

**በቀን ያለቀጠሮ የሚሰጡ አገልግሎቶች**

**የሕክምና እና የአእምሮ ጤና**



**የCAMBRIDGE ኪስ መመሪያ**

ቤት እጦት ላጋጠማቸው ወይም ለሚያሰጋቸው ሰዎች የቀረቡ መርጃዎች



ለሞባይል ስሪት፣ ይቃኙ ወይም ይጎብኙ [cambridgecoc.org](http://cambridgecoc.org)

የCambridge ከተማ ባለብዙ አገልግሎት ማዕከል ይህንን “የሞንገድ ሉህ” ፈጣሪ ለርስዎ የሚገኙ አንዳንድ ጠቃሚ ግብአቶችን ለመለየት - ምግብ የት እንደሚያገኙ፣ እንዴት መጠለያ እንደሚያገኙ እና አሁን የሚፈልጉትን እርዳታ የት እንደሚጠቁ። ከመጨረሻው ክለሳ በኋላ አንዳንድ አቅራቢዎች ወይም ፕሮግራሞች ተለውጠው ሊሆን ይችላል። የአሁኑን የአገልግሎት ችሎታቸውን ለማረጋገጥ እያንዳንዱን ኤጀንሲ ያረጋግጡ።

**ባለብዙ አገልግሎት ማዕከል**  
362 Green St. 1ኛ ፎቅ  
Cambridge MA 02139  
(617) 349-6340

የፌብሩዋሪ 2026 እትም



**የCambridge የሕዝብ ቤተ መጻሕፍት ማህበራዊ ስራ ቡድን**  
857-259-2647 | [cplsocialwork@cambridgema.gov](mailto:cplsocialwork@cambridgema.gov)  
የሀብት አሰሳ፣ የማመልከቻ ድጋፍ፣ እና ወደ አካባቢው ኤጀንሲዎች መላክ። ቀጠሮ ለመያዝ፣ ይደውሉ፣ ኢሜይል ይላኩ፣ ወይም ከ7ቱ በማንኛውም የቤተ መጻሕፍት ቅርንጫፎች የሚገኝ የCPL ሰራተኛ ያነጋግሩ

**የCambridge የሴቶች ማዕከል**  
46 Pleasant St. Cambridge | 617-354-6394  
ራሳቸውን እንደ ሴት ለሚለዩ ሁሉ የቀረቡ ሀብቶች፣ አውደ ጥናቶች እና ድጋፍ  
ማክሰኞ፣ ሐሙስ፣ እና ቅዳሜ ከ1 - 6pm

**On The Rise, Inc.**  
341 Broadway Cambridge | 617-497-7968  
ለሴቶች፣ ትራንስጀንደር እና በጾታ የማይገደቡ ሰዎች ቀን ላይ የሚሰጥ የማህበረሰብ ደህንነቱ የተጠበቀ መጠለያ  
ሰኞ፣ ረቡዕ እና አርብ 8:30am - 3:30pm፤  
ማክሰኞ 12 - 3:30pm፤ ሐሙስ 9:30am - 3:30pm

**የቁሳቁስ ድጋፍ እና ጥበቃ ፕሮግራም (MAAP)**  
5 Longfellow Park Cambridge | 617-876-5312  
በሰዎች ሁለት ጊዜ የሚከፈሉ መግቢያ እና ነፃ መደብር፣ የቁሳቁስ እርዳታ፣ ምግብ፣ የሀብት አሰሳ፣ የቤት ውስጥ እረፍት ቦታ እና ሌሎችንም ያቀርባል  
ማክሰኞ እና ሐሙስ 9am - 3pm

**የSalvation Army የቀን ያለቀጠሮ መገልገያ መጠለያ**  
402 Mass Ave Cambridge | 617-547-3400  
ሰኞ - ቅዳሜ 10am - 2pm

**Youth On Fire**  
1 Church St Cambridge | 617-661-2508  
ከ14-24 ዓመት ለሆኑ ወጣቶች ሀብቶችን የሚያቀርብ ያለቀጠሮ መገልገያ ማዕከል  
ሰኞ፣ ረቡዕ - አርብ 11am - 8pm ፣ ማክሰኞ 1 - 6pm

**ድጋፍ እና አቅርቦቶች**

**First Step Street Outreach Team**  
617-592-6895 | Cambridge እና Somerville  
የሞንገድ ላይ ቡድኑ በየምሽቱ በከተማው ውስጥ እየተዘዋወረ አቅርቦቶችን ያከፋፍላል፣ ወደ አገልግሎቶች ረፈራል ይሰጣል፣ PC-CAN ግምገማዎችን ያካሂዳል፣ እና እንደ አስፈላጊነቱ የትራንስፖርት አገልግሎት ይሰጣል  
በየምሽቱ ከ2pm - 12am

**Multidisciplinary Outreach (MDOT)**  
ቡድኑ በከተማው ዙሪያ በእግር ይጓዛል፣ በዋናነት በHarvard እና በCentral Square። የንፅህና መጠበቂያዎች፣ ቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ አቅርቦቶች፣ ወደ አገልግሎቶች ረፈራል።  
ረቡዕ 10am - 12pm

**The Outdoor Church of Cambridge**  
Harvard Square እና Central Square | 978-631-9283  
ሳንድዊቾች፣ ቀለል ምግቦች፣ ውሃ፣ የንፅህና መጠበቂያዎች እና ካልሲዎች።  
ሐሙስ 3:30 - 7pm፤ ቅዳሜ እና እሁድ 1:30 - 5pm

**University Lutheran Church**  
66 Winthrop St. Cambridge | [hshs.streetteam@pbha.org](mailto:hshs.streetteam@pbha.org)  
ትኩስ ምግቦች፣ ቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ አቅርቦቶች እና የመርጃ መመሪያዎች።  
በየምሽቱ 8pm - 9pm (Central Square እና Harvard Square)

**CHA ለቤት አልባዎች የጤና እንክብካቤ**  
617-806-8781  
በCambridge Salvation Army፣ CASPAR/ 240 Albany፣ እና በSomerville የቤት አልባዎች ጥምረት ያለቀጠሮ የሚገቡ ክሊኒኮችን ያቀርባል

**Eliot የማኅበረሰብ ሰብአዊ አገልግሎቶች**  
718-861-0890 | [hlsnreferral@eliotchs.org](mailto:hlsnreferral@eliotchs.org)  
PATH እና CSPECH ፕሮግራሞችን ጨምሮ የአእምሮ ጤና ድጋፍ። ለአገልግሎት መረጃ ይደውሉ ወይም ኢሜይል ይላኩ

**CHA የማህበረሰብ የባህሪ ጤና አስቸኳይ እንክብካቤ**  
1493 Cambridge Street፣ 1ኛ ፎቅ፣ Cahill Bldng, | 833-222-2030  
በቦታው ላይ ህክምና እና ለቀጣይ የባህሪ ጤና እንክብካቤ ረፈራል የሚሰጥ ለሁሉም የዕድሜ ክልል ለሉ ሰዎች ያለቀጠሮ የሚሰጥ አገልግሎት።  
ሰኞ - አርብ 8am - 8pm፤ ቅዳሜ - እሁድ 9am - 5:30pm

**ACCESS (የመርፌ ልውውጥ)**  
359 Green St. Cambridge | 857-313-6800  
የጉዳት ቅነሳ አቅርቦቶች፣ Narcan እና PHIV/HCV/STI ምርመራ። ያለቀጠሮ የሚገቡ የነርቲንግ እና የባህሪ ጤና አገልግሎቶች  
ሰኞ - ረቡዕ እና አርብ 9am - 4pm

**Bridge Over Troubled Waters**  
hHarvard Square T ጣቢያ ውጭ | 617-423-9575  
ለማህበረሰብ አባላት (ለሁሉም የዕድሜ ክልል) ነፃ የሕክምና አገልግሎቶች እና ከ25 ዓመት በታች ለሆኑ ወጣቶች ያለቀጠሮ የሚሰጡ የህልውና አገልግሎቶች  
ሰኞ - አርብ 7 - 8:30pm

**የMassachusetts የባህሪ ጤና 24/7 የእገዛ መስመር**  
833-773-2445 (ይደውሉ ወይም የጽሑፍ መልእክት ይላኩ)  
ከአእምሮ ጤና ድጋፎች፣ ከችግር ጊዜ አገልግሎቶች፣ ከአደንዛዥ ዕዕ አጠቃቀም ሕክምና እና ከሌሎችም ጋር ይገናኙ። በቀን 24 ሰዓት፣ በዓመት 365 ቀናት

**የግል ንጽሕና አጠባበቅ**

- የህዝብ መጻዳጃ ቤቶች**
- **Harvard Square ኪዮስክ**
  - **Portland Loo** በMassachusetts Avenue እና በGarden St.(Harvard Square)
  - **Portland Loo** በMassachusetts Avenue እና በWestern Avenue (Central Square)

**ኻወሮች**  
**CASPAR (240 Albany St. Cambridge)**  
• በየቀኑ 9am – 2pm

**በHarvard Square (66 Winthrop St. Cambridge) በሚገኘው**  
**University Lutheran Church በFirst Church Shelter**  
• ሰኞ - አርብ 9am - 3:30pm

**Salvation Army (402 Mass Ave, Cambridge)**  
• ሰኞ - አርብ 10am – 11am; 1pm - 2pm

# የCambridge ከተማ አገልግሎቶች

# የCambridge የምግብ ፕሮግራሞች

# የማታ መጠለያዎች

## Find It Cambridge

[finditcambridge.org](http://finditcambridge.org) | 617-686-2998

በCambridge ውስጥ ለሚኖሩ እና ለሚሰሩ በቀላሉ እንቅስቃሴዎችን፣ አገልግሎቶችን እና ግብዓቶችን እንዲያገኙ የሚያግዝ የሁሉን አቀፍ ድረ-ገጽ።

## የCambridge ባለብዙ አገልግሎት ማዕከል (MSC)

**362 Green St. 1ኛ ፎቅ፣ Cambridge | 617-349-6340**

በCambridge ውስጥ ቤት አልባ ለሆኑ ግለሰቦች እና ቤተሰቦች እንዲሁም መባረር እያጋጠማቸው ላሉ ሰዎች አጠቃላይ ድጋፍ።  
*ለቀጠሮ እና ያለቀጠሮ አገልግሎት ክፍት ነው፡ ሰኞ 9am - 8pm፣ ማክስኖ - ሐሙስ 9am - 5pm፣ እና አርብ 9am - 12pm*

## የCambridge የተቀናጀ ተደራሽነት ፕሮግራም (C-CAN)

**362 Green St፣ 1ኛ ፎቅ | 617-349-7715 |**

[cambridgeCAN@cambridgema.gov](mailto:cambridgeCAN@cambridgema.gov)  
ለቋሚ ደጋፊ መኖሪያ ቤት እድሎች ወረራ ላይ ለማስቀመጥ የግምገማ ሂደት ይካሄዳል። ግምገማዎች በባለብዙ አገልግሎት ማዕከል፣ በሁሉም መጠለያዎች እና በFirst Step ቫን ሊከናወኑ ይችላሉ። ለድጋፍ እና ለተገኝነት ይደውሉ ወይም ኢሜይል ያድርጉ።

## የCambridge የመኖሪያ ቤቶች ባለሥልጣን (CHA)

**362 Green St. 3ኛ ፎቅ፣ Cambridge | 617-864-3020**

ተመጣጣኝ፣ ለአረጋውያን፣ ለአካል ጉዳተኞች እና የሕዝብ መኖሪያ ቤት ማመልከቻዎች። ቀጠሮ መያዝ በጥብቅ ይመከራል።  
*ሰኞ - አርብ 8:30am - 5pm*

## የማኅበረሰብ ደኅንነት መምሪያ ክፍል CARE ቡድን

በ9-1-1 በኩል ለባህሪ ጤና አጠባበቅ ድንገተኛ ምላሽ። ቡድኑ የባህሪ ጤና እና የኑሮ ጥራት ፍላጎቶችን ለመፍታት የሰለጠኑ ክሊኒኮች እና ምላሽ ሰጪዎች አሉት። እንዲሁም የውጭ አገልግሎት ያካሂዳሉ እና በበታው ላይ C-CAN ግምገማዎችን ሊያቀርቡ ይችላሉ።  
*ሰኞ - አርብ ይገኛሉ*

# የተለያዩ አገልግሎቶች

## Transition House

**617-349-7200 | 617-661-7203 (የ24-ሰዓት የስልክ መስመር)**

የቤት ውስጥ ጥቃት ቀውስ ጣልቃ ገብነት እና የደህንነት ድጋፍ

## Safelink የ24-ሰዓት የስልክ መስመር

**CasaMyrna.org/chat | 877-785-2020**

በስቴት አቀፍ የቤት ውስጥ ጥቃት የመጠለያ የስልክ መስመር እና የውይይት መስመር

## Alcoholics Anonymous (AA)

**aaboston.org | 617-426-9444**

ለአልኮል ሱስኝነት ግብዓቶች እና የአካባቢ ድጋፍ ቡድኖች

## የCambridge የአረጋውያን ማዕከል

**806 Mass Ave እና 2050 Mass Ave | 617-349-6220**

ከ60 ዓመት በላይ ለሆኑ የCambridge ነዋሪዎች ምግቦች፣ ማህበራዊ አገልግሎቶች እና እንቅስቃሴዎች። የሜዲኬር ምክክር ይገኛል

## የሽግግር ድጋፍ መምሪያ (DTA)-

**600 Washington St. Boston | 877-382-2363**

የኢኮኖሚ ድጋፍ (የገንዘብ ጥቅማጥቅሞች) እና የምግብ ድጋፍ (SNAP)

## በየዕለቱ

• 11:30am - 12:30pm በ**Salvation Army** (402 Mass Ave.)

## ማክስኖ

- 9am - 3pm በ**MAAP** (5 Longfellow Park)
- 4 - 6pm በ**First Parish** (በ3 Church St. ይግቡ)

## እሮብ

- 4pm - 6pm በ**First Parish** (በ3 Church St. ይግቡ)

## ሐሙስ

- 9am - 3pm በ**MAAP** (5 Longfellow Park)
- 5pm በ**Christ Church** (0 Garden St.)
- 5 - 6 PM በ**Union Baptist Church of Cambridge (Project Uplift)** (874 Main St.)

## አርብ

- 12 - 3pm በ**Friday Café** (11 Garden St.)

## ቅዳሜ

- 1 - 3pm በ**Food Not Bombs** (James Cronin Park)
- 5:30pm በ**First Korean Church-Loaves and Fishes Meal Program** (35 Magazine St.)

## እሁድ

- 4 - 5:30pm በ**Hope Fellowship Church** (16 Beech St.)

## ምግቦች ለአረጋውያን

**የCambridge የአረጋውያን ማዕከል** - ከ60 ዓመት በላይ የሆኑ የCambridge ነዋሪዎች **617-349-6047** በመደወል የምሳ ምግብ ማስያዝ ይችላሉ። ከመወሰዱ 2 ቀናት በፊት ማስያዝ በጥብቅ ይመከራል

# የCambridge የምግብ ባንኮች

## የCambridge የኢኮኖሚያዊ ዕድል ኮሚቴ (CEOC)

ረቡዕ 10am - 6pm (11 Inman St.)

## St. James Episcopal Church/Helping Hand Food Pantry

በውሩ 2ኛ እና 4ኛ ቅዳሜ 9 - 11am (1991 Mass Ave)

## East End House

ማክስኖ እና አርብ 1 - 2pm (105 Spring St.)

## St. Paul's Parish-

ቅዳሜ 10 - 11am (29 Mt. Auburn St.)

## የCambridge የማህበረሰብ ማዕከል

ማክስኖ እና አርብ 1pm (5 Callender St.)

## St. Paul AME Church / Elnora Yard Food Pantry

ረቡዕ 3 - 5pm እና ሐሙስ 12 - 2pm (85 Bishop Allen Dr.)

## Margaret Fuller Neighborhood House

ረቡዕ 4 - 6:30pm፤ ሐሙስ 2 - 5pm፤ አርብ 9am - 12pm እና ቅዳሜ 10am - 1pm (71 Cherry St.)

## Salvation Army

ሰኞ፣ ረቡዕ እና አርብ 11am - 2pm (402 Mass Ave)  
እንዲሁም በቀጠሮ ከሰኞ እስከ አርብ፣ በ 617-547-3400 ይደውሉ

## ለሁሉም ጾታዎች

## CASPAR መጠለያ (240 Albany)

240 Albany St. Cambridge | 617-661-0600 | 617- 592-6895  
ቋሚ አልጋዎች፣ በተጠባባቂ ዝርዝር ውስጥ እንዲገቡ ይጠይቁ

## Green Street Shelter

**11-15 Green St. Cambridge | 617-714-4266 ወይም 617-714-4989**  
ከ8am - 3:15pm ይደውሉ እና ቦታ ካለ፣ ግለሰቡ ከሰራተኛ ጋር የመግቢያ ቀጠሮ ይዞል።

## Boston Night Center

131 Bowker St. Boston | 857-296-0322  
45 ሰው እስኪሞላ ድረስ አገልግሎቱ በቅድሚያ ለሚመጡት ይሰጣል።

## የወንዶች

## Salvation Army

402 Mass Ave. Cambridge (በ *Green St. በኩል ይግቡ*) | 617-547-3400  
**አልኮል** ወይም ዕዕ ነጻ የመሆን መስፈርት። ቋሚ አልጋዎች ግን የሚገኝ ከሆነ የምሽት ሎተሪ ባይ ለሆኑ አልጋዎች።

## First Church Shelter

11 Garden St.፣ Cambridge | 617-661-1873  
ስለ ረፈራሎች ለመጠየቅ እባክዎ ወደ መጠለያው ይደውሉ።

## የሴቶች

## St. Patrick's Shelter (Union Square)

270 Washington St፣ Somerville - 617-464-8133  
አልኮል ወይም ዕዕ ነጻ የመሆን መስፈርት። ያለቀጠሮ መምጣት አይቻልም። ስለ ክፍት ቦታዎች ለመጠየቅ እባክዎ ገ:30am ወደ መጠለያው ይደውሉ።

# ወቅታዊ መጠለያዎች

## የCambridge የክረምት ሙቀት መስጫ ማዕከል

437 Green St. Cambridge | 857-772-3489  
ለሁሉም ጾታዎች፣ በቅድሚያ ለሚመጡት ቅድሚያ ይሰጣል በየቀኑ ከ7pm እስከ 7am። (ሰልፉ የሚጀምረው በ Green St. በኩል ባለው የኋላ መኪና ማቆሚያ ነው)  
ዲሴምበር - ኤፕሪል ክፍት ነው

## የSomerville የሌሊት ሙቀት መስጫ ማዕከል

42 Prescott St. Somerville (Cummings School) | 617-666-3311  
ለሁሉም ጾታዎች፣ በቅድሚያ ተከተል የሚስተናገዱ፣ ከ5pm - እስከ 7:30am ዲሴምበር - ኤፕሪል ክፍት ነው

## የHarvard Square የቤት አልባዎች መጠለያ

66 Winthrop St. | 888- 285-4038  
ለሁሉም ጾታዎች። አልኮል ወይም ዕዕ ነጻ የመሆን መስፈርት። በየቀኑ 7pm - 8am። ለሎተሪ ሂደት 7:30am - 8am መካከል ይደውሉ። ለአስቸኳይ የ1 ሌሊት መጠለያ፣ 9- 9:30pm መካከል ይደውሉ  
ኖቬምበር - ኤፕሪል፣ እና ከጁን ኢጋማሽ እስከ ኦገስት መጀመሪያ ድረስ ክፍት ነው

## ወጣቶች

## Y2Y Young Adult Shelter Harvard Square-

**1 Church St. Cambridge | 617- 864-0795 | [y2ynetwork.org](http://y2ynetwork.org)**  
ለሁሉም ጾታዎች፣ ዕድሜያቸው 18-24 ለሆኑ ብቻ። በየቀኑ ለሚካሄደው ሎተሪ ለመግባት 8 - 8:30am መካከል ይደውሉ ወይም የኤሌክትሮኒክ ቅጽ ይሙሉ። ከአክቶር እስከ ኤፕሪል፣ እና ከጁን ኢጋማሽ እስከ ኦገስት መጀመሪያ ድረስ ክፍት ነው