



نقدم للعائلات الغذاء الصحي
وغيره الكثير

www.mass.gov/wic

مواقع WIC

لتتعرف على برنامج WIC، اتصل على الرقم 1-800-942-1007 أو أحد أفرع البرنامج القريبة منك.

منطقة بوسطن "BOSTON AREA"

(617) 575-5330 Cambridge/Somerville
(617) 887-4340 Chelsea/Revere
(617) 825-8994 Dorchester North/Mattapan
(617) 825-0805 Dorchester South/South Boston
(617) 568-6440 East Boston
(617) 983-6086 Jamaica Plain/Brighton
(617) 989-3055 Roxbury/South End
(617) 521-6777 South Cove

منطقة الكيب CAPE

(508) 771-7896 Cape Cod
(508) 240-0853 Outer Cape

المنطقة الوسطى "CENTRAL"

(508) 620-1445 Framingham/Waltham
(978) 345-6272 x1 North Central
(508) 765-0139 South Central
(508) 762-5700 Worcester

المنطقة الشمالية الشرقية "NORTHEAST"

(978) 681-4960 Lawrence
(978) 454-6397 Lowell
(781) 599-7290 North Shore
(781) 338-7578 North Suburban
(978) 374-2191 Northern Essex

المنطقة الجنوبية الشرقية "SOUTHEAST"

(508) 588-8241 Brockton
(508) 679-9349 Fall River
(508) 997-1500 New Bedford
(508) 747-4933 Plymouth
(617) 376-8701 Quincy
(508) 823-6346 Taunton/Attleboro

المنطقة الغربية "WESTERN"

(413) 447-3495 Berkshire North
(413) 528-0457 Berkshire South
(413) 376-1160 x160 Franklin/Hampshire/No. Quabbin
(413) 534-2460 Holyoke/Chicopee
(413) 737-8868 Springfield North
(413) 693-1029 Springfield South



تقدم هذه المؤسسة فرصًا متكافئة.



ما هي نوعية الأغذية التي يمكنني الحصول عليها من برنامج WIC؟

يبسر برنامج WIC عليك توفير الأغذية الصحية
واللذيذة التي تجعلك تشعر بالسعادة لتقديمها لأسرتك.
يوفر برنامج WIC أغذية مجانية وصحية، تتضمن:

- طعام الرضع
- الأرز البني
- الأسماك المعلبة
- حبوب الطعام مثل رقائق القمح
- الخُبز
- البازلاء/البقوليات المجففة أو المعلبة
- البيض
- عصير الفواكه
- الفواكه والخضروات
- حليب الأطفال "فورمولا"
- الحليب
- زبدة الفول السوداني
- خبز التورتيللا المكسيكي
- خبز نخالة القمح (الخبز الأسمر)
- طعام التوفو الياباني المصنع من فول الصويا



يوجد الآن لدى WIC بطاقة إعانة
إلكترونية وتطبيق "WIC Shopper"
لجعل التسوق أكثر راحة وسرعة من
أي وقت مضى!

f t i y @MassWIC



من هم الأفراد الذين يستهدف برنامج WIC خدمتهم؟

يهدف برنامج WIC إلى خدمة جميع أنواع العائلات: الوالدين المتزوجين وكذلك الذين ليس لديهم شريك، والوالدين العاملين أو غير العاملين. إذا كنت أبًا أو كنتِ أما أو كنتِ جدًا أو جدة، أو أبًا أو أما بالتبني، أو وصيًا قانونيًا على طفل دون الخامسة من عمره، فيمكنك تقديم طلب الاشتراك في برنامج WIC من أجل طفلك.

يمكنك الاشتراك في برنامج WIC إذا كنت:

- تعيش في ولاية ماساتشوستس
- تعاني من الاحتياج إلى التغذية (يستطيع العاملون في برنامج WIC مساعدتك في تقرير هذا الاحتياج)
- طفلاً دون الخامسة من عمره أو كنتِ امرأة حاملاً أو تقومين بالرضاعة الطبيعية
- تحصل على دخل أسرة يقل عما هو محدد في إرشادات برنامج WIC

تستحق تلقائياً الاشتراك في برنامج WIC إذا كنت تحصل في الوقت الحالي على المساعدات الانتقالية المخصصة للعائلات التي لديها أطفال يعملونهم (TAFDC) أو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) أو برنامج MassHealth (لا يتم إدراج أفراد برنامج MassHealth الذين يغطيهم برنامج الإعانات العائلية Family Assistance أو يغطيهم برنامج CommonHealth coverage بشكل تلقائي للاشتراك في برنامج WIC)، كما يستحق الأطفال بالتبني الذين هم دون الخامسة الاشتراك تلقائياً في برنامج WIC.



ما هو برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال "WIC"؟

برنامج WIC هو أحد برامج التغذية التي توفر التثقيف الغذائي والصحي، والطعام الصحي، وغيرها من الخدمات المجانية إلى العائلات التي تستحق ذلك في ولاية ماساتشوستس، ويشير اختصار WIC إلى أن هذا البرنامج مرتبط بالنساء والرضع والأطفال.

ما الذي يقدمه برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال "WIC"؟

يهدف برنامج WIC إلى المساعدة في الحفاظ على صحة النساء الحوامل والمرضعات والأطفال الذين هم دون الخامسة من عمرهم. لتحقيق هذا الهدف، يقوم برنامج WIC بتوفير الخدمات التالية:

- تعيش في ولاية ماساتشوستس
- تعاني من الاحتياج إلى التغذية (يستطيع العاملون في برنامج WIC مساعدتك في تقرير هذا الاحتياج)
- طفلاً دون الخامسة من عمره أو كنتِ امرأة حاملاً أو تقومين بالرضاعة الطبيعية
- تحصل على دخل أسرة يقل عما هو محدد في إرشادات برنامج WIC

ولكن عطاء WIC لا يتوقف عند هذا الحد! حيث يقيم برنامج WIC الندوات التثقيفية حول الرضاعة الطبيعية، وتخصيص أخصائية لدعم كل أم مرضعة بالإضافة إلى مراجعة جدول التحصين والإحالات الطبية، كما يزود برنامج WIC الوالدين بفرص التحدث مع آباء آخرين حول التغذية وموضوعات صحية أخرى تهتم عائلاتهم.

هل يحق للرجال الاشتراك في برنامج WIC؟

يُرحب برنامج WIC بالرجال! يدرك برنامج WIC أهمية الدور الذي يقوم به الآباء والأجداد وأزواج الأمهات وغيرهم من الأوصياء في الاعتناء بالأطفال، ويتم تشجيع الآباء وغيرهم ممن يعتنون بالأطفال الذين هم دون الخامسة من عمرهم على التسجيل في البرنامج وإحضار أطفالهم إلى المواعيد التي يعقدها البرنامج، وحضور ورش العمل التثقيفية حول التغذية والصحة، واستعمال بطاقات برنامج WIC في متاجر البقالة.

كيف أتقدم لبرنامج WIC؟

من الممكن البدء في التقديم لبرنامج WIC عبر الإنترنت من خلال زيارة www.mass.gov/wic أو عبر صفحة Mass WIC على الفيسبوك، MassWIC@. يمكن للعائلات المهتمة النقر فوق "Apply for WIC" (التقدم لبرنامج WIC) وإرسال بعض المعلومات الأساسية لبدء طلبهم. أو يمكنك التواصل مع برنامج WIC في مجتمعك لتحديد موعد أو الاتصال بالهاتف رقم 1-800-942-1007. العديد من مكاتب WIC مفتوحة في المساء وأيام السبت حتى لا تضطر للغياب عن الدراسة أو العمل. نرحب بكم دائماً حتى إذا لم يكن لديكم موعد!



أفراد العائلة	سنويًا	شهريًا	أسبوعيًا
1	\$26,973	\$2,248	\$519
2	\$36,482	\$3,041	\$702
3	\$45,991	\$3,833	\$885
4	\$55,500	\$4,625	\$1,068
5	\$65,009	\$5,418	\$1,251
6	\$74,518	\$6,210	\$1,434
7	\$84,027	\$7,003	\$1,616
8	\$93,536	\$7,795	\$1,799

