



Free Food Market

Where?

Tigard Self-Sufficiency

10777 SW Cascade AVE
Tigard OR 97223

When?

1:30 PM–3:30 PM

- **Every 4th Monday of the month**

Who?

Open to anyone!

Shopping at the Free Food Market is simple:

- *The food is **free** and **anybody** is welcome*
 - *No ID, name, or address needed*
 - *Please bring bags or boxes*
- **Visit us on the 4th Monday of each month** to access **free**, fresh, and healthy fruits and vegetables and pantry staples for you and your family!



سوق الطعام المجاني

أين؟

إن التبضع في سوق الطعام المجاني بسيط:

- هذا الطعام مجاني ونرحب بالجميع
- ليست هناك حاجة لبطاقة هوية، أو اسم أو عنوان.
- رجاء أجليبوا معكم الأكياس أو الصناديق

Tigard Self-Sufficiency
10777 SW Cascade AVE
Tigard OR 97223

متى؟

1:30 PM–3:30 PM

كل رابع يوم اثنين من الشهر

قم بزيارتنا في يوم الاثنين، الرابع من كل شهر للحصول على فواكه وخضروات مجانية وطازجة وصحية ومخزن أساسي لك ولعائلتك.

لمن؟

مفتوحة لأي شخص محتاج

هل لديكم أسئلة؟

اتصلوا ببنك الطعام في أوريغون
503.282.0555

DHS | Oregon Department
of Human Services



免费食品市场

何地？

Tigard Self-Sufficiency
10777 SW Cascade AVE
Tigard OR 97223

在免费食品市场购物非常简单：

- 食品免费，欢迎大家前来
- 无需提供身份证（ID）、姓名或地址
- 请自带购物袋或箱子

何时？

1:30 PM–3:30 PM

- 第二个星期二

面向哪些人士？

每个人

- 毎月第4月曜日に当サイトを訪れて、あなたとあなたの家族のために、新鮮で健康的な果物や野菜、食料品の必需品を無料で手に入れましょう！



Mercado de Alimentos Gratuitos

¿Dónde?

Tigard Self-Sufficiency
10777 SW Cascade AVE
Tigard OR 97223

¿Cuándo?

1:30 PM–3:30 PM

- Cada cuarto lunes del mes

¿Quién?

Para todas las personas

Obtener alimentos en el Mercado de Alimentos Gratuitos es simple :

- *Estos alimentos son gratis y todos son bienvenidos*
- *No se necesita presentar identificación, nombre ni dirección.*
- *Por favor, traer bolsas o cajas*
- Visítenos el cuarto lunes de cada mes para acceder a frutas y verduras gratis, frescas y saludables y alimentos básicos para usted y su familia.



프리 푸드 마켓

장소?

Tigard Self-Sufficiency

10777 SW Cascade
AVE
Tigard OR 97223

일시?

1:30 PM-3:30 PM

• 매월 넷째주 월요일

대상자?

모두 사용 가능

프리 푸드 마켓 이용 방법은 간단합니다.

- 이 음식들은 무료로 제공되며 모두가 이용하실 수 있습니다.
- ID, 이름, 주소 그 무엇도 필요하지 않습니다.
- 담아가실 가방이나 상자를 준비해 가지고 오세요.

• 매월 네 번째 월요일에 저희를 방문하여 귀하와 귀하의 가족을 위한 신선하고 건강한 무료 과일과 야채, 식료품 저장실 필수품을 이용하실 수 있습니다!

질문 사항?

오리건 푸드뱅크로 문의

503.282.0555

rrshryock@oregonfoodbank.org



Рынок бесплатных продуктов

Где?

Tigard Self-Sufficiency
10777 SW Cascade AVE
Tigard OR 97223

Когда?

1:30 PM–3:30 PM

- Каждый 4-й понедельник месяца

Для кого?

Доступно всем нуждающимся

Получать продукты на рынке бесплатных продуктов просто:

- *продукты выдаются бесплатно, и мы приглашаем всех желающих;*
- *не требуется предоставлять удостоверения, указывать имя, фамилию или адрес .*
- *просьба приносить с собой сумки или коробки.*
- Приходите к нам в 4-й понедельник каждого месяца, чтобы получить бесплатные, свежие и полезные фрукты и овощи, а также основные продукты для вас и вашей семьи!



Suuqa Cuntada Lacag la'aanta ah

Xaggee?

Tigard Self-Sufficiency
10777 SW Cascade AVE
Tigard OR 97223

Goorma?

1:30 PM–3:30 PM

- Isniin kasta 4-ta bisha

Kuma?

U furan qof kasta oo

Ka soo adeegashada Suuqa Cuntada Lacag la'aanta ah waa mid sahlan:

- *Cuntadani waa mid lacag la'aan ah isla markaanaqof kasta la soo dhaweynayo*
- *Looma baahna aqoonsi, magac, ama cinwaan.*
- *Fadlan soo qaado baco ama sanduuq wax lagu rit*

- Na soo booqo Isniinta 4-aad ee bil kasta si aad u hesho miraha iyo khudaarta bilaashka ah, darayga ah, iyo caafimaadka leh iyo cuntada cuntada ee adiga iyo qoyskaaga!



Chợ Thực phẩm Miễn phí

ở đâu?

Tigard Self-Sufficiency
10777 SW Cascade AVE
Tigard OR 97223

khi nào?

1:30 PM–3:30 PM

- Thứ Hai thứ 4 hàng tuần của tháng

ai?

Mở cho bất cứ ai

Mua sắm tại Chợ Thực phẩm Miễn phí là chuyện đơn giản:

- *Thức ăn này miễn phí và bất cứ ai cũng được mời dùng*
- *Không cần ID, tên hoặc địa chỉ.*
- *Vui lòng mang theo những túi hoặc hộp đựng*
- Ghé thăm chúng tôi vào thứ Hai của tuần thứ 4 hàng tháng để nhận được các loại trái cây, rau quả tươi và tốt cho sức khỏe và các mặt hàng chủ lực trong tủ đựng thức ăn cho bạn và gia đình bạn!