



# 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!*
- *Everyone is welcome! (No names or ID needed)*
- *Please bring bags!*
- **Visit us on the 4th Monday of each month** to bring home fresh fruits, 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！ (无需提供姓名或身份证 (ID) )
- 请自带购物袋！

## 何时？

- 下午 1:30–3:30
- 每个月第 4 个星期一
- 每个月的第四个星期一来我们这里，将新鲜水果、蔬菜和食品柜的主食带回家给您和您的家人！

## 面向哪些人士？

每个人！



# 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



# 프리 푸드 마켓

## 장소?

### **Tigard Self-Sufficiency**

10777 SW Cascade  
AVE  
Tigard OR 97223

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.

## 일시?

• 1:30 PM-3:30 PM

• 매월 네 번째 월요일

• 매월 네 번째 월요일에 저희를 방문하여

귀하와 귀하의 가족을 위한 신선하고 건

강한 무료 과일과 야채, 식료품 저장실 필

수품을 이용하십시오!

## 대상자?

모두 사용 가능



# Рынок бесплатных

## **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!

Получать продукты на рынке бесплатных продуктов просто:

- *Продукты выдаются бесплатно!*
- *Мы приглашаем всех желающих! (не требуется указывать имя, фамилию или предоставлять удостоверения)*
- *Просьба приносить с собой сумки!*
- Приходите к нам в 4-й понедельник каждого месяца, чтобы забрать домой свежие фрукты и овощи, а также основные продукты для вас и вашей семьи!



# Suuqa Cuntada Bilaashka ah

## **Xagee?**

Tigard Self-Sufficiency

10777 SW Cascade AVE  
Tigard OR 97223

## **Goorma?**

- 1:30 Galabnimo–3:30 Galabnimo
- Isniinta 4-aad ee bil kasta

## **Yaa?**

U furan qof kasta!

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

- *Cuntadani waa mid lacag la'aan ah isla markaana*
- *Qof kasta waa la soo dhaweynayo (Looma baahna magic ama aqoonsi)*
- *Fadlan horay u soo qaado baco!*
- **Na soo booqo Isniinta 4-aad bil kasta si aad u hesho furuutka darayga ah, khudaarta, iyo cuntada la keydsado ee darayga ah ee la idiin kugu talagalay 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:

- *Thực phẩm được miễn phí*
- *Bất cứ ai cũng được mời dung (Không cần ID hoặc tên)*
- *Vui lòng mang theo túi*
- **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!**