

FREE HELP

**for pregnant women, babies,
and children up to age five**

How Women, Infants, and Children (WIC) helps:

- Free healthy foods each month
- Nutrition tips to introduce new foods to your children
- Support from caring staff who understand pregnancy and early childhood
- Breastfeeding support from experts

**Every third Wednesday of the month
from 3:00 - 5:00 p.m. at the pantry at 1180
Kendall Road:**

- Apply for WIC on the spot
- Get your WIC EBT card
- Learn how to use the CA WIC app
- Ask questions and get guidance from friendly experts
- No appointment needed!

**Next event:
Wednesday, September 17**

slofoodbank.org
805-238-4664



AYUDA GRATUITA

para mujeres embarazadas, bebés y niños de hasta cinco años

Cómo ayuda el programa Mujeres, Infantes y Niños (WIC):

- Comida saludable gratis cada mes
- Consejos nutricionales para introducir nuevos alimentos en la dieta de su bebé y niño pequeño
- Apoyo de personal atento que entiende el embarazo y la infancia
- Apoyo a la lactancia materna por parte de expertos

**El tercer miércoles de cada mes,
de 3:00 a 5:00 p. m., en la despensa situada
en 1180 Kendall Road:**

- Solicite el programa WIC el mismo día
- Reciba su tarjeta EBT del programa WIC
- Aprenda como utilizar la aplicación CA WIC
- Haga preguntas y obtenga orientación de expertos amables
- ¡No es necesario pedir cita!

**Próximo evento:
Miércoles, 17 de septiembre**

slofoodbank.org
805-238-4664



**SLO
FOOD
BANK**