

Comments from WIC Participants:

"This is a great program. I am very happy to have the support."

"I'm glad that this program is here to help. It's been a big help."

"Good service and nice staff."

"Everyone at this WIC clinic is friendly."

"You have been a big help with feeding our children."

"(I like) how you serve and treat people without discrimination."

"You get to see your child's weight and how much they are growing."

"The support in breastfeeding really helped me."

"When you have questions or need help they are always there for you."

"I have always been able to get the help I requested."

"It helps support our children's nutritional needs and save money."

"Thank you for the wonderful services you provide."

"You are always flexible with my work schedule."

WIC is an equal opportunity program. If you feel you have been discriminated against because of race, color, national origin, sex, age, or handicap, write immediately to:

Office of Civil Rights

US Department of Agriculture
Office of Assist Sec For Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington DC 20250-9410

The Promise of Community Action

Community Action changes people's lives, embodies the spirit of hope, improves communities and makes America a better place to live. We care about the entire community, and we are dedicated to helping people help themselves and each other.

Community Action of Skagit County

330 Pacific Place
Mount Vernon, WA 98273
(360) 416-7585
www.communityactionskagit.org

2022



**WOMEN, INFANTS & CHILDREN
NUTRITION PROGRAM**

**"Kids grow better
with WIC"**



What Can WIC Do For My Family?

The WIC (Women, Infants & Children) Food & Nutrition Program helps you give your child a healthy start for life with:

- Around \$150 in healthy foods each month for a family with two clients:



Milk, Eggs, Cereal, Cheese, Dried Beans, Juice, Peanut Butter, Whole Grains, and Canned Tuna or Salmon. Breastfeeding women and their babies receive the largest food package!
Now benefits include \$24-\$34 fresh produce

- Information on children's growth and nutrition
- Tips and assistance for a successful breastfeeding experience
- Electric breast pumps available
- Community information and individualized referrals
- Friendly, caring services

WIC is still doing most services via phone



Community Action WIC serves families who are on a tight budget, unemployed families, and families receiving TANF or Apple Health.

Our services are provided in Anacortes and Mount Vernon. Community Action also has a WIC program at Naval Air Station Whidbey Island for military families only, located in Building 13 on the Seaplane Base.

People who are pregnant or breastfeeding or post-partum, infants, and children to age 5 are encouraged to apply.



For more information, come see us, call us, or e-mail us:

wic_info@communityactionskagit.org

Main Office in Mount Vernon

330 Pacific Place
(360) 416-7595

Monday-Thursday 8:30 am—6:00 pm
Friday 8:30 am—5:00 pm



Anacortes Office

Tuesdays 9:30 am—4:30 pm
360-416-7595

WIC Income Guidelines

Family Size	Income
2	earning up to \$ 2,823
3	earning up to \$ 3,551
4	earning up to \$ 4,279

**Comentarios de
participantes del WIC:**

"Este es un grandioso programa. Estoy muy feliz de tener el apoyo"

"Estoy contenta por este programa que esta aquí para ayudar. Es una gran ayuda."

"Buen servicio y buen alimento básico."

"Todos en la oficina del WIC son amables."

"Ustedes an sido de gran ayuda alimentando nuestros niños."

"(Me gusta) como sirven y tratan a la gente sin ninguna discriminación."

"Tu puedes ver el peso de tus niños y que tanto han crecido."

"El respaldo de como dar pecho de verdad me ayudó."

"Cuando tienes una pregunta o necesitas ayuda ellos siempre estan ahí."

"Ellos estan dispuestos a darme la ayuda que necesito."

"Ayudan y respaldan la nutrición que nuestros niños necesitan y ahorramos dinero."

"Gracias por el hermoso servicio que ustedes dan."

WIC es un programa de igual oportunidad si tu sientes que has sido discriminado por tu raza, color, origen, sexo, edad, o discapacitado, escribe inmediatamente:

Office of Civil Rights
USDA, FNS, Western Region Office
550 Kearney Street, Room 400
San Francisco, CA, 94108-2518

**La Promesa de la
Acción Comunitaria**

Comunidad en Acción cambia la vida de las personas, incorpora el espíritu de esperanza, mejora comunidades, y hace de América un mejor lugar donde vivir. Nos preocupamos por la comunidad entera, y estamos dedicados a ayudar a las personas que ayuden a sí mismo y a los demás.

Community Action of Skagit County

330 Pacific Place
Mount Vernon, WA 98273
(360) 416-7585
www.communityactionskagit.org

2022



**Programa de Nutrición para
Mujeres, Bebés y Niños**

**"Niños crecen mejor
con WIC"**



¿Qué Hace WIC Por Mi Familia?

(Mujeres, Bebés y Niños)

El Programa WIC de Nutrición y comida te ayuda dar un comienzo saludable a tu Niño con:

- Alrededor de \$150 en alimentos saludables cada mes para una familia con dos clientes.

Leche, huevos, cereal, queso, frijoles, jugo,
Crema de cacahuete, leche para bebe
\$24 - \$43 en Frutas y verduras frescas
Comida adicional para mujeres que dan pecho

- Información del crecimiento y nutrición de los niños
- Consejos y asistencia para tener éxito y buena experiencia dando pecho
- Tenemos pompa eléctrica
- Información de la comunidad y referencias individualizadas
- Servicios amistoso



Ahora los servicios de WIC son por teléfono



Community Action WIC da servicios a familias con escaso presupuesto, familias desempleadas y familias que reciben dinero o cupones de comida.

Los servicios se dan en Anacortes y Mount Vernon. Community Action también administra el programa de WIC para Naval Air Station Whidbey Island.

Mujeres embarazadas, mujeres que dan pecho a sus bebés y niños hasta la edad de 5 años los invitamos para que apliquen.



UNETE A WIC HOY!

Para más información, visítenos o llame o e-mail:

wic_info@communityactionskagit.org

Horas de Oficina Principal:

330 Pacific Place
(360) 416-7595

Lunes a Jueves 8:30 am—6:00 pm
Viernes 8:30 am—5:00 pm

Oficina de Anacortes:

(360) 416-7595

Martes 9:30 am—4:30 pm



WIC Guía de Ingresos

Tamaño de Familia	Ingresos
salario de 2 personas	\$ 2,823
salario de 3 personas	\$ 3,551
salario de 4 personas	\$ 4,279