ምንም ኣይኮነን

ሓድሓደ ግዜ ብገዛእ ርእስኻ ኽትጻወሮ ዘይትኽእል እንተኼንካ

ሓሓሊፉ ሰባት ንመነባብሮኦም ንምምራሕ ይቃለሱ። ሽዑ ምግቢ ንምግዛእ እኹል ገንዘብ የለን። እዚ ኣብ ዝኾነ ሰብ ከጋጥም ይኽእል እዩ። ዋላ ነቶም ፈጺሞም ዘይተጸበይዎ ሰባት። ንኹሉ ሰብ ክንሕግዝ ኣብዚ ኣለና። ናብ ባንኪ ምግቢ እንኳዕ ብደሓን መጻኹም!

እቲ ባንኪ ምግቢ ንመን እዩ?
ንምግቢ ዝኸውን እኹል ገንዘብ ንዘይብሉ ሰብ ኣብዚ ኣለና። መንነትኩም ዘገድስ ኣይኮነን። መንእሰይ ወይ ዓብዪ ምኧንኩም ዘገድስ ኣይኮነን። ወይ ስለምንታይ ሓገዝ ከም ዘድልየኩም። ክንሕግዘኩም ኣብዚ ኣለና። ክሳብ ዳግማይ ባዕልኹም ክትጻወርዎ እትኽእሉ።

ካብ ባንኪ ምግቢ እንታይ ክትረኽቡ ኢኹም?
ሰሙናዊ ጽቡቕን ጥዑይን ምግቢ ካባና ክትረኽቡ ኢኹም። ነዚ ዝኸውን ዋላ ሓንቲ ኽትከፍሉ ኣየድልየኩምን እዩ። ነዞም ነጻ ናይ ምግቢ ኣስቤዛ ክትወስዱ ወይ ክትመርጹ ናብ ማእከልና ክትመጹ ትኽእሉ ኢኹም። መብዛሕትኡ ግዜ ን2 ወይ 3 መዓልቲ ክንምግበኩም እኹል እዩ። ብልክዕ ክንደይ ከም እትረክቡ ኣብ ኩነታትኩም ይምርኮስ። ንኣብነት ውሉዳት ዘለዉዋ ስድራ ቤት ዲኹም? ሽዑ ካብቲ በይኑ ዝነብር ሰብ ዝዛይድ ምግቢ ክትረኽቡ ኢኹም።

ኣብዚ ንሕግዘኩም፤

- √ ጽቡቕን ጥዑይን ምግቢ
- √ ኣብ ሰሰሙን ነጻ ናይ ምግቢ ኣስቤዛ
- √ ነጻ ፍርያት ከም ናይ ስኒ ሳሙና፣ ሳኒታሪ ፓድን ሻምፖን ዝኣመሰሉ
- √ ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ዕለተ ልደቶም ዘብዕሉ፣ ሳንዱቕ ምስ
- √ ዘይተጸበይዎ ነገራትን ህያብን ንኻልእ መገድታት ዝሕግዙ ሓሳባት

VOEDSELBANKEN.NL
Oog voor voedsel • Hart voor mensen

ንስኹም ጥራይ

ባንኪ ምግቢ፣ ምግቢ ዘግዝእ እኹል ገንዘብ ንዘይብሉ ንዝኾነ ሰብ እዩ። ንዓኹምን ንኣባላት ገዛኹምን ብነጻ ምግቢ (ንግዚኡ) ንሕግዘኩም።

‘ሓገዝ ሓቲተ ኣይሓፍርን እየ። ብሓቂ ኣብ ሰሰሙን ተወሳኺ ናይ ምግቢ ኣስቤዛ ስለ ዝረክብ ሕጉስቲ እየ። እዚ ሓደ ውሑድ ስክፍታ ዘለዎ ነገር እዩ!'
- ካሪና፣ ዓሚል ባንኪ ምግቢ

ተወሳኺ ሓበሬታ

ብዛዕባ እቲ ባንኪ ምግቢ እንታይ ክገብረልኩም ከም ዝኽእል ዝያዳ ክትፈልጡ ትደልዩ ዶ? ወይስ ኣብ ምግቢ ገለ ሓገዝ ክጥቀም ዝኽእል ሰብ ትፈልጡ ዲኹም? ኣፍሉጡና። ኣብ መላእ ሆላንድ 177 ባንክታት ምግቢ ኣለዋ። ስለዚ ሓገዝ ኩሉ ግዜ ኣብ ከባቢኹም ይርከብ።

ተመዝገቡ

ካብ ኣታዊኹም ምግቢ ንምግዛእ እኹል ገንዘብ ኣይተረፈን ድዩ? ሽዑ ኣብ ባንኪ ምግቢ ተመዝገቡ። ባዕልኹም ከምኡ ክትገብሩ ትኽእሉ ኢኹም። ወይ ድማ ዝሕግዘኩም ሰብ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ንኣብነት ዓርኪ ወይ ቀሩብ ትፈልጥዎ። ወይ ድማ ካብ ከተማ ምምሕዳር፣ ቤት ትምህርቲ፣ ቤተ ክርስቲያን ወይ መስጊድ ዝመጸ ሰብ። ካብ ባንኪ ምግቢ ቅልጡፍ ሓገዝ ክትረኽቡ ኢኹም፣ ድሕሪኡ ነቲ መዐቀኒታት ተማልኡ እንተኾይንኩም ንምርኣይ ምሳኹም ክንሰርሕ ኢና።

ብኸመይ ከም እትረኽቡና ኣብዚ ኣለኩም፤

ቴሌፎን
ደውሉልና XXX XXXXXXX
ኩሉ ግዜ ኣብ መስመር ክሕግዘኩም ሕጉስ ዝኾነ ሰብ ክትረኽቡ ኢኹም። ዝኾነ ይኹን ሕቶታት ክህልወኩም ይኽእል እዩ።

መርበብ ሓበሬታ
ርኣይዎ www.voedselbankennederland.nl

VOEDSELBANKEN.NL
Oog voor voedsel • Hart voor mensen