested but is not required. Seniors can receive meals Monday-Friday and frozen meals for the weekend.

Call the following numbers to find out if you qualify:

Albany, Berkeley, Emeryville
510-981-5250

Hayward, Castro Valley,
San Leandro
510-582-1263

City of Alameda
510-865-6131

Dublin, Pleasanton
925-931-5385

Fremont, Newark,
Union City
510-574-2092

Livermore
925-421-4657

Oakland
510-582-1263

Senior Brown Bag

You can pick up bags of healthy food two times each month at a location near you.

All low-income seniors over 60 years of age can call Mercy Brown Bag at **510-534-8540** to apply.



Comedores para personas mayores

Hay almuerzos deliciosos y nutritivos disponibles para adultos mayores en comedores a través del Condado de Alameda. Se pide una donación, pero ésta no es requerida. Muchos centros ofrecen actividades adicionales, tales como clases de ejercicio u oportunidades de aprendizaje de por vida.

Para más información sobre un centro cerca de usted, llame al **1-800-510-2020**.

Comidas Sobre Ruedas

El Programa Comidas Sobre Ruedas entrega comida a adultos de 60 años de edad en adelante que no pueden salir de casa para comprar o preparar comidas por sí mismas. Se pide una donación, pero ésta no es requerida. Las personas mayores pueden recibir comidas de lunes a viernes y comidas congeladas durante el fin de semana.

Llame a los siguientes números para saber si califica:

Albany, Berkeley, Emeryville
510-981-5250

Hayward, Castro Valley,
San Leandro
510-582-1263

City of Alameda
510-865-6131

Dublin, Pleasanton
925-931-5385

Fremont, Newark,
Union City
510-574-2092

Livermore
925-421-4657

Oakland
510-582-1263

Senior Brown Bag

Usted puede recoger bolsas de alimentos nutritivos dos veces por mes en un centro cercano a usted.

Si usted tiene bajos ingresos y más de 60 años de edad, llame a Mercy Brown Bag al **510-534-8540** para solicitar.



The information contained in this guide is brought to you by the Alameda County Nutrition Action Partners with funding support provided by Alameda County Social Services Agency and the Alameda County Community Food Bank.

La información que contiene esta guía es traída a usted por Alameda County Nutrition Action Partners con apoyo financiero proporcionado por la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda y el Banco de Comida Comunitario del Condado de Alameda.