

2025-2026

ДОВІДНИК РЕСУРСІВ ДЛЯ СІМЕЙ



Організовано за участі:

Об'єднаний шкільний округ Твін Ріверс

Відділ обслуговування учнів

Добробут дітей та відвідування

Довідник ресурсів для сімей призначений для того, щоб зв'язати сім'ї нашої шкільної спільноти з ресурсами, які допомагають у скрутні часи. Довідник створено за підтримки Об'єднаного шкільного округу Твін Ріверс. У окрузі Сакраменто та прилеглих районах є багато додаткових служб, до яких мешканці можуть звернутися за допомогою.

Зателефонуйте на інформаційну лінію Сакраменто за номером 211 або (916) 498-1000, або відвідайте веб-сайт 211sacramento.org/211/, щоб дізнатися про інші можливості.

Ви також можете відвідати веб-сайт findhelp.org, щоб знайти необхідні ресурси.

Перш ніж телефонувати або шукати певну послугу в Інтернеті, бажано записати:

- З КИМ ви хочете поговорити?
- ЯКУ інформацію ви хочете дізнатися, або
- ЧОМУ вам потрібна ця служба?
- ПАМ'ЯТАЙТЕ, якщо ця конкретна служба не може вам допомогти, чи можуть вони направити вас до когось, хто може це зробити?

Деякі програми в цьому довіднику можуть мати обмежені служби через скорочення бюджету. Якщо ви виявили, що служба більше не доступна або номер змінився, будь ласка, зв'яжіться з офісом CWA за номером (916) 566-1615, щоб ми могли внести виправлення в наступне видання цього довідника.

ПРИМІТКА: Ресурси, наведені в цьому довіднику, є лише рекомендаціями. Вони не є порадами.

Часто використовувані номери

[illegible]

ЗМІСТ

Номери телефонів екстреної допомоги	Сторінка 3
Номери телефонів не екстреної допомоги	Сторінка 3
Ресурси по харчуванню	Сторінка 4-6
Ресурси по одягу	Сторінка 6-7
Секонд-хенд магазини	Сторінка 7
Допомога з житлом для малозабезпечених	Сторінка 8
Екстрене житло / притулки	Сторінка 9, 10
Центри допомоги / тимчасовий притулок	Сторінка 11
Медичні клініки	Сторінка 12-13
Інформація про Medi-Cal	Сторінка 13
Ресурси для батьків	Сторінка 14-16
Консультування / підтримка / терапія	Сторінка 16-18
Юридична допомога / клініки	Сторінка 18-19
Громадський транспорт	Сторінка 20
Допомога у надзвичайних ситуаціях з комунальними послугами	Сторінка 20
Шкільні округи	Сторінка 21
Дошкільні заклади освіти та догляд за дітьми	Сторінка 21-23
Програми репетиторства	Сторінка 23-24
Програми наставництва	Сторінка 24-25
Допомога у працевлаштуванні та навчання	Сторінка 25-26
Парки та відпочинок	Сторінка 26
Бібліотеки	Сторінка 26-27

Номери телефонів екстреної допомоги

Поліція, шериф, пожежна служба, швидка допомога	911
Національна лінія допомоги у випадках самогубства та кризових ситуацій — дзвінок або SMS	988, 24 цілодобово
Служба захисту дорослих	(916) 874-9377
Лінія допомоги молоді Каліфорнії — дзвінок або SMS	(800) 843-5200, цілодобово
Гаряча лінія «Пошук Дітей»	(800) I – AM – LOST, (800-426-5678)
Служба захисту дітей	(916) 875-KIDS (5437)
Кризова дитяча кімната — Дитячий будинок Сакраменто	Північне відділення — (916) 679-3600, цілодобово
	Південне відділення — (916) 394-2000, цілодобово
Кризова лінія SMS (підтримка психічного здоров'я)	741741
Лінія допомоги у кризових ситуаціях з психічним здоров'ям округу	(916) 875-1055, цілодобово
Контроль за отруєннями	(800) 222-1222, цілодобово
Гаряча лінія для вагітних	Телефонуйте (916) 541-2273 або надсилайте SMS (916) 538-1097
Служба телекомунікаційного ретранслятора	711
Поліція Twin Rivers USD	(916) 566-2777
Гаряча лінія WEAVE (домашнє насильство)	(916) 920-2952, цілодобово
Гаряча лінія притулку для молоді Wind (вік 12-17 років)	(916) 628-1492, цілодобово

Номери телефонів не екстреної допомоги

Інформаційна лінія Сакраменто	211 або (916) 498-1000
Анонімні алкоголіки	(916) 454-1100, цілодобово
Анонімні алкоголіки Сакраменто	(916)334-2970
Команда з питань психічного здоров'я дітей та дорослих	(916) 875-1055
Анонімні наркомани	(800) 600-4673
Шериф	(916) 874-5115
Програма допомоги жертвам та свідкам	(916) 874-5701
WEAVE (Домашнє насильство)	(916) 448-2321
WIND Служба з питань молоді	(916) 504-3313

Ресурси по харчуванню

Cal Fresh: Департамент соціальної допомоги Calfresh	(800) 560-0976	Щомісячна допомога для осіб та сімей з низьким або нульовим доходом для придбання поживних продуктів харчування.
Християнська церква Calvary 2667 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	(916) 929-5725	Розподіл продуктів харчування – щовівторка об 11:00.
Carmichael Food Closet (Продовольча комора Кармайкла) 5645 Marconi Ave. Carmichael 95608	(916) 483-9232 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.	Відкрито Пн/Вт/Чт 13:30-14:00 та Чт 18:00-19:00. Потрібна фотографія.
Carmichael Seventh-Day Adventist Church (Церква адвентистів сьомого дня Кармайкла)-7694 Pasadena Ave. Sacramento 95841	(916) 487-8684 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.	Розподіл продуктів харчування по середах з 9:00 до 11:30.
Feeding God's Children (Годуючи дітей Божих) 5808 Watt Ave. North Highlands 95660	(916) 803-5233 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.	Телефонуйте по п'ятницях з 7:00 до 8:00, щоб зарезервувати коробку з продуктами. Забирайте її по суботах з 8:15 до 8:30.
Joey's Food Locker (Продовольча шафа Джої) 3301 Fong Ranch Road Sacramento 95834	(916) 870-1659 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.	Програма харчування по четвергах з 16:00 до 17:30.
Loaves & Fishes (Хліб і риба) 1351 N. C Street Sacramento 95811	(916) 446-4961	Подається теплий і поживний обід для бездомних гостей з понеділка по п'ятницю з 11:30 до 13:00, у суботу та неділю з 11:00 до 12:30.
Manna Food Bank (Продовольчий банк «Манна») 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838	(916) 922-6442	Розподіл їжі: щочетверга з 16:00 до 19:00 та щоп'ятниці з 9:00 до 12:00.
Maryhouse 1321 N C Street Sacramento 95811	(916) 446-4961	Гарячий сніданок подається з 8:00 до 8:45 одиноким жінкам, сім'ям та одиноким чоловікам з дітьми.
Pilgrimage Sacramento-Lifting Spirits Higher Unhoused Pop Up (Паломництво Сакраменто — Підняття духу бездомних) firstumcsac.org/events	Детальну інформацію дивіться на веб-сайті.	Спільні трапези та відпочинок у різних місцях Сакраменто.

Potters House (Будинок гончарів) 2994 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	(916) 905-6268	Розподіл продуктів харчування з 10:00 до 11:30.
Purpose & Legacy (Мета та спадщина) 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841	(916) 200-3989	Розподіл продуктів харчування в понеділок, середу та п'ятницю з 11:00 до 13:00.
River City Food Bank (Продовольчий банк Рівер-Сіті) 1800 28 th St. Sacramento 95816 2300 Edison Ave. Sacramento 95821 rivercityfoodbank.org	(916) 446-2627	Розподіл продуктів харчування у вівторок та четвер з 10:30 до 13:30 Розподіл продуктів харчування в середу та п'ятницю з 10:30 до 13:30.

Sacramento Food Bank & Family Services (Продовольчий банк та сімейні послуги Сакраменто) Sacramentofoodbank.org	(916) 456-1980	Зателефонуйте або відвідайте веб-сайт, щоб знайти найближче місце розподілу продуктів харчування.
Salvation Army (Армія спасіння) 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660 2500 Alhambra Blvd. Sacramento 95817	(916) 678-4010	Розподіл продуктів харчування у вівторок, середу та четвер з 9:00 до 13:00. Продукти харчування для людей віком від 60 років у четвертий понеділок та четвер з 9:00 до 13:00. Розподіл продуктів харчування в останню середу кожного місяця. У всіх місцях розподілу продуктів харчування необхідно пред'явити посвідчення особи та доказ проживання в окрузі Сакраменто.
Twin Rivers USD-Family and Community Engagement (Твін Ріверс USD — залучення сім'ї та громади) https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/	(916) 566-1788	Розподіл продуктів харчування для малозабезпечених членів громади за підтримки Sacramento Food Bank & Family Services

Union Gospel Mission (Місія Євангелія Союзу) 400 Bannon Street Sacramento 95811	(916) 447-3268	Зателефонуйте о 11:00 ранку у вівторок та четвер, щоб зареєструватися. Час отримання продуктів — з 13:00 до 15:00 того ж дня.
WIC (Програма допоміжних харчових засобів для жінок, немовлят та дітей) dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/Women-Infant-and-Children-Home.aspx	(916) 876-5000	Програма для жінок, немовлят та дітей, яка забезпечує харчами вагітних та годуючих матерів, а також немовлят та дітей віком до 5 років.

Ресурси по одягу

Common Ground Covenant Church 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823	(916) 689-3010	Розподіл продуктів харчування здійснюється щосуботи з 9:00 до 12:00.
Dress The Part, Inc.	(916) 293-7377 info@dressthepart.org	Надає повсякденний та офіційний одяг для підлітків та молодих людей (віком 14-21 років).
First Baptist Church of North Sacramento 2601 Del Paso Blvd.	(916) 922-9365	Гардероб відкритий для громадськості щоп'ятниці з 9:30 до 12:00. Надає рюкзаки зі шкільним приладдям, пальто та взуття в зимові місяці.

Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422 C Street Sacramento 95814	(916) 443-2646	Розподіл продуктів харчування: понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця з 9:00 до 12:00 та з 13:00 до 15:00.
God's Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church 7008 10 th Street Rio Linda 95673	(916) 799-2099	Усі товари завжди безкоштовні. Одяг та інше. Щовівторка з 18:00 до 19:00 та першої суботи кожного місяця з 9:00 до 13:00.
Love I.N.C.	(916) 383-3232 loveincsacramento.com/request-help/#	Надає одяг та товари для немовлят. Для отримання допомоги зателефонуйте або відвідайте веб-сайт.
Shores of Hope – Outreach Center 110 6 th Street West Sacramento 95605	(916) 372-0200	Одяг надається з понеділка по четвер з 9:00 до 15:00.
Sisters In Christ - LifePointe Church 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673	(916) 991-4624	Безкоштовний магазин з одягом та іншим, відкритий щовівторка та щочетверга з 9:00 до 12:00.

St. Anne's Catholic Church 7724 24 th Street Sacramento 95832	(916) 422-8380	Одяг та взуття пропонуються у перший четвер місяця з 9:00 до 10:00, за винятком днів, коли йде дощ.
Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811	(916) 447-3268	Жіночий та дитячий одяг – у вівторок та четвер з 9:00 до 12:00. Чоловічий одяг – з понеділка по четвер з 9:00 до 12:00, необхідно прибути до 9:30, пізніше не дозволяється.

Секонд-хенд магазини

Deseret Industries 3000 Auburn Blvd. Sacramento 95821	(916) 482-1480 Відкрито з понеділка по суботу 9:00-18:00
Dollar Thrift 5338 Auburn Blvd. Sacramento 95841	(916) 333-8788 Відкрито з понеділка по суботу 10:00-18:00
Goodwill Industries 5400 Date Ave., E Sacramento 95841	(916) 678-5700
4401 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	(916) 332-2294
2502 Watt Ave. Sacramento 95821	(916) 480-9002
2040 Alta Arden Expwy Sacramento 95825	(916) 779-7468
Pacific Thrift Store 6101 Watt Ave. North Highlands 95660	(916) 514-0154

**Допомога з житлом для малозабезпечених
Для доступу до ресурсів спочатку наберіть номер 211.**

Angelic Housing Resources Foundation Inc. angelichousing.org	(916) 432-8055	Допомагає дорослим мешканцям округу Сак, які потребують житла та незалежного проживання, перейти до доступного спільного житла.
CHOC - Community Housing Opportunities chochousing.org	(707) 759-6043	Відвідайте веб-сайт, щоб розпочати пошук доступних об'єктів нерухомості. Ви повинні подати заявку на кожен об'єкт окремо.
Hope Cooperative-Permanent Supportive Housing https://hopecoop.org/housing-programs/	211	Розміщує дорослих та сім'ї, які страждають від бездомності або знаходяться під загрозою бездомності, з психічними вадами у відповідному житлі з підтримкою, якщо таке є в наявності.
HUD Affordable Housing Locator https://resources.hud.gov/#		Інструмент пошуку з інформацією про розташування доступного житла.
Mercy Housing mercyhousing.org/find-housing/	(916) 414-4400	Відвідайте веб-сайт, щоб розпочати пошук доступних об'єктів нерухомості. Ви повинні подати заявку на кожен об'єкт окремо.
Mutual Housing mutualhousing.com/searchlisting	(916) 453-8400	Розробляє та управляє доступними, стійкими житловими громадами. Відвідайте веб-сайт, щоб розпочати пошук доступних об'єктів нерухомості. Ви повинні подати заявку на кожен об'єкт окремо.
Salvation Army	(916) 678-4010 Запит #2	Надає допомогу з орендою, переїздом або уникненням виселення залежно від наявності фінансування.
SHRA shra.org/other-affordable-housing-options/	(916) 440-1390	Список доступного житла для оренди та карта на вказаному веб-сайті. Програма ваучерів на вибір житла також через це агентство.
YWCA https://www.ywcacccc.org/residential-housing-for-women	(916) 800-9773	Програма проживання для жінок з низьким доходом. Кімнати для оренди, без дітей і можливий список очікування.

Екстрене житло / притулки тощо.
Для доступу до ресурсів спочатку наберіть
номер 211.

Academy Stay – Foster Youth Housing https://www.academystay.org/	(916) 548-7961	Короткострокове житло для осіб віком 18–24 років, які частину свого дитинства провели в прийомних сім'ях.
American Red Cross – Disaster Services	(916) 993-7070 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.	Короткострокова негайна допомога у разі стихійного лиха, яка може включати тимчасовий притулок або житло.
Family Promise of Sacramento familypromisesacramentoca.org	(916) 443-3107	Допомагає малозабезпеченим сім'ям, які втратили житло, досягти самодостатності та повернути житло. До 90 днів тимчасового житла. Потрібно мати дітей віком до 18 років.
First Step Communities https://www.firststepcommunities.org/	211	Тимчасовий притулок, будь ласка, зателефонуйте за номером 211 для оцінки потреби в притулку.
Lutheran Social Services of Northern California – Connections Program lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html	211	Надає житло та послуги колишнім бездомним особам, щоб вони не повернулися до бездомного життя. Молодь віком 18–24 роки.
My Sister's House – Safe Haven Shelter Program www.my-sisters-house.org	(916) 428-3271 Цілодобова гаряча лінія Багатомовна	Різноманітні послуги підтримки, включаючи притулок для жертв домашнього насильства, сексуального насильства та торгівлі людьми.
Next Move Homeless Services	211	Притулок для сімей у надзвичайних ситуаціях та притулок для одиноких дорослих у надзвичайних ситуаціях.
Overcomers Program	(916) 924-3113 (916) 920-3082	Програма для жінок Програма для чоловіків
Sacramento Housing Crisis Line	211	Зв'язує сім'ї з ресурсами для допомоги з житлом, притулком та іншими пов'язаними послугами.
Sac Veterans Resource Center https://nationsfinest.org/	(916) 393-8387 7270 East Southgate Dr. Sacramento, CA 95823	Надає швидке переселення та підтримку під час перехідного періоду. Потрібно бути ветераном Понеділок-п'ятниця, 8:00-17:00

Salvation Army – Center of Hope Emergency Shelter https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter	211; (916) 442-0331 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.	Дорослі, які шукають притулок, можуть звернутися за номером 211 для оцінки потреби у притулку.
ST. John’s Program for Real Change https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/	(916) 453-1482	Комплексні 12-місячні програми проживання для жінок, які опинилися бездомними, та їхніх дітей.
Step Up on Second	211	Програма міських мотелів для сімей з дітьми. Необхідно мати направлення через 211.
Travelers Aid	(916) 399-9646	Ваучери на проживання в motelі для бездомних сімей з дітьми, залежно від наявності місць.
Waking the Village – Housing Program Prevention and Intervention admin@wakingthevillage.org	Телефонуйте або надсилайте SMS на номер (916) 525-5965 (916) 601-2979 PO Box 160085 Sacramento 95816	Пропонує житло та підтримку особам, які опинилися бездомними або знаходяться в зоні ризику. Надає послуги з профілактики, втручання та посередництва для осіб віком 12-24 роки.
WEAVE – Safe House weaveinc.org/safe-shelter	(916) 928-2952 Цілодобова лінія підтримки та інформації	Програма «Екстрений притулок» для жертв домашнього насильства, сексуального насильства, сексуальної експлуатації та їхніх дітей.
Wind Youth Services – Ado Youth Shelter Common Ground https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter	(916) 628-1492 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном. 211	Пропонує послуги з надання екстреного нічного притулку для неповнолітніх (12-17 років), які опинилися бездомними. Послуги з надання притулку в надзвичайних ситуаціях для осіб віком 18-24 років.
Union Gospel Mission Sacramento https://ugmsac.com/ Men’s New Life Program	(916) 447-3268 За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.	Зареєструйтеся для отримання нічного притулку для чоловіків о 17:30, за принципом «хто прийшов першим, той і обслуговується першим». Програма проживання для чоловіків. Підійдіть до вікна для зв'язку з понеділка по четвер, яке відкривається о 9:00, і подайте заявку. <i>Union Gospel вимагає дійсного посвідчення особи та актуального негативного результату тесту на туберкульоз для обох ресурсів.</i>

**Центри допомоги / тимчасовий притулок
тощо.**

**Для доступу до ресурсів спочатку наберіть
номер 211.**

Capital Compassion -Homeless Respite Center https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives	(916) 856-5683 10173 Crayton Way, 4A Sacramento 95827	Душові кабінки доступні тільки за попереднім записом. Для отримання додаткової інформації, будь ласка, зателефонуйте.
Crisis Nursery Program https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/	(916) 679-3600/4533 Pasadena Ave., Sacramento 95821 (916) 394-2000/ 6699 South Land Park Dr., Sacramento 95831	Батьки можуть привести своїх дітей віком від 0 до 5 років до одного з двох дитячих садків у Сакраменто для отримання послуг з догляду за дітьми в екстрених випадках або нічного догляду в скрутні часи.
Friendship Park – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/	(916) 443-7378	Приватний парк, що надає послуги з тимчасового догляду.
Maryhouse – Loaves & Fishes https://www.hartstogether.org/north-sacramento	(916) 446-4961	Денний центр без бар'єрів для жінок та сімей, які опинилися без житла.
North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento	Баптистська церква Маунт-Кальварі 3407 Altos Ave Sacramento 95838	Послуги з тимчасового догляду щосередини з 9:00 до 12:00.
Pilgrimage Sacramento firstumcsac.org/events	Детальнішу інформацію можна знайти на веб-сайті.	Послуги з тимчасового догляду в різних місцях Сакраменто.
Sacramento LGBT Community Center – Q Spot https://saccenter.org/youth	(916) 442-0185	Центр для молоді LGBTQ+ віком від 13 до 24 років.
South Sacramento HART https://southsachart.org/get-involved	Методистська церква Флорін-Роуд 7560 Florin Road Sacramento 95828	Послуги з тимчасового догляду кожну другу суботу з 9:00 до 12:00.
Wind Youth Drop-In Center https://www.windyouthservices.org/drop-in-center	(916) 504-3313	Бездомні та втікачі віком від 18 до 24 років.

Клініки, що обслуговують район Twin Rivers USD

- Оновлено в червні 2025 року – для отримання найактуальнішої інформації обов'язково зателефонуйте до клінік.

Першим і найкращим джерелом інформації про вакцинацію дітей та всі питання охорони здоров'я є ваш сімейний лікар (PCP). Якщо вам потрібна негайна вакцинація для зарахування до школи, зверніться до свого сімейного лікаря, щоб домовитися про прийом у той же день або без попереднього запису. Якщо у вас немає сімейного лікаря, дивіться список нижче для отримання додаткової інформації. Не соромтеся звертатися до шкільної медсестри, якщо вам потрібна додаткова допомога.

Потрібна медична страховка? Зверніться до Sacramento Covered – довідника, який допомагає мешканцям регіону Сакраменто отримати необхідну медичну/стоматологічну допомогу та страховку (916) 414-8333 або (866) 850-4321.

Elica Health Centers www.elicahealth.org (855) 354-2242 (для всіх мед. центрів) • 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 • 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 • 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816	• Приймаються приватні страховки, Medi-Cal, платіжна шкала залежно від доходу (без страховки). Kaiser, приватні або Medi-cal не приймаються • Тільки за попереднім записом • Години роботи клініки: пн. – пт. 8:00 – 15:30 (обідня перерва 12:00 – 13:00)
Peach Tree Health www.pickpeach.org • 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656	• Приймає приватну страховку, Medi-Cal, шкалу залежно від доходу (без страховки) • Тільки за попереднім записом, прийом без запису не проводиться • Години роботи клініки: пн. – пт. з 8:00 до 17:00 (обідня перерва з 12:00 до 13:00)
Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) 855-7526 (основний) • 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 • 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816	• Приймаються приватні страховки, Medi-Cal, спеціальні програми для незастрахованих осіб – залежно від послуг. • Бажано попередньо записатися на прийом • Години роботи клініки: 8:00 – 16:30 (години роботи можуть змінюватися, зателефонуйте для підтвердження)
Sacramento Community Clinic www.halocares.org • 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 642-1867 (включає стоматологію, 2138 Del Paso Blvd) • 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (включає стоматологію, Suite 106))	• Приймаються пацієнти з Medi-Cal. • Бажано попередньо записатися на прийом. • Без попереднього запису прийом не гарантується. • Години роботи клініки: з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00 (обідня перерва з 12:00 до 13:30).
Sacramento County Immunization Clinic • 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468	• Приймаються пацієнти з Medi-Cal та без страховки. • Тільки за попереднім записом. Без попереднього запису не приймаються. • Прийом проводиться кожну другу п'ятницю. • Години роботи клініки: з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 16:30.
Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org • 2020 J street, Sacramento, CA 95811 (916) 341-0575	• Шкала оплати залежно від доходу для незастрахованих осіб. • Тільки за попереднім записом. • Не надається невідкладна допомога. • Пн-Пт 7:30 – 17:00 (обідня перерва з 12:00 до 13:00)

San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucaspeds.com 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090	- Приймає Medi-Cal, приватну страховку - Тільки за попереднім записом - Пн.-Пт. 8:30 – 17:30.
WellSpace Health www.wellspacehealth.org (916) 737- 5555 (для всіх мед. центрів) 2433 Marconi Avenue, Sacramento, CA 95821 3441 Marysville Blvd., Sacramento, CA, 95838 6015 Watt Ave., Suite 2, North Highlands, CA 95660 5959 Greenback Ln. Suite 500, Citrus Heights, CA 95621 3946 Norwood Ave, Sacramento, CA 95838	- Приймаються пацієнти з Medi-Cal, без страховки (змінна шкала оплати). - Бажано попередньо записатися на прийом. - Приймаються пацієнти без попереднього запису. - Години роботи клініки: пн. – пт. 8:00 – 17:00 (обідня перерва 12:00 – 13:00) - Колл-центр працює під час обідньої перерви.
Місцеві аптеки , включаючи Rite Aid, Walmart, CVS...тощо.	Вартість індивідуальної імунізації може відрізнятись. За додатковою інформацією звертайтеся до аптеки.

12

Медичні клініки

Dignity Health Urgent Care – Midtown Sacramento https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care	(916) 733-3377 3000 Q St. Sacramento 95816	Для отримання додаткової інформації зателефонуйте або відвідайте веб-сайт.
Mercy Clinic – Loaves & Fishes http://www.sacloaves.org/programs-services	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	Клініка первинної та невідкладної допомоги.
One Community Health – Arden Arcade https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	У цьому закладі надаються послуги первинної та спеціалізованої медичної допомоги.
Sac Valley Women’s Health https://svwhealth.com/services/	(916) 451-2273 або (916) 451-4357	Широкий спектр конфіденційних послуг для підтримки репродуктивного здоров'я. За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.
The Willow Clinic https://www.willowclinic.org/services/medical	916-572-4502 1400 North A St. Sacramento 95811	Працюємо по суботах з 9:00 до 11:30, за принципом «хто прийшов першим, того і обслуговуємо». Тільки без попереднього запису.
VA Northern California Health Care System https://www.va.gov/northern-california-health-care/	(800) 382-8387	Медичне обслуговування ветеранів.

Інформація про Medi-Cal

Чи знаєте ви, що ви або ваша дитина можете мати право на Medi-Cal, якщо їй менше 19 років або ви вагітна? Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт: <https://apply.coveredca.com/lw-shopandcompare/#incomeGuidelines>.

Medi-Cal www.benefitscal.com	(800) 560-0976
Medi-Cal Dental	Служба обслуговування клієнтів (800) 322-6384
Знайти надавача послуг Medi-Cal	https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider
Округ Сакраменто – Психічне здоров'я	

**РЕСУРСИ ДЛЯ БАТЬКІВ
(Безкоштовні або недорогі)**

Alta California Regional https://www.altaregional.org/	(916) 978-6400	Надання допомоги особам з порушеннями розвитку та їхнім сім'ям шляхом сприяння використанню необхідних державних та приватних послуг для задоволення їхніх індивідуальних потреб.
Area 4 Agency on Aging https://www.agencyonaging4.org/	(916) 486-1876	Координація та розвиток послуг для літніх людей.
Birth & Beyond Family Resource Center – Mutual Assistance Network - Robertson Community Center https://www.mutualassistance.org/	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	Широко співпрацює з різними системами, надає ефективну підтримку на основі глибокого розуміння громади.
Birth & Beyond – North Sacramento Family Resource Center North.Sac@KidsHome.org	(916) 679-3743 1565 River Park Drive Sacramento 95815	Широко співпрацює з різними системами, надає ефективну підтримку на основі глибокого розуміння громади.
Birth & Beyond Family Resource Center – WellSpace Health North Highlands Community Health Center nhbbFRC@WellSpaceHealth.org	(916) 679-3925 6015 Watt Ave. North Highlands 95660	Широко співпрацює з різними системами, надає ефективну підтримку на основі глибокого розуміння громади.
Black Child Legacy – Liberty Towers Church www.libertytowers.org	(916) 900-6708 5229 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Надає громаді інструменти та ресурси для усунення нерівності, щоб кожен мав можливість процвітати. Молодь
Black Child Legacy – Robertson Family Development Center http://www.robertsfdc.com/	(916) 646-6631 ext.103 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838	Широкий спектр послуг, включаючи ресурси для підтримки вагітних та немовлят, розподіл підгузків, підтримку сім'ї, групи підтримки, громадські заходи, захист прав та зв'язки з іншими установами.
Center For Fathers and Families https://www.cffsacramento.org/cms	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	Відповідає на потреби батьків та їхніх сімей, пропонуючи програми та послуги, що сприяють зростанню, збагаченню та розширенню можливостей. Контроль гніву. Спільне виховання дітей, практичне виховання дітей, група підтримки для батьків та громадські заходи.
Chicks in Crisis https://chicksincrisis.org/	(916) 896-0031 9455 E. Stockton Blvd. Elk Grove, CA 95624	Допомагає вагітним та батькам-підліткам будь-якого віку продовжувати навчання в школі. Надає підтримку у вигляді догляду за вагітними, допомоги у вихованні дітей, одягу, дитячих товарів, необхідних речей, відвідувань під наглядом за рішенням суду тощо.

Help Me Grow Sacramento (Допоможіть мені вирости, Сакраменто) https://www.helpmegrowsac.org/	(916) 822-8744	Безкоштовні обстеження розвитку та інші ресурси для оцінки дітей від першого дня народження до 5 років.
Homework Help – Sacramento Public Library (Допомога з домашніми завданнями – Публічна бібліотека Сакраменто) https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help		Пропонує різноманітні онлайн-ресурси та інструменти, щоб допомогти учням з домашніми завданнями та підтримати їхнє навчання.

Liberty Towers Youth Center (Молодіжний центр Liberty Towers) https://www.libertytowers.org/ Impact Sac – Liberty Towers www.impactsoc.org , Instagram: @impactsoc	(916) 807-4903 5229 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 (916) 900-6707	Спеціальний простір для молоді віком 11–24 років. Програми включають психічне здоров'я та обізнаність про самогубства, профілактику зловживання психоактивними речовинами, профілактику насильства та 5-зіркове лідерство. Протягом тижня також доступні години прийому без попереднього запису. Надихає та заохочує молодь самовиражатися та досягати своїх цілей.
National Domestic Violence Hotline (Національна гаряча лінія з питань домашнього насильства) https://www.thehotline.org/	(800) 799-SAFE (7233) Надішліть SMS-повідомлення START на номер 8878	Надає цілодобову конфіденційну допомогу особам, які зазнали насильства у стосунках.
National Parent & Youth Helpline (Національна гаряча лінія для батьків та молоді) https://nationalparentyouthhelpline.org/	(855) 427-2736	Дзвінки, текстові повідомлення або чат для тих, хто потребує підтримки та/або консультації.
Neighborhood Wellness (Оздоровлення району) https://neighborhoodwellness.org/		Програми та послуги спрямовані на усунення соціальної, економічної, академічної та медичної нерівності з метою зменшення перешкод, пов'язаних з несприятливими обставинами.
Sacramento County Department of Human Services (Департамент соціальних послуг округу Сакраменто) https://ha.sacounty.gov/Pages/About-DHA.aspx	(916) 874-3100	Пропонує програми та послуги у сферах зайнятості, житла, охорони здоров'я, транспорту, освіти та догляду за дітьми.
Sacramento Food Bank & Family Services (Продовольчий банк та служба допомоги сім'ям Сакраменто) https://www.sacramentofoodbank.org/diapers https://www.sacramentofoodbank.org/immigration	(916) 456-1980	Безкоштовні підгузки

Stanford Settlement Neighborhood Center (Стенфордський центр допомоги мешканцям району) https://www.stanfordsettlement.org/	(916) 927-1303 450W. El Camino Ave. Sacramento 95833	<u>Дитяча програма:</u> для учнів 1-6 класів, післяшкільні групи та літні денні табори з акцентом на соціально-емоційну підтримку. Включає послуги підтримки для учасників та їхніх сімей. <u>Центр для підлітків:</u> для молоді 7-12 класів, віком до 18 років. Центр допомоги, групові заходи та послуги підтримки, щоб допомогти молоді залишитися в школі та уникнути неприємностей. <u>Центр для літніх людей:</u> для людей віком від 50 років, надає транспорт, харчування та оздоровчі заходи, щоб літні люди залишалися здоровими та незалежними.
Victim Witness Assistance Programs – Sacramento County District Attorney's Office (Програми допомоги жертвам та свідкам – Офіс окружного прокурора округу Сакраменто) https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/	(916) 874-6218	Надає захист та підтримку жертвам злочинів у нашій громаді.

Консультування / підтримка / терапія тощо.

Capitol Start Community Services (Капітолійська служба допомоги громаді) Consultation, Support, and Engagement Team (CSET) for Commercially Sexually Exploited Children and Youth (CSEC) (Команда з консультування, підтримки та залучення (CSET) для дітей та молоді, які зазнали комерційної сексуальної експлуатації (CSEC)) https://www.starsinc.com/sacramento-county/	Центр міста Сакраменто/Арден Аркадний центр (916) 584-7800 Центр Північного Сакраменто (916) 344-0249 (916) 844-2426 shine@starsinc.com	Індивідуальне та сімейне консультування, кризове втручання, підтримка однолітків, позашкільні групи/заходи. Послуги CSET включають оцінку потреб, кризове втручання, зменшення шкоди, освіти та зв'язок з необхідними ресурсами та підтримкою.
Care Solace (Догляд та підтримка) www.caresolace.com/site/trusd		Зв'язок студентів з постачальниками послуг, які лікують розлади психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин.
Community Helpline – A Crisis & Support Hotline (Громадська гаряча лінія – гаряча лінія для кризових ситуацій та підтримки) https://chelpline.org/	(877) 541-2525	Конфіденційна гаряча лінія для кризових ситуацій, направлення та підтримки. Працює щодня з 8:00 до 20:00.

Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Madison – Turning Point Community Programs (Програма «Підтримка громади у відновленні» (CORE) Мадісон – Програми «Поворотний момент» для громади) Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Rosin – Turning Point Community Programs (Програма «Підтримка громади у відновленні» (CORE) Розин – Програми «Поворотний момент» для громади) https://www.tpcp.org/program/core/	(916) 388-3231 3628 Madison Ave, #6, #7, та #10 North Highlands 95660 (916) 567-4222 3810 Rosin Court, #170 Sacramento 95834	Амбулаторні послуги з охорони психічного здоров'я для дорослих з відповідним діагнозом: Пн-Пт 8:00 – 16:30 Будь-який дорослий без діагнозу, який потребує оцінки для отримання підтримки у сфері психічного здоров'я: Ср. та Чт. 13:00 – 16:00
Elica Behavioral Health («Здоров'я поведінки Еліка») https://www.elicahealth.org/behavioral-health/	(916) 454-2345 4815 Watt Ave. North Highlands 95660	Надаються комплексні послуги з охорони психічного здоров'я.
Genesis Mental Health – Loaves & Fishes («Психічне здоров'я Генезис – Хліб і риба») https://sacloaves.org/programs-services/	(916) 699-1540	Безбар'єрний доступ до послуг з психічного здоров'я для дорослих, які не мають постійного місця проживання, незалежно від наявності страховки.
Heartland Child & Family Services («Послуги для дітей та сімей Хартленд») https://doingwhateverittakes.org/	(916) 922-9868 811 Grand Ave. Sacramento 95838 (916) 418-0828 2829 Watt Ave., #200 Sacramento 95821	Підтримка з психічного здоров'я та консультування для молоді віком від 0 до 21 року.
La Familia Counseling Center (Консультаційний центр La Familia) https://lafcc.org/	(916) 452-3601 3301 37th Ave. Sacramento 95824	Консультування та підтримка молоді (від народження до 21 року) та їхніх сімей.
Life Practice Counseling Group (Група психологічної допомоги «Life Practice») https://www.lifepractice.org/contact	(916) 300-6576	Надання послуг з консультування на основі місячного доходу.
MAS-Social Services Foundation (Фонд соціальних послуг MAS) https://mas-ssf.org/	(916) 486-8626 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	Допомагає сім'ям загалом і мусульманській громаді зокрема у задоволенні їхніх потреб у соціальних послугах.
River Oak Center for Children (Дитячий центр «River Oak») https://www.riveroak.org/programs/	(916) 609-5100 info@riveroak.org	Послуги з поведінкового здоров'я для дітей та молоді.
National Alliance on Mental Illness (NAMI) Sacramento (Національний альянс з питань психічних захворювань (NAMI) Сакраменто) https://namisacramento.org/	(916) 890-5467	Безкоштовна підтримка психічного здоров'я, онлайн/особисті групи, ресурси та освіта.

Sacramento County – Mental Health Services (ACCESS) (Округ Сакраменто – Служба психічного здоров'я (ACCESS)) https://mentalhealthservicerequest.saccounty.net/	(916) 875-1055	Гаряча лінія для звернення за допомогою у разі проблем із психічним здоров'ям та поведінкою.
Sacramento Mental Health Urgent Care Clinic (МНУСС)-Turning Point Community Programs (Клініка невідкладної допомоги з питань психічного здоров'я Сакраменто (МНУСС) – Програми «Поворотний момент» для громади) https://www.tpcp.org/program/urgent-care/	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817 24 години на добу, 7 днів на тиждень	Клініка без попереднього запису для мешканців будь-якого віку, які переживають кризу психічного здоров'я, незалежно від їхньої платоспроможності.

Sacramento Regional Family Justice Center – SRFJC Counseling (Регіональний центр сімейного правосуддя Сакраменто – SRFJC Консультування) https://www.sacramentofjc.org/	(916) 875 4673	Індивідуальна допомога з урахуванням травматичного досвіду та орієнтована на жертву, а також направлення на групове консультування для осіб будь-якого віку.
Sierra Mental Wellness Group (Група психічного здоров'я Сьєрра)	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	Комплексні послуги з психічного здоров'я.
Youth Help Network (Мережа допомоги молоді) https://starsyouth.net/about-us/	Телефонуйте (833) 333-2946 Понеділок-п'ятниця, 9:00-19:00 Надсилайте SMS (916) 860-8619 Понеділок-п'ятниця, 9:00-19:00	Надання молоді допомоги у сфері психічного здоров'я, кризового втручання, забезпечення житлом тощо.
WEAVE https://www.weaveinc.org/get-help	(916) 920-2952	Індивідуальне та групове консультування для осіб, які постраждали від домашнього насильства та сексуального насильства.
WellQor https://wellqor.com/online-therapy/	(646) 687-4646	Онлайн-терапія та консультування. Приймаються більшість страховок.

Юридична допомога / клініки

Affordable Legal Assistance (Доступна юридична допомога)	(916) 971-3055 Зателефонуйте або надішліть SMS (916) 508-6772	Надає недорогі юридичні ресурси та допомогу в поданні заяв про банкрутство або розлучення.
California Civil Rights Department – Discrimination Assistance (Департамент з питань цивільних прав Каліфорнії – Допомога у випадках дискримінації) https://civildrights.ca.gov/complaintprocess/	(800) 884-1684	Захищає людей від незаконної дискримінації в сфері зайнятості, житла, бізнесу та державних програм.

California Rural Legal Assistance, INC. (CRLA) (Каліфорнійська сільська юридична допомога) https://www.crlaf.org/get-help	(916) 446-7904 2210 K Street Sacramento +5816 Більш детальну інформацію можна знайти на веб-сайті.	Безкоштовно для мешканців з низьким рівнем доходу, незалежно від імміграційного статусу. Не надає допомогу у кримінальних справах.
Capitol Pro Bono https://capitalprobono.org/our-services/	(916) 551-2102 (888) 551-21062	Безкоштовна допомога у цивільних юридичних справах для клієнтів з низьким рівнем доходу, які проживають у регіоні Сакраменто.
Family Law – Self-Help Center (Сімейне право – Центр самодопомоги) https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx	(916) 875-3400 3341 Power Inn Road, Room 113 Sacramento 95826	Безкоштовна допомога особам, які не представлені адвокатом. Надається інформація, яка допомагає заповнити та обробити форми та зрозуміти судові процедури. Не надає юридичних консультацій.
Immigration Legal Services – Opening Doors (Юридичні послуги з питань імміграції – Відкриваючи двері) https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/	(916) 492-2591 1111 Howe Ave., #125 Sacramento 95825	Безкоштовне юридичне представництво для осіб та сімей у регіоні Сакраменто, включаючи підтримку з питань громадянства, відстрочки депортації для осіб, які прибули в дитинстві (DACA), та зміни статусу (грін-карти).
Immigration Legal Services – World Relief Sacramento (Юридичні послуги з питань імміграції – Світова допомога Сакраменто) https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/	(916) 978-2658	Надає юридичні послуги з питань імміграції, надаючи підтримку та знання, необхідні для отримання легального статусу для себе та своїх сімей тут, у США.
Legal Aid at Work (Юридична допомога на роботі) https://legalaidatwork.org/clinics/	Права працівників (916) 905-5857 Мовні права (800) 864-1664 Робота та сім'я (800) 880-8047 Проект «Вижити» (жертви домашнього насильства, сексуального насильства та переслідування) (888) 864-8335	Безкоштовні юридичні консультації та гарячі лінії. Надання безкоштовної прямої та індивідуальної допомоги. Необхідно відповідати вимогам щодо права на отримання допомоги.
Sacramento Regional Family Justice Center (Регіональний центр сімейного правосуддя Сакраменто) https://www.sacramentofjc.org/	916) 875-4673 (HOPE) 3341 Power Inn Road, Room 112 Sacramento 95826	Допомога у поданні заяв про видачу заборонних ордерів у випадках домашнього насильства та жорстокого поводження з людьми похилого віку.

Громадський транспорт

AMTRAK https://www.amtrak.com/stations/sac	(800) 872-7245 Більш детальну інформацію можна знайти на веб-сайті.	401 I Street, Sacramento 95814
Greyhound Bus Lines https://www.greyhound.com/	(800) 231-2222 Більш детальну інформацію можна знайти на веб-сайті.	420 Richards Blvd., Sacramento 95811 201 Pacific Street, Roseville 95678
Lyft https://www.lyft.com/	Більш детальну інформацію можна знайти на веб-сайті.	
Paratransit https://paratransit.org/	(916) 429-2009 Більш детальну інформацію можна знайти на веб-сайті.	2501 Florin Rd., Sacramento 95822
Sacramento Regional Transit https://www.sacrt.com/	(916) 321-2877 Більш детальну інформацію можна знайти на веб-сайті.	1225 R Street Sacramento 95811
Uber https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/	Більш детальну інформацію можна знайти на веб-сайті.	
Yellow Cab https://www.yellowcabsacramento.com/	(916) 444-4222	

Допомога у надзвичайних ситуаціях з комунальними послугами

CARE and FERA programs– PG&E (Програми CARE та FERA – PG&E) https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm	(866) 743-2273
CRP – HEAP https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance	(916) 567-5200
EAPR – SMUD https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits	(888) 742 - 7683
Salvation Army Utility Assistance Program (Програма допомоги з комунальними послугами від «Армії спасіння»)	(916) 678-4010 натисніть #2

Шкільні округи

Twin Rivers Unified School District (Об'єднаний шкільний округ Твін Ріверс)	(916) 566-1600 www.trusd.net	5115 Dudley Blvd McClellan, Ca 95652
Center Unified School District (Об'єднаний шкільний округ Центр)	(916) 338-6400 www.centerusd.org	8408 Watt Ave. Antelope, Ca 95843
Elverta Joint Elementary School District (Об'єднаний початковий шкільний округ Елверта)	(916) 991-2244 www.ejesd.net	7900 Eloise St. Elverta, Ca 95626
Natomas Unified School District (Об'єднаний шкільний округ Натомас)	(916) 567-5400 www.natomasunified.org	1901 Arena Blvd. Sacramento, Ca 95834
Robla School District (Шкільний округ Робла)	(916) 649-5248 www.robla.k12.ca.us	5248 Rose St. Sacramento, Ca 95838
Sacramento City Unified School District (Об'єднаний шкільний округ міста Сакраменто)	(916) 643-7400 www.scusd.edu	5735 47 th Ave. Sacramento, Ca 95864
San Juan Unified School District (Об'єднаний шкільний округ Сан-Хуан)	(916) 971-7700 www.sanjuan.edu	3738 Walnut Ave. Carmichael, Ca 95608

Дошкільні заклади освіти та догляд за дітьми

BEANSTALK https://www.beanstalk.ws/ Загальна інформація про догляд за дітьми: (916) 344-6259 Дошкільний заклад освіти	(916) 566-1820 (916) 566-1660 (916) 566-1950	- Dry Creek Elementary 1230 G St. Rio Linda 95673 - Regency Park Elementary 5901 Bridgecross Dr. Sacramento 95835 - Ridgpoint Elementary 4680 Monument Dr. Sacramento 95842
HEAD START (SETA)	(916) 563-5125 (916) 563-5390 (916) 563-5360 (916) 563-5350	- 6015 Watt Ave., #5 North Highlands 95660 - 3829 Stephen Drive North Highlands 95660 - 5665 Hillsdale Blvd., #4 Sacramento 95842 - 5249 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842

TRUSD Preschool (Дошкільний заклад освіти TRUSD) Ранковий або вечірній час	(916) 566-3420 (916) 566-3425 (916) 566-3475 (916) 566-1880 (916) 566-1850 (916) 566-2700	- Castori Elementary 1801 South Ave. Sacramento 95838 - Del Paso Elementary 590 Morey Ave. Sacramento 95838 - Hagginwood Elementary 1418 Palo Verde Ave. Sacramento 95815 - F.C. Joyce Elementary 6050 Watt Ave. North Highlands 95660 - Kohler Elementary 4004 Bruce Way North Highlands 95660 - Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815
TRUSD State Preschool (Державний дошкільний заклад освіти TRUSD) Ранковий або вечірній час (916) 566-1616	(916) 566-2705 (916) 566-1930 (916) 566-2740 (916) 566-2745 (916) 566-2755 (916) 566-1670	- Northwood Elementary 2630 Taft St. Sacramento 95815 - Orchard Elementary 1040 Q St. Rio Linda 95673 - Smythe Elementary 2781 Northgate Blvd. Sacramento 95833 - Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 - Woodlake Elementary 700 Southgate Rd. Sacramento 95815 - Woodridge Elementary 5761 Brett Dr. Sacramento 95842
TRUSD Full Day Preschool (Повноденний дошкільний заклад освіти TRUSD) (916) 566-1616	(916) 566-3415 (916) 566-1850 ((916) 566-1900 (916) 566-2700 (91) 566-2705	- Babcock Elementary 2400 Cormorant Way Sacramento 95815 - Kohler Elementary 4004 Bruce Way North Highlands 95660 - Madison Elementary 5241 Harrison St. North Highlands 95660 - Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815 - Northwood Elementary 2630 Taft St. Sacramento 95815

--	--	--

22

	(916) 566-2745 (916) 566-1980 9916) 566-1670	- Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 - Vineland Preschool 6450 20th St. Rio Linda 95673 - Woodridge Elementary 5761 Brett Dr, Sacramento 95842
TRUSD Pacific (тільки для немовлят/малюків)	(916) 566-2715	- Pacific High 6560 Melrose Dr. North Highlands 95660
TRUSD Head Start/Early Head Start	(916) 566-3485 (916) 566-3485 (916) 566-1910	- Morey Avenue 155 Morey Ave. Sacramento 95838 - Rio Linda Preschool 631 L Street Rio Linda 95673 - Oakdale Elementary 3708 Myrtle Ave. North Highlands 95660
Child Action https://wp.childaction.org/	(916) 369-0191	Безкоштовна інформація про догляд за дітьми та направлення до дитячих садків, сімейних дитячих садків тощо.
TrustLine	(800) 822-8490	Перевірка анкетних даних для догляду за дітьми вдома в Каліфорнії

Програми репетиторства

Adult Literacy Services – Sacramento Public Library (Послуги з навчання дорослих грамоти – Публічна бібліотека Сакраменто) https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy GED Services – Sacramento Public Library (Послуги GED – Публічна бібліотека Сакраменто) https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School Homework Help – Sacramento Public Library (Допомога з виконанням домашніх завдань – Публічна бібліотека Сакраменто) https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help	(916) 264-5032 828 I Street Sacramento 95814 Для подання заявки відвідайте веб-сайт	Безкоштовні індивідуальні заняття для дорослих, які бажають покращити свої навички читання, письма та математики. Надає безкоштовну підготовку до GED та репетиторство. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт.
California Learning Center (Навчальний центр Каліфорнії) https://www.californialearningcenter.com/	(916) 486-2646 3400 Cottage Way Sacramento 95825	Для отримання детальної інформації відвідайте веб-сайт або зателефонуйте.

Educational Services – SF Johnson Family & Community Services (Освітні послуги - Сімейні та громадські послуги SF Johnson) https://www.sjfamilyservices.com/member-programs	(916) 710-4146 Подайте заявку на веб-сайті	Віртуальне репетиторство для учнів 2–12 класів. Вартість залежить від доходу сім'ї.
Free, 1-on-1, Online Tutoring – Learn To Be (Безкоштовне індивідуальне онлайн-навчання – Навчись бути) https://www.learntobe.org/	(714) 926-0395	Безкоштовне онлайн-репетиторство для учнів K–9 класів. Допомога з читанням і математикою.
Homework Club – Life Matters, Inc. (Клуб домашніх завдань – Життя Важливе) https://www.lifemattersinc.org/	(916) 304-3564	Пропонує дітям шкільного віку безкоштовну допомогу з виконанням домашніх завдань і шкільних робіт.
Paper Tutoring Services (Послуги репетиторства з написання робіт) https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html		Онлайн-репетиторство на замовлення, яке надає учням необмежену академічну підтримку 24/7.
Sprout Tutoring https://www.sproutvolunteertutoring.org/	Відвідайте веб-сайт, щоб записатися на прийом.	Надає безкоштовні послуги репетиторства для учнів K-12 років, які пропустили заняття через госпіталізацію або часті візити до лікаря.

Tutoring - CogniTutor https://cognitutor.com/get-a-tutor/	Відвідайте веб-сайт, щоб отримати додаткову інформацію.	Надає послуги учням від К до коледжу за зниженою ціною.
---	---	---

Програми наставництва

AgingUP – Youth Mentoring Program (AgingUP – Програма наставництва для молоді) https://agingup.org/		Програма наставництва, яка надає підтримку молоді, що має досвід перебування в прийомних сім'ях.
4th Angel Mentoring Program – Cleveland Clinic Cancer Center (Програма наставництва «4-й Ангел» – Онкологічний центр Клівлендської клініки) https://4thangel.ccf.org/	(866) 520-3197	Безкоштовна індивідуальна підтримка наставників, яка поєднує дорослих, у яких діагностовано рак, або їхніх опікунів з кваліфікованими волонтерами-наставниками.
Big Brothers Big Sisters (Старші брати та сестри) https://www.bbbs-sac.org/	(916) 646-9300 1750 Howe Ave., #240 Sacramento 95825	Забезпечує індивідуальні дружні та наставницькі стосунки з хлопцями та дівчатами віком від 7 до 18 років. За детальною інформацією звертайтеся за телефоном.
Hope Mentor-MISS Foundation (Наставництво Надії – Фонд MISS) https://www.missfoundation.org/grieving/	(602) 279-6477 Подайте заявку на сайті	Волонтери-наставники для батьків, бабусь і дідусів та братів і сестер, які втратили близьких. Безкоштовно.
Mentoring – Strive For College (Наставництво – Прагни до коледжу) https://www.ustrive.com/	Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт.	Безкоштовна онлайн-платформа наставництва, яка допомагає учням середніх шкіл пройти процес вступу до коледжу.

24

Mobile Mentoring – teach On to Lead One (Мобільне наставництво – навчаємо лідерству) https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/	Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт.	Безкоштовна підтримка та наставництво для молоді.
Pro Youth & Families (Про молодь та сім'ї) https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/	(916) 576-3300 3780 Rosin Court, #120 Sacramento 95834	Пропонує широкий спектр програм безпосереднього обслуговування, включаючи наставництво для молоді.
Roberts Family Development Center (Центр розвитку сім'ї Робертс) https://robertsfdc.org/	(916) 646-6631	Послуги наставництва надають студентам з груп ризику індивідуальну підтримку або підтримку в невеликих групах.
Sacramento Youth Center (Молодіжний центр Сакраменто) https://www.sacyouthcenter.org/programs	(916) 248-1081	Програма наставництва передбачає роботу в невеликих групах, що робить її доступною для молоді.
Youth Mentoring Program – Tuesday's Children (Програма наставництва для молоді – «Діти вівторка») https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/	Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт.	Безкоштовна програма віртуального наставництва. Об'єднує дорослих, які піклуються про дітей віком 6-18 років, які втратили близьких, що служили в армії США після подій 9/11.

Допомога у працевлаштуванні та навчання

Adult Employment Program – Asian Resources, Inc. (Програма працевлаштування дорослих – Asian Resources, Inc.) https://asianresources.org/programs/	(916) 454-1892	Семінари з підготовки до роботи, допомога в пошуку роботи, послуги тренера з працевлаштування та навчання на робочому місці.
Adult Employment Program - Greater Sacramento Urban League (Програма працевлаштування дорослих – Greater Sacramento Urban League) https://www.gsul.org/employment/	(916) 614-9001	Розвиток кар'єри, професійне навчання, працевлаштування та м'які навички для повернення на ринок праці.
Employment Services – Southside Unlimited (Послуги з працевлаштування – Southside Unlimited) https://southsideunlimited.com/	(916) 387-8080	Навчання професійних навичок для дорослих з порушеннями розвитку.
On-the-Job Training – Sacramento Regional Conservation Corps (Навчання на робочому місці – Регіональний корпус охорони природи Сакраменто) https://www.saccorps.org/our-services	(916) 386-8394	Програма професійного навчання та освіти для молодих людей віком 18-26 років.
Pride Industries	(844) 426-2253	Надання програм працевлаштування для людей з інвалідністю. Професійне навчання, працевлаштування, наставництво на робочому місці та розвиток навичок для самостійного життя.

Refugee Supportive Services Program for Employment – Lao Family Community Development, Inc. (Програма підтримки біженців у працевлаштуванні). https://lfcd.org/our_service/employment-programs/	(916) 359-2788	Послуги з працевлаштування та навчання для новоприбулих біженців, осіб, які отримали притулок, та осіб із спеціальними імміграційними візами, які перебувають у США менше 5 років.
SETA – Sacramento Works (SETA – Роботи у Сакраменто) https://sacworks.seta.net/job-centers/	Будь ласка, відвідайте веб-сторінку, щоб дізнатися адреси та контактні номери центрів зайнятості.	Пропонує різноманітну допомогу з працевлаштування та навчання.
Twin Rivers Adult School (Школа для дорослих Twin Rivers) https://www.tras.edu/	(916) 566-2785	Можливості для досягнення особистих, освітніх та професійних цілей.
Women’s Empowerment (Розширення прав і можливостей жінок) https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/	(916) 669-2307	Підготовка до працевлаштування та розширення можливостей для жінок, які опинилися або ризикують опинитися бездомними.

Парки та відпочинок

Arcade Creek Recreation & Park District (Рекреаційний парк Arcade Creek) https://www.arcadecreekcpd.gov/	(916) 482-8377 4855 Hamilton St. Sacramento 95841
City of Sacramento Park & Recreation (Парк та зона відпочинку міста Сакраменто) https://www.cityofsacramento.gov/ypce/parks	(916) 808-5200 915 I St. Sacramento 95814
Gibson Ranch (Ранчо Гібсон) https://regionalparks.saccounty.gov/Parks/RegionalParksDetails/Pages/GibsonRanch.aspx	(916) 875-7275 8556 Gibson Ranch Rd. Elverta 95626
North Highlands Recreation & Park District (Відпочинковий та парковий район Норт-Хайлендс) https://www.nhrpd.org/	(916) 332-7440 6040 Watt Ave. North Highlands 95660
Rio Linda/Elverta Recreation & Park District (Відпочинковий та парковий район Ріо-Лінда/Елверта) https://www.rleparks.com/	(916) 991-5929 810 Oak Ln. Rio Linda 95673

Бібліотеки

Sacramento County Libraries
(Бібліотеки округу Сакраменто)

(916) 264-2920

<https://www.saclibrary.org/locations>

26

Arcade Library (Бібліотека Arcade)	2443 Marconi Ave. Sacramento 95821
Carmichael Library (Бібліотека Carmichael)	5605 Marconi Ave. Carmichael 95608
Del Paso Heights	920 Grand Ave. Sacramento 95838
North Highlands-Antelope Library (Бібліотека North Highlands-Antelope)	4235 Antelope Rd. Antelope 95843
North Sacramento – Hagginwood Library (Північний Сакраменто – Бібліотека Hagginwood)	2109 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
Rio Linda Neighborhood Library (Бібліотека району Rio Linda)	6724 6 th St. Rio Linda 95673

