

2026-2027

د کورنیو لپاره د مرستندویه سرچینو لارښود



ترتیب شوی له طرفه د:

Twin Rivers Unified تعلیمي حوزه

د زده کوونکو خدماتو خانګه

د ماشومانو هوساینه او حاضري

د کورنیو لپاره د مرستندویه سرچینو دا لارښود د دې لپاره چمتو شوی چې زموږ د ښوونځي د ټولنې کورنۍ له هغو سرچینو او خدمتونو سره ونښلوي چې د اړتیا پر مهال ورسره مرسته کولی شي. دا لارښود د **Twin Rivers Unified School District** له لارې برابر شوی دی. سربېره پر دې، د سکرمینټو کاونټي او شاوخوا سیمو کې ګڼ نور خدمتونه او مرستندویه سرچینې هم شته چې اوسېدونکي یې د مرستې لپاره کارولی شي.

مهرباني وکړئ د Infoline Sacramento سره په 211 یا 498-1000 (916) شمېره اړیکه ونیسئ، یا د نورو انتخابونو لپاره 211sacramento.org/211/ ته لار شئ.

تاسو کولی شئ findhelp.org ته هم مراجعه وکړئ او د خپلې اړتیا وړ مرستندویه سرچینې ولټوئ.

مخکې له دې چې د کوم ځانګړي خدمت لپاره تلیفوني اړیکه ونیسئ یا آنلاین لټون وکړئ، ښايي لاندې معلومات له ځان سره ولیکئ:

- له چا سره غواړئ خبرې وکړئ؟
- کوم معلومات غواړئ ترلاسه کړئ؟
- ولې دې خدمت ته اړتیا لرئ؟
- یادونه: که دا ځانګړی خدمت ستاسو مرسته نه شي کولی، ایا دوی کولی شي تاسو داسې شخص یا ادارې ته راجع کړي چې مرسته درسره وکړي؟

د دې لارښود ځینې پروګرامونه ښايي د بودجې د کمښت له امله خپل خدمات محدود کړي وي. که تاسو ومومئ چې کوم خدمت نور شتون نه لري، یا یې د اړیکې شمېره بدله شوې وي، مهرباني وکړئ د CWA دفتر سره په 566-1615 (916) شمېره اړیکه ونیسئ، څو اړین سمونونه د دې لارښود په راتلونکې خپرونه کې راوستل شي.

یادونه: په دې لارښود کې وړاندې شوې سرچینې یوازې د مرستې او اړیکې لپاره دي. دا د کومې ادارې یا خدمت سپارښتنه نه ده.

مهمې او ډېر کارېدونکې د اړیکو شمېرې

د تلیفون شمېره

نوم

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

د منځپانگې فهرست

3 پاڼه	بیرنۍ تلیفون شمیرې
3 پاڼه	غیر بیرنۍ شمیرې
4-6 پاڼه	د خوړو سرچینې
6-7 پاڼه	د جامو سرچینې
7مه پاڼه	د دویم لاس توکو پلورنځي
8 پاڼه	د ټیټ عاید لرونکو لپاره د استوګنې ملاتړ
9، 10 پاڼه	د بیرني استوګنې / پناه ځایونه
11 پاڼه	د لنډمهاله خدمت مرکزونه/آرام ځایونه
12-13 پاڼه	روغتیايي کلینیکونه
14 پاڼه	Medi-Cal معلومات
14-17 پاڼه	د والدينو سرچینې
17-19 پاڼه	مشوره/ملاتړ/درملنه
20-21 پاڼه	قانوني مرسته/کلینیکونه
21 پاڼه	عامه ترانسپورت
22 پاڼه	د برېښنا، اوبو او نورو اساسي خدماتو د لګښتونو مرسته
22 پاڼه	تعلیمي حوزه
23-25 پاڼه	له ښوونځي مخکې مرحله او د ماشومانو پالنه
25-26 پاڼه	د ښوونې پروګرامونه
26-27 پاڼه	لارښود پروګرامونه
27 پاڼه	د کارموندنې مرسته او روزنه
28 پاڼه	پارکونه او تفریحي ځایونه
28 پاڼه	کتابتونونه

د بیرنیو اړیکو شمېرې

911	پولیس، قانون پلی کونکی، اور وژونکی، امبولانس
24,988 ساعته	د ځان وژنې او کرکېچ ملي کرښه — زنگ ووهی یا پیغام واستوی
(916) 874-9377	د لویانو د ساتنې خدمات
843-5200 (800) 24 ساعته	د کالیفورنیا د ځوانانو د کرکېچ کرښه — زنگ ووهی یا پیغام واستوی
(800) – THE – LOST, (800-426-5678)	د ماشوم موندنې تلیفوني شمېره
(916) 875-KIDS (5437)	د ماشوم ساتنې خدمات
شمالي موقعیت - (916) 679-3600، 24 ساعته	د بحران نرسري - د Sacramento د ماشومانو کور
جنوبي موقعیت - (916) 394-2000، 24 ساعته	
741741	د بحراني حالت اړوند لیکلې پیغام (د رواني روغتیا ملاتړ)
(916) 875-1055، 24 ساعته	د سیمې په کچه د رواني روغتیا بحران تلیفوني شمېره
(800) 222-1222، 24 ساعته	د زهرې موادو کنټرول
(916) 541-2273 شمېرې ته زنگ ووهی یا دې شمېرې ته پیغام واستوی (916) 538-1097	د امیندواری اړوند تلیفوني کرښه
711	د مخابراتو د لیرد خدمات
(916) 920-2952، 24 ساعته	WEAVE تلیفوني کرښه (کورنی تاوتریخوالی)
(916) 628-1492، 24 ساعته	Wind د ځوانانو بیرني پناه ځای تلیفوني شمېره (د 12-17 کلونو عمر)

غیر بیرني تلیفون شمیرې

211 یا 498-1000 (916)	د سکرانټو معلوماتي کرښه
(916) 454-1100، 24 ساعته	د الکولو د روږدیتوب د درملنې او ملاتړ د ډلې (Alcoholics Anonymous – AA)
(800) 600-4673	د نشعې توکو د روږدیتوب د درملنې او ملاتړ د ډلې (Narcotics Anonymous – NA)
(916) 875-1055	د ذهني روغتیا لاسرسي ټیم ماشوم او بالغ
(916) 334-2970	(سکرانټو ال انان) Sacramento Al-Anon
(916) 874-5115	د سکرانټو کاونټي شيرف (غیر بیرنی اړیکه)
(916) 808-5471	د سکرانټو ښار پولیس (غیر بیرنی اړیکه)
(916) 566-2777	د توین ریورز ښوونیزې ناحیې پولیس
(916) 874-5701	د قربانیانو او شاهدانو د مرستې پروګرام
(916) 448-2321	WEAVE (کورنی تاوتریخوالی)
(916) 504-3313	WIND د ځوانانو خدمات

د خوړو سرچینې

د ټیټ یا هېڅ عاید لرونکو کسانو او کورنیو لپاره د مغذي خوړو د اخیستلو میاشتني مرسته.	(800) 560-0976	Cal Fresh : د بشري مرستو څانګه Calfresh
د خوراک ویش — د سه شنبې په ورځو کې د سهار پر 11:00 بجو.	(916) 929-5725	Calvary Christian Church 2667 Del Paso Blvd. Sacramento, CA 95815
دوشنبه، سه شنبه او پنجشنبه د ماسپینين له ۱:۳۰ څخه تر ۲:۰۰ بجو پورې، او پنجشنبه د ماينام له ۶:۰۰ څخه تر ۷:۰۰ بجو پورې پرانيستی دی. انځور لرونکي پېژندپاڼه اړینه ده.	(916) 483-9232 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave. Carmichael 95608
د خوراک ویش د چهارشنبې په ورځو کې د سهار له 9:00 بجو څخه تر 10:45 بجو پورې.	(916) 487-8684 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Carmichael Seventh-Day Adventist Church - 4694 Pasadena Ave Sacramento 95841
د خوړو وېش د شنبې په ورځ د سهار له ۸:۳۰ څخه تر ۱۱:۳۰ بجو پورې ترسره کېږي.	(916) 689-3010	Common Ground Covenant Church 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823
د خوړو د بکس د ساتلو لپاره د جمعې په ورځ د سهار له ۷:۰۰ څخه تر ۸:۰۰ بجو پورې زنگ ووهئ. د خوړو بکس د شنبې په ورځ د سهار په ۸:۱۵ او ۸:۳۰ بجو کې اخیستل کېدای شي.	(916) 803-5233 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Feeding God's Children 5808 Watt Ave. North Highlands 95660
د خوړو وېش د دوشنبې، سه شنبې، پنجشنبې او جمعې په ورځو کې د سهار له ۹:۰۰ څخه تر ۱۲:۰۰ بجو او د ماسپینين له ۱:۰۰ څخه تر ۳:۰۰ بجو پورې ترسره کېږي.		Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422C Street Sacramento 95814
د خوړو پروګرام د پنجشنبې په ورځ د ماسپینين له ۴:۰۰ څخه تر ۵:۳۰ بجو پورې.	(916) 870-1659 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Joey's Food Locker 3301 Fong Ranch Road Sacramento 95834
د بې کوره کسانو لپاره د دوشنبې څخه تر جمعې پورې د سهار د ۱۱:۳۰ څخه تر ماسپینين ۱:۰۰ بجو پورې، او د شنبې او یکشنبې په ورځو کې د سهار له ۱۱:۰۰ څخه تر ۱۲:۳۰ بجو پورې گرمه او مغذي غرمی وړاندې کوي.	(916) 446-4961 (916) 637-2450	Loaves & Fishes 1351 N. C Street Sacramento 95811
د خوړو وېش د جمعې په ورځ د سهار له ۹:۰۰ څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې ترسره کېږي.	(916) 922-6442	Manna Food Bank 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838

گره ناري هر سهار د ۸:۰۰ بجو څخه تر ۸:۴۵ بجو پورې مجردو بنځو، کورنيو، او هغو مجردو نارينه وو ته ورکول کېږي چې ماشومان ورسره وي.	(916) 446-4961	Maryhouse 1321 N C Street Sacramento 95811
په سکرانټو کې په بېلابېلو ځايونو کې د ټولنې گډ خواره او دمه کولو اسانتياوي وړاندې کېږي.	مهرباني وکړئ د تفصيلاتو لپاره وېبپاڼه وگورئ.	Pilgrimage Sacramento – لپاره د روحيې لوړولو گرځنده پروگرام firstumcsac.org/events

د خوړو وېش د پنجشنبې په ورځ د سهار له ۹:۳۰ څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې ترسره کېږي.	(916) 905-6268	Potters House 2994 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
د خوراک وېش: دوشنبه/چهارشنبه/جمعه د سهار له ۱۱:۰۰ څخه د غرمې تر ۱:۰۰ بجو پورې.	(916) 200-3989	Purpose & Legacy 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841
د خوړو وېش د سهشنبې او پنجشنبې په ورځو کې د سهار له ۱۰:۳۰ څخه تر ماسپينين ۱:۳۰ بجو پورې ترسره کېږي.	(916) 446-2627	River City Food Bank 1800 28 th St. Sacramento 95816
د خوړو وېش د چهارشنبې او جمعي په ورځو کې د سهار له ۱۰:۳۰ څخه تر ماسپينين ۱:۳۰ بجو پورې ترسره کېږي.		2300 Edison Ave. Sacramento 95821 rivercityfoodbank.org
د خوراکي توکو د وېش ځايونو د موندلو لپاره زنگ ووهئ يا وېبپاڼه وگورئ.	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services Sacramentofoodbank.org
د خوړو وېش د سهشنبې، چهارشنبې او پنجشنبې په ورځو کې د سهار له ۹:۰۰ څخه تر ماسپينين ۱:۰۰ بجو پورې ترسره کېږي. د ۶۰ کلونو او له هغه پورته عمر لرونکو مشرانو لپاره د خوړو وېش د هرې مياشتې په څلورمه دوشنبه او پنجشنبه د سهار له ۹:۰۰ څخه تر ماسپينين ۱:۰۰ بجو پورې ترسره کېږي.	(916) 678-4010	Salvation Army 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660
د خوړو وېش د هرې مياشتې په لومړۍ چهارشنبه د سهار له ۱۰:۰۰ بجو څخه تر ماسپينين ۲:۰۰ بجو پورې ترسره کېږي. په ټولو ځايونو کې د پېژندپاڼې او په سکرانټو کاونټي کې د استوگنې د ثبوت غوښتنه کېږي.		10370 Old Placerville Rd. Ste 107 Rancho Cordova
د خوړو د مرستې پروگرام په اړه د معلوماتو لپاره له دفتر سره اړيکه ونيسئ.	(916) 399-9646	Travelers Aid taeaa.org

د سكرامنتو د خوړو بانک او كورنيو خدمتونو په ملاتړ، د ټيټ عايد لرونكو د ټولنې د غړو لپاره د خوړو وېش ترسره كېږي.	(916) 566-1788	Twin Rivers USD كورنۍ او ټولنې بنسټلې https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/
---	----------------	--

د دوشنبې څخه تر پنجشنبې پورې د سهار له ۸:۰۰ بجو څخه تر مازديگر ۴:۰۰ بجو پورې زنگ ووهئ (د غرمې له ۱۲:۰۰ څخه تر ۱:۰۰ بجو پورې تړلی وي). د جمعې په ورځ د سهار له ۹:۰۰ څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې اړيکه ونيسئ. د سشنبې او پنجشنبې په ورځ د هماغې ورځې د خوړو د اخيستلو لپاره بايد د سهار تر ۱۱:۳۰ بجو پورې زنگ ووهئ.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811
د ښځو، ماشومانو او کوچنيانو پروگرام چې اميندواره او شيدې وركوونكو ميندو، او تر ۵ كلونو كم عمره ماشومانو ته خواره او د خوړو مرسته برابروي.	(916) 876-5000	WIC dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/Women-Infant-and-Children-Home.aspx

د جامو سرچينې

د ۱۴ تر ۲۱ كلونو پورې تنكيو ځوانانو او ځوانانو ته د ورځني استعمال او رسمي مناسبتونو لپاره جامې برابروي.	(916) 293-7377 info@dressthepart.org	Dress The Part, Inc.
Clothes Closet د جامو مركز هره جمعه د سهار له ۹:۳۰ بجو څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې د ټولنې د غړو پر مخ پرانيستې وي. د ژمي په مياشتو كې زدمكوونكو ته د ښوونځي د اړينو توکو بكسونه، كوتونه او بوتان هم برابروي.	(916) 922-9365	First Baptist Church of North Sacramento 2601 Del Paso Blvd.
د جامو مركز: مهرباني وكړئ له ځان سره معتبر پېژندنپانه (ID) راوړئ. خدمتونه د دوشنبې، سشنبې، پنجشنبې او جمعې په ورځو كې د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې وړاندې كېږي.	(916) 443-2646	Francis House Center - د بي كورۍ خدماتو لپاره بل گام 1422 C Street Sacramento 95814
ټول توکي تل وړيا دي، چې جامې او نور اړين توکي پکې شامل دي. هره سشنبه د ماينام له ۶:۰۰ څخه تر ۷:۰۰ بجو پورې، او د هرې مياشتې په لومړۍ شنبه د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ماسپينين ۱:۰۰ بجو پورې خدمتونه وړاندې كېږي.	(916) 799-2099	God's Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church 7008 10 th Street Rio Linda 95673
د جامو او د ماشومانو د اړتيا وړ توکي برابروي. د مرستې غوښتلو لپاره مهرباني وكړئ زنگ ووهئ يا د ادارې وېبپاڼې ته مراجعه وكړئ.	(916) 383-3232 loveincsamramento.com/request-help/#	Love I.N.C.
دوشنبه تر پنجشنبې پورې د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ماسپينين ۳:۰۰ بجو پورې جامې وړيا يا د اړتيا له مخې برابروي.	(916) 372-0200	Shores of Hope – Outreach Center 110 6 th Street West Sacramento 95605

د وړيا توکو پلورنځي دی چې جامې او نور اړين توکي برابر وي. هره سېشنبه او پنجشنبه د سهار له ۱۰:۰۰ بجو څخه تر ماسپينين ۱:۰۰ بجو پورې پرانيستی وي.	(916) 991-4624	Sisters In Christ - LifePointe Church 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673
د هرې مياشتې په لومړۍ پنجشنبه د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ۱۰:۰۰ بجو پورې جامې او بوتان ورکول کېږي. د باران په ورځو کې دا خدمت نه وړاندې کېږي.	(916) 422-8380	St. Anne's Catholic Church 7724 24 th Street Sacramento 95832
د ښځو او ماشومانو جامې د سېشنبې او پنجشنبې په ورځو کې د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې ورکول کېږي. د نارینه‌وو جامې د دوشنبې څخه تر پنجشنبې پورې د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې وړاندې کېږي. د دواړو خدمتونو لپاره بايد تر ۹:۳۰ بجو پورې ورسېږئ؛ له دې وخت وروسته مراجعینو ته د ننوتلو اجازه نه ورکول کېږي.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811

د دوهم لاس توکو پلورنځي

(916) 488-0828 د سېشنبې، چهارشنبې، پنجشنبې او شنبې په ورځو کې د سهار له ۱۰:۰۰ بجو څخه تر مازديگر ۴:۰۰ بجو پورې پرانيستی وي. د جمعې په ورځ د سهار له ۱۰:۰۰ بجو څخه تر ماينام ۶:۰۰ بجو پورې پرانيستی وي.	Assistance League of Sacramento 2751 Fulton Avenue Sacramento 95821
(916) 482-1480 له دوشنبې څخه تر شنبې پورې خلاص دی د سهار له 9:00 بجو څخه د ماينام تر 6:00 بجو	Deseret Industries 3000 Auburn Blvd. Sacramento 95821
(916) 678-5700 (916) 332-2294 (916) 480-9002 (916) 779-7468	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	Pacific Thrift Store 6101 Watt Ave. North Highlands 95660

د ټيټ عايد لرونکو کورنيو او د استوگنې د مرستو سرچينې
د مرستو او خدمتونو د موندلو لپاره، لومړی ۲۱۱ شمېرې ته زنگ ووهئ.

د سکرمینټو کاونټي له هغو بالغانو سره مرسته کوي چې د کور او خپلواک ژوند کولو اړتیا لري، خو د مناسب لگښت لرونکو کډو استوګنځایونو ته د انتقال زمینه ورته برابره شي.	(916) 432-8055	Angelic Housing Resources Foundation Inc. angelichousing.org
مهرباني وکړئ د موجودو کورونو او استوګنیزو ملکیتونو د لټون د پیل لپاره وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ. د هر ملکیت لپاره باید جلا غوښتنلیک وسپارئ.	(707) 759-6043	CHOC - د ټولنې د هستوګنې فرصتونه chochohousing.org
کله چې مناسب ملاتړي استوګنځایونه موجود وي، له هغو بالغانو او کورنیو سره مرسته کوي چې بې‌کوره دي یا د بې‌کورۍ له کواښ سره مخ دي او رواني معلولیت لري، خو مناسب حمایتي استوګنځای ترلاسه کړي.	211	Hope Cooperative - دایمي ملاتړ کونکې استوګنځی https://hopecoop.org/housing-programs/
د لټون وسیله چې د ارزانه استوګنځي موقعیت او معلومات وړاندې کوي.		HUD ارزانه هستوګنې موندونکې https://resources.hud.gov/#
مهرباني وکړئ د موجودو استوګنیزو ملکیتونو د لټون لپاره د ادارې وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ. د هر ملکیت لپاره باید جلا غوښتنلیک وسپارئ.	(916) 414-4400	Mercy Housing mercyhousing.org/find-housing/
د ارزانه بېي او دوامدارو استوګنیزو ټولنو د جوړولو او اداره کولو چارې ترسره کوي. د موجودو استوګنیزو ملکیتونو د لټون لپاره مهرباني وکړئ د ادارې وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ. د هر ملکیت لپاره باید جلا غوښتنلیک وسپارئ.	(916) 453-8400	Mutual Housing mutualhousing.com/searchlisting
د شته مالي بودیجې له مخې د کرایې په ورکولو، نوي کور ته د کډه کېدو لگښتونو، او د ایستلو (شرلو) د مخنیوي په برخه کې مرسته برابروي.	(916) 678-4010 Prompt #2	Salvation Army
په ورکړل شوي وېبپاڼه کې د ارزانه کرایوي کورونو لېست او نقشه شته. د دې ادارې له لارې د Housing Choice Voucher Program (د کور د انتخاب د واورچ پروګرام) خدمت هم وړاندې کېږي.	(916) 440-1390	SHRA shra.org/other-affordable-housing-options/
د ټيټ عايد لرونکو ښځو لپاره د استوګنې پروګرام. د کرایې لپاره خونې شته؛ ماشومان نه منل کېږي او کېدای شي انتظار لېست موجود وي.	(916) 800-9773	YWCA https://www.ywcacccc.org/residential-housing-for-women

بیرنی استوگنځای، سرپناه او اړوند خدمتونه
د مرستو او خدمتونو د موندلو لپاره، لومړی ۲۱۱ شمېرې ته
زنگ ووهئ.

د ۱۸ تر ۲۴ کلونو پورې ځوانانو لپاره لنډمهاله استوگنځای برابرې، په ځانګړي ډول هغو کسانو ته چې د ماشومتوب یوه برخه یې د پالنې په مرکزونو (Foster Care) کې تېره کړې وي.	(916) 548-7961	Academy Stay - د ځوانانو لپاره د استوګنې ځای https://www.academystay.org/
د ناڅاپي پېښو او بېرنيو حالاتو پر مهال لنډمهاله فوري مرسته وړاندې کوي، چې کېدای شي موقتي سرپناه یا استوګنځای هم پکې شامل وي.	(916) 993-7070 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	American Red Cross - د ناورین ضد خدمات
د ټیټ عاید لرونکو کورنیو سره مرسته کوي چې د بې کورۍ له تجربې وروسته پر ځان بسيا شي او بیا استوګنځای ترلاسه کړي. تر 90 ورځو پورې د لنډمهاله استوګنې باید ماشومان د 18 کالو څخه کم عمر ولري.	(916) 443-3107	Family Promise of Sacramento familypromisesacramentoca.org
مهرباني وکړئ د لنډمهاله پناه ځای لپاره 211 سره اړیکه ونیسئ ترڅو د پناه ځای ارزونه ترسره شي.	211	First Step Communities https://www.firststepcommunities.org/
د پخوا بې کوره شویو کسانو لپاره د استوګنې ځای او اړوند خدمتونه برابرې، څو بېرته د بې کورۍ له حالت سره مخ نه شي. دا خدمتونه د ۱۸ تر ۲۴ کلونو پورې ځوانانو ته ځانګړي دي.	211	Lutheran Social Services of Northern California - د اړیکو پروګرام lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html
بېلابېل ملاتړ خدمات وړاندې کوي، چې پکې د کورني تاوتریخوالي، جنسي تیري او د انساني قاچاق له ژغورل شویو کسانو لپاره بیرنۍ پناه ځای هم پکې شامل دی.	(916) 428-3271 24 ساعته مرستندویه تلیفوني شمېره څو ژبنیز	My Sister's House - د خوندي پناه ځای سرپناه پروګرام www.my-sisters-house.org
د کورنیو لپاره بیرنۍ پناه ځای او د هغه لویانو لپاره بیرنۍ پناه ځای چې یواځي وي.	211	Next Move Homeless Services
د ښځو لپاره پروګرام	(916) 924-3113	Overcomers Program
د نارینه لپاره پروګرام	(916) 920-3082	
کورنیو سره د استوګنځي مرستې، پناه ځای، او نورو اړوندو خدماتو لپاره د منابعو په موندلو کې مرسته کوي.	211	Sacramento د هستوګنې بحران تلیفوني شمېره
چټکه بیا میشتیدنه او د استوګنې انتقالي ملاتړ برابرې. باید یو پخوانی پوځي (سرتېری) وي. له دوشنبې تر جمعي د سهار له 8:00 څخه د ماښام تر 5:00 بجو	(916) 393-8387 7270 East Southgate Dr. Sacramento, CA 95823	Sac Veterans Resource Center https://nationsfinest.org/

د هغو لویانو لپاره چې پناه ځای غواړي، مهرباني وکړئ د پناه ځای ارزونې لپاره 211 سره اړیکه ونیسئ.	211; (916) 442-0331 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Salvation Army – Center of Hope بیرنی پناه ځای https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter
د هغو بنځو او د دوی ماشومانو لپاره چې بې کوره دي، د 12 میاشتو پراخ استوګنیز پروګرامونه وړاندې کوي.	(916) 453-1482	ST. John's Program for Real Change https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/
د ماشومانو لرونکو کورنیو لپاره د City Motel پروګرام. د 211 شمېرې له لارې باید یو حواله ولري.	211	Step Up on Second
د ماشوم لرونکو بې کوره کورنیو لپاره د Motel کوپونونه، د شتون پر اساس.	(916) 399-9646	Travelers Aid Taeaa.org
هغه کسانو ته چې بې کوره دي یا د بې کورۍ له ګواښ سره مخ دي، استوګنځای او ملاتړ وړاندې کوي. د 12-24 کلونو عمر لرونکو لپاره د مخنیوي، مداخلې، او منځګړیتوب خدمات وړاندې کوي.	زنگ ووهئ یا پیغام واستوئ (916) 525-5965 (916) 601-2979 پوسټ بکس شمېره 160085 Sacramento 95816	Waking the Village - د هستوګنې پروګرام مخنیوی او مداخله admin@wakingthevillage.org
د کورني تاوتریخوالي، جنسي تیري، جنسي قاحاق له ژغورل شویو کسانو او د دوی ماشومانو لپاره د بیرني خوندي کور (Safehouse) پروګرام.	(916) 920-2952 24 ساعته ملاتړ او معلوماتي کرښه	-WEAVE خوندي کور weaveinc.org/safe-shelter
د هغو کم عمره کسانو (12-17 کلونو) لپاره چې بې کوره دي، د بیرني شپني پناه ځای خدمات وړاندې کوي.	(916) 628-1492 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Wind Youth Services – د تنکیو ځوانانو لپاره د سرپناه مرکز Common Ground https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter
د 18-24 کلونو په عمر ځوانانو لپاره د لږ خنډ لرونکي بیرني پناه ځای خدمات.	211	
د نارینه وو د شپې د پناه ځای لپاره نوملېکنه د ماښام پر 5:30 بجو، څوک چې لومړی راشي/لومړی نوبت کې وي.	(916) 447-3268 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Union Gospel Mission Sacramento https://ugmsac.com/ Men's New Life Program
د نارینه وو لپاره د استوګنې پروګرام. له دوشنبې څخه تر پنجشنبې پورې د اړیکې کرکې ته لار شئ، چې د سهار له 9:00 بجو څخه پرانستې وي، او د غوښتنلیک وړاندې کولو غوښتنه وکړئ.		
<i>Union Gospel</i> د دواړو سرچینو لپاره د اعتبار وړ پیژندنپانه او اوسني منفي TB تیسټ اړین ګڼي.		

د لنډمهاله تمځايونو، دمه‌ځايونو او ورته خدمتونو مرکزونه
مهرباني وکړئ د اړوندو مرستو او سرچينو د ترلاسه کولو
لپاره لومړی ۲۱۱ شمېرې ته زنگ ووهئ.

يوازي د وخت له مخکې ټاکلو (اپاينټمنټ) له لارې د حمام اسانتيا برابروي. نورې مرستندويه سرچينې او خدمتونه هم شته؛ د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ زنگ ووهئ.	(916) 856-5683 10173 Crayton Way, 4A Sacramento 95827	Capital Compassion - د بي کوره کسانو د آرام مرکز https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives
والدين کولی شي د ۰ تر ۵ کلونو پورې خپل ماشومان د سکرمنټو له دوو نرسريو څخه يوې ته د بېرني ماشوم پالنې يا د شپې د پاملرنې لپاره بوځي، په ځانگړي ډول هغه مهال چې له ستونزمنو حالاتو سره مخ وي.	(916) 679-3600/4533 Pasadena Ave., Sacramento 95821 (916) 394-2000/ 6699 South Land Park Dr., Sacramento 95831	Crisis Nursery Program (د کرکېچ پر مهال د ماشومانو د پاملرنې پروگرام) https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/
يو خصوصي پارک دی چې دمه او لنډمهاله استراحت خدمتونه وړاندې کوي.	(916) 443-7378	Friendship Park – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services
د ورځې مهال، د هغو بنځو او کورنيو لپاره چې بي کوره دي له خنډ پرته ورته مرکز.	(916) 446-4961	Maryhouse – Loaves & Fishes https://www.hartstogether.org/north-sacramento
د موقتي پاملرنې (Respite) خدمتونه: هره چهارشنبه، د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې.	Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave Sacramento 95838	North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento
د موقتي پاملرنې (Respite) خدمتونه د سکرمنټو په بېلابېلو ځايونو کې وړاندې کېږي.	مهرباني وکړئ د تفصيلاتو لپاره وپېپانه وگورئ.	Pilgrimage Sacramento firstumcsac.org/events
د LGBTQ+ ځوانانو لپاره د آزادې تگ راتگ مرکز، چې د ۱۳ تر ۲۴ کلونو پورې ځوانانو ته خدمتونه وړاندې کوي. دوشنبه تر جمعي: د سهار له ۱۱:۰۰ بجو څخه تر ماينام ۵:۰۰ بجو پورې. شنبه: د سهار له ۱۰:۰۰ بجو څخه تر مازديگر ۴:۰۰ بجو پورې.	(916) 442-0185	Q Spot - د سکرمنټو LGBT ټولنې مرکز https://saccenter.org/youth
د موقتي پاملرنې (Respite) خدمتونه د هرې مياشتې په دويمه شنبه، د سهار له ۹:۰۰ بجو څخه تر ۱۲:۰۰ بجو پورې وړاندې کېږي.	Florin Road Methodist Church 7560 Florin Road Sacramento 95828	South Sacramento HART https://southsachart.org/get-involved
د 18-24 کلونو په عمر بي کوره او تېنټېدلي ځوانان.	(916) 504-3313	Wind Youth Drop-In Center https://www.windyouthservices.org/drop-in-center

هغه کلینیکونه چې په Twin Rivers USD سیمه کې خدمات وړاندې کوي

د ۲۰۲۶ کال د جون په میاشت کې تازه شوی — د تر ټولو تازه معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ له کلینیکونو سره حتماً اړیکه ونیسئ.

د ماشومانو د واکسینونو او ټولو روغتیايي خدمتونو لپاره لومړنۍ او غوره سرچینه ستاسو د لومړني روغتیايي پاملرنې ډاکټر (PCP) دی. که تاسو د ښوونځي د شاملېدو لپاره سمدستي واکسینونو ته اړتیا لرئ، له خپل PCP سره اړیکه ونیسئ او د هماغې ورځې د ملاقات یا بې له مخکې وخت اخیستلو (Drop-in) د امکان په اړه پوښتنه وکړئ.

روغتیايي بیمې ته اړتیا لرئ؟ له **Sacramento Covered** سره اړیکه ونیسئ. دا اداره د سکرمینټو سیمې اوسېدونکو سره مرسته کوي چې د اړتیا وړ روغتیايي او غاښونو د درملنې خدمتونو او روغتیايي بیمې پوښتنې ته لاسرسی پیدا کړي. **(866) 850-4321** یا **(916) 414-8333**

• دا مرکز خصوصي بیمه، Medi-Cal، او د هغو کسانو لپاره چې بیمه نه لري، د عاید پر بنسټ د فیس کمولو (Sliding Scale) خدمتونه مني. یادونه: د Kaiser بیمه نه منل کېږي. • خدمتونه یوازې د مخکیني وخت (Appointment) په اخیستلو سره وړاندې کېږي. • د کلینیک کاري ساعتونه: دوشنبه تر جمعي، د سهار له ۸:۰۰ بجو څخه د ماښام تر ۶:۰۰ بجو پورې. کلینیک د غرمې د وقفې لپاره د ماسپین له ۱۲:۰۰ څخه تر ۱:۰۰ بجې پورې تړلی وي. • * گرځنده کلینیک (Mobile Clinic) او د Marysville څانګه د مازدیګر په ۴:۰۰ بجو تړل کېږي.	Elica روغتیايي مرکزونه www.elicahealth.org (916) 454-2345 (ټول کلینیکونه) • 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 • 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 • 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816
• خصوصي بیمه، Medi-Cal او د عاید پر اساس کچه لرونکي (بې بیمه) منل کېږي • یوازې د ملاقات له لارې، له ملاقات نیولو پرته خدمات نشته. • د کلینیک کاري ساعتونه: له دوشنبې څخه تر جمعي د سهار له 8:00 بجو څخه د ماڅیګر تر 4:30 بجو پورې (د غرمې د 12:00 څخه تر 1:00 بجو پورې د ډوډۍ لپاره تړلی وي).	Peach Tree Health www.pickpeach.org 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656
• خصوصي بیمه، Medi-Cal او د بې بیمه کسانو لپاره ځانګړي پروګرامونه منل کېږي — د خدماتو پر اساس. • د ملاقات ټاکل غوره ګڼل کېږي • د کلینیک کاري ساعتونه د سهار له 8:00 بجو څخه د ماڅیګر تر 4:30 بجو (ساعتونه بدلېږي. مهرباني وکړئ د تایید لپاره زنگ ووهئ)	Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877)855-7526 (main) 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816
• Medi-Cal منل کېږي • د ملاقات ټاکل غوره ګڼل کېږي • هغه کسان چې د ملاقات پرته راځي د لینو کټو تضمین یې نه کېږي، • د کلینیک کاري ساعتونه له دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 8:00 بجو څخه د ماښام تر 5:00 بجو (د غرمې له 12:00 څخه تر 1:30 بجو پورې د ډوډۍ لپاره تړلی وي).	Sacramento Community Clinic www.halocares.org 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 642-1867 (د غاښونو روغتیايي خدماتو په شمول، 2138 Del Paso Blvd) 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (د غاښونو روغتیايي خدماتو په شمول، Suite 106)
• Medi-Cal او بې بیمې کسان منل کېږي. • یوازې د ملاقاتونو له لارې. د مخکې ملاقات اخیستلو پرته راتګ منع دی. • ملاقاتونه هر بل جمعه شته. • د کلینیک کاري ساعتونه له دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 8:00 څخه د ماڅیګر تر 4:30 بجو پورې.	Sacramento County Immunization Clinic د سکرمینټو ګاونډي د واکسینونو کلینیک 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468
• د بې بیمه کسانو لپاره د عاید پر اساس کچه • یوازې د ملاقاتونو له لارې. • هیڅ بیرنۍ پاملرنه نشته. • له دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 7:30 څخه تر ماښام 5:00 بجو پورې (د غرمې له 12 څخه تر 1 د ډوډۍ لپاره تړلی وي)	Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org 2020 J street, Sacramento, CA 95811 (916) 341-0575

• Medi-Cal او خصوصي روغتيايي بيمه مني. • يوازې د مخکېني وخت اخيستلو له لارې خدمت وړاندې کوي. • کارې ساعتونه: دوشنبه تر جمعي، د سهار له ۸:۳۰ بجو څخه تر ماښام ۵:۳۰ بجو پورې. • د غرمې د ډوډۍ لپاره له ۱۲:۳۰ بجو څخه تر ۱:۳۰ بجو پورې ترلې وي.	www.sanlucaspeds.com San Lucas Pediatric Clinic • 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090
• Medi-Cal او بي بيمه (د عايد پر اساس کچه) منل کېږي. • د ملاقات ټاکل غوره گڼل کېږي. • بي له ټاکلي وخت هم هرکلی کېږي • د کلينیک کارې ساعتونه له دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 8:00 څخه تر ماښام 5:00 بجو پورې (د غرمې له 12 څخه تر 1 د ډوډۍ لپاره ترلې وي). • تليفوني مرکز د غرمې ډوډۍ پر مهال خلاص وي. • د هر واکسين بيه د واکسين له ډول سره توپير لري. د نورو معلوماتو لپاره له درملتون سره اړيکه ونيسئ.	WellSpace Health www.wellspacehealth.org (ټول کلينیکونه) (916) 737-5555 • 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
	ځايي درملتونونه لکه Rite Aid, Walmart, CVS ... او نور.

روغتيايي کلينیکونه

مهرباني وکړئ د نورو معلوماتو لپاره زنگ ووهئ يا وېبپاڼه وگورئ.	(916) 733-3377 3000 Q. St. Sacramento 95816	Dignity Health Urgent Care – Midtown Sacramento https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care
لومړنۍ او بېرني پاملرنې کلينیک.	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	Mercy Clinic – Loaves & Fishes http://www.sacloaves.org/programs-services
په دې ځای کې د لومړنيو روغتيايي پاملرنو او تخصصي روغتيايي خدمتونو وړاندې کېږي.	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	One Community Health – Arden Arcade https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/
د تناسلي او توليدي روغتيا د ملاتړ لپاره د محرميت په رعايت سره بېلابېل خدمتونه وړاندې کېږي. د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ اړيکه ونيسئ.	(916) 451-2273 يا (916) 451-4357	Sac Valley Women's Health https://svwhealth.com/services/
د ماشوم د ودې، چلند يا سالدۍ (Asthma) اړوند اندېښنو لپاره طبي مشورې وړاندې کېږي. يوازې د وخت په ټاکلو سره.	La Famalia Health & Wellness Department (916) 452-3601	UC Davis Health/La Famalia Counseling Center Pediatric Specialty Clinics 3301 37 th Ave. Sacramento 95824
د شنبې په ورځو د سهار له 9:00 څخه تر 11:30 پورې پرانستې وي، چې لومړي راشي/لومړي خدمات تر لاسه کوي. يوازې مخکې ټاکل شوي ملاقات لپاره.	916-572-4502 1400 North A St. Sacramento 95811	The Willow Clinic https://www.willowclinic.org/services/medical
د پخوانيو سرتيرو لپاره روغتيايي پاملرنه.	(916) 843-7000 VA (833) 983-0487 د روغتيايي خدمتونه رواني روغتيا (800) 382-8387	VA Northern California Health Care System https://www.va.gov/northern-california-health-care/

د Medi-Cal په اړه معلومات

ایا تاسو پوهیږئ چې تاسو یا ستاسو ماشوم ښایي د **Medi-Cal** لپاره وړ وئ، که ستاسو ماشوم له ۱۹ کلونو کم عمر ولري یا تاسو امېدواره یاست؟ د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ لاندې وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ:

<https://apply.coveredca.com/lw-shopandcompare/#incomeGuidelines>

(800) 560-0976	Medi-Cal www.benefitscal.com
د غړو مراجعینو خدمتونه: (800) 322-6384	Medi-Cal د غاښونو روغتيايي خدمات
https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider	د Medi-Cal خدماتو چمتو کوونکی ومومی
(916) 875-1055 یا (888) 881-4881	Sacramento County - رواني روغتیا

د والدينو لپاره سرچینې (وریا یا په ټیټه بیه)

له انکشافی معلوماتونو سره د مخامخ کسانو او د هغوی د کورنیو ملاتړ کوي، څو وکولای شي د خپلو ځانگړو اړتیاوو د پوره کولو لپاره له اړینو دولتي او خصوصي خدمتونو څخه په اغېزمنه توگه گټه واخلي.	(916) 978-6400	Alta California Regional https://www.altaregional.org/
د مشرانو لپاره اړین خدمتونه همغږي کوي او د هغوی د اړتیاوو د پوره کولو لپاره نوي خدمتونه رامنځته او پراخوي.	(916) 486-1876	Area 4 Agency on Aging https://www.agencyonaging4.org/
له بېلابېلو ادارو او خدمتونو سره په پراخه کچه همکاري کوي او د ټولنې د اړتیاوو او شرایطو پر ژور درک ولاړ اغېزمن ملاتړ او خدمتونه وړاندې کوي.	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	د زیږون او له زیږون وروسته د کورنۍ سرچینې مرکز - Mutual Assistance شبکه - Robertson ټولنیز مرکز https://www.mutualassistance.org/
له بېلابېلو ادارو او خدمتونو سره پراخه همکاري کوي او د ټولنې د اړتیاوو او شرایطو پر ژور درک ولاړ اغېزمن ملاتړ او خدمتونه وړاندې کوي.	(916) 679-3743 1565 River Park Drive Sacramento 95815	زیږون او له زیږون وروسته خدمات - North Sacramento د کورنۍ سرچینې مرکز North.Sac@KidsHome.org
له بېلابېلو ادارو او خدمتونو سره په پراخه کچه همکاري کوي او د ټولنې د اړتیاوو او شرایطو د ژورې پوهې پر بنسټ اغېزمن ملاتړ او خدمتونه وړاندې کوي.	(916) 679-3925 6015 Watt Ave. North Highlands 95660	د زیږون او له زیږون وروسته خدمات د کورنۍ سرچینې مرکز - WellSpace Health North Highlands مرکز nhbbFRC@WellSpaceHealth.org
ټولنې ته اړین وسایل او سرچینې برابرې، څو نابرابرۍ او توپیرونه راکم کړي او هر څوک د پرمختګ او بریا لپاره برابر فرصتونه ولري. ځوانان	(916) 900-6708 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Black Child Legacy – Liberty Towers Church www.libertytowers.org

د خدمتونو پراخه لړۍ وړاندې کوي، چې پکې د امیندواری او ماشوم د لومړني پړاو ملاتړ، د ماشومانو د ډایپرونو وېش، د کورنیو ملاتړ، د ملاتړ ډلې، د ټولنې پروگرامونه او غونډې، د حقونو د ملاتړ او دفاع خدمتونه، او له نورو ادارو سره د اړیکو او راجع کولو اسانتیا شامله ده.	(916) 646-6631 تمديد 103 770 Darina Ave. Sacramento 95815	Black Child Legacy – Roberts Family Development Center http://www.robertsfdc.com/
د پلرونو او د هغوی د کورنیو اړتیاوو ته د داسې پروگرامونو او خدمتونو له لارې ځواب ورکوي چې د شخصي ودې، وړتیاوو پیاوړتیا او ځانپیاوړی د زیاتېدو لامل کېږي. د غوسې د کنټرول، ګډ والدينې مسئولیت (Co-Parenting)، عملي والدينې روزنې، د پلرونو د ملاتړ ډلې او د ټولنې د بېلابېلو پروگرامونو او غونډو خدمتونه وړاندې کوي.	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	Center for Fathers and Families https://www.cffsacramento.org/cms
له امیندواری او د ماشوم لرونکو تنکیو ځوانانو سره، د هغوی د عمر له توپیر پرته، مرسته کوي څو خپلو زده‌کړو ته دوام ورکړي او ښوونځی پرېږدي. د امیندواری پر مهال د روغتیايي پاملرنې، د ماشوم پالنې، جامو، د ماشوم اړینو توکو او نورو ضروري وسایلو په برابرولو کې مرسته کوي. همدارنګه، د محکمې له حکم سره سم د څارنې لاندې د ماشوم او والد ترمنځ د لیدنې زمینه برابروي او نور اړین ملاتړ هم وړاندې کوي.	(916) 896-0031 9455 E. Stockton Blvd. Elk Grove, CA 95624	Chicks in Crisis https://chicksincrisis.org/
د کارموندنې او مسلکي پرمختګ، د HUD له خوا تصدیق شوو د کور جوړولو او استوګنې مشورتي خدمتونو، او د ځوانانو د لارښوونې او ملاتړ پروگرامونه وړاندې کوي. همدارنګه، د نژادي عدالت، د رایې ورکولو د حقونو او په ټولنه کې د عادلانه پالیسیو د پلي کېدو لپاره د خلکو د حقونو ملاتړ او دفاع کوي.	(916) 286-8600 3725 Marysville Blvd Sacramento 95838	Greater Sacramento Urban League https://www.gsul.org/
د زیږون څخه تر ۵ کلنۍ پورې د ماشومانو د ودې د ارزونې وړیا سکرینینګونه او نورې اړینې سرچینې وړاندې کوي.	(916) 822-8744	Help Me Grow Sacramento https://www.helpmegrowsac.org/
د زده‌کونکو د کورنیو دندو په ترسره کولو او د هغوی د زده‌کړې د پیاوړتیا لپاره بېلابېلې آنلاین سرچینې او وسایل وړاندې کوي.		د کورنۍ دندې مرسته – د سکرمینټو عامه کتابتون https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help
د ۱۱ تر ۲۴ کلونو پورې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره ځانګړی ځای دی. پروگرامونه یې د رواني روغتیا او د ځان‌وژنې د مخنیوي پوهاوی، د نشیمنۍ توکو د ناوره استعمال مخنیوی، د تاوتریخوالي مخنیوی، او د «Star 5 Leadership» مشرتابه پروګرام شاملوي. د اونی په بېلابېلو ورځو کې د مخکینۍ نوبت اخیستلو پرته د ګډون لپاره هم ځانګړي وختونه لري. موخه یې دا ده چې ځوانان وهڅوي او پیاوړي یې کړي، څو خپل احساسات او نظرونه په ازاد ډول بیان کړي او خپلې موخې تعقیب کړي.	(916) 807-4903 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Liberty Towers Youth Center (لېبرټي ټاورز د ځوانانو مرکز) https://www.libertytowers.org/ Impact Sac – Liberty Towers www.impactscac.org انسټاګرام: impactsac@
د بې‌کورمتوب یا د استوګنې د ناامنی له ستونزې سره مخ کسانو لپاره وړیا د حیواناتو د روغتیايي پاملرنې خدمتونه وړاندې کوي. دا خدمتونه د هرې میاشتې په دویمه شنبه ترسره کېږي او نوم‌لیکنه د سهار له ۷:۰۰ بجو پیلېږي. له مخکې څخه باید د ملاقات د غوښتنې فورمه ډکه او وسپارل شي.	1351 N C Street Sacramento 95811 د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ وېب‌پاڼه وګورئ.	Mercer Veterinary Clinic – Serving Sacramento https://www.mercerclinic.com/locations-appointments

د ملاتړ او/یا لارښوونې اړتیا لرونکو کسانو لپاره د ټیلیفون له لارې اړیکه ونیسئ، پیغام واستوئ، یا د آنلاین ژوندۍ خبرې (Live Chat) له لارې مرسته ترلاسه کړئ.	(855) 427-2736	National Parent & Youth Helpline (د والدینو او ځوانانو ملي د مرستې کرښه) https://nationalparentyouthhelpline.org/
پروگرامونه او خدمتونه د ټولنیزو، اقتصادي، ښوونیزو او روغتیايي نابرابریو د کمولو لپاره وړاندې کېږي، خو د ستونزو او نامساعدو شرایطو له امله رامنځته شوي خنډونه راکم او د پرمختګ لپاره لا ډېر فرصتونه برابر شي.	3805 Clay Street Sacramento 95838	Neighborhood Wellness https://nationalparentyouthhelpline.org/
د کارموندنې، استوګنې، روغتیايي پاملرنې، ترانسپورت، زده‌کړو او د ماشومانو د پاملرنې په برخو کې بېلابېل پروگرامونه او خدمتونه وړاندې کوي.	(800) 855-7100	Sacramento County Department of Human Services (د سکرمینټو ګاونډي د بشري خدمتونو اداره) https://ha.saccounty.gov/Pages/About-DHA.aspx
وړیا د ماشومانو ډایپرونه (پمپرونه)	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services (د سکرمینټو د خوړو بانک او د کورنیو خدمتونه) https://www.sacramentofoodbank.org/diapers https://www.sacramentofoodbank.org/immigration
خدمتونه: طبي پاملرنه، د غاښونو درملنه، د سترګو روغتیايي خدمتونه، د رواني او چلندیزې روغتیا پاملرنه، د ټولنې روغتیايي خدمتونه، د Healing Ways دودیز روغتیايي خدمتونه، په ښوونځیو کې روغتیايي مرکزونه، تخصصي روغتیايي پاملرنه، او د پیاوړې روغتیايي پاملرنې مدیریت.	(916) 341-0575 د نورو معلوماتو لپاره زنگ ووهئ یا وېبپاڼه وګورئ. 2020 J Street Sacramento 95811 Mon-Fri 8:00am-5:00pm 3800 Florin Rd. Sacramento 958223 Mon-Fri 8:30 am-5:30pm	SNAHC – Sacramento Native American Health Center (SNAHC – د سکرمینټو د اصلي امریکایانو روغتیايي مرکز) https://snahc.org/
د ماشومانو پروګرام: د ورکټون (K) څخه تر شپږم ټولګي پورې زده‌کونکو لپاره د ښوونځي له وخت وروسته ډلېمیز پروګرامونه او د اوړي د ورځې کمپونه وړاندې کوي، چې تمرکز یې پر ټولنیز - عاطفي ملاتړ دی. ګډونوالو او د هغوی کورنیو ته د اړتیا وړ ملاتړي خدمتونه هم برابروي. د تنکیو ځوانانو مرکز: د اووم څخه تر دولسم ټولګي پورې، د ۱۸ کلونو څخه کم عمره ځوانانو لپاره دی. د آزاد ګډون مرکز، ډلېمیز فعالیتونه او ملاتړي خدمتونه وړاندې کوي، څو ځوانان خپلو زده‌کړو ته دوام ورکړي او له ستونزو او ناسمو لارو څخه لرې پاتې شي. د مشرانو مرکز: د ۵۰ کلونو او تر هغه پورته عمر لرونکو لپاره د ترانسپورت، تغذیې او روغتیا او هوساینې فعالیتونه وړاندې کوي، څو مشران روغ، فعال او تر ډېره خپلواک پاتې شي.	(916) 927-1303 450 W. El Camino Ave. Sacramento 95833	Stanford Settlement Neighborhood Center https://www.stanfordsettlement.org/
زموږ په ټولنه کې د جرمونو له قربانیانو سره د هغوی د حقونو د ملاتړ او دفاع، او نورو اړینو مرستندویه خدمتونو له لارې مرسته کوي.	(916) 874-5701	د قربانیانو او شاهدانو د ملاتړ پروګرامونه – د سکرمینټو ګاونډي د ولسوالۍ د څارنوالۍ دفتر https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/

Medi-Cal له هغو غرو سره مرسته کوي چې بېچلي روغتيايي او ټولنيزې اړتياوې لري. د پاملرنې مديران له غرو سره مرسته کوي چې د روغتيايي خدمتونو په سيستم کې په اسانه لار پيدا کړي او د استوگنې د ناثباتۍ او ترانسپورت د نشتوالي په څېر خنډونه له منځه يوسي.	(888) 242-1588	Vynca – ECM (Enhanced Care management) https://www.vyncacare.com/enhanced-care-management
---	----------------	---

مشوري، ملاتړ، رواني درملنه او نور خدمتونه

د افرادو او کورنيو لپاره مشورتي خدمتونه، د کرکېچ پر مهال بېړنۍ مداخله، د همزولو ملاتړ، او له ښوونځي وروسته ډلېيز پروگرامونه او فعاليتونه وړاندې کوي. د CSET په خدمتونو کې د اړتياو ارزونه، د کرکېچ پر مهال مداخله، د زيانونو د کمولو ملاتړ، پوهاوی او روزنه، او د اړتيا وړ سرچينو او ملاتړو خدمتونو سره د اړيکې او نېټولو اسانتيا شامل دي.	Sacramento Downtown/Arden Arcade Center (916) 584-7800 North Sacramento Center (916) 344-0249 (916) 844-2426 shine@starsinc.com	Capitol Start Community Services د مشوري، ملاتړ او همکارۍ ټيم (CSET) د سوداگريز جنسي استثمار سره مخ ماشومانو او ځوانانو لپاره (CSEC) https://www.starsinc.com/sacramento-county/
زده کونکي له هغو مسلکي خدمتونو وړاندې کوونکو سره نېټولي چې د رواني روغتيا او د نشيبي توکو د ناوړه استعمال اړوند اختلالاتو درملنه او ملاتړ وړاندې کوي.	(888) 515-0595	Care Solace www.caresolace.com/site/trustd
يو محرم د کرکېچ، راجع کولو او ملاتړ د مرستې ټيلفوني خدمت دی چې هره ورځ د سهار له ۸:۰۰ بجو څخه د ماينام تر ۸:۰۰ بجو پورې فعال دی.	(877) 541-2525	د ټولنې مرستندويه کرېنه - د بحران او ملاتړ ټيلفوني کرېنه https://chelpline.org/
د هغو لويانو لپاره چې د وړتيا لرونکي تشخيص ولري، د رواني او چلنديزې روغتيا بهرني (Outpatient) خدمتونه وړاندې کوي: دوشنبه تر جمعي: سهار ۸:۰۰ بجې - مازديگر ۴:۳۰ بجې هغه لويان چې تر اوسه کوم تشخيص نه لري، خو د رواني روغتيا د ملاتړ لپاره ارزونې ته اړتيا لري: چهارشنبه او پنجشنبه: غرمه ۱:۰۰ - ۴:۰۰ بجې	(916) 388-3231 3628 Madison Ave, #6, #7, او #10 North Highlands 95660 (916) 567-4222 3810 Rosin Court, #170 Sacramento 95834	د ټولنې د اړيکو، رغېدو او پياوړتيا پروگرام - (CORE) ميډيسن - د Turning Point ټولنيز پروگرامونه د ټولنې د اړيکو، رغېدو او پياوړتيا پروگرام - (CORE) روزين - د Turning Point ټولنيز پروگرامونه https://www.tpcp.org/program/core/
د سکرمټو کاونټي اوسېدونکو لپاره وړيا او د خپلې خوښې پر بنسټ حضورې ملاتړ وړاندې کوي، چې د رواني روغتيا او د نشيبي توکو د استعمال له امله د رامنځته شوو کرکېچونو پر مهال مرسته برابروي.	988 Call or Text (زنګ ووهئ يا پيغام (Text) واستوئ)	Community Wellness Response Team (CWRT) (د ټولنې د روغتيا او هوساينې د غبرگون ټيم (CWRT))

د رواني او چلنديزي روغتيا هراړخيز خدمتونه وړاندې کوي. دوشنبه تر شنبې: سهار ۸:۰۰ بجې – ماښام ۶:۰۰ بجې.	(916) 454-2345 4815 Watt Ave. North Highlands 95660	Elica Behavioral Health https://www.elicahealth.org/behavioral-health/
د بي کورمتوب سره مخ لويانو لپاره، پرته له دې چې روغتيايي بيمه ولري که نه، د رواني روغتيا خدمتونو ته له خنډونو پرته لاسرسی برابروي.	(916) 699-1536	Genesis Mental Health – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/
د ۰ تر ۲۱ کلونو پورې ماشومانو او ځوانانو لپاره د رواني روغتيا او مشورې ملاتړ وړاندې کوي.	(916) 922-9868 811 Grand Ave. Sacramento 95838 (916) 418-0828 2829 Watt Ave., #200 Sacramento 95821	Heartland Child & Family Services https://doingwhateverittakes.org/
۲۴ ساعته، د اونۍ ۷ ورځې فعال دي. د سکرمینټو کاونټي هغو کسانو ته خدمت وړاندې کوي چې د رواني روغتيا له کړکېچ سره مخ وي، خو ځان يا نورو ته د خطر په حالت کې نه وي. ور کسان کولی شي تر ۲۳ ساعتونو پورې په مرکز کې پاتې شي. د خدمت ترلاسه کولو لپاره روغتيايي بيمه، بېژندپاڼه (ID) او د نري رنځ (TB) معاینه اړینه نه ده.	(916) 737-7483	HOPE Cooperative – Crisis Respite Center https://hopecoop.org/services/
د زیږون څخه تر ۲۱ کلونو پورې ماشومانو او ځوانانو، او د هغوی کورنیو ته د مشورې او ملاتړ خدمتونه وړاندې کوي.	(916) 452-3601 3301 37th Ave. Sacramento 95824	La Familia Counseling Center https://lafcc.org/
د میاشتني عاید پر بنسټ د مشورې خدمات وړاندې کوي.	(916) 300-6576 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	لا فامیلیا د مشورې او رواني ملاتړ مرکز (La Familia Counseling Center) https://www.lifepractice.org/contact
له کورنیو سره په عمومي توګه، او په ځانګړي ډول له مسلمانو کورنیو سره، د هغوی د ټولنیزو خدمتونو د اړتیاوو په پوره کولو کې مرسته کوي.	(916) 486-8626 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	MAS د ټولنیزو خدماتو بنسټ (MAS-Social Services Foundation) https://mas-ssf.org/
د رواني روغتیا په برخه کې وړیا ملاتړ، انلاین او حضوري ډلې، اړینې سرچینې او بنوونیز پروګرامونه وړاندې کوي.	(916) 890-5467	د رواني ناروغیو په اړه ملي ائتلاف – (NAMI) سکرمینټو National Alliance on Mental Illness (NAMI) Sacramento https://namisacramento.org/
د ماشومانو او ځوانانو لپاره د چلند روغتيايي خدمات.	(916) 609-5100 info@riveroak.org	River Oak Center for Children https://www.riveroak.org/programs/

د رواني او سلوکي روغتيايي ملاتړ د ترلاسه کولو لپاره د راجع کولو کړنښه.	(916) 875-1055	Sacramento County – Mental Health Services (ACCESS) د سکرامنټو کاونټي – د رواني روغتيا خدمتونه (ACCESS) https://mentalhealthservicerequest.saccounty.net/
د ټولو عمرونو د اوسېدونکو لپاره بې-ملاقاتي کلينیک، چې د رواني روغتيا له کړکېچ سره مخ وي؛ د خدمتونو ترلاسه کول د پيسو ورکولو له توان سره تړاو نه لري.	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817 دوشنبه – جمعه: سهار ۸:۰۰ بجې – د شپې ۱۲:۰۰ بجې شنبه او یکشنبې: سهار ۸:۰۰ بجې – د ماښام ۸:۰۰ بجې	Sacramento د رواني روغتيا بېړنۍ پاملرنې کلينیک (MHUCC) - Turning Point ټولنيز پروگرامونه https://www.tpcp.org/program/urgent-care/
د ټولو عمرونو لپاره د صدمې (Trauma) اغېزو ته په پام او د قرباني پر اړتياوو متمرکز انفرادي مشورتي خدمتونه، او همدارنګه د ګروپي مشورې لپاره د راجع کولو خدمتونه.	(916) 875-4673 3701 Power Inn Rd., #3100 Sacramento 95826	د سکرامنټو سيمه ييز د کورنۍ د عدالت مرکز SRFJC – مشورتي او رواني ملاتړ خدمتونه https://www.sacramentofjc.org/
هر اړخيز د رواني روغتيا خدمتونه.	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	Sierra Mental Wellness Group https://sierramentallowellness.org
د ۱۶ تر ۲۵ کلونو ځوانان د رواني روغتيا له ملاتړ، د رواني کړکېچ د مداخلې، د استوګنې له ملاتړ او نورو اړينو خدمتونو سره نښلوي.	(833) 333-2946 ته زنگ ووهئ له دوشنبې څخه تر جمعي د سهار له 9:00 څخه د ماښام تر 7:00 بجو متن (916) 860-8619 له دوشنبې څخه تر جمعي د سهار له 9:00 څخه د ماښام تر 7:00 بجو	Youth Help Network https://starsyouth.net/about-us/
د کورني تاوتریخوالي او جنسي تېري له امله اغېزمنو شويو کسانو لپاره انفرادي او ګروپي مشورتي خدمتونه.	(916) 920-2952 په ورځ کې ۲۴ ساعته، په اونۍ کې ۷ ورځې	WEAVE https://www.weaveinc.org/get-help
آنلاین درملنه او مشورتي خدمتونه. د ډېرو روغتيايي بيمو پوښښ مني.	(646) 687-4646	WellQor https://wellqor.com/online-therapy/

وریا حقوقي مرستي / حقوقي کلینیکونه

د افلاس (Bankruptcy) یا طلاق د قضیو د ثبتولو په برخه کې په ټیټه بیه حقوقي سرچینې او مرستي وړاندې کوي.	(916) 971-3055 (916) 508-6772 زنگ ووهئ یا پیغام واستوئ.	Affordable Legal Assistance (په مناسبه بیه حقوقي مرستي)
په دندو، استوګنځایونو، سوداګریزو چارو او د ایالت له خوا تمویلېدونکو پروګرامونو کې خلک له غیرقانوني تبعیض څخه ساتي.	(800) 884-1684	California Civil Rights Department – Discrimination Assistance (د کالیفورنیا د مدني حقونو ریاست – د تبعیض په اړه مرستي) https://civildrights.ca.gov/complaintprocess/
د ټیټ عاید لرونکو اوسېدونکو لپاره وړیا حقوقي مرستي، پرته له دې چې د کډوالۍ حالت یې څه وي. د جنایي قضیو په اړه مرسته نه کوي.	(916) 446-7904 2210 K Street, Ste. 201 Sacramento 95816 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره وپېژانه وګورئ.	California Rural Legal Assistance, Inc. (CRLA) https://www.crlaf.org/get-help
د سکرانمنټو په سیمه کې د ټیټ عاید لرونکو مراجعینو لپاره په مدني حقوقي چارو کې وړیا مرسته.	(916) 551-2102	Capitol Pro Bono https://capitalprobono.org/our-services/
له وکیل پرته د ځان استازیتوب کوونکو کسانو لپاره وړیا مرسته. معلومات وړاندې کوي څو د محکمې فورمي بشپړې او پروسس کړي او د محکمې له کړنلارو سره د ځان پوهولو کې مرسته وکړي. حقوقي مشوره نه وړاندې کوي.	(916) 875-3400 3341 Power Inn Road, Room 113 Sacramento 95826	Family Law – Self-Help Center William R. Ridgeway Family Relations Courthouse (د کورنۍ قانون – د ځان مرستي مرکز ویلیام آر. ریچوي د کورنیو اړیکو محکمې ودانۍ) https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx
په لویه سکرانمنټو سیمه کې افرادو او کورنیو ته وړیا حقوقي استازیتوب، چې پکې د تابعیت، د ماشومتوب په عمر کې امریکا ته د راغلو کسانو لپاره د ځنډول شوي اقدام (DACA)، او د کډوالۍ د وضعیت د بدلون (ګرین کارت) په برخه کې مرسته هم شامله ده.	(916) 492-2591 1111 Howe Ave., #125 Sacramento 95825	Opening Doors - د مهاجرت قانوني خدمات https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/
په امریکا کې د افرادو او د هغوی د کورنیو لپاره د کډوالۍ حقوقي خدمتونه وړاندې کوي او د قانوني وضعیت د ترلاسه کولو لپاره اړین ملاتړ او معلومات برابروي.	(916) 978-2650 2233-Watt Ave., Ste 110 Sacramento 95825	World Relief - د مهاجرت قانوني خدمات - Sacramento https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/

په کارځای کې حقوقي مرسته https://legalaidatwork.org/clinics/	د کارگرانو حقونه (916) 905-5857 د ژبې حقونه (800) 864-1664 کار او کورنۍ (800) 880-8047 پروژېکت سرویو (Project Survive) (د کورني تاوتریخوالي، جنسي تېري او تعقیب له پېښو څخه د ژوندي پاتې شویو کسانو لپاره) (888) 864-8335	وریا حقوقي کلینیکونه او د مرستې تلیفوني کرښې وړاندې کوي. وریا، مستقیمې او د هر مراجع د اړتیاوو پر بنسټ ځانګړې مرستې برابروي. د خدمتونو د ترلاسه کولو لپاره باید د مراجع د وړتیا ټاکل شوي شرایط پوره شي.
د سکرامنټو سیمه ییز د کورنۍ د عدالت مرکز https://www.sacramentofjc.org/	916) 875-4673 (HOPE) 3701 Power Inn Road, Ste 3100 Sacramento 95821	د کورني تاوتریخوالي او د مشرانو د خورونې په اړه د مخنیوي د حکمونو (Restraining Orders) د غوښتنلیکونو په چمتو کولو او ثبتولو کې مرسته کوي.

عامه ترانسپورت

401 I Street, Sacramento 95814	(800) 872-4275	AMTRAK
	مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره ویبپاڼه وګورئ.	https://www.amtrak.com/stations/sac
420 Richards Blvd., Sacramento 95811	(800) 231-2222	Greyhound Bus Lines
201 Pacific Street, Roseville 95678	مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره ویبپاڼه وګورئ.	https://www.greyhound.com/
	مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره ویبپاڼه وګورئ.	Lyft
		https://www.lyft.com/
2501 Florin Rd., Sacramento 95822	(916) 429-2009	Paratransit
	مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره ویبپاڼه وګورئ.	https://paratransit.org/
1225 R Street Sacramento 95811	(916) 321-2877	Sacramento Regional Transit
	مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره ویبپاڼه وګورئ.	https://www.sacrt.com/
	مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره ویبپاڼه وګورئ.	Uber
		https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/
	(916) 444-2222	Yellow Cab
		https://www.yellowcabsacramento.com/

د اوبو، برېښنا او نورو عامه خدمتونو د لگښتونو د مرستې پروگرامونه

(866) 743-2273	CARE او FERA پروگرامونه - PG&E https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm
(916) 567-5200	CRP – HEAP https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance
(888) 742 - 7683	EAPR - SMUD https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits
prompt #2 (916) 678-4010	Salvation Army د برېښنا، اوبو، ګاز او نورو خدماتو مرستندويه پروګرام
(916) 399-9646	Travelers Aid – Utility Assistance Program taaaa.org

د ښوونځيو تعليمي حوزه

Center Unified School District	(916) 338-6400 www.centerusd.org	8408 Watt Ave. Antelope, Ca 95843
Elk Grove Unified School District	(916) 686-5085 https://www.egusd.net/	9510 Elk Grove Florin Rd. Elk Grove 95624
Elverta Joint Elementary School District	(916) 991-2244 www.ejesd.net	7900 Eloise Ave. Elverta, Ca 95626
Natomas Unified School District	(916) 567-5400 www.natomasunified.org	1901 Arena Blvd. Sacramento, Ca 95834
Robla School District	(916) 649-5248 www.robla.k12.ca.us	5248 Rose St. Sacramento, Ca 95838
Sacramento City Unified School District	(916) 643-7400 www.scusd.edu	5735 47 th Ave. Sacramento, Ca 95824
San Juan Unified School District	(916) 971-7700 www.sanjuan.edu	3738 Walnut Ave. Carmichael, Ca 95608
Twin Rivers Unified School District	(916) 566-1600 www.trusd.net	5115 Dudley Blvd McClellan, Ca 95652
Washington Unified School District	(916) 375-7600 https://www.wusd.k12.ca.us/	930 Westacre Rd. West Sacramento 95691

مخکینی بنوونځي او د ماشومانو د پاملرنې خدمتونه

Dry Creek Elementary 1230 G St. Rio Linda 95673 Regency Park Elementary 5901 Bridgecross Dr. Sacramento 95835 Ridgepoint Elementary 4680 Monument Dr. Sacramento 95842	(916) 566-1820 (916) 566-1660 (916) 566-1950	BEANSTALK https://www.beanstalk.ws/ د ماشومانو د پاملرنې عمومي معلومات: (916) 344-6259 له بنوونځي مخکې مرحله
6015 Watt Ave., #5 - North Highlands 95660 3829 Stephen Drive - North Highlands 95660 5665 Hillsdale Blvd., #4 - Sacramento 95842 5249 Elkhorn Blvd. - Sacramento 95842	(916) 563-5024 (916) 563-5390 (916) 563-5361 (916) 563-5353	HEAD START (SETA)

Castori Elementary - 1801 South Ave. Sacramento 95838 Del Paso Elementary - 590 Morey Ave. Sacramento 95838 Kohler Elementary - 4004 Bruce Way North Highlands 95660 Las Palmas Elementary - 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815	(916) 566-3420 (916) 566-3425 (916) 566-1850 (916) 566-2700	TRUSD له بنوونځي مخکې مرحله ماښام يا سهار
---	---	---

- Orchard Elementary 1040 Q St. Rio Linda 95673 - Sierra View Elementary 3638 Bainbridge Dr. North Highlands 95660 - Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 - Woodlake Elementary 700 Southgate Rd. Sacramento 95815 - Woodridge Elementary 5761 Brett Dr. Sacramento 95842	(916) 566-1930 (916) 566 1960 (916) 566-2745 (916) 566-2755 (916) 566-1650	TRUSD State له ښوونځي مخکې مرحله ماښام يا سهار (916) 566-1616
- 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	(916) 566-1850 (916) 566-1900 (916) 566-2700 (91) 566-2705	TRUSD د بشپړوړځنۍ مخکينۍ ښوونځۍ (916) 566-1616
- Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 - Vineland Preschool 6450 20th St. Rio Linda 95673 - Woodridge Elementary 5761 Brett Dr, Sacramento 95842	(916) 566-2745 (916) 566-1980 9916) 566-1650	
- Pacific High 6560 Melrose Dr. North Highlands 95660	(916) 566-2715	TRUSD Pacific (يوآخي د ماشومانو/کوچنيانو لپاره)

- Morey Avenue 155 Morey Ave. Sacramento 95838 - Oakdale Elementary 3708 Myrtle Ave. North Highlands 95660 - Village Elementary 6845 Larchmont Dr. North Highlands 95660	916) 566-3485 (916) 566-1970 (916) 566-1910	TRUSD Head Start/Early Head Start
د ماشومانو د پاملرنې په اړه وړیا معلومات او د ماشومانو د پاملرنې مرکزونو، کورنیو ورځنیو پاملرنې کورونو او نورو ورته خدمتونو ته د راجع کولو اسانتیاوې.	(916) 369-0191	Child Action https://wp.childaction.org/
د کالیفورنیا د کور دننه د ماشومانو د پاملرنې لپاره د شالید د پلټنې (Background Check) پروګرام.	(800) 822-8490	TrustLine https://www.trustline.org

د زده‌کړې د مرستې او تقویتی تدریس خدمتونه

د لویانو لپاره وړیا یو-پړ-یو تقویتی زده‌کړه، د لوستلو، لیکلو او ریاضي مهارتونو د ښه کولو په موخه. وریا د GED ازموینې لپاره د چمتووالي او تقویتی زده‌کړې خدمتونه وړاندې کوي. د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ وپېلانه وګورئ.	(916) 264-2920 828 I Street Sacramento 95814	د لویانو د سواد زده‌کړې خدمتونه – د سکرامنتو عامه کتابتون Adult Literacy Services – Sacramento Public Library https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy GED Services – Sacramento عامه کتابتون https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School د کورني کار د زده‌کړې مرسته - د Sacramento عامه کتابتون https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help
د تفصیل لپاره مهرباني وکړئ ویبپاڼې ته مراجعه وکړئ یا زنگ ووهئ.	(916) 486-2646 3400 Cottage Way Sacramento 95825	California Learning Center (د کالیفورنیا د زده‌کړې مرکز) https://www.californialearningcenter.com/
د دوهم ټولګي څخه تر دولسم ټولګي پورې زده‌کوونکو لپاره آنلاین (مجازی) تقویتی زده‌کړه وړاندې کوي. فیس د کورنۍ د عاید پر بنسټ ټاکل کېږي.	(916) 710-4146 د ویبپاڼې له لارې غوښتنلیک وسپارئ	SF Johnson کورني او ټولنیز خدمات https://www.sjfamilyservices.com/member-programs
د ورکټون (K) څخه تر نهم ټولګي پورې زده‌کوونکو لپاره وړیا آنلاین تقویتی زده‌کړه. د لوستلو او ریاضي په برخه کې مرسته وړاندې کوي.	(323) 208-9997	Learn To Be – آنلاین ښوونه https://www.learntobe.org/
د ښوونځي د عمر ماشومانو ته د کورني کار او ښوونیزو دندو په بشپړولو کې وړیا مرسته وړاندې کوي.	(916) 304-3564	Homework Club – Life Matters, Inc. https://www.lifemattersinc.org/

د غوښتنې پر مهال آنلاین تقویتی زده‌کړه وړاندې کوي او زده‌کونکو ته د ورځې ۲۴ ساعته، د اوونۍ ۷ ورځې نامحدودې علمي مرستې برابروي.		Paper ښوونیز خدمات (Paper Tutoring Services) https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html
د ماشومانو لپاره، چې د روغتون د بستر کېدو یا پرله‌پسې روغتیايي ملاقاتونو له امله یې د ټولګي زده‌کړې له لاسه ورکړي وي، او د هغوی خویندو او وروڼو لپاره د K-12 ټولګیو وړیا علمي تقویتی زده‌کړه وړاندې کوي.	مهرباني وکړئ د ملاقات د وخت د ټاکلو لپاره وېب‌پاڼه وګورئ.	Sprout Tutoring https://www.sproutvolunteertutoring.org/ sprouttutoring.org
د ورکټون (K) څخه تر کالج پورې زده‌کونکو ته په کمه بیه تعلیمي او تقویتی خدمتونه وړاندې کوي.	د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وېب‌پاڼه ته مراجعه وکړئ.	Tutoring - CogniTutor https://cognitutor.com/get-a-tutor/

د لارښوونې او روزنې پروګرامونه

د لارښوونې او روزنې داسې پروګرام چې د پالنې په سیستم (Foster Care) کې د اوسېدو تجربه لرونکي ځوانان پیاوړي کوي.	(916) 265-4032	AgingUP – Youth Mentoring Program (–) Aging UP د ځوانانو د لارښوونې او روزنې پروګرام https://agingup.org/
د یو-پړیو وړیا لارښوونې او ملاتړ خدمت چې په سرطان اخته لویان یا د هغوی پالونکي له روزل شوو رضاکارو لارښودانو سره نښلوي.	(866) 520-3197	4th Angel Mentoring Program – Cleveland Clinic Cancer Center https://4thangel.ccf.org/
د ۷ تر ۱۸ کلونو عمر لرونکو هلکانو او نجونو لپاره یو-پړیو ملګرتیا او د لارښوونې اړیکه برابروي. د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ زنگ ووهئ.	(916) 646-9300 1750 Howe Ave., #240 Sacramento 95825	Big Brothers Big Sisters https://www.bbbs-sac.org/
د هغو والدينو، نیکونو، نیاګانو او خویندو وروڼو لپاره وړیا رضاکار لارښودان چې د خپل عزیز د مړینې له امله غمجن وي.	(602) 279-6477 د غوښتنلیک لپاره وېب‌پاڼه ته مراجعه وکړئ.	Hope Mentor-MISS Foundation https://www.missfoundation.org/grieving/
د آنلاین وړیا لارښوونې او روزنې داسې پلاټفرم چې د لېسې زده‌کونکي له لارښودانو سره نښلوي، څو د کالج د غوښتنلیک د پروسې په اوږدو کې ورته لارښوونه او ملاتړ وکړي.	د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وېب‌پاڼه وګورئ.	Mentoring – Strive For College https://www.ustrive.com/
د ځوانانو لپاره وړیا د هم‌زولو ملاتړ او لارښوونې خدمتونه.	(770) 529-7700 د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وېب‌پاڼه وګورئ.	Mobile Mentoring – teach On to Lead One https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/
(Grant High) د ګرانټ عالي ښوونځي هغو زده‌کونکو لپاره د لارښوونې او ټولنیز - عاطفي ملاتړ خدمتونه چې د ښوونځي د کارکوونکو او ادارې له خوا پېژندل شوي وي، څو د هغوی په زده‌کړو کې ګډون او لېوالتیا ښه شي.	(916) 282-7020	Neighborhood Wellness – Pacers Take Space https://pacerstakespace.com/
د مستقیمو خدمتونو بېلابېل پروګرامونه وړاندې کوي، چې د ځوانانو د لارښوونې او روزنې پروګرامونه هم پکې شامل دي.	(916) 576-3300 3841 N. Freeway Blvd., #210 Sacramento 95834	Pro Youth & Families https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/

د لارښوونې خدمتونه له لور خطر سره مخ زده‌کونکو ته یو-پړ-یو یا د کوچنیو ډلو په بڼه ملاتړ وړاندې کوي.	(916) 646-6631 766 Darina Ave. Sacramento 95815	Roberts Family Development Center (د رابرتس کورنۍ د پراختیا مرکز) https://robertsfdc.org/
د لارښوونې او ملاتړ پروګرام په کوچنیو ډلو کې ترسره کېږي، ترڅو ځوانانو ته په اسانه او اغېزمنه توګه د ګډون او ملاتړ زمینه برابره شي.	(916) 248-1081 1901 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	Sacramento Youth Center (د سکرامنتو د ځوانانو د ملاتړ مرکز) https://www.sacyouthcenter.org/programs
وریا اتلایډ د لارښوونې او ملاتړ پروګرام. دا پروګرام پاملرنه کوونکي او ملاتړي لویان له هغو ۶ تر ۱۸ کلنو ماشومانو او ځوانانو سره یوځای کوي چې د سپټمبر ۱۱مې (11/9) له پېښو وروسته یې خپل هغه عزیز له لاسه ورکړي وي چې د متحده ایالاتو په پوځ کې یې دنده ترسره کړې وه.	(516) 532-9000 د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ ویبپاڼې ته مراجعه وکړئ یا اړیکه ونیسئ.	Youth Mentoring Program – Tuesday’s Children (د ځوانانو د لارښوونې پروګرام) https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/

د کارموندنې مرستې او روزنه

د دندې لپاره د چمتووالي ورکشاپونه د دندې لټون کې مرسته د دندې روزونکي (Job Coach) خدمتونه په دنده کې د کار پر مهال روزنه	(916) 454-1892	Adult Employment Program – Asia Resources, Inc. (د لویانو د کارموندنې پروګرام) https://asianresources.org/programs/
د مسلک پرمختګ، مسلکي روزنه، د دندې موندنې او ځای پر ځای کېدو مرسته، او د کاري مهارتونو روزنه، ترڅو افراد وکولای شي بېرته د کار بازار ته داخل شي.	(916) 286-8600 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838	Adult Employment Program – Greater Sacramento Urban League د لویانو د کارموندنې پروګرام https://www.gsul.org/employment/
د پرمختیایي معلولیت لرونکو لویانو لپاره د دندې اړینو مهارتونو روزنه.	(916) 387-8080	Employment Services – Southside Unlimited (د کارموندنې خدمتونه) https://southsideunlimited.com/
د ۱۸ تر ۲۴ کلونو عمر لرونکو ځوانانو لپاره د کار روزنې او زده‌کړې پروګرام.	(916) 386-8394	On-the-Job Training – Sacramento Regional Conservation Corps (د دندې پر مهال روزنه) https://www.saccorps.org/our-services
د معلولیت لرونکو کسانو لپاره د کارموندنې پروګرامونه وړاندې کوي، چې پکې د دندې روزنه، د دندې موندلو او ګمارنې مرسته، د کار پر مهال لارښوونه او د خپلواک ژوند لپاره د اړینو مهارتونو پراختیا شامل دي.	(844) 426-2253	Pride Industries

د هغو نويو راغلو کډوالو، پناه‌غوښتونکو او د ځانگړي کډوالۍ ويزي (SIV) لرونکو کسانو لپاره د کارموندنې او مسلکي روزنې خدمتونه چې له پنځو کلونو څخه کمه موده يې په متحده ايالاتو کې تېره کړي وي.	(510) 533-8850	Refugee Supportive Services Program for Employment – Lao Family Community Development, Inc. (د کډوالو لپاره د کارموندنې د ملاتړ خدمتونو پروگرام) https://lfcd.org/our_service/employment-programs/
د کارموندنې او مسلکي روزنې په برخه کې بېلابېل ډول مرستې او خدمتونه وړاندې کوي.	(916) 263-3800 د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ وېبپاڼه وگورئ يا اړيکه ونيسئ.	SETA – Sacramento Works https://sacworks.seta.net/job-centers/
د شخصي، زده‌کړيزو او مسلکي موخو د ترلاسه کولو لپاره فرصتونه برابروي.	(916) 566-2785	Twin Rivers Adult School https://www.tras.edu/
د هغو ښځو لپاره د دندې موندلو چمتووالی او د ځان بسپارنې پياوړتيا چې د بې‌کوره کېدو له ستونزې سره مخ دي يا د بې‌کوره کېدو له خطر سره مخ دي.	(916) 669-2307	Women's Empowerment (د ښځو پياوړتيا) https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/

پارکونه او تفريحي فعاليتونه

Arcade Creek Recreation & Park District https://www.arcadecreekcpd.gov/	(916) 482-8377 4855 Hamilton St. Sacramento 95841
City of Sacramento Park & Recreation https://www.cityofsacramento.gov/ypce/parks	(916) 808-5200 915 I St. Sacramento 95814
Gibson Ranch https://regionalparks.saccounty.gov/Parks/RegionalParksDetails/Pages/GibsonRanch.aspx	(916) 875-7275 8556 Gibson Ranch Rd. Elverta 95626
North Highlands Recreation & Park District https://www.nhrpd.org/	(916) 332-7440 6040 Watt Ave. North Highlands 95660
Rio Linda/Elverta Recreation & Park District https://www.rleparks.com/	(916) 991-5929 810 Oak Ln. Rio Linda 95673

کتابتونونه

Sacramento County Libraries https://www.saclibrary.org/locations	(916) 264-2920
Arcade Library	2443 Marconi Ave. Sacramento 95821
Carmichael Library	5605 Marconi Ave. Carmichael 95608
Del Paso Heights	920 Grand Ave. Sacramento 95838
North Highlands-Antelope Library	4235 Antelope Rd. Antelope 95843
North Sacramento – Hagginwood Library	2109 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
Rio Linda Neighborhood Library	6724 6 th St. Rio Linda 95673