



# Sacramento Food Bank & Family Services - Información de los Servicios

3333 Third Avenue, Sacramento, CA 95817 - (916) 456-1980

[www.sacramentofoodbank.org](http://www.sacramentofoodbank.org)

**SERVICIOS GRATUITOS**

Servicio	Descripción del Servicio e Información de Contacto	Elegibilidad y Horario
<b>Productos Frescos para Todos</b>	Distribuye frutas y verduras frescos y gratuitos a individuos y a familias en áreas por el Condado de Sacramento que tengan limitado acceso a recursos.	El horario de las distribuciones de los productos frescos está disponible en línea en <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> . Favor de traer bolsas o un carrito para transportar los productos.
<b>Ropa</b>	Distribuye artículos de ropa donados para caballero, dama o para niños gratis para las familias necesitadas. Contamos con un servicio de Ropa para el Trabajo, que ofrece ropa para entrevistas y para trabajos. Para más información, llame al (916) 313-7665 o mande un e-mail a <a href="mailto:tbryant@sacramentofoodbank.org">tbryant@sacramentofoodbank.org</a> .	Abierto al público: martes, jueves, viernes, 10 a.m. - 1 p.m.; miércoles, 4 - 7 p.m.  El programa de Ropa para el Trabajo está disponible solamente por cita.
<b>Educación para Adultos</b>	Proporciona a adultos de 18 años en adelante, con clases de Inglés como Segundo Idioma (ESL), preparación para el GED/HiSET, lectura, escritura, matemáticas, ciudadanía. Para más información, mande un e-mail a <a href="mailto:mvillalva@sacramentofoodbank.org">mvillalva@sacramentofoodbank.org</a> o llame al (916) 313-7642. Proporciona clases gratis del uso de computadoras, ayuda con el desarrollo profesional y talleres para actualizar resúmenes, acceso a la computadora para la búsqueda del trabajo, tutorías en línea, usar el e-mail y más. Para más información, mande un e-mail a <a href="mailto:ssmith@sacramentofoodbank.org">ssmith@sacramentofoodbank.org</a> o llame al (916) 313-7634.	Requiere orientación. Orientación para el GED/HiSET: Cada jueves a la 1 p.m. Orientación para clases de inglés (ESL): _____ Orientación para clases de computadora: _____ Horario del laboratorio de computadoras (no requiere orientación): lunes a jueves de las 9 a.m. - 2 p.m.
<b>Educación para Padres de Familia</b>	Guía a los padres en la crianza de sus hijos de una manera positiva y compasiva a través de cursos, recursos e incentivos para padres de familia.  Para más información, llame al (916) 313-7622 o mande un e-mail a <a href="mailto:glopez@sacramentofoodbank.org">glopez@sacramentofoodbank.org</a> .	Padres de familia que estén esperando bebé o padres de familia y guardianes legles de niños de 0 a 5 años. Para registrarse, traiga identificación con foto, prueba de domicilio actual y certificados de nacimiento o prueba de embarazo a una orientación. Se requiere orientación: _____ martes, jueves y viernes, 9 a.m. - 2 p.m.; miércoles, 3 - 7:30 p.m.
<b>Educación para Jóvenes</b>	Ofrece un ambiente seguro para los niños de todas edades; incluye el cuidado de niños pequeños, mientras sus padres asisten a clases en nuestro edificio, apoyo académico, actividades de enriquecimiento para jóvenes y la exploración de tecnología para adolescentes. Para más información, llame al (916) 313-7610 o mande un e-mail a <a href="mailto:agarcia@sacramentofoodbank.org">agarcia@sacramentofoodbank.org</a> .	Afterschool Academy: lunes a jueves, 3 - 5:30 p.m. Los jóvenes reciben ayuda con la tarea, los proyectos de la escuela y actividades de enriquecimiento
<b>Servicios Legales de Inmigración</b>	Proporciona talleres y eventos para revisar la preparación para la naturalización. Proporciona servicios legales de inmigración a bajo costo para ayudar a las personas elegibles a navegar por el complejo proceso de obtener estatus legal y conduce presentaciones en la comunidad sobre varios temas relacionados con la inmigración. Para más información, llame al (916) 313-7604 o mande un e-mail a <a href="mailto:immigration@sacramentofoodbank.org">immigration@sacramentofoodbank.org</a> .	Talleres y eventos están anunciados en el sitio de Web de SFBFS: <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> . Para más información, visite la página de Immigration Legal Services en el sitio Web de SFBFS. *Servicios adicionales, hasta la representación legal, está disponible a un precio reducido
<b>CalFresh (estampillas de comida)</b>	Ayudamos con la aplicación para CalFresh (estampillas de comida) que puede ayudarle comprar alimentos saludables y nutritivos.  Para más información o para hacer una cita, favor de llamar al (916) 456-1980, (916) 925-3240 o mande un e-mail a <a href="mailto:lcarranza@sacramentofoodbank.org">lcarranza@sacramentofoodbank.org</a> .	Para averiguar si califica, complete el formulario en la página de CalFresh del sitio Web de SFBFS: <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> .
<b>La Salud y la Nutrición</b>	Proporciona clases de jardinería que incluye una introducción a jardinería, compostaje, manejo de plagas, riego y más, junto con educación y clases gratuitas sobre la nutrición y cocinar para adultos por todo el Condado de Sacramento.	Las clases de jardinería y de nutrición están en el sitio Web: <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> .

## TODOS LOS SERVICIOS DE SFBFS SON GRATUITOS

Para otros servicios en la comunidad, póngase en contacto con Sacramento 211 en 211 o (916) 498-1000 o en el internet en [www.211Sacramento.org](http://www.211Sacramento.org).



# Sacramento Food Bank & Family Services - Service Information

3333 Third Avenue, Sacramento, CA 95817 - (916) 456-1980

[www.sacramentofoodbank.org](http://www.sacramentofoodbank.org)



Services	Description and Contact Information	Eligibility and Hours
<b>Produce for All</b>	Provides free, fresh fruits and vegetables to individuals and families in under-served areas throughout Sacramento County. Visit as often as needed!	Produce distributions listed online at <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> . Please bring bags or cart to transport produce. No identification needed.
<b>Clothing</b>	Distributes donated men's, women's and children's items at no charge to families in need. Job Smart Clothing offers interview-ready and work attire.  For more information, call (916) 313-7665 or e-mail <a href="mailto:tbryant@sacramentofoodbank.org">tbryant@sacramentofoodbank.org</a> .	Open to the public: Tuesday, Thursday, Friday, 10 a.m. - 1 p.m. Wednesday, 4 - 7 p.m.  Job Smart Clothing by appointment only.
<b>Adult Education</b>	Provides instruction to adults (18+ years) in ESL, GED/HiSET preparation, reading, writing, math and citizenship. For more information, e-mail <a href="mailto:mwillalva@sacramentofoodbank.org">mwillalva@sacramentofoodbank.org</a> or call (916) 313-7642.  Provides free computer classes, professional development assistance and workshops for resumes and cover letter, computer access for job search, online tutorials, e-mail and more.  For more information, e-mail <a href="mailto:ssmith@sacramentofoodbank.org">ssmith@sacramentofoodbank.org</a> or call (916) 313-7634.	Orientation required. GED/HiSET orientation: Every Thursday, 1 p.m. ESL orientation _____ Computer class orientation _____ Technology Lab Hours (no orientation): Monday - Thursday, 9 a.m. - 2 p.m.
<b>Parent Education</b>	Guides parents in raising children in a healthy and supportive manner through educational, parent-related courses, resources and incentives.  For more information, call (916) 313-7622 or e-mail <a href="mailto:glopez@sacramentofoodbank.org">glopez@sacramentofoodbank.org</a> .	Parents/guardians of children 0-5 yrs or expecting. Orientation required _____ Tuesday, Thursday, Friday, 9 a.m. - 2 p.m.; Wednesday, 3 - 7:30 p.m.
<b>Youth Education</b>	Offers a safe, enriching environment for youth of all ages including child care while parents are onsite taking a course, academic assistance and enrichment for youth and technology exploration for teens.  For more information, call (916) 313-7610 or e-mail <a href="mailto:agarcia@sacramentofoodbank.org">agarcia@sacramentofoodbank.org</a> .	Afterschool Academy: Monday - Thursday, 3 - 5:30 p.m. Youth receive homework help, project support and enrichment.
<b>Immigration Legal Services</b>	Offers naturalization workshops and pre-screening events. Provides low-cost immigration legal services to help eligible individuals navigate the complex process of obtaining legal status and conducts community presentations on various immigration related topics.  For more information, call (916) 313-7604 or e-mail <a href="mailto:immigration@sacramentofoodbank.org">immigration@sacramentofoodbank.org</a> .	Workshops and events posted online at <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> . For more information, visit the Immigration Legal Services page on SFBFS' Web site at <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> .  *Additional services, including representation, available at a reduced cost.
<b>CalFresh</b>	Provides assistance with applying for CalFresh (food stamps) which can add to your food budget to put healthy and nutritious food on the table.  For more information and to schedule an appointment, call (916) 456-1980, (916) 925-3240 or e-mail <a href="mailto:lcarranza@sacramentofoodbank.org">lcarranza@sacramentofoodbank.org</a> .	To inquire and see if you qualify, complete the online form at <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> .
<b>Health &amp; Nutrition</b>	Offers gardening classes that include introduction to gardening, composting, pest management, irrigation and more along with free nutrition education and cooking classes to adults throughout Sacramento County.	Gardening and nutrition classes listed online at <a href="http://www.sacramentofoodbank.org">www.sacramentofoodbank.org</a> .

**ALL SFBFS SERVICES ARE FREE**

For other community services, please contact Sacramento 211 at (916) 498-1000 or online at [www.211Sacramento.org](http://www.211Sacramento.org).

Updated: 8/22/2017