

HUNGER ACTION MONTH



SEPTEMBER 2026
30 Ways in 30 Days to Take Action against Hunger.

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
@foodbankofsaz Follow us on socials to learn more about hunger in our community!		1 Register for HungerWalk! communityfoodbank.org/HungerWalk	2 Plant a fall vegetable or herb, or learn one tip about growing food where you live.	3 Support local food systems at our Santa Cruz River Farmers' Market: Thursdays MSA Annex	4 National Food Bank Day Post on your socials and tag #NationalFoodBankDay to give your local food bank (CFB) a shout out!	5 SNAP Challenge: In 2025, the average SNAP participant receives \$6.16/day. Challenge yourself to spend \$6.16 or less on all your meals today.
6 Create or join a HungerWalk team. Give your team a fun name! Don't forget to coordinate fun outfits!	7 Add a high-fiber fruit or vegetable to one of today's meals.	8 Encourage local legislators to support hunger advocacy programs.	9 Email volunteer@communityfoodbank.org to learn about our volunteer opportunities.	10 Plus-One Challenge Invite just one person to walk with you on Saturday.	11 Day of Service and Remembrance	12 Hunger Walk 2026 Join us today at HungerWalk starting at 8am and post your #WhyIWalk selfies on social media!
13 Selfie Sunday! Tag us @foodbankofsaz and share your favorite photo of you doing any of this month's activities!	14 Is your birthday this month? Start a birthday fundraiser for your local food bank.	15 National Voter Registration Day Your voice can make a difference for a hunger-free tomorrow.	16 Host a get-together to speak about barriers to food access/security.	17 Encourage co-workers to pack lunch and donate the money saved to a food bank.	18 Hunger Fact Friday 1 in 5 children in Arizona is food insecure.	19 Sign up for our newsletter to take action against hunger: communityfoodbank.org/newsletters
20 Volunteer at Caridad Community Kitchen to help feed members of our community.	21 Share CFB social media posts to raise awareness about hunger in our community.	22 Volunteer at a local school to provide weekend "take-home" bags of nutritious foods and snacks.	23 Schedule a tour of the Community Food Bank Email: engage@communityfoodbank.org	24 Make a donation in honor of a loved one!	25 Hunger Fact Friday \$1 HELPS PROVIDE 3 MEALS	26 Share a hunger-awareness post, article or resource with at least one person.
27 Clean out your kitchen pantry & donate the items to CFB.	28 Learn about TEFAP/CSFP & their effect on food security.	29 Hunger Action Day Wear orange and choose one action: donate, volunteer, advocate, fundraise, or spread the word.	30 Look for upcoming food drives & events benefitting CFB. Winterhaven Festival of Lights takes place in December.	PRINT THIS & POST ON YOUR REFRIGERATOR! ✓ Learn how you can help at CommunityFoodBank.Org/Hunger-Action-Month ✓ Find the latest numbers on food insecurity in our state at map.feedingamerica.org		

MES DE LA LUCHA CONTRA EL HAMBRE



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

CELEBRATING 50 YEARS OF IMPACT

PARTNER
FOOD BANK OF
**FEEDING
AMERICA**



¡Síguenos en las redes sociales
para saber más sobre el hambre
en nuestra comunidad!

SEPTIEMBRE 2026

30 formas de actuar contra el hambre en 30 días.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
NOTAS: 		1 ¡Inscríbete en la HungerWalk! CommunityFood-Bank.Org/HungerWalk	2 Planta una hortaliza o una hierba aromática de otoño, o descubre un consejo para cultivar alimentos en tu zona.	3 Apoya los sistemas alimentarios locales en nuestro mercado de agricultores del río Santa Cruz: los jueves Anexo de la MSA	4 DÍA NACIONAL DE LOS BANCOS DE ALIMENTOS ¡Publica en tus redes sociales y etiqueta #NationalFoodBankDay para dar a conocer tu banco de alimentos local (CFB)!	5 Reto SNAP: En 2025, un beneficiario medio del programa SNAP recibe 6,16 dólares al día. Ponte a prueba y intenta gastar hoy 6,16 dólares o menos en todas tus comidas.
6 Crea un equipo para el HungerWalk o únete a uno. ¡Ponle un nombre divertido a tu equipo! ¡No olvides preparar atuendos divertidos para tu equipo!	7 Añade una fruta o verdura rica en fibra a una de las comidas de hoy.	8 Anima a los legisladores locales a que apoyen los programas de lucha contra el hambre.	9 Envía un correo electrónico a volunteer@communityfood-bank.org para informarte sobre nuestras oportunidades de voluntariado.	10 Reto Plus-One: invita a una sola persona a dar un paseo contigo el sábado.	11 Día del Servicio y del Recuerdo	12 ¡Únete hoy a nosotros en la HungerWalk, que empieza a las 8 de la mañana, y publica tus selfies con el hashtag #WhyWalk en las redes sociales!
13 ¡Domingo de selfies! ¡Etiquétanos en @foodbankofsaz y comparte tu foto favorita en la que aparezcas realizando cualquiera de las actividades de este mes!	14 ¿Cumple años este mes? Organiza una recaudación de fondos con motivo de tu cumpleaños para el banco de alimentos de tu localidad.	15 Día Nacional el Registro Electoral Tu voz puede marcar la diferencia para un futuro sin hambre.	16 Organiza una reunión para hablar sobre los obstáculos que dificultan el acceso a los alimentos y la seguridad alimentaria.	17 Anima a tus compañeros de trabajo a que se traigan la comida de casa y donen el dinero que se ahorren a un banco de alimentos.	18 Dato del viernes sobre el hambre 1 de cada 5 niños de Arizona sufre inseguridad alimentaria.	19 Suscríbete a nuestro boletín para luchar contra el hambre: communityfoodbank.org/newsletters
20 Hazte voluntario en el Comedor Social Caridad para ayudar a dar de comer a los miembros de nuestra comunidad.	21 Comparte las publicaciones de CFB en las redes sociales para dar a conocer el problema del hambre en nuestra comunidad.	22 Hazte voluntario en un colegio de la zona para repartir los fines de semana bolsas con alimentos y tentempiés nutritivos para llevar a casa.	23 Reserva una visita guiada al Banco de Alimentos Comunitario. Correo electrónico: engage@communityfood-bank.org	24 ¡Haz una donación en honor a un ser querido!	25 Dato del viernes sobre el hambre \$1 AYUDA A PROPORCIONAR 3 COMIDAS	26 Comparte con al menos una persona, una publicación, un artículo o un recurso para crear conciencia sobre el hambre.
27 Limpia la despensa de tu cocina y dona los productos a CFB.	28 Infórmate sobre el TEFAP/CSFP y su impacto en la seguridad alimentaria.	29 Día de Acción contra el Hambre Vístete de naranja y elige una de estas acciones: hacer una donación, hacer voluntariado, defender la causa, recaudar fondos o correr la voz.	30 Estate atento a las próximas campañas de recogida de alimentos y eventos en beneficio de CFB. El Festival de las Luces de Winterhaven se celebra en diciembre.	¡IMPRÍMELO Y PÉGALO EN LA REFRIGERADOR! ✓ Descubre cómo puedes ayudar en CommunityFoodBank.Org/Hunger-Action-Month ✓ Consulta las últimas cifras sobre la inseguridad alimentaria en nuestro estado en map.feedingamerica.org		