

Karen Society of Nebraska  
**Karen Community Resources Book**  
 နကြပ်စံကပ်ကညီတဝါ

- Assistance - Page 1  
 တာ်ဆီာ်ထွဲမၤစၢ်တဖၣ်
- Free distribution - Page 3  
 တာ်နီၤလီၤကလိတာ်အိၣ်ဒီးတာ်ဖိတာ်လံၤ
- Free Food/ Supplies - Page 4  
 တာ်နီၤလီၤကလိတာ်အိၣ်တာ်အိၣ်ဒီးတာ်ဖိတာ်လံၤ
- Assistance for Children - Page 9  
 တာ်မၤစၢၤဖိဒံဖိသ့ၣ်တဖၣ်
- Clothing - Page 12  
 တာ်ကူတာ်သိး
- Free Diapers - Page 15  
 ဖိသ့ၣ်ခံပးတဖၣ်
- Free furniture - Page 16  
 ဟံၣ်ယိတာ်ပိးတာ်လိ
- Legal Services - Page 17  
 တာ်မၤစၢၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးသဲး
- Inmate Re-entry Services - Page 19  
 တာ်မၤစၢၤဝဲပုၤယိာ်ဖိလၢအထူၣ်ဖျးထီၣ်ကွံာ်သ့ၣ်တဖၣ်
- Substance Abuse, Mental and Behavioral Health- Page 20  
 တာ်စကသံၣ်မူၤဘျး,ခိၣ်နူၣ်ဒီးတာ်သကဲာ်ပဝးအတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့



Photo : Google.com  
 Free distribution.  
 Prepared by Karen Society of Nebraska.  
[www.karensn.org](http://www.karensn.org)



Funding was made possible by the Centers for Disease Control and Prevention. The views expressed in written materials or publications do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, organizations imply endorsement by the U.S. Government.

# တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်

## ASSISTANCE

တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢလၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ခၢၣ်စးကရၢတနီၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤကမျၢၢ်  
သ့ၣ်တဖၣ်လၢကပတံၢ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်လိၣ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### လုၤခၢၣ်

Center For People In Need  
3901 N.27<sup>th</sup> Street  
Lincoln, NE 68521  
402-476-4357  
<https://www.thecenterforpeopleinneed.org>

Bluestem Health  
1021 N 27<sup>th</sup> Street  
Lincoln, NE 68503  
402-476-1455  
[www.bluestemlincoln.com](http://www.bluestemlincoln.com)

Karen Society of Nebraska- KSN  
1527 S 20<sup>th</sup> St. #13  
Lincoln, NE 68502  
402-261-6614

<http://www.karenksn.org>

### အိၣ်မဟၣ်

Karen Society of Nebraska- KSN  
816 N 44<sup>th</sup> St, #3  
Omaha, NE, 68131  
Phone: 402 505 3482  
Fax: 402 505 4674  
<http://www.karenksn.org>

### နီးဖိး မးဒိၣ်စၢၣ်

Midtown Health Center  
302 Phillip Ave.  
Norfolk, NE 68701  
402-371-8000  
<https://midtownhealthne.org>

# တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢမ့ၢ်တုၢ်ပှ်တီၤတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်မၤစၢၤပှ်သ့ၣ်က့သးပှ်အဝဲၤလီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲပှ်တဝၢတၢ်ထံၣ်လိၣ်အိၣ်သကိးအလီၢ်လၢတၢ်ကမၤဝဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလိၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဖဲမ့ၢ်တုၢ်ပှ်တီၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဝဲၤလီၢ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ဒီးအသိလ့ၣ်လၢအဆၢထီၣ်ဆၢလီၤပှ်လၢအပှ်ဘၣ်ဝဲဆူပှ်သးပှ်ဝဲၤလီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အပူၤလၢတၢ်ကလဲၤမၤသကိးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢကိးနံၤဒဲးအပူၤတဖၣ်.တၢ်အိၣ်သကိးတၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပှ်တဝၢအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးပွဲၤခီၤခီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## **Aging Partners**

Downtown Senior Center  
1005 O Street  
Lincoln, NE 68508  
402-441-7458  
[www.lincoln.ne.gov/city/mayor/aging/.com](http://www.lincoln.ne.gov/city/mayor/aging/.com)

## **Disability Resources:**

Social Security Office (Federal Building)  
100 Centennial Mall North, Ste. 240  
Lincoln, NE 68508  
1866-593-2880  
[www.socialsecurity.gov](http://www.socialsecurity.gov)

## **Asian Senior Center**

Asian Community & Cultural Center  
144 N. 44th St., Suite A  
Lincoln, NE 68503  
402-477-3446  
[www.lincolnasiancenter.org](http://www.lincolnasiancenter.org)

## **SOR Program (Center Pointe)**

1000 S. 13<sup>th</sup> Street  
Lincoln, NE 68508  
402-475-5161  
[www.soarworks.prainc.com](http://www.soarworks.prainc.com)

Alzheimer’s Association  
1500 S. 70<sup>th</sup> Street. Suite 201  
Lincoln, NE 68506  
402-420-2540  
[www.alz.org](http://www.alz.org)

## **Developmental Disabilities Services- DHHS**

1033 O Street, Ste 519  
Lincoln, NE 68508  
402-471-4400  
[www.dhhs.ne.gov](http://www.dhhs.ne.gov)

# တၢ်နီၤလီၤကလီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤ

## Food Bank of Lincoln

402-466-8170 \ 4840 Doris, Blair Circle  
တၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဝဲမ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖးန့ၢ်  
ဖဲဂီၤဝးဝဝတုၤဟါၤ၎း၎န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.  
လီၤဝရၢ-info@lincolnfoodbank.org

## Center For People In Need

3901 N.27<sup>th</sup> Street  
Lincoln, NE 68521  
402-476-4357  
https://www.thecenterforpeopleinneed.org

## Local Food Programs- DAILY

Aging Partners Senior Center  
ပှၤသးပှၤတၢ်မၤစၢၤအလီၢ်အံၤဟ့ၣ်လီၤဝဲ  
မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ကီၢ်ကီၢ်လၢၤလၢၤမ့ၢ်တမ့ၢ်  
တၢ်အိၣ်ဘိၣ်တဖၣ်လီၤ.ကဘၣ်ဆဲးကျိး  
ဆိၣ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.  
402-441-7070  
http://lincoln.ne.gov/city/mayor/aging

## Matt Talbot Kitchen & Outreach

2121 N. 27<sup>th</sup> St.  
Lincoln NE 68503  
402-477-4116  
ကိးန့ၢ်ဒဲးအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဖဲဂီၤ  
၁၁း၎တုၤဟါၤ၎း၎န့ၣ်လီၤ.  
ဟါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖဲဟါၤ၎း၎တုၤ၆း၎  
န့ၣ်လီၤ.http://www.mtko.org/

## Tabitha- Meals on Wheels

4720 Randolph Street  
Lincoln, NE 685010  
https://www.tabitha.org/senior-care-services/meals-on-wheels.html

## People's City Mission

110 Q Street  
Lincoln, NE 68508  
402-475-1303  
https://pcmlincoln.org/

## Local food programs: weekly

Indian Center  
402-438-5231  
1100 Military Road  
Lincoln, NE  
https://indiancenterinc.org/

## Good Neighbor Community Center

2617 Y St.  
Lincoln, NE 68503  
402-477-4173  
http://gncclincoln.org/

**FoodNet** ဟ့ၣ်နီၤလီၤဝဲတၢ်အိၣ်လၢအ  
သံကဗၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့.တၢ်  
ဒီးတၢ်လၢၣ်.တၢ်န့ၢ်ထံ.ကိၣ်.ဒီးတၢ်ဒ်န့ၣ်  
အသိးတဖၣ်ဆူဟံၣ်ဖိဖိလီၤအလိၣ်ဘၣ်  
တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.  
www.foodnetlincoln.org  
402-416-6197

# တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤကလိၤတၢ်အိၣ်အလီၢ်ဖဲဝ့ၣ်လုၤခၢၣ်အပူၤ

## မ့ၢ်ဆၢၣ်(မ့ၢ်တနံၤ)

တၢ်ဆၢကတီၢ်	တၢ်လီၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိး
ဂီၤလုၤဝၢၢ်-၁၁:၃၀န့ၣ်ရံၣ်	Mission Help Center, 6800 P St. (475-6888).
ဂီၤလုၤဝၢၢ်-၁၁:၃၀န့ၣ်ရံၣ်	Catholic Social Services, 2241 O St. (474-1600) မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဖဲဟံးန့ၣ်လၢခံတနံၤမၤလိၣ်ဟံးစၢၤသ့
ဂီၤ၁၀:၀၀-၁၂:၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Perishables at Good Neighbor, 2617 Y St. (477-4173).
ဂီၤ၁၀:၀၀-၁၂:၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Good Neighbor Community Center, 2617 Y St. (477-4173). ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးတဲဟံးစၢၤတၢ်ဆၢကတီၢ်, မ့ၢ်ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤကလိၤတၢ်အိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
၁၂:၀၀-၁၂:၁၅န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Korean Church of Lincoln, 4915 W Adams St. (416-6197).
၁၂:၀၀-၁၂:၄၅န့ၣ်ရံၣ်	Salvation Army CCC, 2625 Potter (474-6263).
၁၂:၁၅-၁၂:၃၀န့ၣ်ရံၣ်	Indian Center Inc, 1100 Military Rd. Call for appt. (438-5231)
၁၂:၁၅-၁၂:၄၅န့ၣ်ရံၣ်	Mission Help Center, 6800 P St. (475-6888).
၁၂:၄၅-၀၁:၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Carol Yoakum Family Center, 4621 NW. 48th St. (434-2621). နံၤသီမ့ၢ်ဖဲလိၣ်အကတၢ်တနံၤမ့ၢ်တနံၤ(မ့ၢ်ဆၢၣ်)
၁၂:၄၅-၀၁:၀၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Denton Community Center - Denton NE (416-6197).

## မ့ၢ်ဟ့ၣ်(မ့ၢ်ခဲနံၤ)

ဂီၤလုၤဝၢၢ်-၁၁:၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Perishables Salvation Army CCC, 2625 Potter (474-6263).
ဂီၤလုၤဝၢၢ်-၁၂:၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Catholic Social Services, 2241 O St. (474-1600) မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဖဲဟံးန့ၣ်လၢခံတနံၤမၤလိၣ်ဟံးစၢၤသ့
ဂီၤ၁၀:၀၀-၁၂:၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Good Neighbor Community Center, 2617 Y St. (477-4173). ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးတဲဟံးစၢၤတၢ်ဆၢကတီၢ်,မ့ၢ်ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤကလိၤတၢ်အိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
၁၂:၁၅-၁၂:၄၅န့ၣ်ရံၣ်	Salvation Army CCC, 2625 Potter (474-6263).
၁၂:၁၅-၁၂:၃၀န့ၣ်ရံၣ်	Indian Center Inc, 1100 Military Rd (438-5231).

မုၢ်ထူၣ်-ဟါၤဝးၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Neighborhood FOOD at F Sreet Center, 1225 F St. (476-4357) နံၤသီမုၢ်ဝဲဝဲကိးလါဒီးမုၢ်ယူၣ် (မုၢ်ခံနံၤ)အခိၣ်ထံးတနွံဒီးသါနွံတနွံန့ၣ်လီၤ.
ဟါၤ၄းၤ၂၀-၆းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Northeast Family Center, တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၢ်မုၢ်ဝဲဝဲ Havelock UMC, 4140 N. 60th St. (471-3700).
ဟါၤ၅းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Foodnet at Havelock United Methodist, 4140 N. 60th St. (416-6197).
ဟါၤ၄းၤဝၢ်-၆းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Neighborhood FOOD at Center for People in Need, 3901 N. 27th St. (476-4357).
ဟါၤ၅းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Church of Christ, 3110 N. 1st St. (416-6197).

**မုၢ်ပျၢ(မုၢ်သာနံၤ)**

ဂီၤ၁၀းၤဝၢ်-၁၂းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Catholic Social Services, 2241 O St. (474-1600) မုၢ်အဲၣ်ဒီးဟဲဟံးန့ၢ်လၢခံတနံၤမၤလိာ်ဟံးစၢၤသ့
ဂီၤ၁၀းၤဝၢ်-၁၂းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Good Neighbor, 2617 Y St. (477-4173).
ဂီၤ၁၀းၤဝၢ်-ဟါၤ၅းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Good Neighbor Community Center, 2617 Y St. (477-4173). ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးတဲဟံးစၢၤတၢ်ဆၢကတီၢ်,မုၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ဟါၤ၁းၤဝၢ်-၃းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Indian Center Inc, 1100 Military Rd. Call for appt. (438-5231)
၁၂းၤဝၢ်-ဟါၤ၆းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Salvation Army CCC, 2625 Potter (474-6263).
ဟါၤ၁းၤ၂၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at North Central Distribution/Center for People in Need, 3901 N. 27th St. Door #2 (416-6197).
ဟါၤ၃းၤဝၢ်-၆းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Eastridge Pantry at Eastridge Presbyterian Church, 1135 Eastridge Drive. (488-7844). ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးတဲဟံးစၢၤတၢ်ဆၢကတီၢ်
ဟါၤ၄းၤဝၢ်-၆းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Mission Help Center, 6800 P St.: ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဒီးခိလ့ၣ်ကိၣ်ဖိအဂီၢ် (475-6888).
ဟါၤ၅းၤ၂၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Christo Rey Catholic Church, 4221 J St. (416-6197).

**မုၢ်လုၤစီၤ(မုၢ်လွံၢ်နံၤ)**

ဂီၤ၉းၤဝၢ်-ဟါၤ၁၂းၤဝၢ်န့ၣ်ရံၣ်	Catholic Social Services, 2241 O St. (474-1600) မုၢ်အဲၣ်ဒီးဟဲဟံးန့ၢ်လၢခံတနံၤမၤလိာ်ဟံးစၢၤသ့
------------------------------	---

ဂီၤ၁၀၀၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Indian Center Inc, 1100 Military Rd. (438-5231).
ဂီၤ၁၀၀၀၀-၁၁၀၀န့ၣ်ရံၣ်	The Bay, 20th & Y Streets. (477-0209) နံၤသီမ့ၢ်ဝဲဖဲကိးလါဒီးမ့ၢ်လုၤစီၤ(မ့ၢ်လွံၢ်နံၤ)အခိၣ် ထံးတနွံဒီးသၢနွံတနွံန့ၣ်လီၤ.
ဂီၤ၁၀၀၀၀-၁၁၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Neighborhood FOOD at Fourth Presbyterian Church, 5200 Francis St. (476-4357). နံၤသီမ့ၢ်ဝဲဖဲကိးလါဒီးမ့ၢ်လုၤစီၤ(မ့ၢ်လွံၢ်နံၤ)ခံနွံတနွံ ဒီးလွံၢ်နွံတနွံ
ဂီၤ၁၀၀၀၀-ဟါၤ၂၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Good Neighbor Community Center, 2617 Y St. (477-4173). ကဘၣ်ဆဲးကျိး ဒီးတဲဟ်စၢၤတၢ်ဆၢကတီၢ်
ဂီၤ၁၀၀၀၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Calvert Rec Center, 4500 Stockwell St. တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်ဖဲဖိသၣ်အကွိထီၣ်ဒိတန့ၣ် ကျၢၤန့ၣ်လီၤ (416-6197)
မ့ၢ်ထူၣ်၁၂၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Salvation Army CCC, 2625 Potter (474-6263).
ဟါၤ၂၀၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Candlewood Church, 27th & R St. (416-6197).
ဟါၤ၃၀၀-၄၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Neighborhood FOOD at Oak Lake Church, 3300 N. 1st St., ဟဲန့ၣ်လီၤဆူတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အဝဲတြီၤလၢမ့ၢ်န့ၣ်တကဟါ တခီ (476-4357). နံၤသီမ့ၢ်ဝဲဖဲကိးလါဒီးမ့ၢ်လုၤစီၤ (မ့ၢ်လွံၢ်နံၤ)အခိၣ်ထံၣ်တနွံဒီးသၢနွံတနွံ
ဟါၤ၅၀၀-၇၀၀န့ၣ်ရံၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ကလီတၢ်အိမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဒၤ လၢက့ၤစိၣ်လၢဟံၣ်သ့ၣ်Lakeview United Methodist Church, 230 Capitol Beach Blvd. (474-2816). ကိးလါဒီးအကတၢ်တနွံဖဲမ့ၢ်လွံၢ်နံၤ န့ၣ်လီၤ.
ဟါၤ၆၀၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Neighborhood Church, 1302 F St. (416-6197).

**မုၢ်ဖိဖး(မုၢ်ယါနံၤ)**

ဂီၤဖးၤ၀၀-၁၁း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Mission Help Center, 6800 P St. (475-6888).
ဂီၤဖးၤ၀၀-၁၂း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Catholic Social Services, 2241 O St. (474-1600) မုၢ်အဲၣ်ဒီးဖဲဟံးန့ၣ်လၢခံတနံၤမၤလိာ်ဟံးစၢၤသ့
ဂီၤဖးၤ၀၀-၁၁း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Salvation Army CCC, 2625 Potter (474-6263).
ဂီၤ၁၀း၀၀-၁၂း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Good Neighbor Community Center, 2617 Y St. (477-4173). ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးတဲဟံးစၢၤတၢ်ဆၢကတီၢ်, မုၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလိာ်တၢ်အိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ဂီၤ၁၁း၂၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Citylight Church, 28th and O St. (402-416-6197).
၁၂း၀၀-ဟါၣ်၅း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Salvation Army CCC, 2625 Potter (474-6263).
ဟါၣ်၂း၁၅န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Grace Presbyterian Chapel, 40th & Sheridan (416-6197).
ဟါၣ်၁၀၀-၃း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Indian Center Inc, 1100 Military Rd. Call for apt. (438-5231)
ဟါၣ်၁၃၀-၄း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Mission Distribution Center, 6800 P St. (475-6888).
ဟါ၂း၃၀-၃း၃၀န့ၣ်ရံၣ်	Neighborhood FOOD at Center for People in Need, 3901 N. 27 St. (476-4357)

**မုၢ်ဘူၣ်(မုၢ်ယုနံၤ)**

ဂီၤ၁၀း၀၀-၁၁း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	Jacob's Well at First Presbyterian, 840 S. 17th St. (402-730-6339). ကိးလါဒီးဖဲမုၢ်ဘူၣ်နံၤအခိၣ်ထံးတနံၤဒီးသၢနံၤတနံၤ
ဂီၤ၁၀း၃၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at First Street Bible Church, 100 W. F St. (416-6197).
ဟါၣ်၁၀၀-၂း၀၀န့ၣ်ရံၣ်	The Bay, 20th & Y St. (477-0209). တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလိာ်တၢ်အိၣ်ကိးလါဒီး ဖဲမုၢ်ဘူၣ်နံၤခံတနံၤန့ၣ်လီၤ.
ဟါၣ်၁၀၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at St Mary's Catholic Church, 14th & K St. (416-6197).
ဟါၣ်၁၀၀န့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Wanek's Community Center, 14th & Main, Crete NE (416-6197).



မှိုင်းနံၤ

ဟါၤၤၤန့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Capital View Seventh Day Adventist Church, 17th & A St. (416-6197).
ဟါၤၤၤန့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Good Neighbor by Allon Chapell, 26th & Y St. (416-6197).
ဟါၤၤၤန့ၣ်ရံၣ်	FoodNet at Barnabas Community Center, 931 Saunders (416-6197).

တၢ်နီၤလီၤကလီၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤဖဲအိၣ်မဟ့ၣ်

Heartland Hope Mission  
 2021 U Street  
 Omaha, NE 68107  
 402-733-1904  
<http://heartlandhopemission.org/>

Food Bank for the Heartland  
 10525 J Street  
 Omaha, NE 68127  
 402-3341-1213  
<https://foodbankheartland.org/>

တၢ်နီၤကလီၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤဖဲမဲၣ်ဒ့ၣ်စၢၣ်”နီၣ်ဖိး

The Salvation Army  
 112 N 7<sup>th</sup> St.  
 Norfolk, NE 68701  
 402-379-4663  
<https://www.foodpantries.org/ci/ne-madison>

# တၢ်မၤစၢၤဖိဒဲးဖိသ့ၣ်တဖၣ်

## ASSISTANCE for CHILDREN

### Department of Health and Human Services

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤပှၤကပှၤကညီၣ်ဝဲၤကျိၤ 402-471-7000

လၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်အပှၤကလံၤအဂီၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် DHHS မၤစၢၤဝဲကသ့ၣ်ခိဖျိ တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤလီၤတၢ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်ကြၢၤဒီးန့ၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤကစီၤခါန့ၣ်, ဝဲၤကျိၤအံၤကကွၢ်ဝဲဒၣ်နတၢ်ဟဲန့ၣ်, ပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ဟဲန့ၣ်ဒီးတၢ်ဟဲန့ၣ်အဂ့ၢ်အဂၤဒံးအမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်အပျဲးတဖၣ်, ပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢစ့ဆိၣ်ထွဲ, ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤတအိၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤအစ့ဆိၣ်ထွဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအဝဲၤလီၤ (Center for People in Need) မၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်ပတံထီၣ်တၢ်ဒီးလဲတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်အံၤခိဖျိအ့ထထံၣ်နဲးန့ၣ်လီၤ.

### (Malone Community Center)

မဲလိၣ်ပှၤတတၢ်အဝဲၤလီၤ - 402-474-1110 \ 2032 U St.

- ကတီၤဆိတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့-ကတီၤဆိတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်မၤလိအလီၢ်တတီၤအံၤစူးကါဝဲဒၣ်မိထဲးစီရိၣ် (Montessori) အတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲဖဲမုၢ်တနံၤတုၤမုၢ်ယဲၢ်နံၤစးထီၣ်ဖဲဂီၤ၇း၃၀တုၤဟၢၤ၅း၃၀, လၢဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ်တုၤလၢၤၤန့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တချုးဒီးလၢဖိသ့ၣ်စးထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤဒံးဘၣ်န့ၣ်, မဲလိၣ်ပှၤတတၢ်အဝဲၤလီၤအပှၤမၤတၢ်ဖိကဘၣ်ထံၣ်လိၣ်သးဒီးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဖိ (နဖိတဖၣ်) ဒီးကဘၣ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိၣ်ဝဲတၢ်ဆဲးလီၤန့ၣ်ဖိအမံၤလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအပှၤန့ၣ်လီၤ.
- ကွီစံၣ်လီၤအဆၢကတီၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ-တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမၤစၢၤဝဲပှၤကွီဖိလၢအသးအိၣ်တုၤ၃၃န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်စးထီၣ်လၢမုၢ်ဆၢတုၤလၢမုၢ်ဖိဖးကွီထီၣ်အနံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွီဖိသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ကလဲၤအိၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဖဲကွီစံၣ်

လီၤအဆၢကတီၢ်ဒီးဟဲဆူအီၤဆူဝဲၤလီၢ်တတီၤအံၤလၢကအိၣ်တၢ်အိၣ်ကစးကစီးအဂီၢ်လီၤ.တကတီၢ်ယီၤ,တၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢအတၢ်မၤလိမၤဒီး,တၢ်ဟးကသုၣ်ကသီ,ခွဲလၢဒီးတၢ်စုသ့,ခိဖူထၢၣ်,ဒီးတၢ်မၤသ့ၣ်ဖုံသးညီသး,ဒီးတၢ်ကဟ့ၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ,ဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲမ့ၢ်နံၤလၢကတီၢ်တထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်,တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်ဒိတနံၤညါ,အိၣ်ယုၣ်ဒီးဂီၤတၢ်အိၣ်,မုၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်,ဒီးတၢ်အိၣ်ကစးကစီးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်ဟးလိၣ်ကွဲဆူတၢ်လီၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ.တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအိၣ်ဒီးလံာ်ပတံထီၣ်,ဒီးတၢ်သမံသမိးမၤလီၤတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**WIC-ဝုး(ခ)တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤဟံၣ်ဖိလီဖိ**

ဖဲန့ၣ်တြၢ်စကၣ်အပူၤ,တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢမိၢ်,ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီ,ဒီးဖိသ့ၣ်ဆဲးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ်WIC အိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤဟ့ၣ်လီၤကလိဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်,ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂ့ၢ်အကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးပုၤမိၢ်ဒၤ,မိၢ်ဖိဆဲး,ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီ,ဒီးဖိသ့ၣ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ်၅န့ၣ်ဆူအဖိလၢတဖၣ်ကအိၣ်ပဲၤဒီးဂံၢ်ဒီးဘါ,ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

WICတၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်မ့ၢ်ဒ်လၢလၢအံၤအသိးလီၤ.

**Mill Towne**

501 S 7th ST  
Lincoln, NE 68508  
လီၤတဲစိ (402) 441-8655

စးဆူၤလံာ်(402) 441-6466

မုၢ်ဆၣ်-မုၢ်လုၤဒိၤဂီၤဂၤၤၤ-ဟါၤၤၤၤၤၤၤ,မုၢ်ဖိဖိးဂီၤဂၤၤၤ-ဟါၤၤၤၤၤၤၤ,မုၢ်ဘူၣ်နံၤတလါခံသီဂီၤဂၤၤၤၤ-မုၢ်ထူၣ်ၣ်ၤၤၤၤ

**First United Methodist Church**

2730 North 50th  
(402) 441-8655

ကိးလါဒဲးမုၢ်ယဲၢ်နံၤအခိၣ်ထံးတနွံ,ခံနွံတနွံ,ဒီးသၢနွံတနွံဂီၤဂၤၤၤၤ-ဟါၤၤၤၤၤၤၤ

**Lincoln Christian Fellowship**

4111 NW 44th ST

(402) 441-8655  
တလိတဘျီဖဲမုာ်လုာ်ဇီအနံၤ

**Southern Heights Presbyterian Church**

5750 S 40th ST  
(402) 441-8655  
တလိတဘျီဖဲမုာ်လုာ်ဇီအနံၤ

**Community Action Partnership**

ပုၤတၢ်တၢ်မၤသကိးတၢ်အကရၢ  
402-471-4515\ 210 O st.

- Head Start and Early Head Start: ဟဲးစတၢ်ဒီးကတီၤဆိဟဲးစတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမုာ်ဝဲလၢဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအတၢ်ဟဲးစတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်,ဒီးမၤစၢၤဝဲပုၤမိၢ်ဒၢ,ဖိသၣ်ဆဲးလၢအသးအိၣ်ၣ်န့ၣ်ဆူအဖိလၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအဒီးန့ၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤတလိၣ်အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်အပူၤနီတဘးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤဟ့ၣ်လီၤဝဲကတီၤဆိတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,တၢ်ကွၢ်ထွဲမဲ,တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ,ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသၣ်လၢအခိၣ်န့ၣ်ဒီးကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးတူၢ်လိာ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢဟံၣ်ပူၤယိပူၤအဂီၢ်-တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤကွၢ်ထွဲဝဲဒၣ်ပုၤမိၢ်ဒၢဒီးဖိသၣ်လၢအသးအိၣ်ၣ်န့ၣ်ဆူအဖိလၢန့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ဖိယိဖိအသရၣ်တၢ်ကထံၣ်လိာ်သးဒီးဖိသၣ်ဒီးမိၢ်ပာ်ကိးနွံဒဲးဒဲးသိးဒီးကဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်,မၤစၢၤဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ပညိၣ်ကွၢ်စိ,ဒီးယုစၢၤစ့ၢ်ကိးဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလီၢ်အကျဲဖဲပုၤတၢ်တၢ်မၤအပူၤအံၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကရၢကရိအံၤအဝဲလီၢ်အပူၤ-မုာ်ဝဲလၢဖိသၣ်လၢအသးအိၣ်ဖိနွံတုၤၣ်န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသၣ်တဖၣ်ကလဲၤထီၣ်ဝဲတၢ်မၤလိဒီတနံၤညါ,ဒီးမုမုာ်မိၢ်ပာ်တခီကထံၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်ဖိယိဖိအပူၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်လၢအကမၤစၢၤအီၤလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ပညိၣ်ကွၢ်စိတဖၣ်အဂီၢ်,ဒီးအလီၢ်မုာ်အိၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်စၢၤဝဲတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအလီၢ်ဖဲပုၤတၢ်တၢ်မၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.





**St. Louis Gift and Thrift Store**

စူးလူဝံး(စ)အကျးလာအဆိတ်ပွဲဘဉ်

402-474-1600 \ 2201 O st.

အီးထီၣ်အဆာကတီၢ်-မုၢ်ယုၣ်တုၤမုၢ်ဖိဖးနံၤဂီၤၤဝးဝဝတုၤဟါၤဖးဝဝန့ၣ်ရံၣ်,မုၢ်ဘူၣ်နံၤဂီၤ  
၉းဝဝတုၤဟါၤဝးဝဝန့ၣ်ရံၣ်

**Macie's Place**

မဲစံၣ်ဖျးအကျး

402-601-1773 \ 2601 N. 47th St.

ကျးအံၤဆါဝဲတၢ်အပွဲဘဉ်ဘဉ်ဖိၣ်အမ့ၢ်တၢ်ကူတၢ်သိး,ခိၣ်ဖဲး,ဒီးတၢ်ပီးတၢ်လီအဂုၤ  
အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆာကတီၢ်-မုၢ်ယုၣ်တုၤမုၢ်ဖိဖးနံၤဂီၤၤဝးဝဝတုၤဟါၤ၅းဝဝန့ၣ်ရံၣ်,  
မုၢ်ဘူၣ်နံၤဂီၤၤဝးဝဝတုၤဟါၤ၄းဝဝန့ၣ်ရံၣ်

**The Daisy**

ဒူးစံၣ်အကျး

402-475-7777 \ 6433 Havelock Ave

ကျးအံၤဆါဝဲပိၣ်မုၢ်အတၢ်ကူတၢ်သိး,ခိၣ်ဖဲး,ဒီးတၢ်အဃၢၤအဃိၢ်ပိၣ်လီတဖၣ်လၢအပွဲ  
ဘဉ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆာကတီၢ်-မုၢ်ဖိဖးဒီးမုၢ်ဘူၣ်ဂီၤၤဝးဝဝတုၤဟါၤ၄းဝဝန့ၣ်ရံၣ်,  
ဒီးကိးလါဒီးသၢနွံတနွံအမုၢ်လုၤဇိၤအနံၤဖဲဟါၤ၄းဝဝတုၤ၇းဝဝန့ၣ်ရံၣ်

# တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤကလီၤဖိသၣ်ခံပး FREE DIAPERS

## Diaper Heaven

ဖိသၣ်ခံပးအလီၤ

733 S 13th St. (အိၣ်လၢ G & H Streets ဘၢၣ်စၢၤ)

ဟဲန့ၣ်လီၤဟံၣ်သိလ့ၣ်ဖဲဟံၣ်အံၤအကလံၤစိးတကပၤတက့ၢ်.ပအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤဖိသၣ်ခံပးအထၢၣ်တဖၣ်,လၢအပူၤအိၣ်ဝဲၤ၅ဘၣ်,ဒီးပဟ့ၣ်အိၣ်ခံနွံတဘျီန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဝဲဖဲမ့ၢ်ဆၣ်(မ့ၢ်တနံၤ)ကိးနွံဒဲးဖဲဂီၤသးဝဝတုၤဟါၤ၅းဝဝန့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.

## Good Neighbor Community Center

ကူးန့ၣ်ဘၢၣ်ပုၤတဝဲၤလီၤ

402-477-4173 \ 2617 Y St.

ဖိသၣ်ခံပးတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအိၣ်အသိၣ်ဝအတီၢ်ပူၤတဘျီလၢဖိသၣ်လၢအသးအိၣ်သၢန့ၣ်ဆူအဖိလၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## Salvation Army

ဖဲလဘ့ၣ်ရှၢၣ်အါမံၣ်

402-474-6263 \ 2625 Potter St.

ဖိသၣ်ခံပးတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအိၣ်အသိၣ်ဝအတီၢ်ပူၤတဘျီလၢဖိသၣ်လၢအသးအိၣ်သၢန့ၣ်ဆူအဖိလၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## Diaper Depot \ The Closet at New Hope

ဖိသၣ်ခံပးအသန့ၣ် နှူဟိးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်

402-466-5238 \ 1205 N. 45th St.







**The Civil Law Program**

ထံဖိကီဖိတ်ဘျာသဲစးအတ်ရဲတ်ကဲျ

University of Nebraska College of Law \ 402-472-3271

တ်ရဲတ်ကဲျအံးမၤစၤတ်သ့ဒ်ထဲလၢတ်မူးတ်ရ်ထီရီၤတနီၤဒီးတ်မၤလံာ်လီၤဖှ်အမူးအရ်တနီၤလၢတပၣ်ယုာ်ဒီးဖိဒ်ဖိသၣ်ဘၣ်.ဒီးတ်မၤကမၣ်သဲစးတအိၣ်ဘၣ်သ့တ်ဖှ်န့ၣ်လီၤ.

**Center for Legal Immigration**

ဝဲၤလီၤလၢတ်န့ၣ်လီၤကီၤဖိးသဲစးအဂီၢ်

402-471-1777

ဆဲးကျိးလၢကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢတ်ထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.အဆိကတၢ်.ပကထံၣ်လိာ်တၢ်ပိၣ်သကိးတ်ဒီးမၤလီၤတ်လၢတ်ဂ့ၢ်တ်ကျိၤသ့ၣ်တဖှ်မ့ၢ်အလိၣ်ဘၣ်တ်မၤစၤနီၢ်နီၢ်ခါန့ၣ်လီၤ.

**Lincoln Commission on Human Rights**

လုခၢၣ်ဟီၣ်ခိၣ်ဖိအခွဲးအယာ်ခိၣ်မံးဂျၢၣ်

402-441-7624

ခိၣ်မံးဂျၢၣ်အံးမၤစၤပုၤသ့ဝဲဖဲပမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တ်ကွၢ်တလီၤဝဲာ်ဖးနီၤဖးဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢကလုာ်စၤသ့ၣ်.ဖံးဘ့ၣ်အလွဲၢ်.မ့ၣ်ခါ.ဟဲလၢထံကီၤဖဲလဲၣ်.က့ၢ်ဂီၤတလၢတပုၤ.တ်ဘူၣ်တ်ဘါ.ဟံၣ်ဖိယီဖိတ်အိၣ်သးဒီးတ်ဆိဟံၣ်ဆိယီအတ်အိၣ်သးတ်ဒ်န့ၣ်အသိးအယီတဖှ်လၢတ်ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ယီတ်အိၣ်တ်ဆိးအလီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်.တ်ဖံးတ်မၤ.ဒီးတ်တိစၤမၤစၤကမျၢၢ်အလီၢ်သ့ၣ်တဖှ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

**American Civil Liberties Union (ACLU)**

အဲရကၤထံဖိကီဖိတ်သဘျာစၢဖိၣ်ကရၢ

402-476-8091

တ်ကရၢကရီအံးန့ၣ်လီၤမၤစၤတ်ဖဲတ်အမူးအရ်အဂ့ၢ်တမံးမံးမ့ၢ်ပၣ်ယုာ်ဒီးပဒိၣ်ပပုၤသ့ၣ်တဖှ်န့ၣ်လီၤ.ကရၢအံးတမၤတ်လၢတ်မူးတ်ရ်ဒ်အမ့ၢ်တ်မၤလံာ်လီၤဖှ်.ဒီးတ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ပူၤယီပူၤသ့ၣ်တဖှ်အဂီၢ်ဘၣ်.

**Community Action Partnership**

ပုၤတၢတ်ရူလိာ်မၤသကိးတ်အကရၢ

402-471-4515 \ 210 O St.

တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤပှၤလၢအဒိးလဲအိၣ်ဟံၣ်-တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤတဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့ဘၣ်.တၢ်ကရၢကရိအံၤအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကဒိသဒါဝဲတၢ်နီၣ်ဟးလီၤပှၤဒိးလဲအိၣ်ဟံၣ်,တၢ်ကဲထီၣ်ပှၤကျဲၤတၢ်လၢဟံၣ်ကစၢ်ဒိးပှၤဒိးလဲအိၣ်ဟံၣ်အဘၢၣ်စၢၤဒိးဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဘၣ်ယးဒိးပှၤဒိးလဲအိၣ်ဟံၣ်အခွဲးအယၢ်ဒိးအမူအဒါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်မၤစၢၤဝဲပှၤယိၣ်ဖိလၢအထူၣ်ဖျးထီၣ်ကွၢ်သ့ၣ်တဖၣ်

### Center for People in Need

ဝဲလီၤလၢပှၤလၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်

402-476-4357 \ 3901 N.27th St. Door #1

တၢ်မၤစၢၤပှၤယိၣ်ဖိလၢအထူၣ်ဖျးထီၣ်ကွၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ-တၢ်လီၢ်အံၤမၤစၢၤဝဲပှၤတဂၤလၢလၢအလီၤဘၣ်လၢန့ၣ်တြၢၣ်စကၣ်အယိၣ်ပှၤဒိးထူၣ်ဖျးထီၣ်ကွၢ်ဝဲလၢ၁၈လၢအတီၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်လီၢ်အံၤမၤစၢၤတၢ်ဒ်လၢလၢအံၤအသိးလီၤ.

- ၁၀န့ၣ်ရဲၣ်ခးလံာ်တၢ်အုၣ်သးလၢOSHAဟ်ပနီၣ်အီၤ-ဝဲတၢ်မ့ၢ်မၤန့ၢ်ခးတဘ့ၣ်အံၤန့ၣ်ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤညီဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကတဲာ်ကတီၤထီၣ်ပှၤလၢကမၤတၢ်အဂီၢ်,တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢကမၤန့ၢ်တၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမူအတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒိးတၢ်ယုတၢ်ဖံးတၢ်မၤ
- တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤနတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒ်သိးဒိးန့ၣ်လီၤမၤတၢ်ကန့ၢ်ဝဲအဂီၢ်
- မၤစၢၤတၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိဒိးပှၤတတၢ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲအကျိၤအကျဲတဖၣ်
- တၢ်ပၢဆုၤရဲၣ်ကျဲၤကျိၣ်စ့အတၢ်မၤလိ
- ဂံၢ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဖျါထၢၣ်တၢ်မၤလိလၢအိၣ်ဒိးသရၣ်သိၣ်လိမၤယုတၢ်
- တၢ်ကတဲာ်ကတီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအလံာ်တၢ်ပျဲ-အိၣ်ဒိးတၢ်သိၣ်လိဒိးတၢ်ဒိးစဲး
- ယုစၢၤဝဲစိာ်တီဆုၤ,တၢ်ဆါဟံၣ်,တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်,ဟံၣ်ခိၤယိခိၤ,တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒိးတၢ်စူးကါဝဲလီၤအံၤအတၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမူအတၢ်မၤလိအခိၣ်တီတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ

- တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်အတၢ်သိၣ်လိ
- တၢ်ကတဲာ်ကတီၤမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်
- တၢ်နီၣ်ဝဲစိာ်တၢ်ယၢ(Forklift)ဒိးတၢ်မၤတၢ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤအလီၢ်

တၢ်မၤလိအဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဝဲမ့ၢ်ဆၢတၢ်မ့ၢ်ဖိဖးန့ၢ်.တၢ်မၤလိအိၣ်ဝဲခံကတီၢ်-ဂီၤစး၃၀တၢ်  
ဟါ၁၂:၃၀န့ၣ်ရံၣ်တဘျီ,ဒီးဖဲဟါ၁:၀၀တၢ်၅:၀၀န့ၣ်ရံၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.

**Released and Restored**

**တၢ်ထူၣ်ဖျးထီၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်အိၣ်မူ**

402-806-0565

တၢ်ကရၢကရိအံၤမၤစၢၤဝဲပုၤယိၣ်ဖိလၢတၢ်ပျၢ်ထီၣ်ကွၢ်အိၣ်လၢအတၢ်ကမၣ်အပူၤ,  
ဖဲန့ၣ်တြၢ်စကၢ်ကီၢ်ဖဲန့ၣ်အပူၤအံၤ,ဒီးမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးကသ့သ့ထီၣ်က့ၤအတၢ်  
အိၣ်မူ,မၤလိသ့ထီၣ်က့ၤအသးလၢကဘၣ်အိၣ်မူလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကဲဘျး,လၢအ  
အိၣ်ဒီးတၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢအဂ့ၤ,ဒီးပူၤဖျးဒီးတၢ်မၤကမၣ်သဲစးလၢပုၤတဝါတဖၣ်အပူၤ  
ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ကရၢကရိအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတနီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်က့ၤ  
သးသမူအဂီၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်မၤလိလၢအယံၣ်ခံန့ၣ်.တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်မူအတၢ်မၤ  
လိယံၣ်၂၀န့ၣ်,တၢ်အိၣ်ကတဲၣ်ကတီၢ်ထီၣ်သးလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂီၢ်တၢ်မၤလိ,တၢ်န့ၣ်  
လီၤကဒါက့ၤဆူပုၤတဝါအပူၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်  
မၤအလီၢ်လၢန့ၣ်တြၢ်စကၢ်ကီၢ်ဖဲန့ၣ်အပူၤ,လီၤဆိၣ်တၢ်တၢ်လီၢ်လၢအတူၢ်လိာ်ပုၤလၢတၢ်  
ပျၢ်ကွၢ်အိၣ်လၢယိၣ်ပူၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**Bridges to Hope**

**တၢ်မ့ၢ်လၢအတီၤတဖၣ်**

402-420-5696

တၢ်လီၢ်အံၤမၤစၢၤပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခါလၢအဟးထီၣ်ကွၢ်လၢယိၣ်ပူၤတဖၣ်လၢ၁၂လၢအတီၢ်  
ပူၤဒ်သိးကစးထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤအတၢ်အိၣ်မူလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကဲဘျးကဲဖျိၣ်လၢပုၤ  
တဝါအပူၤန့ၣ်လီၤ.ပုၤလၢအပတံထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤကိးဂၤကဘၣ်ဒုးန့ၣ်လီၤဝဲအ  
ယိၣ်ပူၤတၢ်ဂီၤခိၣ်,ယုၣ်ဒီးအကီၢ်ဖဲန့ၣ်တၢ်ဂီၤခိၣ်,ဒီးတၢ်ပူၤဖျးထီၣ်က့ၤလၢယိၣ်ပူၤအလံာ်  
ပရၢန့ၣ်လီၤ.တၢ်လီၢ်အံၤမၤစၢၤတၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်နီၤလီၤကလိဆူကူဆူကၤ,တၢ်မၤကဆဲ  
ကဆီၣ်ခိၣ်အပိးအလိတဖၣ်,ဟံၣ်ယိၣ်တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

# တစ်ကသံဃ်မူဘီး,ခိန်နူင်ဒီးတၢ်သကံးပဝးအတၢ်အိန်ဆူင်အိန်ချ့

## Centerpointe

### စဲထၢ်ဗွဲးတၢ်မၤလီၢ်

402-475-8717 \ 2633 P St. \ Ireiff@centerpointe.org

တၢ်လီၢ်အံၤကူစါဒီးကွၢ်ထွဲဝဲဒုင်ပုၤလၢအလဲၤခိဖျိဘၣ်ခိန်နူင်ဒီးတၢ်စဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတဖၣ်နူင်လီၤ.အိန်ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါအကလုာ်တဖၣ်,တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဆီလီၤက့ၤတၢ်အိန်မူဒီးတၢ်ယုဟံၣ်ခိၤယီၤခိၤလၢပုၤလၢအဟံၣ်တအိန်ယီတအိန်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်,ဒီးပုၤလၢအတၢ်ဟဲန့ၣ်စ့ၤဝဲခိဖျိအအိန်ဒီးခိန်နူင်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်သိးအံၤတဖၣ်အယီၤနူင်လီၤ.တၢ်ကရၢကရီအံၤမၤစၢၤဝဲသုးလီၢ်လံၤ,ပုၤလၢအလဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်တတၢ်တနါ,ဒီးပုၤလၢအခိန်နူင်ဒီးကွၢ်ဂီၤတလၢတပုၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ကီၣ်ဘၣ်ခဲသ့ၣ်တဖၣ်နူင်လီၤ.မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်ဆဲးကျိးလိတဲစိလၢအဖီခိန်အံၤမ့တမ့ၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးတက့ၢ်.

## St. Monica's

### စ့းမိနံး

402-441-3768 \ 120 Wedgewood Dr.

မ့ၢ်တၢ်ကရၢကရီတဖုလၢအကူစါယါဘျါဝဲပုၤပိာ်မုၢ်လၢအအိန်ဒီးတၢ်စဲတၢ်မူၤတၢ်ဘိၣ်တဖၣ်,ဒီးတကတီၢ်ယီအိန်ဒီးခိန်နူင်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်နူင်လီၤ.တၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကယံာ်ဝဲဒုင်စံးနူင်လီၤ.

## Matt Talbot Kitchen & Outreach

### မဲး(ထ)ထဲဘီး(ထ)ကရၢ

402-477-4116 \ 2121 N. 27th St. \ mtkserves.org

တၢ်ကရၢကရီအံၤမၤစၢၤပုၤလၢအစဲကသံဃ်မူဘီးဒီးသံးတဖၣ်,တၢ်သမံထံတၢ်စဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီး,ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်လၢကမျၢၢ်လၢအဟံၣ်တအိန်ယီတအိန်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.တၢ်သိၣ်လိအိန်ဝဲခံပတီၢ်,လၢအယံာ်ဝဲစန့ၣ်ရဲၣ်တပတီၢ်ဒီး၁၅န့ၣ်ရဲၣ်တပတီၢ်လၢတၢ်မၤအိၤဖဲကိးလါဒဲးအကတၢ်တနံၣ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢကထီၣ်တၢ်မၤလိအဂီၢ်လၢာ်စ့ၢ်ကိးဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## Lutheran Family Services of Nebraska

### နံၣ်တြၢ်စကကၣ်လူသၢၣ်ရဲတၢ်မၤစၢၤဟံၣ်ဖိယီဖိ

402-441-7940 \ 2201 S. 17th St.

တၢ်ကရၢကရီအံၤသ့ၣ်ထီၣ်စၢၤန့ၣ်ဝဲပုၤတဂၤဘၣ်တဂၤ,ဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးပုၤတဝၢအတၢ်အိန်မူနူင်လီၤ.ကရၢအံၤတူၢ်လိာ်ဝဲပုၤကိးဂၤဒဲး,သးပုၤသးစၢ်တစံး,ကလုာ်တစံး,ဒီးတၢ်ဟဲ

နှိုင်းဆိုင်ထဲလဲက်တစ်ဘက်နှိုင်းလီၤ.တၢ်လၢကရၢအံၤမၤစၢၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကူစၢၤတၢ်သ ကဲၣ်ပဝးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ.တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲဖိသၣ်(တၢ်လုၢ်ဖိ,တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒၤ, မိၢ်ဖိဆံး,ဒီးအဂၢၤတဖၣ်).ဒီးပုၤတဝၢအတၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ်နှိုင်းလီၤ.

**Bryan Medical Center**

**တြၢ်ယၢၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်**

402-481-5991 \ 2300 S. 16th St.  
တၢ်လီၤအံၤမၤတၢ်တသီ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်ပဲၤပဲၤ.တနံၣ်ဂ့ၤသီပဲၤပဲၤ.လၢခိၣ်နှိုင်းတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ၤဂံၢ်အူတၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်အဂီၢ်နှိုင်းလီၤ.

**Associates in Counseling and Treatment, PC**

402-261-6667 \ 600 N. Putner Ste. 119  
မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်လၢအမၤစၢၤတၢ်ဒ်သိးတၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်တၢ်စဲသံးဒီးကသံၣ်မူၤဘၣ်း ကန့ၢ်ဝဲအဂီၢ်နှိုင်းလီၤ.တၢ်ကရၢကရိအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဟ့ၣ်ဖးဟံၣ်ဖိယီဖိ.တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဆိဟံၣ်ဆိယီ.တၢ်နှိုင်းလီၤကျဲၤဘၣ်လီၤက့ၤ ဟံၣ်ပူၤယီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး.တၢ်ကူစၢၤတၢ်သ့ၣ်တဂၢၢ်သးတဂၢၢ်ခိၣ်ဖျိတၢ်တတၢ်တနီၤ ကဲထီၣ်အသးအယိ.တၢ်ပၤဆုၤလီၤက့ၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်သးဖျိးဒီးတၢ်ဒ်နှိုင်းအသိးန့ၣ်လီၤ.

**The Bridge Behavioral Health**

402-477-3951, 721 K St.  
တၢ်ကရၢကရိအံၤမၤတၢ်လီၤဆိဒ်တၢ်လၢတၢ်ကူစၢၤဝဲတၢ်စဲကသံၣ်မူၤဘၣ်းဒီးသံးဇိၤကဲဇိၤ, လၢပုၤလၢအကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်စ့တဖၣ်အဂီၢ်နှိုင်းလီၤ.ဆဲးကျိးဘၣ်တၢ်လီၤအံၤတဘျီဂ့ၤ တဘျီဂ့ၤ,လၢမ့ၢ်ဆါမ့ၢ်ဂ့ၤ.မ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤသ့ၣ်ဝဲဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါနှိုင်းတက့ၢ်.

**လံာ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်**

Center for People In Need. 2017. Resource Book Guide. Retrieved from <https://www.thecenterforpeopleinneed.org/resource-book/> Accessed September 1, 2018

Nebraska Department of Health & Human Services. 2011. Welcome to ACCESSNebraska. Retrived from [http://dhhs.ne.gov/Children\\_Family\\_Services/AccessNebraska/Pages/access\\_nebraska\\_index.aspx](http://dhhs.ne.gov/Children_Family_Services/AccessNebraska/Pages/access_nebraska_index.aspx). Accessed September 1, 2018.

# Karen society of Nebraska, Inc.

## MISSION STATEMENT

The Karen Society of Nebraska's mission is to help refugees and immigrants from Burma to build and sustain a high quality of life and to achieve self-sufficiency in the state of Nebraska.

In support of our mission, our objectives are:

1. To assist refugees and immigrants to become well-integrated into Nebraskan society.
2. To help the refugees and immigrants preserve their heritage and culture, for their benefit and the benefit of the whole society.
3. To increase the ability of the organization to meet the needs of the entire community.

## OMAHA OFFICE

816 N 44th St, #3  
Omaha, NE, 68131  
Phone: 402 505 3482  
Fax: 402 505 4674  
Email: [info@karenksn.org](mailto:info@karenksn.org)

## LINCOLN OFFICE

1527 S 20th St, #13  
LINCOLN, NE, 68502  
Phone: 402 261 6614  
Email: [info@karenksn.org](mailto:info@karenksn.org)



KSN - Omaha Office



KSN - Lincoln Office



Preparing new office for KSN-Norfolk/Madison