

2026-2027

راهنمای منابع خانواده



تدوین کننده:

حوزه تعلیمی تووین ریورز

دیپارتمنت خدمات دانش آموزی

بخش رفاه و حاضری (حضور) کودکان

این راهنمای منابع خانواده به منظور پیوند خانواده های این حوزه تعلیمی با منابع مربوطه، طراحی شده است که در موقع لزوم به آنها احتیاج خواهند داشت. تهیه این راهنمای منابع به کمک حوزه تعلیمی تووین ریورز تهیه شده است. همچنان خدمات دیگری در سراسر کاونتی ساکرامنتو و نواحی آن وجود دارد که ساکنین این مناطق می توانند در صورت نیاز به این مکان ها نیز مراجعه کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه با شماره کمکی ساکرامنتو به شماره 498-1000 (916) یا 211 تماس بگیرید. یا به وب سایت <https://www.211sacramento.org/211/> سر بزنید.

شما همچنان میتوانید برای جستجو منابع مورد نیاز تان در وب سایت <https://www.findhelp.org/> نیز مراجعه نمایید.

قبل از برقراری تماس برای درخواست خدمات لازم موارد زیر را یادداشت کنید:

- ☐ با چه کسی می خواهید صحبت کنید؟
- ☐ چه اطلاعاتی را میخواهید بدانید؟ یا
- ☐ چرا به این خدمات نیاز دارید؟
- ☐ به یاد داشته باشید که اگر این دفتر خدماتی خاص نتواند به شما کمک کند، آیا می تواند شما را به فردی که قادر به کمک است معرفی نمایند؟

بعضی از برنامه های موجود در این راهنما به دلیل کسری بودجه خدمات خود را محدود کرده اند. اگر دریافتید که خدمات خاصی دیگر ارائه نمی شود یا اینکه شماره تماس آنها تغییر پیدا کرده است، لطفاً با دفتر CWA به شماره 566-1615 (916) تماس بگیرید تا در نسخه بعدی راهنما اصلاحات لازم صورت بگیرد.

توجه کنید: منابعی که در این راهنما ارائه شده اند تنها به منظور معرفی آنها هستند. یعنی به معنای توصیه کردن این مراکز برای شما نیست.

شماره ها با کاربرد زیاد

نام	شماره تماس

فهرست مطالب

صفحه 3	شماره تماس های اضطراری
صفحه 3	شماره تماس های غیر اضطراری
صفحه 4 و 6	منابع غذایی
صفحه 6 و 7	مراکز اهدای لباس
صفحه 7	فروشگاه های لباس ارزان
صفحه 8	خانه و مسکن افراد کم درآمد
صفحه 9 و 10	پناهگاه / اسکان اضطراری
صفحه 11	مراکز ثبت نام افراد بی خانمان
صفحه 12 و 13	کلینیک های صحتی و سلامتی
صفحه 14	ارائه دهندگان خدمات صحتی (پزشکی) Medi-Cal
صفحه 14 الی 17	منابع برای والدین
صفحه 17 الی 19	مشاوره، حمایت، درمان
صفحه 20 الی 21	کمک حقوقی/ درمانگاه
صفحه 21	حمل و نقل عمومی
صفحه 22	برنامه های کمک های اضطراری آب و برق
صفحه 22	حوزه های تعلیمی و معارف
صفحه 23 - 25	مراقبت از کودک / پیش دبستانی
صفحه 25 الی 26	خدمات تدریس خصوصی
صفحه 26 الی 27	برنامه های مربیگری
صفحه 27	آموزش و کمک به کاریابی
صفحه 28	پارک ها و تفریگاه ها
صفحه 28	کتابخانه ها

شماره تماس های اضطراری

911	پلیس ، کلاتر یا شه رف (مامور اجرای قانون)، آتش نشانی، آمبولانس
988 بطور 24 ساعته	پیشگیری از خودکشی و بحران تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید
(916) 874-9377	خدمات حفاظتی بزرگسالان
843-5200 (800) بطور 24 ساعته	بحران جوانان کالیفرنیا — تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید
(800) IAMLOST (426-5678)	خط تلفن کودکان پیدا شده
(916) 875-KIDS (5437)	خدمات حفاظت از کودکان (CPS)
حوزه جنوب 394-2000 (916) بطور 24 ساعته حوزه شمال 679-3600 (916) بطور 24 ساعته	مرکز حمایت اضطراری از کودکان – خانه کودکان ساکرامنتو
741741	خط پیامک اضطراری (کمک های صحبت روانی)
بطور 24 ساعته 875-1055 (916)	بحران خدمات سلامت روان کاوانتی
(800) RUNAWAY (786-2929)	سیستم ارتباطی ملی برای کودکان و نوجوانان فراری
222-1222 (800) بطور 24 ساعته	مرکز کنترل مسمومیت
یا پیامک بفرستید به 451-2273 (916) زنگ بزنید به 538-1097 (916) شماره	خط تماس اضطراری بارداری
711	تیلو کمیونیکشن (خدمات کمک رسانی مخابراتی)
920-2952 (916) بطور 24 ساعته	تماس اضطراری WEAVE (برای بد رفتاریهای خانوادگی)
281-3000 (888)	شماره Well Space کمک به والدین در مواقع بحرانی و ممانعت خوکشی
211 یا 628-1492 (916) بطور 24 ساعته	مرکز خدماتی نوجوانان Wind (سنین 12 الی 17 ساله)

شماره تماس های غیر اضطراری

211 یا 498-1000 (916)	خط اطلاع رسانی ساکرامنتو
<u>(916) 454-1100</u>	سازمان ترک الکل گمنام
(916) 454-1100 بطور 24 ساعته	سازمان ترک مواد مخدر گمنام
<u>(916) 875-1055</u>	خدمات دسترسی کودکان و بزرگسالان به صحت روانی
<u>(916) 334-2970</u>	خط تماس مرکز اطلاعات آالنون/آلتین (خانواده/دوستان افراد معتاد)
(916) 808-5471	پولیس شهر ساکرامنتو
(916) 566-2777	پولیس حوزه تعلیمی تووین ریورز
<u>(916) 874-5701</u>	مرکز حفاظت از قربانیان و شاهدان عینی
<u>(916) 448-2321</u>	مرکز رسیدگی به خشونت های خانوادگی (WEAVE)
<u>(916) 561-4900</u>	خدمات نوجوانان ویند

منابع غذایی

کمک هزینه ماهانه برای افراد و خانواده‌های کم‌درآمد یا بدون درآمد، برای خرید مواد غذایی مغذی.	(800) 560-0976	کوپن مواد غذایی کال فرش (Cal Fresh) دپارتمنت کمک های انسانی Calfresh Department of Human Assistance
توزیع مواد غذایی — سه‌شنبه‌ها ساعت ۱۱ صبح	(916) 929-5725	کلیسای مسیحی کالواری Calvary Christian Church 2667 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
روزهای دوشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه از ساعت 1:30 بعدازظهر الی 2:30 بعد از ظهر. همچنان پنجشنبه‌ها ساعت 6:00 الی 7:00 شام. شناسنامه عکس دار لازم میباشد.	(916) 483-9232 برای معلومات زنگ بزنید.	مرکز توزیع مواد غذایی کارمایکل Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave Carmichael, CA 95608
توزیع مواد غذایی روزهای چهارشنبه از ساعت 9:00 صبح تا 10:45 صبح.	(916) 487-8684 برای معلومات زنگ بزنید.	کلیسای ادونتست روز هفتم کارمایکل Carmichael Seventh-Day Adventist Church 4694 Pasadena Ave. Sacramento 95841
توزیع مواد غذایی روزهای شنبه از ساعت 8:30 صبح تا 11:30 صبح.	(916) 689-3010	کلیسای کامن گراوند کافننت Common Ground Covenant Church 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823
روزهای جمعه از ساعت 7:00 تا 8:00 صبح تماس بگیرید تا یک بسته غذایی رزرو کنید. تحویل بسته‌های غذایی روزهای شنبه ساعت 8:15 و 8:30 صبح انجام می‌شود.	(916) 803-5233 برای معلومات زنگ بزنید.	نهاد گذارسانی کادز چلدرن Feeding God's Children 5808 Watt Ave. North Highlands 95660
توزیع مواد غذایی روزهای دوشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه و جمعه، از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 ظهر و 1:00 تا 3:00 بعدازظهر.		مرکز فرانسیس هاوس — خدمات بی‌خانمان‌ها نکست موو Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422 C Street Sacramento 95814
برنامه توزیع مواد غذایی روزهای پنجشنبه از ساعت 4:00 عصر تا 5:30 عصر.	(916) 870-1659 برای معلومات زنگ بزنید.	انبار مواد غذایی جوی Joey's Food Locker 3301 Fong Ranch Road Sacramento 95834
ارائه غذای گرم و مغذی در وعده ظهر برای افراد بی‌خانمان، دوشنبه تا جمعه از ساعت 11:30 صبح تا 1:00 بعدازظهر و شنبه و یکشنبه از ساعت 11:00 صبح تا 12:30 ظهر.	(916) 446-4961 (916) 637-2450	مرکز (Loaves & Fishes) 1351 N. C Street Sacramento 95811
توزیع مواد غذایی روزهای جمعه از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 ظهر.	(916) 922-6442	بانک غذای منا Manna Food Bank 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838
صبحانه گرم از ساعت 8:00 صبح تا 8:45 صبح برای زنان مجرد، خانواده‌ها و مردان مجردی که فرزند همراه خود دارند، ارائه می‌شود.	(916) 446-4961	خانه مریم یا Maryhouse 1321 N C Street Sacramento 95811
وعده‌های غذایی اجتماعی به همراه خدمات استراحت و پشتیبانی در مکان‌های مختلف در ساکرامنتو.	برای معلومات از وبسایت آنها دیدن نمایید	پیلگریمج ساکرامنتو — برنامه موقت حمایت و روحیه بخشی به افراد بی‌خانمان Pilgrimage Sacramento-Lifting Spirits Higher Unhoused Pop Up

		www.firstumcsac.org/events
توزیع مواد غذایی روزهای پنجشنبه از ساعت 9:30 صبح تا 12:00 ظهر.	(916) 905-6268	خانه پوتر Potter House 2994 Del Paso Blvd. Sacramento, Ca 95815
توزیع مواد غذایی روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت 11:00 صبح تا 1:00 بعدازظهر.	(916) 200-3989	برنامه هدف و میراث (Purpose & Legacy) 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841
ساعات توزیع غذا: مرکز شهر سه شنبه و پنجشنبه 10:30 الی 1:30 چهارشنبه و جمعه 10:30 الی 13:30 برای ساعت ها، مکان ها، و جزئیات بیشتر تماس بگیرید www.rivercityfoodbank.org	(916) 446-2627	بانک غذایی ریفر سیتی River City Food Bank 1800 28th Street Sacramento 95821 2300 Edison Ave. Sacramento 95821 www.rivercityfoodbank.org
برای پیدا کردن محل توزیع مواد غذایی نزدیک خود، تماس بگیرید یا به وبسایت مراجعه کنید.	(916) 456-1980	بانک غذا و خدمات خانواده ساکرامنتو www.Sacramentofoodbank.org
توزیع مواد غذایی روزهای سهشنبه، چهارشنبه و پنجشنبه از ساعت 9:00 صبح تا 1:00 بعدازظهر. مواد غذایی برای سالمندان 60 ساله و بالاتر، در چهارمین دوشنبه و پنجشنبه هر ماه از ساعت 9:00 صبح تا 1:00 بعدازظهر. توزیع مواد غذایی در اولین چهارشنبه هر ماه از ساعت 10:00 صبح تا 2:00 بعدازظهر. ارائه کارت شناسایی (I.D.) و مدرک سکونت در کاونتی ساکرامنتو برای تمامی مکانها درخواست می شود.	(916) 678-4010	سلویشن آرمی Salvation Army 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660 10370 Old Placerville Rd. Ste 107 Rancho Cordova
برای کسب اطلاعات درباره برنامه کمک غذایی، با دفتر تماس بگیرید.	(916) 399-9646	کمک به مسافران (Travelers Aid) www.taeeaa.org
حوزه تعلیمی تووین ریورز توزیع مواد غذایی رایگان را غذا برای فامیل های کم درآمد جامعه با حمایت بانک غذای ساکرامنتو انجام میدهد	(916) 566-1788	مساعادت های خانواده و جامعه حوزه تعلیمی تووین ریورز Family and Community Engagement/TRUSD https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/index.html
دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت 8:00 صبح تا 4:00 بعدازظهر تماس بگیرید (از ساعت 12:00 ظهر تا 1:00 بعدازظهر تعطیل است). جمعه ها از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 ظهر. برای دریافت بسته غذایی در همان روزهای سه شنبه و پنجشنبه، حداکثر تا ساعت 11:30 صبح	(916) 447-3268	اتحادیه مأموریت انجیل Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811
برنامه زنان، نوزادان و کودکان که برای مادران باردار و شیرده و همچنین نوزادان و کودکان زیر 5 سال مواد غذایی فراهم می کند.	(916) 876-5000	سازمان ویک WIC dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/Women-Infant-and-Children-Home.aspx

منابع لباس و پوشاک

ارائه دهنده پوشاک راحت تا رسمی برای نوجوانان و جوانان (سنین 14 تا 21 سال).	(916) 293-7377 info@dressthepart.org	نهاد دریس د پارت Dress The Part, Inc.
اتاق توزیع لباس برای عموم مردم هر جمعه از ساعت 9:30 صبح تا 12:00 ظهر باز است. در ماه‌های زمستان، بکس مکتب/ کوله پشتی‌های حاوی لوازم مکتب/ مدرسه، چمبر و کفش نیز ارائه می‌شود.	(916) 922-9365	کلیسای تعمیدی اول ساکرامنتوی شمالی First Baptist Church of North Sacramento 2601 Del Paso Blvd.
اتاق توزیع لباس؛ ارائه کارت شناسایی معتبر الزامی است. دوشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه و جمعه از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 ظهر.	(916) 443-2646	مرکز فرنسیس هاوس – خدمات بی‌خانمان‌های نکست موو Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422 C Street Sacramento 95814
تمامی اقلام همیشه رایگان هستند؛ لباس و سایر اقلام. هر سه‌شنبه از ساعت 6:00 عصر تا 7:00 عصر و اولین‌شنبه هر ماه از ساعت 9:00 صبح تا 1:00 بعدازظهر.	(916) 799-2099	فروشگاه رایگان کلیسا God's Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church 7008 10 th Street Rio Linda 95673
ارائه لباس و لوازم مورد نیاز نوزادان. لطفاً برای درخواست کمک تماس بگیرید یا به وبسایت مراجعه کنید.	(916) 383-3232 loveincsacramento.com/request-help/#	نهاد Love I.N.C.
ارائه لباس از دوشنبه تا پنج‌شنبه، از ساعت 9:00 صبح تا 3:00 بعدازظهر.	(916) 372-0200	مرکز امدادرسائی – شورز آف هوپ Shores of Hope – Outreach Center 110 6th Street West Sacramento 95605
فروشگاه رایگان همراه با پوشاک و موارد دیگر، فعال در روزهای سه‌شنبه و پنج‌شنبه از ساعت 10:00 صبح تا 1:00 بعد از ظهر.	(916) 991-4624	نهاد سسترز ان کریاست – کلیسای لایف پوینت Sisters In Christ - LifePointe Church 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673
ارائه لباس و کفش در اولین پنج‌شنبه هر ماه از ساعت 9:00 صبح تا 10:00 صبح، به جز روزهای بارانی.	(916) 422-8380	کلیسای کاتولیک سنت آن St. Anne's Catholic Church 7724 24th Street Sacramento 95832
لباس زنان و کودکان سه‌شنبه و پنج‌شنبه: از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 بعد از ظهر لباس مردانه دوشنبه تا پنج‌شنبه: از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 بعد از ظهر مهم: برای دریافت هر دو نوع لباس، زنان و کودکان و مردان، باید حداکثر تا ساعت 9:30 صبح حضور داشته باشید. پس از این ساعت، ورود امکان‌پذیر نیست.	(916) 447-3268	نهاد یونیون گاسپل میشن Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811

فروشگاه‌های اجناس دست دوم

(916) 488-0828 سه شنبه، چهارشنبه، پنجشنبه و شنبه از ساعت 10 صبح تا 4 بعدازظهر باز است. جمعه از ساعت 10 صبح تا 6 عصر باز است.	انجمن کمک‌رسانی ساکرامنتو Assistance League of Sacramento 2751 Fulton Avenue Sacramento 95821
(916) 482-1480 دوشنبه تا شنبه از ساعت 9 صبح تا 6 عصر باز است.	صنایع دزرت Deseret Industries 3000 Auburn Blvd. Sacramento 95821
(916) 678-5700 (916) 332-2294 (916) 480-9002 (916) 779-7468	صنایع گود ویل Goodwill Industries 5400 Date Ave., E Sacramento 95841 4401 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 2502 Watt Ave. Sacramento 95821 2040 Alta Arden Expwy Sacramento 95825
(916) 514-0154	فروشگاه دست دوم پاسیفیک Pacific Thrift Store 6101 Watt Ave. North Highlands 95660

خدمات مسکن برای افراد کم درآمد

لطفاً ابتدا با شماره **211** تماس بگیرید تا به منابع و خدمات مورد نیاز دسترسی پیدا کنید.

به بزرگسالان ساکن کاونتی ساکرامنتو (Sacramento County) که به مسکن و زندگی مستقل نیاز دارند کمک می‌کند تا به مسکن اشتراکی و مقرون به صرفه منتقل شوند.	(916) 432-8055	بنیاد منابع مسکن آنجلیک Angelic Housing Resources Foundation Inc. angelichousing.org
لطفاً برای شروع جستجو و پیدا کردن واحدهای مسکونی موجود، به وب سایت مراجعه کنید. برای هر خانه باید به صورت جداگانه درخواست دهید.	(707) 759-6043	فرصت‌های مسکن برای جامعه CHOC - Community Housing Opportunities chochohousing.org
به بزرگسالان و خانواده‌هایی که بی‌خانمانی را تجربه می‌کنند یا در معرض خطر بی‌خانمانی هستند و دارای معلولیت روانی می‌باشند، در صورت وجود، برای پیدا کردن مسکن حمایتی مناسب و دائمی کمک می‌کند.	211	کوپراتیف امید - مسکن کمکی دائمی Hope Cooperative-Permanent Supportive Housing https://hopecoop.org/housing-programs/
ابزار جستجو برای پیدا کردن مسکن‌های مقرون به صرفه و دریافت اطلاعات مربوط به آن‌ها.		HUD سامانه جستجوی مسکن ارزان HUD Affordable Housing Locator https://resources.hud.gov/#

مرسی هاوژینگ Mercy Housing mercyhousing.org/find-housing/	(916) 414-4400	لطفاً برای شروع جست‌وجوی ملک‌های موجود، به وب‌سایت مراجعه کنید. شما باید برای هر ملک، به‌صورت جداگانه درخواست دهید.
میوچوال هاوژینگ (مسکن مشارکتی) Mutual Housing mutualhousing.com/searchlisting	(916) 453-8400	جوامع مسکونی مقرون به صرفه و پایدار را ایجاد و اداره می‌کند. لطفاً برای شروع جست‌وجوی ملک‌های موجود، به وب‌سایت مراجعه کنید. شما باید برای هر ملک، به صورت جداگانه درخواست دهید.
سازمان سلویشن آرمی Salvation Army	(916) 678-4010 Prompt #2	کمک در پرداخت اجاره، کمک برای ورود به خانه جدید، یا جلوگیری از تخلیه از منزل، بسته به میزان بودجه و منابع مالی موجود.
سازمان شرا SHRA shra.org/other-affordable-housing-options/	(916) 440-1390	فهرست و نقشه مسکن‌های اجاره‌ای مقرون به صرفه در وب‌سایت معرفی شده موجود است. همچنین، برنامه «Housing Choice Voucher» (کوپن انتخاب مسکن) نیز از طریق این سازمان ارائه می‌شود.
سازمان YWCA https://www.ywacccc.org/residential-housing-for-women	(916) 800-9773	برنامه اقامت برای زنان کم درآمد. اتاق‌های اجاره‌ای ارائه می‌شود؛ پذیرش کودکان امکان پذیر نیست و ممکن است فهرست انتظار وجود داشته باشد.

**پناهگاه / اسکان اضطراری
برای دسترسی به منابع به 211 زنگ بزنید**

آکادمی استی – مسکن ویژه جوانان تحت سرپرستی Academy Stay – Foster Youth Housing https://www.academystay.org/	(916) 248-7961	مسکن کوتاه‌مدت برای افراد 18 تا 24 ساله که بخشی از دوران کودکی خود را تحت سرپرستی سیستم فرزندان‌دگی (Foster Care) گذرانده‌اند.
صلیب سرخ آمریکا – خدمات حوادث American Red Cross – Disaster Services	(916) 993-7070	کمک فوری و کوتاه‌مدت در شرایط حوادث و بلایا که ممکن است شامل اسکان یا مسکن موقت باشد.
فمیلی پرامیس ساکرامنتو Family Promise of Sacramento familypromisesacramentoca.org	(916) 443-3107	برنامه 90 روزه پناهگاه لطفاً تماس بگیرید به شماره متذکره
سازمان First Step Communities https://www.firststepcommunities.org/	211	پناهگاه موقت؛ لطفاً برای ارزیابی شرایط و دریافت اطلاعات درباره پناهگاه، با 211 تماس بگیرید.
خدمات اجتماعی لوتری – برنامه ارتباطات Lutheran Social Services – Connections Program Connections = lssnocal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html	211	برای افرادی که قبلاً بی خانمان بوده‌اند، مسکن و خدمات حمایتی ارائه می‌دهد تا از بازگشت آن‌ها به بی خانمانی جلوگیری شود. این برنامه برای جوانان 18 تا 24 ساله است.
سازمان My Sister's House www.my-sisters-house.org	(916) 428-3271 پاسخگویی شبانه روزی چند زبانه	حمایت‌های عمومی و معرفی به منابع پناهگاه امن برای افرادی که از خشونت خانوادگی، تعرض جنسی و قاچاق انسان فرار می‌کنند. برای اطلاع از جزئیات، تماس بگیرید.
نهاد خدمات برای خانمان Next Move Homeless Services www.nextmovesacramento.org	211	پناهگاه اضطراری برای خانواده‌ها و پناهگاه اضطراری برای افراد بزرگسال مجرد.

برنامه Overcomers Program www.overcomersprogram.org	(916) 924-3113 (916) 920-3082	برای خانمها برای مردها
خط بحران مسکن ساکرامنتو. Sacramento Housing Crisis Line	211	خانواده‌ها را به منابع و خدمات مربوط به کمک‌های مسکن، پناهگاه و سایر خدمات مرتبط متصل می‌کند.
مرکز منابع کهنه‌سربازان ساکرامنتو. Sac Veterans Resource Center https://nationsfinest.org/	(916) 393-8387 7270 East Southgate Dr. Sacramento, CA 95823	ارائه دهنده خدمات اسکان سریع مجدد (Rapid Rehousing) و حمایت مسکونی انتقالی. متقاضی باید کهنه سرباز (Veteran) باشد. دوشنبه تا جمعه 8:00: صبح تا 5:00 بعدازظهر.
ارتش رستگاری – پناهگاه اضطراری (مرکز امید) Salvation Army/Center of Hope Emergency Shelter https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento-metro/center-of-hope-shelter	211; (916) 442-0331	برای بزرگسالانی که به دنبال پناهگاه هستند، لطفاً برای ارزیابی شرایط و دریافت اطلاعات درباره پناهگاه با 211 تماس بگیرید.
برنامه ST. John's Program for Real Change https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/	(916) 453-1482	برنامه‌های جامع اقامتی 12 ماهه برای زنان بی‌خانمان و فرزندان آنها ارائه می‌دهد.
برنامه Step Up on Second	211	برنامه مثل شهر برای خانواده‌های دارای فرزند. باید از طریق 211 معرفی خط داشته باشید.
سازمان ترفولرز اید Travelers Aid www.taeea.org	(916) 399-9646	ارائه کوپن اقامت در هتل (Motel Voucher) برای خانواده‌های بی‌خانمان دارای فرزند، بسته به ظرفیت و موجود بودن.
برنامه مسکن: پیشگیری و مداخله Waking the Village – Housing Program Prevention and Intervention admin@wakingthevillage.org	زنگ یا مسج به (916) 525-5965 (916) 601-2979 PO Box 160085 Sacramento 95816	به افرادی که بی‌خانمانی را تجربه می‌کنند یا در معرض خطر بی‌خانمانی هستند، مسکن و حمایت ارائه می‌دهد. خدمات پیشگیری، مداخله و میانجی‌گری برای افراد 12 تا 24 ساله ارائه می‌کند.
خانه امن WEAVE www.weaveinc.org	(916) 920-2952 خط معلومات و تلفون 24 ساعته	برنامه پناهگاه امن اضطراری برای قربانیان خشونت خانگی، تعرض جنسی، قاچاق جنسی و فرزندان آنها.
خدمات جوانان ویند – پناهگاه نوجوانان و جوانان Wind Youth Services – Adolescent Youth Shelter Common Ground https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter	(916) 628-1492 برای معلومات بیشتر زنگ بزنید 211	ارائه خدمات پناهگاه اضطراری شبانه برای نوجوانان 12 تا 17 ساله که بی‌خانمانی را تجربه می‌کنند. ارائه خدمات پناهگاه اضطراری با شرایط پذیرش آسان‌تر (Low-Barrier) برای افراد 18 تا 24 ساله.
اتحادیه پناهگاه کاسپل میشن ساکرامنتو Union Gospel Mission Shelter https://ugmsac.com/ برنامه زندگی جدید برای مردان	(916) 447-3268 برای معلومات زنگ بزنید. برای استفاده از هر دو منبع، Union Gospel به مدرک شناسایی معتبر (ID) و نتیجه منفی آزمایش سل (TB) که مربوط به زمان فعلی باشد، نیاز دارد.	ثبت نام در پناهگاه شبانه مردان در ساعت 5:30 بعد از ظهر صورت می‌گیرد، هرکس اول آمد/ جای او می‌گیرد. برنامه اقامتی برای مردان، از دوشنبه تا پنجشنبه 9 صبح در غرفه معلومات مراجعه کنید به صورت حضوری درخواست دهید.

مراکز مراجعه آزاد، خدمات مراقبت موقت و غیره
لطفاً اول به شماره 211 برای دسترسی به منابع پیدا نمایید

حمام نمودن و دوش گرفتن فقط با تعیین وقت قبلی امکان پذیر است. منابع و خدمات بیشتری نیز ارائه می‌شود؛ لطفاً تماس بگیرید.	(916) 856-5683 10173 Crayton Way, 4A Sacramento 95827	مرکز استراحت و حمایت از افراد بی‌خانمان Capital Compassion - Homeless Respite Center https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives
والدین می‌توانند کودکان ۰ تا ۵ ساله خود را در شرایط دشوار برای دریافت خدمات مراقبت اضطراری از کودک یا مراقبت شبانه به یکی از دو مرکز نگهداری کودکان در ساکرامنتو بیاورند.	(916) 679-3600/4533 Pasadena Ave., Sacramento 95821 (916) 394-2000/ 6699 South Land Park Dr., Sacramento 95831	برنامه مهدکودک در شرایط بحرانی Crisis Nursery Program https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/
یک پارک خصوصی که خدمات استراحت و حمایت ارائه می‌دهد.	(916) 443-7378	پارک دوستی - (Loaves & Fishes) https://sacloaves.org/programs-services/
از طرف روز، بدون کدام ممانعت برای زنان و فامیل‌های که بی‌خانمان هستند.	(916) 446-4961	خانه مریم Maryhouse - Loaves & Fishes 1351 North C Street Sacramento 95811
چهارشنبه‌ها 9:00 صبح – 12:00 ظهر	MT. Calvary Baptist Church 3407 Altos Avenue Sacramento, 95838	مرکز هارت شمال ساکرامنتو North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento
خدمات استراحت و حمایت در مکان‌های مختلف در ساکرامنتو.	به وب‌سایت آن برای جزئیات بیشتر مراجعه فرمایید.	مرکز پلیگرامج ساکرامنتو Pilgrimage Sacramento firstumcsac.org/events
مرکز مراجعه آزاد برای جوانان LGBTQ+ در سنین 13 تا 24 سال. دوشنبه تا جمعه: 11:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر. سه‌شنبه: 10:00 صبح تا 4:00 بعدازظهر	(916) 442-0185	مرکز اجتماعی LGBTQ+ ساکرامنتو - Q Spot Sacramento LGBT Community Center-Q Spot www.saccenter.org/youth
خدمات استراحت و حمایت، هر دومین شنبه، از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 ظهر.	Florin Road Methodist Church 7560 Florin Road Sacramento 95828	مرکز هارت جنوب ساکرامنتو North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento
جوانان بی‌خانمان و فراری در سنین 18 تا 24 سال. دوشنبه/ چهارشنبه/ پنجشنبه/ جمعه/ شنبه/ یکشنبه: 8:30 صبح تا 4:00 بعدازظهر سه‌شنبه: 8:30 صبح تا 2:30 بعدازظهر	(916) 504-3313	مرکز مراجعه آزاد جوانان ویند (WIND)

کلینیک‌هایی که در ساحات مکاتب حوزه تعلیمی تووین ریورز (TRUSD) خدمات ارائه میکنند

به روز شده در ماه جون 2024 - برای اطلاعات بیشتر تازه و جدید، حتماً با کلینیک های مربوطه تماس بگیرید.

اولین و بهترین منبع برای ایمن سازی (واکسیناسیون) دوران کودکی و تمام مراقبت های صحتی/ بهداشتی، داکتر/ پزشک مراقبت های اولیه شما (PCP) است. اگر برای ثبت نام در مکتب/ مدرسه نیاز به واکسیناسیون فوری دارید، با PCP خود تماس بگیرید تا وقت ملاقات در همان روز بگیرد یا هم فقط به آنجا یک سر بزنید. اگر PCP یا همان داکتر/ پزشک مراقبت های اولیه ندارید، برای منابع بیشتر به لیست زیر مراجعه کنید. لطفاً در صورت نیاز به کمک بیشتر با نرس/ پرستار مکتب/ مدرسه تماس بگیرید.

به بیمه صحتی نیاز دارید؟ با ساکرامنتو کاورد (Sacramento Covered) تماس بگیرید - برای راهنمای اتصال افراد در ساحه ساکرامنتو به مراقبت های صحتی/ خدمات دندان (پزشکی/دندانپزشکی) و پوشش مورد نیاز 414-8333 (916) یا 850-4321 (866)

• بیمه خصوصی، Medi-Cal و هزینه بر اساس درآمد (برای افراد بدون بیمه) را می‌پذیرد. Kaiser، بیمه خصوصی یا Medi-Cal پذیرفته نمی‌شود. • فقط با تعیین وقت قبلی. • ساعات فعالیت کلینیک: دوشنبه تا جمعه، 8:00 صبح تا 6:00 عصر (بسته از 12:00 ظهر تا 1:00 بعدازظهر برای طعام چاشت یا ناهار). • کلینیک سیار و شعبه Marysville ساعت 4:00 بعدازظهر تعطیل می‌شوند.	Elica Health Cerntrs الیکا مراکز خدمات صحتی الیکا www.elicahealth.org (916) 454-2345 آدرسها: • 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 • 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 • 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816
• بیمه خصوصی، Medi-Cal و هزینه بر اساس درآمد (برای افراد بدون بیمه) را می‌پذیرد. فقط با تعیین وقت قبلی؛ خدمات بدون وقت قبلی نیز در دسترس است. • ساعات فعالیت کلینیک: دوشنبه تا جمعه، 8:00 صبح تا 4:30 بعدازظهر (بسته از 12:00 ظهر تا 1:00 بعدازظهر برای طعام چاشت یا ناهار).	Peach Tree Health هیلث پیچ تری www.pickpeach.org آدرس: • 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656
• پذیرش بیمه خصوصی، بیمه میدیکل Medi-Cal، برنامه ویژه برای افراد فاقد بیمه - براساس خدمات موجود • قرارهای ملاقات (نوبت) ترجیح داده میشود • ساعت کار کلینیک 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر (ساعت کاری متفاوت است. برای تایید تماس بگیرید)	Planned Parenthood خدمات صحتی پلند پرن هود www.plannedparenthood.org (877) 855-7526 شماره عمومی آدرس: • 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 • 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816
• پذیرش بیمه میدیکل Medi-Cal • قرارهای ملاقات (نوبت) ترجیح داده میشود • دیدن مریض به شکل سراپا (بدون نوبت) تضمینی برای رسیدن نوبت نیست • ساعات کاری کلینیک از دوشنبه تا جمعه 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (وقفه نان چاشت 12 الی 1:30)	Sacramento Community Clinic www.halocares.org کلینیک اجتماع ساکرامنتو آدرس ها • 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 642-1867 (includes dental, 2138 Del Paso Blvd) • 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (includes dental, Suite 106))
• پذیرش بیمه میدیکل Medi-Cal و افراد فاقد بیمه • فقط براساس قرار ملاقات (نوبت از قبل گرفته شده). سراپا یا بدون نوبت قبول نمیشود • قرار ملاقات (نوبت) هر جمعه در میان در دسترس است. • ساعات کار کلینیک دوشنبه تا جمعه 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر	کلینیک واکسیناسیون کاونتی ساکرامنتو Sacramento County Immunization Clinic آدرس: • 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468
• افراد که بیمه ندارند، براساس عاید آنها • فقط براساس قرار ملاقات (نوبت که از قبل گرفته شده باشد) • خدمات مراقبت های فوری وجود ندارد • ساعات کاری کلینیک از دوشنبه تا جمعه 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر (وقفه نان چاشت 12 الی 1:00)	مرکز صحتی بومی امریکا ساکرامنتو Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org آدرس و شماره تماس: • 2020 J street, Sacramento, CA 95811 (916) 341-0575
• پذیرش بیمه خصوصی، بیمه میدیکل Medi-Cal، فقط براساس قرار ملاقات (نوبت از قبل گرفته شده). • دوشنبه- جمعه 8:30 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. (وقفه نان چاشت 12 الی 1:00)	کلینیک کودکان سن لوکاس San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucasped.com • 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090
• Medi-Cal و افراد بدون بیمه را می‌پذیرد (هزینه بر اساس درآمد). • تعیین وقت قبلی ترجیح داده می‌شود. • ساعات فعالیت کلینیک: دوشنبه تا جمعه، 8:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر (بسته از 12:00 ظهر تا 1:00 بعدازظهر برای طعام چاشت یا ناهار). • مرکز تماس در ساعات طعام چاشت یا ناهار باز است.	خدمات صحتی ویل اسپس WellSpace Health www.wellspacehealth.org (916) 737- 5555 (all clinics) شماره تماس عمومی مراکز آدرس ها: • 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
نرخ یا قیمت ها برای واکسیناسون هر فرد فرق میکند، قبل از رفتن آنجا تماس بگیرید و معلوم نمایید.	دواخانه های محلی مانند: Rite Aid, Walmart, CVS و غیره

کلینیک‌های صحتی / پزشکی

لطفأً برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید یا از وب سایت بازدید کنید.	(916) 733-3377 3000 Q St. Sacramento 95816	مرکز میدتاون ساکرامنتو – مراقبت‌های فوری Dignity Health Urgent Care – Midtown Sacramento https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care
کلینیک مراقبت‌های اولیه و فوری.	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	کلینیک صحتی مرسی – لوفز و فیشز Mercy Clinic – Loaves & Fishes http://www.sacloaves.org/programs-services
خدمات مراقبت‌های اولیه و تخصصی در این مرکز ارائه می‌شود.	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	کلینیک صحتی وان کامیونیتی هلت – آردن آرکید One Community Health – Arden Arcade https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/
طیف گسترده‌ای از خدمات محرمانه برای حمایت از سلامت باروری. لطفأً برای دریافت جزئیات تماس بگیرید.	(916) 451-2273 or (916) 451-4357	مرکز سلامت زنان حوزه سکراننتو (Sac Valley Women's Health) Sac Valley Women's Health https://svwhealth.com/services/
مشاوره‌های پزشکی برای نگرانی‌های مربوط به رشد، رفتار یا نفس تنگی کودک. فقط با تعیین وقت قبلی.	بخش سلامت و تندرستی La Familia (916) 452-3601	مرکز مشاوره خانواده / کلینیک‌های تخصصی UC Davis Health/La Familia Counseling Center Pediatric Specialty Clinics 3301 37 th Ave. Sacramento 95824
شنبه‌ها از ساعت 9:00 صبح تا 11:30 صبح باز است. پذیرش بر اساس اولویت مراجعه و به صورت نوبت‌دهی متوالی انجام می‌شود. فقط مراجعه حضوری بدون وقت قبلی.	916-572-4502 1400 North A St. Sacramento 95811	کلینیک صحتی ویلو The Willow Clinic https://www.willowclinic.org/services/medical
خدمات صحتی یا پزشکی برای کهنه سربازان	(916) 843-7000 صحت عمومی (833) 983-0487 صحت روانی (800) 382-8387	سیستم مراقبت‌های بهداشتی VA شمال کالیفرنیا (مراقبت‌های بهداشتی امور کهنه سربازان) VA Northern California Health Care System https://www.va.gov/northern-california-health-care/

کلینیک‌های صحتی / پزشکی

آیا می دانستید که شما یا فرزندتان ممکن است واجد شرایط دریافت Medi-Cal باشید، اگر فرزندتان زیر 19 سال باشد یا اگر مادر باردار باشید؟ لطفأً برای اطلاعات بیشتر به این لینک مراجعه کنید:

(800) 560-0976	مدیکل – برای معلومات و واجد شرایط بودن تماس بگیرید Medi-Cal (call for info. and qualifications) www.benefitscal.com
(800) 322-6384 برای اعضای این خدمات	خدمات دندان مدیکل – Medi-Cal/Healthy Families www.dhcs.ca.gov
https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider	یافتن داکتر که بیمه مدیکل دولتی را قبول کنند
(916) 875-1055 (888) 881-4881	بخش صحت روانی کاونتی سکراننتو

منابع برای والدین (رایگان یا با هزینه کم)

مرکز ساحوی آلتا در کلیفرونیا Alta California Regional Center www.altaregional.org	(916) 978-6400	خدمت به افراد دارای ناتوانی های رشدی و خانواده هایشان با کمک به استفاده از وسایل ضروری خدمات دولتی و خصوصی تا به نیاز های افراد متذکره رسیدگی نمایند.
سازمان حوزه 4 برای سالخوردگان Area 4 Agency on Aging همآهنگی خدمات برای افراد 60 سال یا بالاتر www.agencyonaging4.org	(916) 486-1876	همآهنگی خدمات برای افراد سن بالا، برای معلومات بیشتر تماس بگیرید.
مرکز منابع خانواده – Birth & Beyond شبکه کمک متقابل – مرکز اجتماعی رابرتسون https://www.mutualassistance.org/	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	همکاری گسترده میان سیستم ها و ارائه حمایت های مؤثر بر اساس درک عمیق از جامعه.
نهاد اجتماعی Birth & Beyond – مرکز منابع خانواده شمال ساکرامنتو www.northsacfrc.org	(916) 679-3743 1565 River Park Drive Sacramento 95815	همکاری گسترده میان سیستم ها و ارائه حمایت های مؤثر بر اساس درک عمیق از جامعه.
مرکز منابع خانواده تولد و فراتر از آن – ویل اسپس در موقعیت نارد هایلندز nhbbFRC@WellSpaceHealth.org	(916) 679-3925 6015 Watt Ave. North Highlands 95660	همکاری گسترده میان سیستم ها و ارائه حمایت های مؤثر بر اساس درک عمیق از جامعه.
کمپاین میراث کودک سیاه پوست کلیسای لیبرتی تاورز www.libertytowers.org	(916) 900-6708 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	جامعه را با ابزارها و منابع لازم توانمند می سازد تا با نابرابری ها مقابله کند و همه فرصت پیشرفت داشته باشند. جوانان.
نهاد میراث کودکان سیاه پوست – مرکز توسعه خانواده رابرتسون	(916) 646-6631 ext.103 770 Darina Ave. Sacramento 95815	طیف گسترده ای از خدمات، از جمله منابع حمایتی دوران بارداری و نوزادی، توزیع پوشک، حمایت از خانواده، گروه های حمایتی، رویدادهای اجتماعی، حمایت و پیگیری حقوق افراد، و ارتباط با سایر سازمان ها.
مرکز ویژه پدران و خانواده ها Center For Fathers and Families https://www.cffsacramento.org/cms	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	پاسخگویی به نیازهای پدران و خانواده های آنان از طریق ارائه برنامه ها و خدماتی که به رشد، غنی سازی و توانمند سازی منجر می شوند. برنامه های مدیریت خشم، مسوولیت مشترک والدین، اولاد داری عملی، گروه حمایتی پدران و رویدادهای اجتماعی ارائه می شود.
نهاد چکز ان کرایسز Chicks in Crisis https://chicksincrisis.org/	(916) 896-0031 9455 E. Stockton Blvd. Elk Grove, CA 95624	کمک به نوجوانان باردار و نوجوانانی که والدین هستند، در هر سنی، برای ادامه تحصیل در مکتب/ مدرسه. ارائه حمایت در زمینه مراقبت های دوران بارداری، کمک در امور اولاد داری، لباس، لوازم کودک، وسایل ضروری، ملاقات های تحت نظارت به دستور دادگاه و موارد دیگر.
اتحادیه شهری ساکرامنتوی بزرگ تر https://www.gsul.org/	(916) 286-8600 3725 Marysville Blvd Sacramento 95838	ارائه خدمات توسعه نیروی کار، مشاوره مسکن داری، گواهی HUD و برنامه های راهنمایی و حمایت از جوانان. حمایت از عدالت نژادی، حقوق رأی دهی و سیاست های عادلانه در جامعه.
مرکز: Help Me Grow Sacramento www.helpmegrowsac.org	(916) 822-8744	ارائه آزمایشات کودکان و وصل کردن آنها به خدمات سلامتی برای سنین نوزادی تا 5 سالگی
کمک در انجام تکالیف – کتابخانه عمومی ساکرامنتو Homework Help – Sacramento Public Library https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help		منابع و ابزارهای آنلاین متنوعی برای کمک به دانش آموزان در انجام کارخانگی/ تکالیف و حمایت از یادگیری آن ها ارائه می دهد.
مرکز جوانان لیبرتی تاورز (Liberty Towers Youth Center) https://www.libertytowers.org/	(916) 807-4903 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	فضایی ویژه برای نوجوانان و جوانان 11 تا 24 سال. برنامه ها شامل آگاهی رسانی درباره سلامت روان و جلوگیری از خودکشی، پیشگیری از سوء مصرف مواد، پیشگیری از خشونت و برنامه رهبری 5 ستاره است. همچنین در طول هفته ساعات مراجعه بدون وقت قبلی نیز

وجود دارد.		
الهام بخشی و توانمندسازی جوانان برای بیان خود و دنبال کردن اهدافشان.	(916) 900-6707	ایمپکت ساک – لیبرتی تاورز www.impactscac.org , Instagram: @impactscac
خدمات وترنری / دامپزشکی رایگان برای افراد مواجه با بی خانمان شدن و ناامنی مسکن. شنبه دوم هر ماه پذیرش از ساعت 7:00 صبح آغاز می شود. فورم درخواست وقت قبلی باید از قبل تکمیل شود.	1351 N C Street Sacramento 95811 برای معلومات بیشتر از وب سایت دیدن نمایید.	کلینیک وترنری / دامپزشکی مرسر – ارائه خدمات در ساکرامنتو Mercer Veterinary Clinic – Serving Sacramento https://www.mercerclinic.com/locations-appointments
ارائه خدمات محرمانه به افرادی که تحت تأثیر خشونت و آزار در روابط عاطفی قرار گرفته اند، به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته.	(800) 799-SAFE (7233) Text START to 8878	خط تلفنی ملی مقابله با خشونت خانگی https://www.thehotline.org/
خط پشتیبانی 24 ساعته ارائه دهنده حمایت عاطفی، اطلاعات و منابع	(855) 427-2736	خط کمک ملی والدین و جوانان National Parent Helpline www.nationalparenthelpline.org/
برنامه ها و خدمات ما به مسائل اجتماعی، نابرابری های اقتصادی، دانشگاهی، بهداشتی و برای کاهش ناملایمات ها کار میکند.	3805 Clay Street, Sacramento 95838	بنیاد سلامت و تندرستی محل Neighborhood Wellness Foundation https://neighborhoodwellness.org/
ارائه برنامه ها و خدمات در زمینه اشتغال، مسکن، مراقبت های بهداشتی، حمل و نقل، آموزش و مراقبت از کودکان.	(800) 855-7100	اداره خدمات انسانی کاوانتی / شهرستان ساکرامنتو https://ha.sacounty.gov/Pages/About-DHA.aspx
پمپرس رایگان، خدمات حقوقی مهاجرت قانونی کم هزینه. لطفاً از وب سایت های ذکر شده بازدید کنید.	(916) 456-1980	خدمات خانواده و بانک غذای ساکرامنتو Sacramento Food Bank & Family Services https://www.sacramentofoodbank.org/diapers https://www.sacramentofoodbank.org/immigration
خدمات: صحت/ پزشکی، دندان پزشکی، بینایی سنجی، سلامت رفتاری، سلامت جامعه، روش های درمانی سنتی، مرکز سلامت مستقر در مکتب/ مدرسه، مراقبت های تخصصی و مدیریت پیشرفته مراقبت.	(916) 341-0575 برای معلومات بیشتر به وب سایت سر بزنید 2020 J Street Sacramento 95811 دوشنبه تا جمعه: 8:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر 3800 Florin Rd. Sacramento 958223 دوشنبه تا جمعه: 8:30 صبح تا 5:30 بعدازظهر	SNAHC – مرکز سلامت بومیان آمریکا در ساکرامنتو SNAHC – Sacramento Native American Health Center https://snahc.org/
برنامه کودکان: برای دانش آموزان صنف کودکان الی ششم، شامل گروه های بعد از مکتب/ مدرسه و برنامه کمپ روزانه تابستانی با تمرکز بر حمایت اجتماعی-عاطفی. همچنین خدمات حمایتی برای شرکت کنندگان و خانواده های آنها ارائه می شود. مرکز نوجوانان: برای جوانان پایه هفتم تا دوازدهم و زیر 18 سال. شامل مرکز مراجعه بدون وقت قبلی، فعالیت های گروهی و خدمات حمایتی برای کمک به جوانان برای ادامه تحصیل و دور ماندن از مشکلات. مرکز سالمندان: برای افراد مسن 50 سال به بالا، با ارائه خدمات حمل و نقل، تغذیه و فعالیت های سلامت و تندرستی، با	(916) 927-1303 450 W. El Camino Ave. Sacramento 95833	مرکز محله ای استنفورد سِتلمنت Stanford Settlement Neighborhood Center https://www.stanfordsettlement.org/

هدف کمک به سالمندان برای حفظ سلامت و استقلال.		
ارائه خدمات حمایت و پشتیبانی به قربانیان جرم در جامعه	(916) 874-5701	برنامه‌های کمک به قربانیان و شاهدان – دفتر سارانوالی / دادستان ناحیه کاونتی ساکرامنتو https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/
حمایت از اعضای Medi-Cal با نیازهای پیچیده پزشکی و اجتماعی. مدیران مراقبت به افراد کمک می‌کنند تا در سیستم مراقبت‌های بهداشتی مسیر مناسب را پیدا کنند و بر موانعی مانند بی‌ثباتی مسکن و نداشتن وسیله حمل‌ونقل غلبه کنند.	(888) 242-1588	Vynca – مدیریت پیشرفته مراقبت (ECM) https://www.vyncacare.com/enhanced-care-management

مشاوره، حمایت، درمان COUNSELING, SUPPORT, THERAPY

مشاوره فردی و خانوادگی، مداخله در شرایط بحرانی، حمایت هم‌تا به هم‌تا، گروه‌ها و فعالیت‌های بعد از مکتب/ مدرسه.	Sacramento Downtown/Arden Arcade Center (916) 584-7800	خدمات اجتماعی Capitol Start
خدمات CSET شامل ارزیابی نیازها، مداخله در شرایط بحرانی، کاهش آسیب، آموزش و ارتباط با منابع و حمایت‌های مورد نیاز است.	North Sacramento Center (916) 344-0249 (916) 844-2426 shine@starsinc.com	تیم مشاوره، حمایت و مشارکت (CSET) برای کودکان و جوانانی که مورد استثمار جنسی تجاری قرار گرفته‌اند. (CSEC) https://www.starsinc.com/sacramento-county/
ارتباط دادن دانش‌آموزان با ارائه‌دهندگانی که اختلالات سلامت روان و مصرف مواد را درمان می‌کنند.	(888) 515-0595	نهاد Care Solace www.caresolace.com/site/trustd
یک خط تلفن محرمانه برای بحران، ارجاع و حمایت. همه روزه از ساعت 8:00 صبح تا 8:00 شب فعال است.	(877) 541-2525	خط کمک اجتماعی – خط تلفن بحران و حمایت Community Helpline – A Crisis & Support Hotline https://chelpline.org
خدمات سرپایی سلامت رفتاری برای بزرگسالانی که دارای تشخیص واجد شرایط هستند: دوشنبه تا جمعه: 8:00 صبح تا 4:30 بعدازظهر	(916) 388-3231 3628 Madison Ave, #6, #7, and #10 North Highlands 95660	توانمندسازی و بهبود از طریق ارتباط با جامعه Turning (CORE) مدیسون – برنامه‌های اجتماعی Point https://www.tpcp.org/program/core/
هر بزرگسالی بدون تشخیص، که برای دریافت حمایت در زمینه سلامت روان نیاز به ارزیابی دارد: چهارشنبه و پنجشنبه: 1:00 بعدازظهر تا 4:00 بعدازظهر	(916) 567-4222 3810 Rosin Court, #170 Sacramento 95834	توانمندسازی و بهبود از طریق ارتباط با جامعه Turning (CORE) روزین – برنامه‌های اجتماعی Point https://www.tpcp.org/program/core/
حمایت حضوری، رایگان و داوطلبانه در شرایط بحرانی سلامت روان و مصرف مواد برای افراد در شهرستان ساکرامنتو.	زنگ یا مسج به 988	تیم واکنش به سلامت و تندرستی جامعه (CWRT)
خدمات جامع سلامت رفتاری ارائه می‌شود. دوشنبه تا شنبه: 8:00 صبح تا 6:00 بعدازظهر.	(916) 454-2345 4815 Watt Ave., North Highlands 95660	مراکز مراقبت صحت روانی (رفتاری) الیکا Elica Behavioral Health https://www.elicahealth.org/behavioral-health/
دسترسی بدون مانع به خدمات سلامت روان برای بزرگسالان بی‌خانمان، بدون توجه به داشتن یا نداشتن بیمه.	(916) 669-1536	سازمان سلامت روان جنسیس – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/

حمایت‌های سلامت روان و مشاوره برای جوانان 0 تا 21 سال.	(916) 922-9868 811 Grand Ave. Sacramento 95838 (916) 418-0828 2829 Watt Ave., #200 Sacramento 95821	نهاد خدمات کودکان و خانواده هارتلند Heartland Child & Family Services https://doingwhateverittakes.org
این مرکز به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته دارای کارکنان است و به افرادی در شهرستان ساکرامنتو که دچار بحران سلامت روان هستند، اما خطری برای خود یا دیگران ندارند، خدمات ارائه می‌دهد. افراد واجد شرایط می‌توانند تا 23 ساعت در مرکز بمانند. داشتن بیمه، کارت شناسایی و آزمایش سل لازم نیست.	(916) 737-7483	همکاری – HOPE مرکز استراحت و حمایت در شرایط بحرانی HOPE Cooperative – Crisis Respite Center / https://hopecoop.org/services
مشاوره یک به یک، کمک در بحران، و خدمات حمایت از جوانان (از تولد تا 21 سالگی) و خانواده شان مجانی صورت می‌گیرد.	(916) 452-3601 3301 37th Ave. Sacramento 95824	مرکز مشاوره La Familia 5523 34th St. Sacramento 95820 3301 37th Ave. Sacramento 95824 https://lafcc.org
خدمات مشاوره مقرون به صرفه و ارزان براساس درآمد ماهیانه. برای اطلاع از جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	(916) 300 6576 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	گروه مشاوره مهارت زندگی Life Practice Counseling Group https://www.lifepractice.org/contact
مساعدت کردن خانواده های جامعه مسلمان همراه با خدمات نیاز های اجتماعی شان را ارائه میکند.	(916) 486-8626 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	نهاد (خدمات اجتماعی) MAS-SSF 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821 www.mas-ssf.org
حمایت رایگان از سلامت روان، گروه‌های آنلاین و حضوری، منابع و آموزش.	(916) 890-5467	اتحادیه ملی بیماری‌های روانی (NAMI) ساکرامنتو National Alliance on Mental Illness (NAMI) Sacramento https://namisacramento.org/
خدمات سلامت رفتاری برای کودکان و جوانان.	(916) 609-5100 info@riveroak.org	مرکز کودکان ریور اوک River Oak Center for Children https://www.riveroak.org/programs/
معرفی برای درخواست حمایت در زمینه سلامت روان و سلامت رفتاری.	(916) 875-1055	خدمات سلامت روان کاونتی ساکرامنتو – ACCESS Sacramento County – Mental Health Services (ACCESS) https://mentalhealthservicerequest.saccounty.net/
کلینیک مراجعه بدون وقت قبلی برای ساکنان در تمام سنین که دچار بحران سلامت روان هستند، بدون توجه به توانایی پرداخت هزینه.	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817	کلینیک مراقبت فوری سلامت روان ساکرامنتو (MHUCC) – برنامه‌های اجتماعی Sacramento Mental Health Urgent Care Clinic (MHUCC)-Turning Point Community Programs https://www.tpcp.org/program/urgent-care/
مشاوره فردی مبتنی بر آگاهی از تروما (ناشی از آسیب‌های روحی) و محوریت دادن به قربانی، و همچنین ارجاع به مشاوره گروهی برای تمامی گروه‌های سنی.	(916) 875 4673	مرکز حوزه ای عدالت خانواده ساکرامنتو – SRFJC Sacramento Regional Family Justice Center – SRFJC Counseling https://www.sacramentofjc.org/

خدمات صحت روانی سیرا	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	خدمات جامع سلامت روان.
شبکه کمک به نوجوانان و جوانان Youth Help Network https://starsyouth.net/about-us/	تماس با: (833)333-2946 دوشنبه تا جمعه: از 7:00 صبح الی 9:00 شب پیامک به: (916)860-8619 دوشنبه تا جمعه: 7:00 صبح الی 9:00	اتصال نوجوانان و جوانان به کمک و حمایت‌های سلامت روان، کمک در بحران، پشتیبانی مسکن و موارد دیگر.
نهاده اجتماعی WEAVE https://www.weaveinc.org/get-help	(916) 920-2952	مشاوره فردی و گروهی برای افراد آسیب دیده از خشونت خانگی و تجاوز جنسی.
WellQor نهاد https://wellqor.com/online-therapy/	(646) 687-4646	درمان و مشاوره آنلاین. پذیرش اکثر بیمه‌ها.

کمک های حقوقی / درمانگاه‌ها

ارائه منابع و کمک‌های حقوقی کم‌هزینه برای ثبت درخواست‌های ورشکستگی یا طلاق.	(916) 971-3055 Call or Text (916) 508-6772	کمک های حقوقی کم هزینه Affordable Legal Assistance
محافظت از افراد در برابر تبعیض غیرقانونی در زمینه اشتغال، مسکن، کسب‌وکارها و برنامه‌های دارای بودجه ایالتی.	(800) 884-1684	اداره حقوق مدنی کالیفرنیا – کمک در زمینه تبعیض https://calcivilrights.ca.gov/complaintprocess/
رایگان برای ساکنان کم درآمد صرف نظر از وضعیت مهاجرت. به پرونده‌های جنایی کمک نمی‌کند.	(916) 446-7904 2210 K Street Sacramento +5816 برای معلومات بیشتر زنگ بزنید	سازمان کمک‌های حقوقی روستایی کالیفرنیا (CRLA) California Rural Legal Assistance, INC. (CRLA) https://www.crlaf.org/get-help
رایگان برای خدمات حقوقی مدنی به موکلان کم‌درآمد ساکن در منطقه ساکرامنتو.	(916) 551-2102	کاپیتال پرو بونو Capitol Pro Bono https://capitalprobono.org/our-services/
کمک رایگان به افرادی که وکیل ندارند. اطلاعات لازم جهت تکمیل و طی مراحل فورم‌ها و درک مراحل دادگاه ارائه می‌شود. مشاوره حقوقی ارائه نمی‌دهد.	(916) 875-3400	حقوق خانواده/مرکز SelfHelp www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx
منابع کمک حقوقی و کمک‌بخود را پیدا کنید	NA	lawhelpca.org www.lawhelpca.org
ارائه وکالت و خدمات حقوقی رایگان به افراد و خانواده‌ها در منطقه بزرگ ساکرامنتو، شامل پشتیبانی در امور شهروندی، اقدام معوق برای ورود به دوران کودکی (DACA)، و تغییر وضعیت اقامت (گرین کارت).	(916) 492-2591 1111 Howe Ave., #125 Sacramento 95825	خدمات حقوقی مهاجرت – سازمان اوپنینگ دورز (Opening Doors) https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/
ارائه خدمات حقوقی مهاجرت با تامین پشتیبانی و دانش مورد نیاز افراد برای دریافت وضعیت قانونی اقامت خود و خانواده‌شان در ایالات متحده.		خدمات حقوقی مهاجرت – سازمان «ورلد ریلیف ساکرامنتو» (World Relief Sacramento) https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/
کلینیک‌ها و خطوط امداد حقوقی رایگان. ارائه کمک‌های مستقیم و فردی به صورت رایگان. متقاضیان باید واجد شرایط باشند.	حقوق کارگران (916) 905-5857 : حقوق زبانی (800) 864-1664 : کار و خانواده (800) 880-8047 : پروژه بقا / «پروژکت سوروایو» (بازماندگان خشونت خانگی، تجاوز جنسی و تعقیب از اردهنده) (888) 864-8335 :	سازمان کمک‌های حقوقی در محل کار (Legal Aid at Work)
کمک و پشتیبانی جهت تنظیم درخواست‌ها و دستورات حفاظتی/منع تعقیب (Restraining Order) در موارد خشونت خانگی و آزار سالمندان.	(916) 875-4673 (HOPE) 3701 Power Inn Road, Ste 3100 Sacramento 95821	مرکز حوزه ای عدالت خانواده ساکرامنتو Sacramento Regional Family Justice Center https://www.sacramentofjc.org/

سیستم حمل و نقل عمومی

401 I Street, Sacramento 95814	800-872-7245 لطفاً برای جزئیات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید.	آمتراک (AMTRAK) www.amtrak.com/stations/sac
420 Richards Blvd., Sac 95811 201 Pacific St., Roseville 95678	800-231-2222 لطفاً برای جزئیات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید.	خطوط اتوبوس رانی گری هوند Greyhound Bus Lines https://www.greyhound.com/
	لطفاً برای جزئیات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید.	خدمات ترانسپورتی لیفت Lyft https://www.lyft.com/
2501 Florin Rd, Sacramento, Ca 95822	(916) 429-2009 لطفاً برای جزئیات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید.	مرکز ترانزیت پارا ParaTransit www.paratransit.org
1225 R Street Sacramento 95811	(916) 321-2877 لطفاً برای جزئیات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید.	حمل و نقل منطقه ای (Regional Transit) www.sacrt.com
6900 Airport Blvd. Sacramento 95837	لطفاً برای جزئیات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید.	خدمات ترانسپورتی لیفت اوبر Uber https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/
		تاکسی زرد (شهری) https://www.yellowcabsacramento.com/

برنامه های کمکی آب و برق

(866) 743-2273	برنامه های کمکی برق و گاز CARE & FERA https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm
(916) 567-5200	برنامه همکاری انرژی خانگی (HEAP) www.communityresourceproject.org https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance
(888) 742-7683	برنامه کم نمودن نرخ برق (EAPR) www.smud.org
(916) 678-4010	برنامه کمک در برق و گاز سلویشن آرمی Salvation Army Utility Assistance Program

حوزه های تعلیمی

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 566-1600 www.trusd.net	حوزه تعلیمی توین ریورز 5115 Dudley Blvd., McClellan 95652
شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 338-6400 www.centerusd.org	حوزه تعلیمی سنتر 8408 Watt Ave., Antelope 95843
شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 991-2244 www.ejesd.net	حوزه تعلیمی مکاتب ابتداییه الورتا 7900 Eloise Ave., Elverta 95626
شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 567-5400 www.natomasunified.org	حوزه تعلیمی ناتوماس 1901 Arena Blvd., Sacramento 95834
شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 649-5248 www.robla.k12.ca.us	حوزه تعلیمی روبلا 5248 Rose Street, Sacramento CA 95838
شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916)- 643-7400 www.scusd.edu	حوزه تعلیمی سکرمانتو سیتی 5735 47th Ave., Sacramento 95824
شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 971-7700 www.sanjuan.edu	حوزه تعلیمی سن وان 3738 Walnut Ave., Carmichael 95608

مراقبت از کودک/ پیش دبستانی

مهد کودک درای کریک 1230 G St., Rio Linda 95673 مهد کودک رجیسی پارک Bridgecross Dr.0159 Sacramento, CA 95835 مهد کودک ریج پوینت 4680 Monument Dr. Sacramento, CA 95842	(916) 566-1820 (916) 566-1660 (916) 566-1950	BEANSTALK (916) 344-6259 (برای کسب اطلاعات) مراکز مراقبت از کودکان www.beanstalk.ws
6015 Watt Ave., #5, North Highlands 3829 Stephen Dr., North Highlands 5665 Hillsdale Blvd. #4, Sacramento 5249 Elkhorn Blvd., Sacramento 95842	(916) 563-5390	HEAD START (SETA) www.headstart.seta.net
مهد کودک کاستوری، 1801 South Ave., Sacramento, CA 95838	(916) 566-3420	مهد کودک حوزه تعلیمی تووین ریورز صبح یا بعد از ظهر (916) 566-1616 www.trusd.net/enrollment
مهد کودک دل پاسو، 590 Morey Ave., Sacramento, CA 95838	(916) 566-3425	
مهد کودک کوهرلر 4004 Bruce Way, N.H. CA 95660	(916) 566-1850	
مهد کودک لاس پالماس 477 Las Palmas Ave., Sacto CA 95815	(916) 566-2700	

مهد کودک اوورچارد 1040 Q St., Rio Linda, CA 95673	(916) 566-1930	مهد کودک های دولتی (حوزه تعلیمی تووین ریورز) صبح و بعد از ظهر (916) 566-1616
مهد کودک استراچ، 3141 Northstead Dr., Sacto CA 95833	(916) 566-2745	
مهد کودک ودلیک، 700 Southgate Rd., Sacto 95815	(916) 566-2755	
مهد کودک وود ریج، 5761 Brett Dr., Sacramento 95842	(916) 566-1600	
مدرسه کوهرلر، 4004 Bruce Way, N.H. CA 95660	(916) 566-1850	مهد کودک های تمام روز (حوزه تعلیمی تووین ریورز) (916) 566-1616
مهد کودک مدیسن، 5241 Harrison St., N.H. CA 95660	(916) 566-1900	
مهد کودک لاس پالماس 477 Las Palmas Ave., Sacramento 95815	(916) 566-2700	
مهد کودک نورت وود، 2630 Taft. St., Sacramento 95815	(916) 566-2705	
مکتب پاسیفیک های Pacific High 6560 Melrose Dr., N.H. 95660	(916) 566-2715	برنامه (ویژه نوزادان/کودکان Pacific نوپا) حوزه تعلیمی تووین ریورز
مکتب ابتداییه اسمایت 2781 Northgate Blvd., Sacto 95833	(916) 566-2740	
مکتب ابتداییه استراچ، 3040 Northstead Dr., Sacto 95833	(916) 566-2745	
مهد کودک Vineland 6450 20 th St., Rio Linda 95673	(916) 566-1980	
مکتب ابتداییه و ریج 5761 Brett Dr., Sacto 95842	(916) 566-1670	
مهد کودک خیابان موری، 155 Morey Ave., Sacto 95838	(916) 566-3485 (916) 566-3485 (916) 566-1910 (916) 566-1970	برنامه هیت استارت حوزه تعلیمی تووین ریورز TRUSD HEAD START
مکتب ابتداییه اوک دل، 3708 Myrtle Ave. North Highlands 95660		
مکتب یا مدرسه ابتداییه ویلج 6845 Larchmont Dr. North Highlands 95660		
اطلاعات و معرفی نامه های رایگان مربوط به مراقبت از کودکان، مراکز نگهداری و مهدکودک ها، و خانه های روزانه مراقبت از خانواده.	(916) 369-0191	نهاد چایلد اکشن CHILD ACTION https://wp.childaction.org
TrustLine دفتر ثبت ارائه دهندگان خدمات مراقبت کودک در خانه، در کلیفرونیا است که این اشخاص را ثبت، بررسی و سابقه جرمی شان را بررسی میکند.	(800) 822-8490	نهاد ترست لاین TurstLine https://www.trustline.org

برنامه های تدریس خصوصی
TUTORING SERVICES

برنامه تدریس رایگان یک به یک، در دسترس است به باشندگان کاونتی ساکرامنتو، که 18 سال به بالا، یا 16 سال و بالاتر و یا کسانی که دیگر مکتب نمی روند. تدریس خصوصی یا tutoring رایگان جهت اخذ مدرک دیپلوم یا همان GED	(916) 264-2920 828 I Street Sacramento 95814 برای معلومات بیشتر به وب سایت آنها مراجعه کنید.	کتابخانه عمومی ساکرامنتو - سوادآموزی بزرگسالان https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy خدمات اخذ مدرک دیپلم - (GED) کتابخانه عمومی ساکرامنتو https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School کمک در انجام تکالیف یا کار خانگی - کتابخانه عمومی ساکرامنتو https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help
برای معلومات بیشتر به وب سایت آنها مراجعه کنید.	(916) 486-2646 3400 Cottage Way, Ste. C, Sacramento	مرکز فراگیری کالیفرنیا California Learning Center www.californialearningcenter.com
آموزش مجازی حمایت از دانش آموزان صنف 2 تا کلاس دوازدهم هزینه آن بر اساس درآمد	(916) 710-4146 در وب سایت درخواست دهید	خدمات آموزشی توسط خانواده SF Johnson و ارائه خدمات اجتماعی https://www.sjfamilyservices.com/member-programs
تدریس خصوصی آنلاین و رایگان برای صنف کودکان تا صنف نهم (K-9) در زمینه خواندن و ریاضیات.	(323) 208-9997	آموزش آنلاین رایگان یک به یک Free Online Tutoring - Learn to Be https://www.learntobe.org
ارائه خدمات رایگان کمک هزینه و پشتیبانی در انجام کار خانگی/ تکالیف و دروس مکتب/ مدرسه برای کودکان در سنین مکتب/ مدرسه.	(916) 304-3564	نهاد همورک کلب - لایف مترز Homework Club - Life Matters, Inc. https://www.lifemattersinc.org/
خدمات تدریس خصوصی آنلاین در صورت درخواست که پشتیبانی علمی 7/24 نامحدود را به دانش آموزان ارائه می دهد.		خدمات آموزشی پپر Paper Tutoring Services https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html
ارائه خدمات تدریس خصوصی و رایگان برای دانش آموزان (از مقطع کودکان تا صنف/ پایه دوازدهم) ویژه بیماران بخش کودکان و خواهران و برادران آنها که به دلیل بستری شدن در بیمارستان یا مراجعات مکرر صحتی/ پزشکی از صنف/ کلاس درس عقب مانده اند.	برای اخذ وقت ملاقات به وب سایت مراجعه نمایید.	نهاد تدریس خصوصی اسپروت Sprout Tutoring https://www.sproutvolunteertutoring.org/
خدمات برای دانش آموزان از صنف کودکان الی کالج در بدل هزینه مناسب.	برای معلومات بیشتر به وب سایت آنها مراجعه کنید.	نهاد تدریس خصوصی کوکنی تور Tutoring - CogniTutor https://cognitutor.com/get-a-tutor/

برنامه های مربیگری MENTORING PROGRAMS

یک برنامه رهنمایی و مربی گری (منتورشیپ) که به نوجوانان و جوانان دارای سابقه پرورشگاه و مراقبت جایگزین (Foster Care) توانمندی می بخشد.	(916) 265-4032	نهاد اجنیک آپ – برنامه مربیگری جوانان AgingUP – Youth Mentoring Program https://agingup.org/
ارائه خدمات رایگان پشتیبانی و مشاوره تک به تک توسط منتورها (راهنماها) که بزرگسالان مبتلا به سرطان یا مراقبان آنها را به مربیان داوطلب و آموزش دیده متصل می کند.	(866) 520-3197	برنامه مربیگری برای مریضان سرطان 4 انجل – مرکز صحنی کلیف لیند 4 th Angel Mentoring Program – Cleveland Clinic Cancer Center
ارائه خدمات ارتباط دوستانه و مربی گری (منتورشیپ) یک به یک برای دختران و پسران 7 تا 18 ساله. لطفاً برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.	(916) 646-9300 1750 Howe Ave., #240 Sacramento 95825	خواهران بزرگ/برادران بزرگ Big Brothers/Big Sisters www.bbbs-sac.org
مربیان و راهنمایان داوطلب برای والدین، پدربزرگها و مادربزرگها، و خواهران و برادران داغدار. کاملاً رایگان.	(602) 279-6477 با مراجعه به وبسایت درخواست دهید	بنیاد امید منتور MISS - Hope Mentor-MISS Foundation https://www.missfoundation.org/grieving/
پلتفرم آنلاین و رایگان مربی گری (منتورشیپ) که دانش آموزان لیسه / دبیرستانی را به راهنما متصل می کند تا آنها را در مراحل پذیرش دانشگاه هدایت کند.	برای معلومات بیشتر به وبسایت آن مراجعه نمایید	برنامه مربی گری و هدایت – مؤسسه استرایو فور کالج Strive For College https://www.ustrive.com/
ارائه خدمات رایگان پشتیبانی و مربی گری (منتورشیپ) توسط هم سالان برای نوجوانان و جوانان.	(770) 529-7700 برای معلومات بیشتر به وبسایت آن مراجعه نمایید	مربی گری سیار – مؤسسه آموزش (Teach One to Lead One) https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/
ارائه خدمات مربیگری (منتورشیپ) و پشتیبانی اجتماعی-عاطفی جهت بهبود درگیری و پیشرفت تحصیلی برای دانش آموزان لیسه/ دبیرستان گرنت (Grant High) که توسط کادر آموزشی و مدیریتی شناسایی شده اند.	(916) 282-7020	نهاد سلامت و تندرستی محله – برنامه «پیسرز تک اسپیس» Neighborhood Wellness – Pacers Take Space https://pacerstakespace.com/
ارائه طیف متنوعی از برنامه های خدمات مستقیم، از جمله مربی گری و رهنمایی (منتورشیپ) برای نوجوانان و جوانان.	(916) 576-3300 3841 N. Freeway Blvd., #210 Sacramento 95834	نهاد حامی نوجوانان و خانواده ها Pro Youth & Families https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/
ارائه خدمات مربی گری (منتورشیپ) و پشتیبانی یک به یک یا گروه های کوچک برای دانش آموزان در معرض خطر بالا.	(916) 646-6631 766 Darina Ave. Sacramento 95815	مرکز توسعه خانواده رابرتز Roberts Family Development Center www.robertsfdc.org
برنامه منتورینگ بر خودآگاهی، تعیین هدف، ارتباط، اعتماد و مهارت های زندگی برای نوجوانان و جوانان. برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید	(916) 248-1081 1901 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	برنامه جوانان سکرمانتو Sacramento Youth Center https://www.sacyouthcenter.org/programs
ارائه برنامه مجازی و رایگان مربیگری (منتورشیپ). این برنامه بزرگسالان دلسوز را با کودکان و نوجوانان 6 تا 18 ساله ای که یکی از عزیزان نظامی خود در نیروهای مسلح آمریکا را پس از حادثه 11 سپتامبر از دست داده اند، همراه و هم مسیر می کند.	(516) 532-9000 لطفاً به وبسایت مربوطه مراجعه یا به آنها زنگ بزنید برای معلومات بیشتر	برنامه مربی گری و هدایت نوجوانان – مؤسسه تیوزدیز چیلدرن Youth Mentoring Program – Tuesday's Children https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/

کمک و آموزش کاریابی

کارگاه‌های آمادگی شغلی، کاریابی و کمک در جستجوی شغل، خدمات مربی‌گری شغلی (کوچینگ شغلی) و آموزش‌های حین کار.	(916) 454-1892	مرکز اجتماعی آسیایی ها Asian Community Services (ARI) https://asianresources.org/programs/
توسعه شغلی، آموزش‌های حرفه‌ای و مهارت‌های کاری، کاریابی و مهارت‌های نرم جهت بازگشت مجدد به بازار کار.	(916) 286-8600 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838	برنامه کار یابی لیگ شهری ساکرامنتو بزرگتر Adult Employment Program - Greater Sacramento Urban League https://www.gsul.org/employment/
آموزش مهارت‌های شغلی برای بزرگسالان دارای معلولیت‌های رشدی و تکاملی.	(916) 387-8080	خدمات اشتغال – مؤسسه «سوث ساید آن لیمیتد» Employment Services – Southside Unlimited https://southsideunlimited.com/
برنامه آموزش شغلی و تحصیلی برای جوانان 18 تا 26 ساله.	(916) 386-8394	آموزش حین کار – سپاه حفاظت از محیط زیست منطقه ساکرامنتو On-the-Job Training – Sacramento Regional Conservation Corps https://www.saccorps.org/our-services
ارائه برنامه‌های اشتغال برای افراد دارای معلولیت، آموزش شغلی، کاریابی، مربی‌گری در محل کار و توسعه مهارت برای زندگی کردن مستقل	(844) 426-2253	صنایع پراید Pride Industries
خدمات اشتغال و آموزش برای پناهندگان تازه وارد، پناهجویان، و دارندگان ویزای ویژه مهاجرت (SIV) که کمتر از 5 سال است در آمریکا حضور دارند.	(510) 533-8850	برنامه خدمات پشتیبانی از پناهندگان برای اشتغال – سازمان توسعه جامعه خانواده لائو Refugee Supportive Services Program for Employment – Lao Family Community Development, Inc. https://lfcd.org/our_service/employment-programs/
ارائه تنوعی از خدمات اشتغال و کمک‌های آموزشی.	(916) 263-3800 لطفاً به وب مربوطه مراجعه یا به آنها زنگ بزنید برای معلومات بیشتر	مرکز کاریابی سیتا SETA Sacramento Works 5655 Hillsdale Blvd., Ste.8 Sacramento 95842
کلاس‌های رایگان یا با هزینه کم برای آموزش ابتدایی بزرگسالان، آماده سازی و آزمون برای دیپلم (GED) و غیره.	(916) 566-2785 لطفاً به وب مربوطه مراجعه یا به آنها زنگ بزنید برای معلومات بیشتر	مکتب بزرگسالان توین ریورز Twin Rivers Adult School https://www.tras.edu/
برنامه آمادگی شغلی و توانمندسازی برای زنانی که بی خانمانی را تجربه می کنند یا در معرض خطر هستند که بی خانمان شوند.	(916) 669-2307	نهادهای توانمند سازی خانمها Women's Empowerment https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/

پارک‌ها و تفریحات

(916) 482-8377 4855 Hamilton St. Sacramento 95841	منطقه تفریحی و پارک آرکید کریک https://www.arcadecreekcpd.gov/
(916) 808-5200 915 I St. Sacramento 95814	پارک تفریحی شهر ساکرامنتو https://www.cityofsacramento.gov/ypce/parks
(916) 875-7275 8556 Gibson Ranch Rd. Elverta 95626	پارک های تفریحی Gibson Ranch https://regionalparks.saccounty.gov/Parks/RegionalParksDetails/Pages/GibsonRanch.aspx
(916) 332-7440 6040 Watt Ave. North Highlands 95660	حوزه پارک تفریحی North Highlands https://www.nhrpd.org/
(916) 991-5929 810 Oak Ln. Rio Linda 95673	حوزه پارک تفریحی Rio Linda/Elverta https://www.rleparks.com/

کتابخانه ها

(916) 264-2920	کتابخانه های کاونتی سکراننتو Sacramento County Libraries https://www.saclibrary.org/locations
2443 Marconi Ave. Sacramento 95821	کتاب خانه آرکید Arcade Library
5605 Marconi Ave. Carmichael 95608	کتاب خانه کارمایکل Carmichael Library
920 Grand Ave. Sacramento 95838	کتاب خانه دیل پاسو Del Paso Heights
4235 Antelope Rd. Antelope 95843	کتابخانه نارد های لیندز و انتی لوب North Highlands-Antelope Library
2109 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	کتاب خانه هگن ود – شمال سکراننتو North Sacramento – Hagginwood Library
6724 6 th St. Rio Linda 95673	کتاب خانه منطقه ریو لیندا Rio Linda Neighborhood Library