

## Resource Guide for Food, Housing, Bill Pay Assistance, and Other Financial Support

- **211 Info** [www.211info.org](http://www.211info.org), or call 211. They offer information and referrals to social service organizations addressing COVID-19 needs, childcare, utilities, food, housing, health, and unemployment.  
CALL: 211 or 1-866-698-6155 (Language interpreters available by phone)  
TTY: dial 711 and call 1-866-698-6155  
TEXT: your zip code to 898211 (TXT211) (text and email in English and Spanish)  
EMAIL: [help@211info.org](mailto:help@211info.org)
- **Oregon Food Bank** (<https://www.oregonfoodbank.org/>) Access to free food in locations such as Wilsonville, Oregon City, West Linn, etc. Open to any person in need, no ID, name or address needed. Participants in a car will be offered a "drive through" option to limit contact.
- **Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) Benefits**  
(<https://www.oregon.gov/DHS/ASSISTANCE/FOOD-BENEFITS/pages/index.aspx>) Food stamp program--now covers online shopping. Apply for TANF, food and childcare assistance in one place.
- **Wilsonville Community Sharing** (<http://wilsonvillecommunitysharing.org/>) Food bank open Tuesdays 12:30pm-2:30pm and 6:00pm-8:00pm. Call Lani, referral specialist to connect with other resources including prescription/utility payment assistance. (503) 682-6939, 28925 SW Boberg Road, Wilsonville
- **Tualatin Schoolhouse Pantry** (<https://schoolhousepantry.org/index.php/covid19/>) One pantry visit per month Monday 4-7pm, Weds 10am -1pm, Fri 10am -1pm. Serving Wilsonville, West Linn, Tualatin, Lake Oswego. 3550 SW Borland Road, Wilsonville
- **West Linn Food Pantry** (<http://www.westlinnfoodpantry.com/>) Serving West Linn and Lake Oswego. Curbside pickup. Thursdays from 3pm to 6pm, 1683 Willamette Falls Dr, West Linn
- **WIC-** (<https://www.clackamas.us/publichealth/wic.html>) Food vouchers for pregnant, postpartum and breastfeeding women, infants, and children under 5.
- **Dial-A-Ride by SMART** – Wilsonville: Free transportation to and from medical appointments. Contact program coordinator, Pete (speaks English/Spanish) to arrange (503) 682-7790. You do need to submit an application, various application options online.  
<https://www.ridesmart.com/transit/page/dial-ride-service-categories>
- **Help with Bills** (<https://usa.gov/help-with-bills>) Information about government programs that help with bill payment, temporary assistance, jobs/unemployment, credit, etc.
- **Oregon Lifeline-Public Utility Commission**  
(<https://www.oregon.gov/puc/Pages/Oregon-Lifeline.aspx>) Free or reduced cell phone service. You may qualify if you receive SNAP, SSI, Veteran's benefits, etc.
- **Portland General Electric Covid-19**  
(<https://www.portlandgeneral.com/our-company/news-room/covid-19/covid-19-helping-residential-customers>) Assistance with bill payment plans.

- **Oregon Worker Relief Fund** (<https://www.ohdc.org/oregon-workers-relief-fund.html>) Helps provide financial relief to Oregonians that cannot access public benefits. Oregon Human Development Corporation (OHDC) will help participants enroll for this benefit, call 1-855-215-6158, after selecting language (1 for English or 2 for Spanish), select menu option 1 for Oregon Worker Relief Fund.
- **Restaurant Employee Relief Fund** (<https://rerf.us/apply-for-aid/>) One time grant up to \$500 for those whose income was adversely impacted, part or full time, for at least 90 days, main source of income. Currently applications are closed but you can look for updates on website for future grant availability.

## Mental Health Resources

- **Clackamas County Crisis Line** (<https://www.clackamas.us/coronavirus/mental-health>) Free mental health crisis and support line available 24/7 **(503) 655-8585**.
- **Crisis Text Line** (<https://www.crisistextline.org/>) 24/7 text with a trained crisis counselor (English only) 741-741.
- **Emotions Anonymous** (<https://emotionsanonymous.org/>) Nonprofessional group focusing on emotional well being in in-person and online weekly meetings.
- **Suicide Lifeline** (<https://suicidepreventionlifeline.org/>) If you or someone you know is in crisis-whether they are considering suicide or not- please call the toll-free lifeline to speak with a trained crisis counselor 24/7. Online chat services in English and Spanish available. 1-800-273-8255 1-888 628-9454 (Spanish) 1-800-799-4889 (Deaf and Hard of Hearing).
- **Grief Share Oregon** (<https://www.griefshare.org/findagroup>) A friendly, caring group of people who will talk alongside you through one of life's most difficult experiences. Online grief groups and other supports through grief.
- **SAMHSA Distress Hotline of America (SARDAA)** (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) 24/7, 365-day-a-year crisis counseling and support to people experiencing emotional distress related to natural or human-caused disasters. Press 2 for Spanish-language support. 1-800-985-5993.
- **Senior Loneliness Line:** Support for seniors in the community who are feeling lonely and having difficulty connecting. (503) 200-1633.
- **The Trevor Project** (<https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/>) National organization offering support including but not limited to suicide prevention for LGBTQ youth and their friends. Offers online international peer-to-peer community. Texting service, phone line and instant messages on website open 24/7. Call: 1-866-488-7386 Text: START to 678678.
- **Youth Era** (<https://www.youthera.org/>) Services youth (ages 14 to 25) who identify as needing/wanting mental health supports. Virtual drop-in centers weekdays 3:00pm-6:00pm on Discord. Drop-in centers will include multiple chat options, video game competitions, cooking classes, mindfulness exercises, watch movies and other activities. Virtual one-on-one peer support. Streaming peer support on Twitch Monday through Friday 10:00am-1:00pm and 6:00pm-10:00pm. (971) 334-9295.

## Guía de Recursos para Alimentos, Vivienda, Asistencia de Pago de Facturas y otro Apoyo Financiero

- **211** [www.211info.org](http://www.211info.org) o llame al 211. Ofrecen información y referencias a organizaciones de servicios sociales, necesidades de COVID-19, cuidado de niños, utilidades, alimentos, vivienda, salud, y desempleo.  
LLAME: 211 o 1-866-698-6155 (intérpretes de idiomas disponibles por teléfono)  
TTY: marque 711 y llame al 1-866-698-6155  
TEXTO: su código postal al 898211 (TXT211) (texto y correo electrónico en inglés y español)  
CORREO ELECTRÓNICO: [help@211info.org](mailto:help@211info.org)
- **Banco de Comida de Oregon**  
<https://www.oregonfoodbank.org/find-help/findfood/>  
Acceso a comida gratuita en lugares como Wilsonville, Oregon City, West Linn. Abierto a cualquier persona en necesidad, no se necesita identificación, nombre o dirección. Los participantes en auto se les ofrecerá la opción de “servicio en ventanilla” para limitar el contacto.
- **Beneficios del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP)**  
<https://govstatus.egov.com/or-dhs-benefits>  
El programa de estampillas ahora cubre compras por línea. Aplique para TANF, comida y asistencia de cuidado de niños en un solo lugar.
- **Compartiendo en la Comunidad de Wilsonville**  
<http://wilsonvillecommunitysharing.org/>  
Banco de comida abierto los martes de 12:30-2:30pm y de 6-8 pm. Llame a Lani, orientadora, para conectarse con otros recursos incluyendo asistencia de pago de utilidades, pago de medicamentos. Teléfono 503-682-6939, 28925 SW Boberg Road, Wilsonville
- **Casa de Despensa de la Escuela de Tualatin**  
<https://schoolhousepantry.org/index.php/covid19esp/>  
Una visita por mes. Abierto: lunes de 4-7 pm, miércoles de 10am-1pm, viernes 10am-1pm. Sirviendo a Wilsonville, West Linn, Tualatin, Lake Oswego. 3550 SW Borland Road, Wilsonville
- **Despensa de West Linn**  
<http://www.westlinnfoodpantry.com/>  
Sirviendo a West Linn y Lake Oswego. Recolección de despensa afuera del edificio, al borde de la acera. Jueves de 3-6pm. 1683 Willamette Falls Dr, West Linn
- **WIC**  
<https://www.clackamas.us/publichealth/wic.html>  
Cupones de comida para mujeres embarazadas, postparto, mujeres lactantes, infantes y niños menores de 5 años.
- **Dial-A-Ride** por SMART- Wilsonville: Transportación gratuita hacia y de las citas médicas. Contacte al coordinador del programa, Pete (habla español/inglés para citas 503-682-7790). Necesita entregar una aplicación, existen varias opciones para aplicar en línea.  
<https://www.ridesmart.com/transit/page/dial-ride-service-categories>

- **Ayuda con las Facturas**  
<https://www.usa.gov/espanol/pago-facturas>  
 Información acerca de programas gubernamentales que ayudan a pagar facturas, asistencia temporaria, trabajos/desempleo, crédito, etc.
- **Línea de ayuda de Comisión de Utilidades de Oregon**  
<https://www.oregon.gov/puc/Documents/LifelineBrochure-Spanish.pdf>  
 Servicio de celular gratis o reducido. Usted puede calificar para el programa si recibe SNAP, SSI, beneficios para veteranos, etc.
- **Portland General Electric (PGE, compañía de electricidad de Portland)-Covid -19**  
<https://www.portlandgeneral.com/en-espanol/covid-19/ayuda-a-clientes-residenciales>  
 Asistencia con planes de pago.
- **Fondo de Trabajadores/Obreros de Oregon**  
<https://www.ohdc.org/oregon-workers-relief-fund.html>  
 Ayuda a proveer ayuda financiera a los oregonianos que no pueden tener acceso a beneficios publicos. La Corporación de Desarrollo Humano de Oregon (OHDC, por sus siglas en inglés), ayudará a los participantes a inscribirse a este beneficio. Llame al 1-855-215-6158, después de seleccionar el lenguaje (1 para inglés o 2 para español), seleccione la opción #1 del menú, para el Fondo de Obreros de Oregon.
- **Fondo de Ayuda para Empleados de Restaurantes**  
<https://rerf.us/apply-for-aid/>  
 Ayuda de hasta \$500 (una vez), para aquellos quienes su ingreso fue afectado en forma negativa, tiempo completo o medio tiempo, por lo menos 90 días, siendo este el medio primario de ingresos. Aplicaciones actuales están cerradas pero usted puede revisar por cualquier actualización en el sitio web para ayuda disponible en futuro.

## Recursos de Salud Mental

- **Línea de Crisis del Condado de Clackamas**  
<https://www.clackamas.us/coronavirus/mental-health>  
 Apoyo gratis de Salud Mental, con línea de apoyo disponible 24/7  
 (503) 655-8585
- **Línea de Crisis de mensajes de texto**  
<https://www.crisistextline.org/>  
 Comuníquese a través de textos, al número 741-741, con un consejero entrenado en crisis 24/7 inglés solamente
- **Emociones Anónimas**  
<https://emotionsanonymous.org/what-we-offer/translations-of-basic-qa-information/>  
 Un grupo no profesional enfocado en el bienestar emocional, reuniones semanales en persona y en línea.

- **Línea de Prevención Suicidio**

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Si usted o alguien que usted conoce está en crisis, ya sea que estén considerando el suicidio o no, por favor llame a la línea de ayuda gratuita para hablar con un consejero entrenado en crisis. Servicio 24/7. Los servicios de plática en línea están disponibles en inglés y español.

1-800-273-8255 y 1-888-628-9454 (español), 1-800-799-4889 (para sordos y dificultades auditivas)

- **Grupo de Ayuda de Aflicción de Oregon**

<https://www.griefshare.org/findagroup>

Un grupo amigable y caritativo de personas que le guiarán durante los momentos difíciles.

Muchos grupos tiene líderes y participantes de habla hispana. Para encontrar a un grupo cerca de usted, vaya a la liga presentada anteriormente. Contacte al grupo y pregunte si tienen ayuda en español.

- **Línea de Ayuda para la Aflicción de América (SAMHSA, por sus siglas en inglés)**

<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

Ayuda de consejería y apoyo los 365 días al año para las personas que están experimentando angustia emocional, relacionado a un desastre natural o causado por el hombre.

Llame al número 1-800-985-5990, presione el 2.

Para enviar un texto escriba el mensaje "Hablamos" al 66746

- **Línea para personas de la tercera edad en aislamiento:**

Apoyo para personas de la tercera edad en la comunidad, quienes se sienten solos/aislados y tienen dificultad conectándose.

(503) 200-1633

- **El Proyecto Trevor**

<https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/>

Organización nacional que ofrece, incluyendo pero no limitado al apoyo a la prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ y sus amigos. Ofrece apoyo internacional en línea de persona a comunidad compañera. Servicio de texto, teléfono y mensajes instantáneos en la página web.

Abierto 24/7. Llame al 1-866-488-7386. Texto: escriba START al 678678.

- **La Era Joven**

<https://www.youthera.org/>

Servicios a jóvenes (14-25 años) quienes se identifican con necesidad de ayuda de salud mental.

Centros virtuales de "visita" los miércoles 3-6pm en [Discord](#) (un espacio seguro y de ayuda donde los jóvenes pueden crear una comunidad). Los centros de visita en persona, incluyen varias opciones de pláticas, competencias de videojuegos, clase de cocina, ejercicios a conciencia, películas y otras actividades, apoyo virtual de uno a uno. Apoyo de compañeros en Twitch los lunes a viernes 10am-1pm y de 6-10pm.

Llame al (971) 334-9295.