

2026-2025

د کورنۍ د سرچینو لارښود



ترتیب شوی له طرفه د:

Twin Rivers Unified تعلیمي حوزه

د زده کوونکو خدماتو خانګه

د ماشومانو هوساینه او حاضري

د کورنۍ سرچینې لارښود د دې لپاره جوړ شوی چې زموږ د تعلیمي ټولنې کورنۍ د هغو سرچینو سره ونښلوي چې د اړتیا پرمهال ورسره مرسته کوي. دا لارښود د Twin Rivers Unified School District له لارې برابر شوی دی. په Sacramento او شاوخوا سیمو کې ډیری اضافي خدمات شته چې اوسیدونکي یې د مرستې لپاره کارولای شي.

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

همدارنګه تاسو کولای شئ findhelp.org ته لار شئ ترڅو د اړینو سرچینو لپاره لټون وکړئ.

د تلیفون کولو یا ځانګړې خدمت لپاره آنلاین لټون کولو مخکې، ممکن تاسو وغواړئ چې لاندې یادښتونه ولیکئ:

- تاسو غواړئ له چا سره خبرې وکړئ؟
- تاسو کوم معلومات غواړئ ترلاسه کړئ، یا
- ولې تاسو دې خدمت ته اړتیا لرئ؟
- یاد ولرئ که دا ځانګړې خدمت ستاسو سره مرسته نه شي کولای، آیا دوی کولای شي تاسو بل چا ته معرفي کړي چې مرسته درسته وکړي؟

په دې لارښود کې ځینې پروګرامونه ممکن د بودیجې د کمښت له امله خپل خدمات محدود کړي وي. که تاسو ومومئ چې یو خدمت نور نشته، یا شمېره بدله شوې وي، مهرباني وکړئ د CWA دفتر سره په 566-1615 (916) اړیکه ونیسئ، ترڅو د دې لارښود د راتلونکي خپروني اصلاح شي.

یادونه: په دې لارښود کې ورکړل شوي سرچینې یوازې د حوالې لپاره دي. سپارښتنې نه دي.

ډیری کارول شوي شمېرې

د تلیفون شمېره

نوم

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

فهرست

3 پاڼه	بیرني تليفون شمیرې
3 پاڼه	غير بیرني شمیرې
4-6 پاڼه	د خوړو سرچینې
6-7 پاڼه	د جامو سرچینې
7 پاڼه	ارزانه 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
13 پاڼه	Medi-Cal معلومات
14-16 پاڼه	د والدينو سرچینې
16-18 پاڼه	مشوره/ملاتړ/درملنه
18-19 پاڼه	قانوني مرسته/کلینیکونه
20 پاڼه	عامه ترانسپورت
21 پاڼه	د بیرني خدماتو مرستې
21 پاڼه	تعلیمي حوزه
21-23 پاڼه	له ښوونځي مخکې مرحله او د ماشومانو پالنه
23-24 پاڼه	د ښوونې پروګرامونه
24-25 پاڼه	لارښود پروګرامونه
25-26 پاڼه	د کارموندنې مرسته او روزنه
26 پاڼه	پارکونه او تفریحي ځایونه
26-27 پاڼه	کتابتونونه

د بیرني حالت د اړیکو شمیرې

911	پولیس، قانون پلی کوونکی، اور وژونکی، امبولانس
24 ساعته	د ځان وژني او بحران ملي تلیفوني کرښه - 988 شمېرې ته زنگ ووهئ یا پیغام واستوئ
(916) 874-9377	د لویانو د ساتنې خدمات
24 ساعته	د کالیفورنیا د ځوانانو د بحران کرښه - 843-5200 (800) شمېرې ته زنگ ووهئ یا پیغام واستوئ
(800) I - AM - 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 زهري موادو کنټرول
و 916) 541-2273 شمېرې ته زنگ ووهئ یا دې شمېرې ته پیغام واستوئ (916) 538-1097	د امیندواری اړوند تلیفوني کرښه
711	د مخابراتو د لیرد خدمات
(916) 566-2777	د Twin Rivers USD پولیسو اداره
(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 (916) 498-1000	Infoline Sacramento
(916) 454-1100، 24 ساعته	Alcoholic Anonymous
(916) 334-2970	Sacramento AI-Anon
(916) 875-1055	د ذهني روغتیا لاسرسي ټیم ماشوم او بالغ
(800) 600-4673	Narcotics Anonymous
(916) 874-5115	قانون پلی کوونکی
(916) 874-5701	د قرباني شاهد مرستي پروګرام
(916) 448-2321	WEAVE (کورنی تاوتریخوالی)
(916) 504-3313	WIND د ځوانانو خدمات

د خوړو سرچینې

مياشتنی مرسته د لږ يا بې عايدو افرادو او کورنيو لپاره د مغذي خوراکي توکو د پيرودلو لپاره.	(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/پنجشنبه د غرمې له 1:30 څخه تر 2:00 بجو پورې، او په پنجشنبه د ماښام له 6:00 څخه تر 7:00 بجو پرانستې وي انځور لرونکې پېژندپاڼه اړینه ده.	(916) 483-9232 مهرباني وکړئ د نورو جزئياتو 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 11:30 بجو پورې.	(916) 487-8684 مهرباني وکړئ د نورو جزئياتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Carmichael Seventh-Day Adventist Church-7694 Pasadena Ave Sacramento 95841
د خوراکي بکس د ساتلو په جمعې ورځو کې د سهار له 7:00 بجو څخه تر 8:00 بجو پورې لپاره زنګ ووهئ. د خوراکي بکس اخیستل د شنبې په ورځو کې د سهار پر 8:15 او 8:30 بجو.	(916) 803-5233 مهرباني وکړئ د نورو جزئياتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Feeding God's Children 5808 Watt Ave. North Highlands 95660
د خوراک پروګرام د پنجشنبې په ورځو کې د ماښام له 4:00 څخه تر 5:30 بجو پورې.	(916) 870-1659 مهرباني وکړئ د نورو جزئياتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Joey's Food Locker 3301 Fong Ranch Road Sacramento 95834
له دوشنبې څخه تر جمعې پورې د سهار له 11:30 څخه د غرمې تر 1:00 بجې، او د شنبې-یکشنبې په ورځو کې د سهار له 11:00 څخه د غرمې تر 12:30 بجو پورې بې کوره مېلمنو ته ګرمه او مغذي د غرمې ډوډۍ وړاندې کوي.	(916) 446-4961	Loaves & Fishes 1351 N. C Street Sacramento 95811
د خوراک ویش: د پنجشنبې په ورځو کې له د ماښام له 4:00 بجو څخه د ماښام تر 7:00 بجو پورې او د جمعې په ورځو کې د سهار له 9:00 بجو څخه د غرمې تر 12:00 بجو.	(916) 922-6442	Manna Food Bank 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838
ګرمه ناشته د سهار له 8:00 څخه تر 8:45 پورې یوازې بشځو، کورنيو او هغو یوازنیو سړیانو ته ورکول کېږي چې ماشومان ورسره وي.	(916) 446-4961	Maryhouse 1321 N C Street Sacramento 95811
په ساګرامنټو کې په مختلفو ځایونو کې د ټولنې خواړه او د آرام وخت.	مهرباني وکړئ د تفصیلاتو لپاره ویبپاڼه وګورئ.	Pilgrimage Sacramento - د بې کوره کسانو د روحيې لوړولو دروازه firstumcsac.org/events

د خوراک ویش د سهار له 1:00 بجو څخه د غرمې تر 11:30 بجو پورې.	(916) 905-6268	Potters House 2994 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
د خوراک ویش: دوشنبه/چهارشنبه/جمعه د سهار له 11:00 څخه د غرمې تر 1:00 بجې پورې.	(916) 200-3989	Purpose & Legacy 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841
د خوراکي توکو ویش سه شنبه/پنجشنبه د سهار له 10:30 څخه د غرمې تر 1:30 بجې د خوراکي توکو ویش چهارشنبه/جمعه د سهار له 10:30 څخه د غرمې تر 1:30 بجې	(916) 446-2627	River City Food Bank 1800 28 th St. Sacramento 95816 2300 Edison Ave. Sacramento 95821 rivercityfoodbank.org
د خوراکي توکو د ویش ځایونو د موندلو لپاره زنگ ووهئ یا وییپانه وگورئ.	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services Sacramentofoodbank.org
د خوراکي توکو ویش: سه شنبه/چهارشنبه/پنجشنبه د سهار له 9:00 څخه د ماخستن تر 10:00 بجو پورې. د 60 او له دې څخه پورته عمر لرونکو مشرانو لپاره خواړه په 4مه دوشنبه او پنجشنبه د سهار له 9:00 بجو څخه د غرمې تر 1:00 بجو پورې. د هرې میاشتې وروستی چهارشنبه د خوراکي توکو ویش. په ټولو ځایونو لپاره د Sacramento سیمې د استوګنې پیژندپاڼه او ثبوت غوښتل کېږي.	(916) 678-4010	Salvation Army 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660 2500 Alhambra Blvd. Sacramento 95817
د ټیټ عاید لرونکو ټولنې غړو لپاره د خوړو ویش د Sacramento د خوړو بانک او کورنۍ خدماتو په ملاتړ.	(916) 566-1788	Twin Rivers USD - کورنۍ او ټولنې بنسټلیا https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/

د نومليکني لپاره د سه شنبې او پنجشنبې په ورځو کې د سهار پر 11:00 بجو زنگ ووهئ، د اخیستلو وختونه په هماغه ورځ د ماسپین له 1:00 بجو څخه تر 3:00 بجو پورې دي.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811
د بنځو، تي خوره کوچنيانو او ماشومانو پروگرام چې د امیندواره او شیدې ورکونکو میندو او د 5 کالو څخه کم عمره ماشومانو لپاره خواره برابروي.	(916) 876-5000	WIC dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/ Women-Infant-and-Children-Home.aspx

د جامو سرچینې

د خوراک ویش د شنبې په ورځو کې د سهار له 9:00 بجو څخه تر 12:00 بجو پورې وړاندې کیږي.	(916) 689-3010	Common Ground Covenant Church 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823
د تنکيانو او ځوانانو (14-21 کلونو په عمر) کسانو لپاره له غیر رسمي څخه تر رسمي لباس پورې وړاندې کوي.	(916) 293-7377 info@dressthepart.org	Dress The Part, Inc.
Clothes Closet هره جمعه د سهار له 9:30 څخه تر 12:00 پورې د ټولې لپاره پرانستې ده. په ژمي کې د ښوونځي د توکو، کوټونو او بوتانو سره مل بستې برابروي.	(916) 922-9365	First Baptist Church of North Sacramento 2601 Del Paso Blvd.
د خوراک ویش: دوشنبه/سه شنبه/پنجشنبه/جمعه د سهار له 9:00 څخه تر 12:00 بجو پورې او د ماسپین له 1:00 څخه تر 3:00 بجو پورې.	(916) 443-2646	Francis House Center - د بي کوره خدماتو لپاره بل ګام 1422 C Street Sacramento 95814
ټول توکي وړيا دي. کالي او نور. هره سه شنبه د ماښام له 6:00 بجو څخه تر 7:00 بجو پورې او د هرې میاشتي لومړۍ شنبه د سهار له 9:00 بجو څخه تر 1:00 بجې.	(916) 799-2099	God's Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church 7008 10 th Street Rio Linda 95673
د جامو او ماشوم اړتیاوې برابروي. مهرباني وکړئ د ملاتړ غوښتنې لپاره زنگ ووهئ یا ویبپاڼې ته ولاړ شئ.	(916) 383-3232 loveincsamramento.com/request-help/#	Love I.N.C.
له دوشنبې څخه تر پنجشنبې پورې د سهار له 9:00 بجو څخه تر 3:00 بجو پورې کالي (لباسونه) وړاندې کیږي.	(916) 372-0200	Shores of Hope – Outreach Center 110 6 th Street West Sacramento 95605
د جامو او نورو شیانو سره دا وړیا پلورنځی، د سه شنبې او پنجشنبې په ورځو کې د سهار له 9:00 بجو څخه تر ماسپین 12:00 بجو پورې خلاص وي.	(916) 991-4624	Sisters In Christ - LifePointe Church 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673

کالي او بوتان د مياشتې په لومړۍ پنجشنبه د سهار له 9:00 بجو څخه تر 10:00 بجو پورې وړاندې کيږي، پرته له هغو ورځو چې باران وي.	(916) 422-8380	St. Anne's Catholic Church 7724 24 th Street Sacramento 95832
د ښځو او ماشومانو جامې د سه شنبې او پنجشنبې په ورځو کې د سهار له 9:00 بجو څخه تر 12:00 بجو پورې ورکول کيږي. د نارينه وو جامې د دوشنبې څخه تر پنجشنبې له 9:00 بجو څخه تر 12:00 بجو پورې ورکول کيږي، بايد تر 9:30 بجو پورې حاضر شي، ناوخته راتگ نشته.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811

د دوهم لاس توکو پلورنځي

(916) 482-1480 له دوشنبې څخه تر شنبې پورې خلاص دی د سهار له 9:00 بجو څخه د ماښام تر 6:00 بجو	Deseret Industries 3000 Auburn Blvd. Sacramento 95821
(916) 333-8788 له دوشنبې څخه تر شنبې پورې خلاص دی د سهار له 10:00 بجو څخه د ماښام تر 6:00 بجو پورې	Dollar Thrift 5338 Auburn Blvd. Sacramento 95841
(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

ټيټ عايد او د استوگنې سرچينې
مهرباني وکړئ لومړی 211 ډايل کړئ ترڅو سرچينو ته لاسرسی ومومئ.

Sac ولسوالي د هغو لویانو سره مرسته کوي چې د استوگن ځای او خپلواک ژوند ته اړتیا لري، تر څو ارزانه ګډ استوګنځي ته انتقال شي.	(916) 432-8055	Angelic Housing Resources Foundation Inc. angelichousing.org
مهرباني وکړئ د موجودو ملکیتونو د لټون د پیل لپاره وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ. تاسو باید د هر ملکیت لپاره جلا غوښتنلیک وړاندې کړئ.	(707) 759-6043	CHOC - د ټولنې د هستوګنې فرصتونه chochohousing.org
لویان او کورنۍ چې د رواني معلولیت له امله بې‌کوره دي او یا د بې‌کوره کېدو له ګواښ سره مخ وي، د امکان په صورت کې په مناسب ملاتړ لرونکي استوګنځایونو کې ځای پر ځای کوي.	211	Hope Cooperative - دایمي ملاتړ کوونکی استوګنځی https://hopecoop.org/housing-programs/
د لټون وسیله چې د ارزانه استوګنځي موقعیت او معلومات وړاندې کوي.		HUD ارزانه هستوګنې موندونکی https://resources.hud.gov/#
مهرباني وکړئ د موجودو ملکیتونو د لټون د پیل لپاره وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ. تاسو باید د هر ملکیت لپاره جلا غوښتنلیک وړاندې کړئ.	(916) 414-4400	Mercy Housing mercyhousing.org/find-housing/
ارزانه، دوامداره د استوګنې ټولنې جوړوي او پرمخ یې وړي. مهرباني وکړئ د موجودو ملکیتونو د لټون د پیل لپاره وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ. تاسو باید د هر ملکیت لپاره جلا غوښتنلیک وړاندې کړئ.	(916) 453-8400	Mutual Housing mutualhousing.com/searchlisting
د بودیجې د شتون په اساس د کرایې مرسته، د ګډه کېدو ملاتړ یا د بې‌کورۍ مخنیوي کې مرسته.	(916) 678-4010 Prompt #2	Salvation Army
د ارزانه کرایې استوګنځي لیست او نقشه په یاده شوي وېبپاڼه کې. همدارنګه د دې ادارې له لارې د استوګنځي د انتخاب واوچر پروګرام.	(916) 440-1390	SHRA shra.org/other-affordable-housing-options/
د ټيټ عايد لرونکو ښځو د استوګنې پروګرام. خوني د کرایې لپاره، ماشومان نشي منل کېدای، او امکان لري چې د انتظار لیست ولري.	(916) 800-9773	YWCA https://www.ywcacccc.org/residential-housing-for-women

بیرنی هستوگنی/پناه ځایونه او نور.
مهرباني وکړئ لومړی 211 ته زنگ ووهئ ترڅو سرچینو
ته لاسرسی ومومئ.

د لنډ مهاله استوگنې لپاره د 18-24 کلونو ځوانان چې د خپل ماشومتوب یوه برخه یې په پالنې کې تېره کړې ده.	(916) 548-7961	Academy Stay - د ځوانانو لپاره د استوگنې ځای https://www.academystay.org/
لنډمهاله بیرنی ناورین مرسته چې کېدای شي لنډمهاله پناه یا استوگنځای 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 بسپا شي او بیا استوگنځای ترلاسه کړي. تر 90 ورځو پورې د لنډمهاله استوگنې. 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/
پخوانیو بې کوره کسانو ته د کور او خدماتو چمتو کول ترڅو هغوی بیا بې کوره نشي. ځوانان له 18 څخه تر 24 کلونو پورې.	211	Lutheran Social Services of Northern California - د اړیکو پروګرام lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html
بیلابیل ملاتړ خدمات وړاندې کوي، چې پکې د کورني تاوتریخوالي، جنسي تیري او د انساني قاچاق له ژغورل شویو کسانو لپاره بیرنی 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 بیرنی پناه ځای او د هغه لویانو لپاره بیرنی 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 استوگنځي مرستې، پناه ځای، او نورو اړوندو خدماتو لپاره د منابعو په موندلو کې مرسته کوي.	211	Sacramento د هستوگنې بحران تلیفوني شمېره
چټکه بیا میشتیدنه او د استوگنې انتقالي ملاتړ برابروي. 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 https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter
د هغو ښځو 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
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 قاذق له ژغورل شویو کسانو او د دوی ماشومانو لپاره د بېرني خوندي کور (Safehouse) پروګرام.	(916) 928-2952 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 بېرني شپنې پناه ځای خدمات وړاندې کوي.	(916) 628-1492 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Wind Youth Services – د ځوانانو پناه ځای
د 18-24 کلونو په عمر ځوانانو لپاره د لږ ځنډ لرونکي بېرني پناه ځای خدمات.	211	Common Ground https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter
د نارینه وو د شپې د پناه ځای لپاره نوملېکنه د ماښام پر 5:30 بجو، څوک چې لومړی راشي/لومړی نوبت کې وي. 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 پیژندپاڼه او اوسني منفي TB تیسټ اړین ګڼي.	(916) 447-3268 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	Union Gospel Mission Sacramento https://ugmsac.com/ Men's New Life Program

د ورتگ مرکزونه، استراحت ځایونه او نور خدمات.
مهرباني وکړئ لومړی 211 ته زنگ ووهئ ترڅو سرچینو
ته لاسرسی ومومئ.

شاوړونه یوازې د ټاکلې وخت په اساس موجود دي. نورې سرچینې هم وړاندې کيږي، 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
مور او پلار کولای شي خپل له 0 څخه تر 5 کلونو په عمر ماشومان د سکرانټو له دوو نرسريو څخه یوې ته د ماشومانو د بېرني پاملرنې یا د ستونزمنو وختونو په جریان کې د شپې پاملرنې ځانګې ته یوسي.	(916) 679-3600/4533 Pasadena Ave., Sacramento 95821 (916) 394-2000/ 6699 South Land Park Dr., Sacramento 95831	Crisis Nursery Program https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/
یو شخصي پارک چې د استراحت خدمات وړاندې کوي.	(916) 443-7378	Friendship Park – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/
د ورځې مهال، د هغو ښځو او کورنیو لپاره چې بي کوره دي له خنډ پرته ورتگ مرکز.	(916) 446-4961	Maryhouse – Loaves & Fishes https://www.hartstogether.org/north-sacramento
د چهارشنبې په ورځو د استراحت خدمات د سهار له 9:00 څخه د غرمې تر 12:00 بجو	Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave Sacramento 95838	North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento
د ساګرامنټو په بېلابېلو ځایونو کې د استراحت (Respite) خدمات.	مهرباني وکړئ د تفصیلاتو لپاره وییپاڼه وګورئ.	Pilgrimage Sacramento firstumcsac.org/events
د 13-24 کلونو LGBTQ+ ځوانانو د راټولېدو مرکز.	(916) 442-0185	د سکرانټو LGBTQ ټولنې مرکز - Q Spot https://saccenter.org/youth
د استراحت (Respite) خدمات هره دوهمه شنبه د سهار له 9:00 بجو څخه د غرمې تر 12:00 بجو	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 ټینټېدلي ځوانان.	(916) 504-3313	Wind Youth Drop-In Center https://www.windyouthservices.org/drop-in-center

- تازه شوی 2025، جون- د وروستي معلوماتو لپاره ډاډ ترلاسه کړئ چې کلینیکونو ته ښکته ووهئ.

د ماشومانو واکسینونو او ټولو روغتيايي خدماتو لپاره لومړنۍ او غوره سرچینه ستاسو د لومړنۍ طبي ډاکټر (PCP) دی. که تاسو ته د ښوونځي لپاره د فوري واکسين اړتيا وي، له خپل لومړني طبي ډاکټر (PCP) سره اړیکه ونیسئ ترڅو په هماغه ورځ یا بې له ټاکلي وخت ملاقات غوښتنه وکړئ. که تاسو د لومړني پاملرنې ډاکټر نه لرئ، لاندې لیست د نورو سرچینو لپاره وگورئ. که تاسو نورې مرستې ته اړتیا لرئ، نو مهرباني وکړئ د ښوونځي د نرس سره اړیکه ونیسئ.

ایا روغتيايي بیمې ته اړتیا لرئ؟ د Sacramento Covered سره پر لاندې شمېرو اړیکه ونیسئ - یو لارښود چې د Sacramento سیمې د خلکو سره مرسته کوي ترڅو اړین طبي/غابنونو روغتيايي خدمات او بیمه ترلاسه کړي: (916) 414-8333 یا (866) 850-4321

• خصوصي بیمه، Medi-Cal او د عاید پر اساس کچه لرونکي (بې بیمه) منل کېږي. Kaiser، شخصي یا Medi-cal نه منل کېږي • یوازې د ملاقات له لارې • د کلینیک کاري ساعتونه د دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 8:00 بجو څخه تر 3:30 بجو پورې (د غرمې د 12:00 څخه تر 1:00 بجو پورې د دودۍ لپاره تړلی وي).	Elica روغتيايي مرکزونه www.elicahealth.org (ټول کلینیکونه) (855) 354-2242 • 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 ماڅيگر تر 5:00 بجو پورې (د غرمې د 12:00 څخه تر 1:00 بجو پورې د دودۍ 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 ځانگړي پروگرامونه منل کېږي - د خدماتو پر اساس. • د ملاقات ټاکل غوره گڼل کېږي • د کلینیک کاري ساعتونه د سهار له 8:00 بجو څخه د ماڅيگر تر 4:30 بجو (ساعتونه بدلېږي. مهرباني وکړئ د تایید لپاره ښکته ووهئ)	855-7526 Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) (main) • 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 • 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816
• Medi-Cal منل کېږي • د ملاقات ټاکل غوره گڼل کېږي • هغه کسان چې د ملاقات پرته راځي د لیدو کتو 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 دودۍ لپاره تړلی وي).	Sacramento Community Clinic www.halocares.org • 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 • 2138 Del Paso (د غابنونو روغتيايي خدماتو په شمول، 916) 642-1867 (Blvd) • 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 • (916) 642-1867 (د غابنونو روغتيايي خدماتو په شمول، Suite 106)
• Medi-Cal او بې بیمې کسان منل کېږي. • یوازې د ملاقاتونو له لارې. د مخکې ملاقات اخیستلو پرته راتگ منع دی. • ملاقاتونه هر بل جمعه شته. • د کلینیک کاري ساعتونه له دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 8:00 څخه د ماڅيگر تر 4:30 بجو پورې.	Sacramento County Immunization Clinic • 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. • هېڅ بېرني 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 دودۍ لپاره تړلی وي)	Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org • 2020 J street, Sacramento, CA 95811 • (916) 341-0575
• Medi-Cal، خصوصي بیمه مني • یوازې د ملاقات له لارې • له دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 8:30 څخه تر ماښام 5:30 بجو پورې.	www.sanlucaspeds.com San Lucas Pediatric Clinic • 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 958 • 34 (916) 575-9090
• Medi-Cal او بې بیمه (د عاید پر اساس کچه) منل کېږي. • د ملاقات ټاکل غوره گڼل کېږي. • بې له ټاکلي وخت هم هرکلی کېږي • د کلینیک کاري 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 دودۍ لپاره تړلی وي). • تلیفوني مرکز د غرمې دودۍ پر مهال خلاص وي.	WellSpace Health www.wellspacehealth.org (ټول کلینیکونه) (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
• د یو فرد لپاره د واکسين لگښتونه توپیر لري. د نورو معلوماتو لپاره د درملتون سره اړیکه ونیسئ.	ځایي درملتونونه لکه Rite Aid, Walmart, CVS ... او نور.

روغتیایی کلینیکونه

مهرباني وکړئ د نورو معلوماتو لپاره زنگ ووهئ یا ویبپاڼه 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 بېړنۍ پاملرنې کلینیک.	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	Mercy Clinic – Loaves & Fishes http://www.sacloaves.org/programs-services
په دې ځای کې د لومړنۍ پاملرنې او ځانگړي پاملرنې خدمات وړاندې کيږي.	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	One Community Health – Arden Arcade https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/
د تولیدي روغتیا ملاتړ لپاره پراخې محرمې خدمات. مهرباني وکړئ د جزئیاتو لپاره اړیکه ونیسئ.	(916) 451-2273 یا (916) 451-4357	Sac Valley Women's Health https://svwhealth.com/services/
د شنبې په ورځو د سهار له 9:00 څخه تر 11:30 پورې پرانستې وي، چې لومړي راشي/لومړي خدمات ترلاسه کوي. یوازې مخکې ټاکل شوي ملاقات لپاره.	916-572-4502 1400 North A St. Sacramento 95811	The Willow Clinic https://www.willowclinic.org/services/medical
د پخوانیو سرتیرو لپاره روغتیایی پاملرنه.	(800) 382-8387	VA Northern California Health Care System https://www.va.gov/northern-california-health-care/

MEDI-CAL معلومات

ایا تاسو پوهیږئ چې تاسو یا ستاسو ماشوم ممکن د **Medi-Cal** لپاره پر شرایطو برابر یاست که دی/دا د 19 کالو څخه کم عمر ولري یا تاسو یوه امېدواره مور یاست؟ مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره دې لینک ته لار شئ: <https://apply.coveredca.com/lw-shopandcompare/#incomeGuidelines>

(800) 560-0976	Medi-Cal www.benefitscal.com
د پیروونکو خدمات (800) 322-6384	Medi-Cal د غاښونو روغتیایی خدمات
https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider	د Medi-Cal خدماتو چمتو کونکي ومومئ
	Sacramento County - رواني روغتیا

د والدينو سرچينې
(وريا يا ارزانه)

د پرمختيايي معلوليت لرونکو اشخاصو او د هغوی کورنيو ته له دې لارې خدمات وړاندې کوي چې د هغوی د انفرادي اړتياوو د پوره کولو لپاره د اساسي عامه او خصوصي خدماتو څخه ګټه پورته کړي.	(916) 978-6400	Alta California Regional https://www.altaregional.org/
د زړو خلکو لپاره خدمات همغږي او رامنځته کوي.	(916) 486-1876	Area 4 Agency on Aging https://www.agencyonaging4.org/
په پراخه کچه د بېلابېلو سيستمونو ترمنځ همکاري کوي او د ټولنې د ژورې پوهې پر بنسټ اغيزمن ملاتړ برابروي.	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	د زيږون او له زيږون وروسته د کورنۍ سرچينې مرکز - Mutual Assistance شبکه - Robertson ټولنيز مرکز https://www.mutualassistance.org/
په پراخه کچه د بېلابېلو سيستمونو ترمنځ همکاري کوي او د ټولنې د ژورې پوهې پر بنسټ اغيزمن ملاتړ برابروي.	(916) 679-3743 1565 River Park Drive Sacramento 95815	زيږون او له زيږون وروسته خدمات - North Sacramento د کورنۍ سرچينې مرکز North.Sac@KidsHome.org
په پراخه کچه د بېلابېلو سيستمونو ترمنځ همکاري کوي او د ټولنې د ژورې پوهې پر بنسټ اغيزمن ملاتړ برابروي.	(916) 679-3925 6015 Watt Ave. North Highlands 95660	د زيږون او له زيږون وروسته خدمات د کورنۍ سرچينې مرکز WellSpace Health North Highlands - روغتيا مرکز nhbbFRC@WellSpaceHealth.org
ټولنې ته وسایل او سرچينې ورکوي ترڅو د نابرابريو مخه ونيسي او ډاډ تر لاسه کړي چې هر څوک د پرمختګ فرصتونه ولري. ځوانان	(916) 900-6708 5229 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Black Child Legacy – Liberty Towers Church www.libertytowers.org
بېلابېل خدمات وړاندې کوي، چې د اميندواری او ماشوم ملاتړ سرچينې، د ډايرونو وېش، د کورنۍ ملاتړ، د ملاتړ ګروپونه، ټولنيز فعاليتونه، ملاتړ او نورو ادارو سره اړيکې پکې شاملې دي.	تمديد (916) 646-6631 103 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838	Black Child Legacy – Robertson Family Development Center http://www.robertsfdc.com/
د پلرونو او د هغوی د کورنيو اړتياوو ته په ځواب ويلو سره داسې پروګرامونه او خدمات وړاندې کوي چې د ودې، بډاينې او ځواکمنتيا لامل کيږي. د غصې مديريت. شريک والدين، عملي والدين، د پلار ملاتړ ګروپ او ټولنيزو فعاليتونو خدمات وړاندې کيږي.	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	Center for Fathers and Families https://www.cffsacramento.org/cms
د هر عمر اميندوارو مېرمنو او والدينو ځوانانو سره مرسته کوي ترڅو په ښوونځي کې پاتې شي. د اميندواری پاملرنې، والدينو سره مرستې، کالپو، د ماشوم توکو، اړينو توکو، د محکمې لخوا ټاکل شوي څارني ملاقاتونو او نورو خدماتو ملاتړ برابروي.	(916) 896-0031 9455 E. Stockton Blvd. Elk Grove, CA 95624	Chicks in Crisis https://chicksincrisis.org/

د ماشومانو د زیږون څخه تر 5 کلنۍ پورې د پراختیایي معایناتو او نورو سرچینو وړیا خدمتونه وړاندې کېږي.	(916) 822-8744	Help Me Grow Sacramento https://www.helpmegrowsac.org/
د زده کونکو سره د دوی د کور کار کې د مرستې او د دوی د زده کړې ملاتړ لپاره د آنلاین سرچینو او وسیلو مختلف ډولونه وړاندې کوي.		Sacramento - Homework Help عامه کتابتون https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help
د 11-24 کلونو تنکیو ځوانانو لپاره ځانګړی ځای. په پروګرامونو کې دا موارد شامل دي: د رواني روغتیا او ځان وژنې پوهاوی، د نشه یي توکو د استعمال مخنیوی، د تاوتریخوالي مخنیوی او 5 ستوري رهبري. د اونۍ په اوږدو کې د ملاقات لپاره هم وختونه شته.	(916) 807-4903 5229 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Liberty Towers Youth Center https://www.libertytowers.org/
ځوانان هڅوي او ځواک ورکوي چې خپل ځان څرګند کړي او خپلو موخو ته ورسېږي.	(916) 900-6707	Impact Sac – Liberty Towers www.impactscac.org انسټاګرام: impactscac@
د اړیکو د ناوړه ګټه اخیستنې څخه اغیزمنو کسانو ته 7/24 محرم خدمات وړاندې کوي.	(800) 799-SAE+FE (7233) متن "START" ته 8878 ته واستوئ.	National Domestic Violence Hotline https://www.thehotline.org/
د ملاتړ او/یا لارښوونې لپاره د اړتیا لرونکو لپاره زنگ ووهئ، پیغام واستوئ یا مخامخ خبرې وکړئ.	(855) 427-2736	National Parent & Youth Helpline https://nationalparentyouthhelpline.org
پروګرامونه او خدمات د ټولنیزو، اقتصادي، اکاډمیکي او روغتیایي نابرابریو په حل کولو کې مرسته کوي ترڅو د ستونزو خنډونه کم کړي.		Neighborhood Wellness https://nationalparentyouthhelpline.org/
د کار، استوګنې، روغتیایي پاملرنې، ترانسپورت، تعلیم او ماشومانو پاملرنې څخه پروګرامونه او خدمات وړاندې کوي.	(916) 874-3100	Sacramento County Department of Human Services https://ha.saccounty.gov/Pages/About-DHA.aspx
وړیا چوټي (ډایپرونه)	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services https://www.sacramentofoodbank.org/diapers https://www.sacramentofoodbank.org/immigration

د ماشومانو پروگرام: د ورکتون څخه تر 6 ټولګي زده کوونکو لپاره، د ښوونځي وروسته ډلې او د اوري د ورځې کیمپ پروګرامونه چې په ټولنیز-عاطفي ملاتړ تمرکز لري. د ګډونوالو او د هغوی کورنیو لپاره ملاتړ کوونکي خدمات شامل دي. د ځوانانو مرکز: د 7-12 ټولګیو لپاره ځوانان، د 18 کالو څخه کم عمر لرونکي. Drop-in Center، ډله ایز فعالیتونه، او حمایتي خدمات ترڅو ځوانان په ښوونځي کې پاتې شي او له ستونزو څخه لرې وي. د زړو کسانو مرکز: د 50 کلونو څخه پورته عمر لرونکو لویانو لپاره، د ترانسپورت، تغذیې او روغتیا فعالیتونه چمتو کول ترڅو زاړه کسان روغ او خپلواک پاتې شي.	(916) 927-1303 450W .El Camino Ave. Sacramento 95833	Stanford Settlement Neighborhood Center https://www.stanfordsettlement.org/
زموږ په ټولنه کې د جرم قربانیانو ته د وکالت او ملاتړ خدمات وړاندې کوي	(916) 874-6218	د قرباني شاهد مرستې پروګرامونه - د Sacramento سیمې د څارنوالۍ دفتر https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/

مشوره، ملاتړ، درملنه او نور.

انفرادي او کورنۍ مشاوره، د بحران مداخله، د همزولو ملاتړ، د ښوونځي وروسته ډلې/فعالیتونه. د CSET خدماتو کې د اړتیاو ارزونه، د بحران مداخله، د زیان کمول، تعلیم، او د اړتیا وړ سرچینو او ملاتړ سره اړیکه پکې شامله ده.	Sacramento Downtown/Arden Arcade Center (916) 584-7800 North Sacramento Center (916) 344-0249 (916) 844-2426 shine@starsinc.com	Capitol Start Community Services مشورتي، ملاتړ، او ښکېلتیا ټیم (CSET) د سوداګریزو جنسي استحصال شویو ماشومانو او ځوانانو لپاره (CSEC) https://www.starsinc.com/sacramento-county/
د زده کوونکو د رواني روغتیا او موادو کارونې اختلالاتو درملنې لپاره د چمتو کونکو سره نښلول.		Care Solace www.caresolace.com/site/trusd
یو محرم بحران، راجع کول، او د ملاتړ تلیفوني کرېشه. هره ورځ د سهار له 8:00 څخه د ماښام تر 8:00 بجو پوري پرانستې وي.	(877) 541-2525	د ټولنې مرستندویه کرېشه - د بحران او ملاتړ تلیفوني کرېشه https://chelpline.org/

د بالغو لپاره د یو ورځنۍ تشخیص سره د بهر ناروغانو د چلند روغتیا خدمات: د دوشنبې څخه تر جمعي، د سهار له 8:00 بجې څخه د ماښام 4:30 بجو پورې هر بالغ چې تشخیص نلري او د رواني روغتیا ملاتړ لپاره ارزونې ته اړتیا لري: چهارشنبه او پنجشنبه. د ماښام له 1:00 بجو څخه د مازیگر تر 4:00 بجو	(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 لاسرسي بیا رغونې خواکمنتیا (CORE) Madison – Turning Point ټولنیز پروگرامونه د ټولنې د لاسرسي بیا رغونې خواکمنتیا (CORE) Rosin – Turning Point ټولنیز پروگرامونه https://www.tpcp.org/program/core/
د چلند جامع روغتیايي خدمات وړاندې کيږي.	(916) 454-2345 4815 Watt Ave. North Highlands 95660	Elica Behavioral Health https://www.elicahealth.org/behavioral-health/
د بې کوره لویانو لپاره د رواني روغتیا خدماتو ته بې خنډه لاسرسي، پرته له دې چې بیمه وي که نه	(916) 699-1540	Genesis Mental Health – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/
د 0-21 کلونو عمر لرونکو لپاره د ځوانانو لپاره د ذهني روغتیا او مشورې ملاتړ.	(916) 922-9868 811 Grand Ave. Sacramento 95838 (916) 418-0828 2829 Watt Ave., #200 Sacramento 95821	Heartland Child & Family Services https://doingwhateverittakes.org/
د ځوانانو (له زیږون څخه تر 21 کلنۍ پورې) او د هغوی کورنیو لپاره مشورتي او حمایتي خدمات.	(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	د ژوند تمرین مشورتي ډله https://www.lifepractice.org/contact
د ټولیزه توګه کورنیو او په ځانګړې توګه د مسلمانې ټولنې سره د دوی د ټولنیزو خدمتونو اړتیاوو کې مرسته کوي.	(916) 486-8626 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	MAS-Social Services Foundation https://mas-ssf.org/
د ماشومانو او ځوانانو لپاره د چلند روغتیايي خدمات.	(916) 609-5100 info@riveroak.org	River Oak Center for Children https://www.riveroak.org/programs/
وریا ذهني روغتیا ملاتړ، آنلاین/په حضورې توګه ډلې، سرچینې او زده کړه.	(916) 890-5467	د رواني ناروغیو په اړه د ملي اتحاد (NAMI) Sacramento https://namisacramento.org/

د رواني او چلند روغتيا ملا تر غوښتنې لپاره د راجع کولو تليفوني کرښه.	(916) 875-1055	Sacramento County – Mental Health Services (ACCESS) https://mentalhealthservicerequest.sacounty.net/
د هر عمر اوسېدونکو لپاره د رواني روغتيا بحران په وخت کې د مرستې لپاره کلينیک، پرته له دې چې د دوی د تاديبي وړتيا په پام کې ونیول شي.	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817 په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې	Sacramento د رواني روغتيا بېړنۍ پاملرنې کلينیک (MHUCC) Turning Point - ټولنيز پروگرامونه https://www.tpcp.org/program/urgent-care/
د تروما په اړه پوهاوی او د قرباني پر محور ولاړه انفرادي مرسته، او همدارنگه د ټولو عمرونو لپاره د ډلې مشورې ته راجع کول.	(916) 875-4673	Sacramento سیمه ایز د کورنۍ عدالت مرکز - SRFJC مشاوره https://www.sacramentofjc.org/
هر اړخیز رواني روغتيايي خدمات	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	Sierra Mental Wellness Group
ځوانان د رواني روغتيا ملا تر، د بحران مداخله، د استوګن ځای ملا تر او نورو سره نښلول.	(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 تيري څخه اغیزمنو کسانو لپاره انفرادي او ډله ایزي مشورې.	(916) 920-2952	WEAVE https://www.weaveinc.org/get-help
آنلاین درملنه او مشوره. ډېرې بیمې منل کيږي.	(646) 687-4646	WellQor https://wellqor.com/online-therapy/

قانوني مرستې/کلينیکونه

د ټيټ لګښت قانوني سرچینې او د ډیوالی کیدو یا طلاق اړوند قضیو د ثبتولو په چارو کې مرسته برابروي.	(916) 971-3055 زنگ ووهئ یا پیغام واستوئ (916) 508-6772	ارزانه قانوني مرستې
خلک د غیرقانوني توپیر (تبعیض) څخه په کار، استوګنځي، کاروبارونو او د دولت له بودجې په تمویل شویو پروګرامونو کې ساتي.	(800) 884-1684	California د مدني حقونو څانګه - د تبعیض اړوند مرستې https://calcivilrights.ca.gov/complaintprocess/

وریا د ټیټ عاید لرونکو اوسېدونکو لپاره، پرته له دې چې د کډوالۍ حالت یې په نظر کې ونیول شي. د جزایي قضیو (کریمنل کیسونو) سره مرسته نه کوي.	(916) 446-7904 2210 K Street Sacramento +5816 مهرباني وکړئ د نورو جزئیاتو لپاره ویبپاڼه وگورئ.	California Rural Legal Assistance, Inc. (CRLA) https://www.crlaf.org/get-help
په Sacramento سیمه کې د ټیټ عاید لرونکو مراجعینو لپاره د مدني قانوني چارو په برخه کې وریا مرسته.	(916) 551-2102 (888) 551-21062	Capitol Pro Bono https://capitalprobono.org/our-services/
وریا مرسته هغو کسانو ته چې وکیل نه لري. معلومات د دې لپاره ورکول کېږي چې د فورمونو ډکول او پروسس کول اسانه کړي او د محکمې د کړنلارو په اړه پوهاوی ترلاسه کړي. قانوني مشوره نه ورکوي.	(916) 875-3400 3341 Power Inn Road, Room 113 Sacramento 95826	د کورنۍ قانون - د خان مرستې مرکز https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx
وریا قانوني استازیتوب هغو افرادو او کورنیو ته په لویه Sacramento سیمه کې، چې پکې د تابعیت، د ماشومانو د راتګ لپاره د ځنډ شوي اقدام (DACA)، او د وضعیت د سمون (ګرین کارتونو) ملاتړ شامل دی.	(916) 492-2591 1111 Howe Ave., #125 Sacramento 95825	Opening Doors - خدمات https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/
د کډوالۍ قانوني خدمات برابرې، د اړتیا وړ ملاتړ او پوهاوی ورکوي ترڅو دوی او د هغوی کورنۍ په امریکا کې قانوني وضعیت ترلاسه کړي.	(916) 978-2658	World Relief - خدمات Sacramento https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/
وریا قانوني کلینیکونه او مرستندویه خدمات. وریا مستقیم او انفرادي مرسته برابرول. باید د مراجعین د وړتیا لارښوونې پوره کړي.	د کارګرانو حقونه (916) 905-5857 د ژبې حقونه (800) 864-1664 کار او کورنۍ (800) 880-8047 Project Survive (د کورني تاوتریخوالي، جنسي تیري، او تعقیب قربانیان) (888) 864-8335	په کار کې قانوني مرسته https://legalaidatwork.org/clinics/
د کورني تاوتریخوالي او د مشرانو د ناوړه ګټه اخیستنې د مخنیوي حکمونو لپاره د غوښتنلیکونو په برابرولو کې مرسته وکړئ.	916) 875-4673 (HOPE) 3341 Power Inn Road, Room 112 Sacramento 95826	Sacramento سیمه ایز کورني عدالت مرکز https://www.sacramentofjc.org/

عام ترانسپورت

401 I Street, Sacramento 95814	(800) 872-4275 مهرباني وڪري ڏ نورو جزئياتو ليپارہ ويبپانه وگوري.	AMTRAK https://www.amtrak.com/stations/sac
420 Richards Blvd., Sacramento 95811 201 Pacific Street, Roseville 95678	(800) 231-2222 مهرباني وڪري ڏ نورو جزئياتو ليپارہ ويبپانه وگوري.	Greyhound Bus Lines https://www.greyhound.com/
	مهرباني وڪري ڏ نورو جزئياتو ليپارہ ويبپانه وگوري.	Lyft https://www.lyft.com/
2501 Florin Rd., Sacramento 95822	(916) 429-2009 مهرباني وڪري ڏ نورو جزئياتو ليپارہ ويبپانه وگوري.	Paratransit https://paratransit.org/
1225 R Street Sacramento 95811	(916) 321-2877 مهرباني وڪري ڏ نورو جزئياتو ليپارہ ويبپانه وگوري.	Sacramento Regional Transit https://www.sacrt.com/
	مهرباني وڪري ڏ نورو جزئياتو ليپارہ ويبپانه وگوري.	Uber https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/
	(916) 444-4222	Yellow Cab https://www.yellowcabsacramento.com/

د بريڻنا، اوبه او گاز مرستندويه پروگرامونه

(866) 743-2273	PG&E - CARE او FERA پروگرامونه 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 بريڻنا، اوبو، گاز او نورو خدماتو مرستندويه پروگرام

تعليمي حوزه

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

له بنوونخي مخکي مرحلي او د ماشومانو پالنه

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	BEANSTALK https://www.beanstalk.ws/ د ماشومانو د پاملرنې عمومي معلومات: (916) 344-6259 له بنوونخي مخکي مرحله
	(916) 566-1660	
	(916) 566-1950	
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) 563-5125 (916) 563-5390 (916) 563-5360 (916) 563-5350	HEAD START (SETA)

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

Strauch Elementary - 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 Vineland Preschool - 6450 20 th St. Rio Linda 95673 Woodridge Elementary - 5761 Brett Dr, Sacramento 95842	(916) 566-2745 (916) 566-1980 9916) 566-1670	
Pacific High - 6560 Melrose Dr. North Highlands 95660	(916) 566-2715	TRUSD Pacific (یواخی د ماشومانو/کوچنیانو لپاره)
Morey Avenue - 155 Morey Ave. Sacramento 95838 Rio Linda Preschool - 631 L Street Rio Linda 95673 Oakdale Elementary - 3708 Myrtle Ave. North Highlands 95660	916) 566-3485 (916) 566-3485 (916) 566-1910	TRUSD Head Start/Early Head Start
وړیا د ماشوم پالنې معلومات او د ماشوم پالنې مرکزونو، د کورنۍ ورځنۍ پالنې کورونو او نورو ته راجع کول.	(916) 369-0191	Child Action https://wp.childaction.org/
د California د کور دننه د ماشوم پالنې لپاره شالیدي معاینه	(800) 822-8490	TrustLine

TUTORING SERVICES

وړیا، یو په یو بنسټونه د هغو لویانو لپاره چې غواړي د خپل لیک لوست او ریاضي مهارتونه ښه کړي.	(926) 264-5032 828 I Street Sacramento 95814	Adult Literacy Services – د Sacramento عامه کتابتون https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy GED Services – د Sacramento عامه کتابتون https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School Homework Help - د Sacramento عامه کتابتون https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help
وړیا د GED د چمتووالي کورسونه او بنسټونه برابروي د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ ویبپاڼې ته مراجعه وکړئ.	د غوښتنلیک سپارلو لپاره مهرباني وکړئ ویبپاڼې ته مراجعه وکړئ	
د تفصیل لپاره مهرباني وکړئ ویبپاڼې ته مراجعه وکړئ یا زنگ ووهئ.	(916) 486-2646 3400 Cottage Way Sacramento 95825	California Learning Center https://www.californialearningcenter.com/

له 2م څخه تر 12م ټولګي زده‌کونکو لپاره مجازي ښوونه. لګښت د کورنۍ په عايد پورې اړه لري.	(916) 710-4146 د وېبپاڼې له لارې غوښتنلیک وسپارئ	تعلیمي خدمات – د SF Johnson کورنۍ او ټولنیز خدمات https://www.sfjfamilyservices.com/member-programs
له ورکټون څخه تر 9م ټولګيو لپاره وړيا آنلاین ښوونه. د لیک لوست او ریاضیاتو په برخه کې ملاتړ.	(714) 926-0395	وریا، یو پر یو، آنلاین ښوونه – Learn To Be https://www.learntobe.org/
د ښوونځي په عمر ماشومانو لپاره وړيا د کورنۍ دنده او ښوونیزو چارو مرسته برابرېږي.	(916) 304-3564	Homework Club – Life Matters, Inc. https://www.lifemattersinc.org/
آنلاین، د غوښتنې سره سم ښوونیز خدمات چې زده‌کونکو ته 7/24 نامحدود علمي ملاتړ برابرېږي.		Paper ښوونیز خدمات https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html
له ورکټون څخه تر 12م ټولګيو لپاره وړيا علمي ښوونیز خدمات برابرېږي د هغو ناروغو ماشومانو او د هغوی وروڼو/خويندو لپاره چې د روغتون یا پرلپسې روغتیايي ملاقاتونو له امله ټولګي ته حاضر شوي نه وي.	د ملاقات د ټاکلو لپاره مهرباني وکړئ وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ.	Sprout Tutoring https://www.sproutvolunteertutoring.org/
زده‌کونکو ته د ورکټون څخه تر کالج پورې په کم لګښت خدمت برابرېږي.	د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ.	Tutoring - CogniTutor https://cognitutor.com/get-a-tutor/

MENTORING PROGRAMS

د لارښوونې یو پروګرام چې ځوانانو ته د پالنې پاملرنې تجربې برابرېږي.		AgingUP – Youth Mentoring Program https://agingup.org/
وریا انفرادي ملاتړ چې د سرطان ناروغانو یا د هغوی پاملرنه کونکي د روزل شویو رضاکارو لارښوونکو سره وصلوي.	(866) 520-3197	– 4 th Angel Mentoring Program Cleveland Clinic Cancer Center https://4thangel.ccf.org/
له 7 څخه تر 18 کلونو عمر لرونکو هلکانو او انجونو لپاره یو پر یو دوستانه او لارښود اړیکې برابرېږي. د نورو معلوماتو لپاره زنگ ووهئ.	(916) 646-9300 1750 Howe Ave., #240 Sacramento 95825	Big Brothers Big Sisters https://www.bbbs-sac.org/
د غمجنو والدينو، نیکونو او خويندو او وروڼو لپاره رضاکارانه لارښوونکي. وړيا	(602) 279-6477 د غوښتنلیک لپاره وېبپاڼې ته مراجعه وکړئ.	Hope Mentor-MISS Foundation https://www.missfoundation.org/grieving/
وریا آنلاین لارښود پلیټفرم، چې د عالي لیسې زده‌کونکو سره نښلوي ترڅو د کالج د غوښتنلیک بهیر کې مرسته تر لاسه کړي.	د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وېبپاڼه وگورئ.	Mentoring – Strive For College https://www.ustrive.com/

د خوانو ملګرو وړیا ملاتړ او لارښوونه.	د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وېبپاڼه وګورئ.	Mobile Mentoring – teach On to Lead One https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/
د ځوانانو د لارښوونې په ګډون د مستقیم خدماتو مختلف پروګرامونه وړاندې کوي.	(916) 576-3300 3780 Rosin Court, #120 Sacramento 95834	Pro Youth & Families https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/
د لارښود خدماتو د لوړ خطر لرونکو زده‌کوونکو لپاره یو پر یو یا د کوچنۍ ډلې ملاتړ برابروي.	(916) 646-6631	Roberts Family Development Center https://robertsfdc.org/
د لارښود پروګرام د کوچنۍ ډلې له لارې ترسره کېږي، چې د ځوانانو لپاره د لاسرسي وړ وي.	(916) 248-1081	Sacramento Youth Center https://www.sacyouthcenter.org/programs
وړیا مجازي لارښود پروګرام. هغه مهربان لویان د 6 څخه تر 18 کلونو عمر لرونکو ماشومانو سره نښلوي چې د 11/9 وروسته د امریکا پوځ کې خدمت کوونکی خپل دوست یې له لاسه ورکړی وي.	د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وېبپاڼه وګورئ.	Youth Mentoring Program – Tuesday’s Children https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/

دندې موندنې مرسته او روزنه

دندې د چمتووالي ورکشاپونه، دندې موندنې مرسته، دندې لارښود خدمتونه او د کار پر مهال روزنه.	(916) 454-1892	Adult Employment Program – Asia Resources, Inc. https://asianresources.org/programs/
کاري ځواک ته د بیا ننوتلو لپاره د مسلک پراختیا، حرفوي روزنه، د دندې ځای پر ځای کول، او نرم مهارتونه.	(916) 614-9001	Adult Employment Program – Greater Sacramento Urban League https://www.gsul.org/employment/
د پرمختیايي معلولیت لرونکو لویانو لپاره د کاري مهارتونو روزنه.	(916) 387-8080	Employment Services – Southside Unlimited https://southsideunlimited.com/
د 18-26 کلونو ځوانانو لپاره د کار روزنې او زده کړې پروګرام.	(916) 386-8394	On-the-Job Training – Sacramento Regional Conservation Corps https://www.saccorps.org/our-services
د معلولیت لرونکو کسانو لپاره د کار موندنې پروګرامونه برابروي. د خپلواک ژوند لپاره د دندې روزنه، د دندې ځای پر ځای کول، د دندې پرمهال روزنه او د مهارتونو پراختیا.	(844) 426-2253	Pride Industries

د نویو راغلو کډوالو، پناه غوښتونکو، او د ځانګړي مهاجرت ویزې لرونکو اشخاصو لپاره چې په متحده ایالاتو کې له پنځو کلونو څخه کم وخت تیر کړی وي، د کارموندنې او روزنې خدمات.	(916) 359-2788	Refugee Supportive Services Program for Employment – Lao Family Community Development, Inc. https://lfcd.org/our_service/employment-programs/
د کارموندنې او روزنې مختلفې مرستې وړاندې کوي.	مهرباني وکړئ د کارموندنې مرکز د ځایونو او د اړیکو شمېرو لپاره وپېښې ته مراجعه وکړئ.	SETA – Sacramento Works https://sacworks.seta.net/job-centers/
د شخصي، تعلیمي او مسلکي اهدافو د ترلاسه کولو فرصتونه.	(916) 566-2785	Twin Rivers Adult School https://www.tras.edu/
د هغو ښځو لپاره د کار چمتووالی او پیاوړتیا چې د بې کوره کېدو سره مخ دي یا د خطر سره مخ دي.	(916) 669-2307	Women's Empowerment https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/

پارکونه او تفریح

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

کتابتونونه

https://www.saclibrary.org/locations	(916) 264-2920	Sacramento County Libraries
---	----------------	------------------------------------

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