

2027-2026

دليل موارد الأسرة



من تنظيم:

Twin Rivers Unified School District

قسم خدمات الطلبة

رعاية الطفل والحضور المدرسي

تم تصميم دليل موارد الأسرة لربط عائلات مجتمع مدرستنا بالموارد التي تساعدكم عند الحاجة. أصبح هذا الدليل ممكناً بفضل Twin Rivers Unified School District. توجد العديد من الخدمات الإضافية في جميع أنحاء مقاطعة Sacramento والمناطق المحيطة بها والتي قد يرغب السكان في اللجوء إليها للحصول على المساعدة.

يرجى الاتصال بخط معلومات Sacramento على الرقم 211 أو 498-1000 (916)، أو زيارة الموقع الإلكتروني 211sacramento.org/211/ لمزيد من الخيارات.

يمكنكم أيضاً زيارة موقع findhelp.org للبحث عن الموارد المطلوبة.

قبل إجراء مكالماتك الهاتفية أو البحث عبر الإنترنت عن خدمة معينة، قد ترغب في تدوين ما يلي:

- مع من تريد التحدث؟
- ما هي المعلومات التي تريد معرفتها، أو
- لماذا تحتاج هذه الخدمة؟
- تذكر، إذا لم تتمكن هذه الخدمة تحديداً من مساعدتك، فهل يمكن إحالتك إلى شخص آخر يستطيع ذلك؟

قد تكون بعض البرامج الواردة في هذا الدليل قد قلصت خدماتها بسبب تخفيضات الميزانية. إذا وجدت أن الخدمة لم تعد متاحة، أو أن الرقم قد تغير، فيرجى الاتصال بمكتب CWA على الرقم 566-1615 (916)، حتى يمكن إجراء التصحيحات اللازمة للإصدار التالي من هذا الدليل.

ملاحظة: الموارد الواردة في هذا الدليل هي مجرد إحالات. إنها ليست توصيات.

الأرقام المستخدمة بكثرة

رقم الهاتف

الاسم

جدول المحتويات

الصفحة 3	أرقام الحالات الطارئة
الصفحة 3	أرقام غير حالات الطوارئ
الصفحة 4-6	موارد الطعام
الصفحة 6-7	موارد الملابس
الصفحة 7	متاجر السلع المستعملة
الصفحة 8	دعم الإسكان لذوي الدخل المنخفض
الصفحة 9-10	مساكن الطوارئ / الملاجئ
الصفحة 11	مراكز الاستقبال/الاستراحة
الصفحة 12-13	العيادات الصحية
الصفحة 14	معلومات Medi-Cal
الصفحة 14-17	موارد الأولياء
الصفحة 17-19	الاستشارة / الدعم / العلاج
الصفحة 20-21	المساعدة القانونية / العيادات
الصفحة 21	النقل العام
الصفحة 22	دعم المرافق
الصفحة 22	المناطق التعليمية
الصفحة 23-25	رياض الأطفال ورعاية الأطفال
الصفحة 25-26	برامج الدعم الأكاديمي الإضافي
الصفحة 26-27	برامج الإرشاد والتوجيه
الصفحة 27	المساعدة في التوظيف والتدريب
الصفحة 28	الحدائق والترفيه
الصفحة 28	المكتبات

أرقام الحالات الطارئة

911	الشرطة، الشريف، الإطفاء، الإسعاف
988، على مدار 24 ساعة في اليوم	الخط الوطني للمساعدة في حالات الانتحار والأزمات - اتصل أو أرسل رسالة نصية
(916) 874-9377	خدمات حماية البالغين
843-5200 (800)، على مدار 24 ساعة	خط مساعدة الشباب في كاليفورنيا - اتصل أو أرسل رسالة نصية
(800) - THE - LOST, (800-426-5678)	خط ساخن للعثور على الأطفال
(916) 875-KIDS (5437)	خدمات حماية الأطفال
الموقع الشمالي - (916) 679-3600، على مدار 24 ساعة	حضانة الطوارئ - دار الأيتام Sacramento
الموقع الجنوبي - (916) 394-2000، على مدار 24 ساعة	
741741	خط المساعدة النصية للأزمات (دعم الصحة النفسية)
(916) 875-1055، على مدار 24 ساعة	خط المساعدة النفسية في المقاطعة
(800) 222-1222، على مدار 24 ساعة	مكافحة السموم
اتصل على (916) 451-2273 أو أرسل رسالة نصية إلى (916) 538-1097	الخط الساخن للحوامل
711	خدمة نقل الاتصالات
(916) 920-2952، على مدار 24 ساعة	الخط الساخن WEAVE (العنف المنزلي)
(916) 628-1492، على مدار 24 ساعة	خط المساعدة الطارئة لمأوى الشباب في Wind (للأعمار من 12 إلى 17 عامًا)

أرقام هواتف الحالات غير الطارئة

211 أو 498-1000 (916)	خط معلومات Sacramento
(916) 454-1100 على مدار 24 ساعة	منظمة Alcoholic Anonymous
(800) 600-4673	منظمة Narcotics Anonymous
(916) 875-1055	فريق الوصول إلى خدمات الصحة النفسية للأطفال والبالغين
(916) 334-2970	منظمة Al-Anon
(916) 874-5115	مكتب شريف مقاطعة Sacramento (للحالات غير الطارئة)
(916) 808-5471	شرطة مدينة Sacramento (للحالات غير الطارئة)
(916) 566-2777	شرطة Twin Rivers USD
(916) 874-5701	برنامج مساعدة الضحايا والشهود
(916) 448-2321	WEAVE (العنف المنزلي)
(916) 504-3313	خدمات شباب WIND

موارد الطعام

مساعدة شهرية للأفراد والأسر ذوي الدخل المنخفض أو المعدوم لشراء طعام مغذي.	(800) 560-0976	Cal Fresh Calfresh
توزيع الطعام - أيام الثلاثاء الساعة 11:00 صباحاً.	(916) 929-5725	Calvary Christian Church 2667 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
يفتح أيام الاثنين والثلاثاء والخميس من الساعة 1:30 مساءً إلى 2:00 مساءً، ويوم الخميس من الساعة 6:00 مساءً إلى 7:00 مساءً. مطلوب فكرة صورة.	(916) 483-9232 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave. Carmichael 95608
توزيع الطعام أيام الأربعاء من الساعة 9:00 صباحاً حتى 10:45 صباحاً.	(916) 487-8684 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	Carmichael Seventh-Day Adventist -Church 4694 Pasadena Ave. Sacramento 95841
يتم توزيع الطعام أيام السبت من الساعة 8:30 صباحاً حتى 11:30 صباحاً	(916) 689-3010	Common Ground Covenant Church 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823
اتصل يوم الجمعة من الساعة 7:00 صباحاً حتى 8:00 صباحاً لحجز علبة طعام. الاستلام أيام السبت الساعة 8:15 صباحاً و 8:30 صباحاً.	(916) 803-5233 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	Feeding God's Children 5808 Watt Ave. North Highlands 95660
توزيع الطعام أيام الاثنين والثلاثاء والخميس والجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً ومن الساعة 1:00 ظهراً حتى 3:00 عصرًا.		Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422 C Street Sacramento 95814
برنامج الطعام يوم الخميس من الساعة 4:00 مساءً إلى 5:30 مساءً.	(916) 870-1659 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	Joey's Food Locker 3301 Fong Ranch Road Sacramento 95834
يقدم وجبة غداء دافئة ومغذية للضيوف المشردين من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 11:30 صباحاً حتى 1:00 ظهراً، والسبت والأحد من الساعة 11:00 صباحاً حتى 12:30 ظهراً.	(916) 446-4961 (916) 637-2450	Loaves & Fishes 1351 N. C Street Sacramento 95811
توزيع الطعام أيام الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً.	(916) 922-6442	Manna Food Bank 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838

يُقدّم فطور ساخن من الساعة 8:00 صباحاً حتى 8:45 صباحاً للنساء العازيات والعائلات والرجال العازيين برفقة أطفالهم.	(916) 446-4961	Maryhouse 1321 N C Street Sacramento 95811
وجبات جماعية بالإضافة إلى فترات راحة في مواقع متنوعة في سكرامنتو.	يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للاطلاع على التفاصيل.	Pilgrimage Sacramento-Lifting Spirits Higher Unhoused Pop Up firstumcsac.org/events
توزيع الطعام أيام الخميس من الساعة 9:30 صباحاً حتى 12:00 ظهراً	(916) 905-6268	Potter House 2994 Del Paso Blvd. Sacramento, Ca 95815
توزيع الطعام أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من الساعة 11:00 صباحاً حتى الساعة 1:00 ظهراً.	(916) 200-3989	Purpose & Legacy 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841
توزيع الطعام يومي الثلاثاء والخميس من الساعة 10:30 صباحاً حتى 1:30 ظهراً توزيع الطعام من الأربعاء إلى الجمعة من الساعة 10:30 صباحاً حتى 1:30 ظهراً	(916) 446-2627	River City Food Bank 1800 28 th St. Sacramento 95816 2300 Edison Ave. Sacramento 95821 rivercityfoodbank.org
اتصل أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني للبحث عن مراكز توزيع الطعام القريبة منك.	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services Sacramentofoodbank.org
توزيع الطعام أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس من الساعة 9:00 صباحاً حتى 1:00 ظهراً. وجبات طعام لكبار السن من عمر 60 عاماً فأكثر في رابع اثنين وخميس من كل شهر 9:00 صباحاً – 13:00 ظهراً يتم توزيع الطعام في أول أربعاء من كل شهر من الساعة 10:00 صباحاً حتى 2:00 ظهراً. يُطلب تقديم بطاقة هوية وإثبات الإقامة في مقاطعة Sacramento لجميع المواقع.	(916) 678-4010	Salvation Army 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660 10370 Old Placerville Rd. Ste 107 Rancho Cordova
اتصل بالمكتب للاستفسار عن برنامج المساعدة الغذائية.	(916) 399-9646	Travelers Aid taeaa.org
توزيع المواد الغذائية على أفراد المجتمع ذوي الدخل المنخفض بدعم من بنك الطعام وخدمات الأسرة في Sacramento.	(916) 566-1788	مشاركة الأسرة والمجتمع في Twin Rivers USD https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/

اتصل من الاثنين إلى الخميس من الساعة 8:00 صباحاً حتى 4:00 مساءً (مغلق من الساعة 12:00 ظهراً حتى 1:00 ظهراً) الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً. اتصل قبل الساعة 11:30 صباحاً للاستلام في نفس اليوم يومي الثلاثاء والخميس.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811
برنامج خاص بالنساء والرضع والأطفال يوفر الغذاء للأمهات الحوامل والمرضعات، والرضع والأطفال دون سن الخامسة.	(916) 876-5000	WIC Dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/ Women-Infant-and-Children-Home.aspx

موارد الملابس

يوفر ملابس من الملابس غير الرسمية إلى الرسمية للشباب والبالغين الصغار (من سن 14 إلى 21 عامًا).	(916) 293-7377 info@dressthepart.org	Dress the Part, Inc.
خزانة الملابس مفتوحة للمجتمع كل يوم جمعة من الساعة 9:30 صباحاً حتى 12:00 ظهراً. توفر حقائب ظهر تحتوي على لوازم مدرسية ومعاطف وأحذية خلال أشهر الشتاء.	(916) 922-9365	First Baptist Church of North Sacramento 2601 Del Paso Blvd.
خزانة الملابس، يرجى إحضار بطاقة هوية سارية المفعول أيام الاثنين/الثلاثاء/الخميس/الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً.	(916) 443-2646	Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422 C Street Sacramento 95814
جميع المنتجات مجانية دائماً. الملابس وغيرها. كل يوم ثلاثاء من الساعة 6:00 مساءً إلى 7:00 مساءً، وأول سبت من كل شهر من الساعة 9:00 صباحاً إلى 1:00 ظهراً.	(916) 799-2099	God's Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church 7008 10 th Street Rio Linda 95673
يوفر الملابس ومستلزمات الأطفال. يرجى الاتصال بنا أو زيارة موقعنا الإلكتروني لطلب الدعم.	(916) 383-3232 loveincsaacramento.com/request-help/#	Love I.N.C.
تتوفر الملابس من الاثنين إلى الخميس من الساعة 9:00 صباحاً حتى 3:00 مساءً.	(916) 372-0200	Shores of Hope – مركز التوعية 110 6th Street West Sacramento 95605
متجر مجاني يوفر الملابس وغيرها، مفتوح أيام الثلاثاء والخميس من الساعة 10:00 صباحاً حتى 1:00 ظهراً	(916) 991-4624	Sisters In Christ - LifePointe Church 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673
يتم عرض الملابس والأحذية في أول يوم خميس من الشهر من الساعة 9:00 صباحاً حتى 10:00 صباحاً، باستثناء الأيام التي تمطر.	(916) 422-8380	St. Anne's Catholic Church 7724 24th Street Sacramento 95832

ملابس نسائية وأطفال، الثلاثاء والخميس من الساعة 9:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً. ملابس الرجال من الاثنين إلى الخميس من الساعة 9:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً، يجب الوصول بحلول الساعة 9:30 صباحاً لكلا المكانين، لا يُسمح بالدخول المتأخر.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannan Street Sacramento 95811
--	----------------	---

THRIFT STORES

(916) 488-0828 مفتوح أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس والسبت من 10:00 صباحاً إلى 4:00 مساءً، ويوم الجمعة من 10:00 صباحاً إلى 6:00 مساءً	Assistance League of Sacramento 2751 Fulton Avenue Sacramento 95821
(916) 482-1480 مفتوح من الاثنين إلى السبت 9:00 صباحاً - 6:00 مساءً	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

موارد الإسكان لذوي الدخل المنخفض
يرجى الاتصال بالرقم 211 أولاً للوصول إلى الموارد.

يساعد على تسهيل انتقال البالغين في مقاطعة ساك، الذين يحتاجون إلى السكن والمعيشة المستقلة، إلى السكن المشترك بأسعار معقولة.	(916) 432-8055	Angelic Housing Resources Foundation Inc angelichousing.org
يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للبدء في البحث عن العقارات المتاحة. يجب عليك تقديم طلب لكل عقار على حدة.	(707) 759-6043	CHOC - Community Housing Opportunities chochousing.org
يضع البالغين والعائلات الذين يعانون من التشرد أو المعرضين لخطر التشرد، والذين يعانون من إعاقة نفسية، في سكن داعم مناسب عند توفره.	211	Hope Cooperative-Permanent Supportive Housing https://hopecoop.org/housing-programs/
أداة بحث توفر معلومات عن مواقع المساكن بأسعار معقولة.		HUD Affordable Housing Locator https://resources.hud.gov/#
يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للبدء في البحث عن العقارات المتاحة. يجب عليك تقديم طلب لكل عقار على حدة.	(916) 414-4400	Mercy Housing Mercyhousing.org/find-housing/
يقوم بتطوير وتشغيل مجمعات سكنية مستدامة وبأسعار معقولة. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للبدء في البحث عن العقارات المتاحة. يجب عليك تقديم طلب لكل عقار على حدة.	(916) 453-8400	Mutual Housing mutualhousing.com/searchlisting
تقديم الدعم في مجال المساعدة على الإيجار، أو الانتقال إلى سكن جديد، أو تجنب الإخلاء، وذلك حسب توافر التمويل.	(916) 678-4010 المطالبة رقم 2	Salvation Army
قائمة وخرائط المساكن الإيجارية بأسعار معقولة على الموقع الإلكتروني المذكور. برنامج قسائم اختيار السكن من خلال هذه الوكالة أيضًا.	(916) 440-1390	SHRA Shra.org/other-affordable-housing-options/
برنامج إقامة للنساء ذوات الدخل المنخفض. غرف للإيجار، بدون أطفال، وقد يكون هناك قائمة انتظار.	(916) 800-9773	YWCA https://www.ywcaccc.org/residential-housing-for-women

**سكن الطوارئ/ملاجئ الإيواء وما شابه
يرجى الاتصال بالرقم 211 أولاً للوصول إلى الموارد.**

سكن قصير الأجل للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 عامًا والذين قضوا جزءًا من طفولتهم في رعاية أسر بديلة.	(916) 248-7961	Academy Stay – Foster Youth Housing https://www.academystay.org/
مساعدة عاجلة قصيرة الأجل في حالات الكوارث قد تشمل الإيواء المؤقت.	(916) 993-7070 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	الصليب الأحمر الأمريكي - خدمات الكوارث
يساعد الأسر ذات الدخل المنخفض التي تعاني من التشرد على تحقيق الاكتفاء الذاتي واستعادة مساكنها. إقامة مؤقتة لمدة تصل إلى 90 يومًا. يجب أن يكون لديك أطفال دون سن 18 عامًا.	(916) 443-3107	Family Promise of Sacramento familypromisesacramentoca.org
للحصول على مأوى مؤقت، يرجى الاتصال بالرقم 211 لتقييم الحاجة إلى المأوى.	211	First Step Communities https://www.firststepcommunities.org/
يوفر السكن والخدمات للأفراد الذين كانوا بلا مأوى سابقاً لمنع عودتهم إلى التشرد. الشباب بين 18 و 24 عامًا.	211	– Lutheran Social Services of Northern California Connections Program Lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html
مجموعة متنوعة من خدمات الدعم، بما في ذلك مأوى طارئ للناجين من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي والاتجار بالبشر.	(916) 428-3271 خط المساعدة متاح على مدار 24 ساعة متعدد اللغات	My Sister's House – Safe Haven Shelter Program www.my-sisters-house.org
مأوى طارئ للعائلات ومأوى طارئ للبالغين العزاب.	211	Next Move Homeless Services
برنامج النساء	(916) 924-3113	Overcomers برنامج
برنامج الرجال	(916) 920-3082	
يربط الأسر بموارد المساعدة السكنية والمأوى والخدمات الأخرى ذات الصلة.	211	خط مساعدة أزمة الإسكان في Sacramento

يوفر خدمات إعادة الإسكان السريع والدعم السكني الانتقالي. يجب أن يكون المستفيد من قدامى المحاربين من الاثنين إلى الجمعة، من 8:00 صباحاً إلى 5:00 مساءً	(916) 393-8387 7270 East Southgate Dr. Sacramento, CA 95823	Sac Veterans Resource Center https://nationsfinest.org/
للبالغين الذين يبحثون عن مأوى، يرجى الاتصال بالرقم 211 لإجراء تقييم للمأوى.	(916) 442-0331 ;211 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	Salvation Army – Center of Hope مأوى الطوارئ https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter
برامج إقامة شاملة لمدة 12 شهرًا للنساء اللواتي يعانين من التشرد وأطفالهن.	(916) 453-1482	ST. John's Program for Real Change https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/
برنامج City Motel للعائلات التي لديها أطفال. يجب الحصول على إحالة من خلال الرقم 211.	211	Step Up on Second
قسائم التزل للعائلات المشردة التي لديها أطفال، حسب التوافر.	(916) 399-9646	Travelers Aid Taeaa.org
يوفر السكن والدعم لمن يعانون من التشرد أو المعرضين لخطر التشرد. يقدم خدمات الوقاية والتدخل والوساطة للأعمار من 12 إلى 24 عامًا.	اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم (916) 525-5965 (916) 601-2979 PO Box 160085 Sacramento 95816	Waking the Village – برنامج إسكان الوقاية والتدخل admin@wakingthevillage.org
برنامج المأوى الآمن في حالات الطوارئ للناجين من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي والاتجار بالجنس وأطفالهم	(916) 920-2952 خط الدعم والمعلومات متاح على مدار 24 ساعة	WEAVE – Safe House weaveinc.org/safe-shelter
يقدم خدمات إيواء طارئة ليلية للقاصرين (12-17 عامًا) الذين يعانون من التشرد.	(916) 628-1492 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	خدمات Wind للشباب – مأوى للشباب المراهقين Common Ground https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter
خدمات إيواء طارئة منخفضة العوائق للأعمار من 18 إلى 24 عامًا.	211	
التسجيل في مأوى الرجال الليلي يبدأ الساعة 5:30 مساءً، الأولوية لمن يأتي أولاً. برنامج إقامة للرجال. توجه إلى نافذة الاتصال من الاثنين إلى الخميس والتي تفتح في الساعة 9:00 صباحاً واطلب تقديم طلبك.	(916) 447-3268 يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل. يشترط Union Gospel تقديم هوية سارية المفعول ونتائج سلبية حديثة لاختبار السل لكلا المصدرين.	Union Gospel Mission Sacramento https://ugmsac.com/ برنامج Men's New Life

**مراكز الاستقبال، ومراكز الاستراحة، وما إلى ذلك.
يرجى الاتصال بالرقم 211 أولاً للوصول إلى الموارد.**

تتوفر الحمامات عن طريق الحجز المسبق فقط. للحصول على مزيد من المعلومات، يرجى الاتصال.	(916) 856-5683 10173 Crayton Way, 4A Sacramento 95827	Capital Compassion - مركز إيواء المشردين https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives
يمكن للوالدين إحضار أطفالهم الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 5 سنوات إلى إحدى حضائتي ساكرامنتو للحصول على خدمات رعاية الأطفال الطارئة أو الرعاية الليلية خلال الأوقات الصعبة.	4533 Pasadena/(916) 679-3600 Ave., Sacramento 95821 6699 South /(916) 394-2000 Land Park Dr., Sacramento 95831	برنامج رعاية الأطفال في حالات الأزمات https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/
للحصول على مزيد من المعلومات، يرجى الاتصال.	(916) 443-7378	Friendship Park - أرغفة وسمك https://sacloaves.org/programs-services/
مركز استقبال مفتوح خلال النهار، بدون أي عوائق، للنساء والعائلات التي تعاني من التشرد.	(916) 446-4961	Maryhouse - أرغفة وسمك https://www.hartstogether.org/north-sacramento
خدمات الرعاية المؤقتة أيام الأربعاء 9:00 صباحاً - 12:00 ظهراً	Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave Sacramento 95838	North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento
خدمات الاستراحة متوفرة في مواقع مختلفة في Sacramento.	يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للاطلاع على التفاصيل.	Pilgrimage Sacramento firstumcsac.org/events
مركز استقبال مفتوح للشباب من مجتمع الميم الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 24 عامًا. من الاثنين إلى الجمعة: 11:00 صباحاً - 5:00 مساءً، السبت: 10:00 صباحاً - 4:00 مساءً	(916) 442-0185	Sacramento LGBT Community Center - Q Spot https://saccenter.org/youth
خدمات الرعاية المؤقتة كل سبت 9:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً	Florin Road Methodist Church 7560 Florin Road Sacramento 95828	South Sacramento HART https://southsachart.org/get-involved
الشباب المشردون والهازيون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 عامًا. الإثنين/الأربعاء/الخميس/الجمعة/السبت/الأحد 8:30 صباحاً - 4:00 مساءً، الثلاثاء 8:30 صباحاً - 2:30 مساءً	(916) 504-3313	مركز Wind للشباب https://www.windyouthservices.org/drop-in-center

العيادات التي تخدم منطقة Twin Rivers USD

- تم تحديثها في يونيو 2026 - تأكد من الاتصال بالعيادات للحصول على أحدث المعلومات.

إن أفضل مصدر للحصول على التطعيمات للأطفال وجميع الرعاية الصحية هو طبيب الرعاية الأولية (PCP). إذا كنت بحاجة إلى تطعيمات فورية للتسجيل في المدرسة، فاتصل بطبيبك العام لطلب موعد في نفس اليوم أو موعد بدون موعد مسبق. إذا لم يكن لديك طبيب رعاية أولية، فراجع القائمة أدناه لمزيد من الموارد. لا تتردد في الاتصال بمرمضة المدرسة إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة.

هل تحتاج إلى تأمين صحي؟ اتصل بـ **Sacramento Covered** - دليل لربط الأشخاص في منطقة **Sacramento** بالرعاية الطبية / طب الأسنان والتغطية التي يحتاجونها **(916) 414-8333** أو **(866) 850-4321**.

• يقبل التأمين الخاص، وبرنامج Medi-Cal، ونظام الدفع المتدرج القائم على الدخل (لغير المؤمن عليهم). لا يتم قبول التأمين الصحي Kaiser، سواء كان تأميناً خاصاً أو Medi-Cal. • الحجز مسبقاً فقط • مواعيد عمل العيادة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 6:00 مساءً (مغلقة لتناول الغداء من الساعة 12:00 ظهراً حتى 1:00 ظهراً) • Mo *تغلق عيادة علاج Bile وموقع Marysville أبوايهما في تمام الساعة الرابعة مساءً.	مراكز Elica الصحية www.elicahealth.org (916) 454-2345 • 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 • 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 • 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816
• يقبل التأمين الخاص، وبرنامج Medi-Cal، ونظام الدفع القائم على الدخل (لغير المؤمن عليهم). • الحجز مسبقاً فقط، تتوفر خدمات الحضور بدون موعد • مواعيد عمل العيادة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 4:30 مساءً (مغلقة لتناول الغداء من الساعة 12:00 ظهراً حتى 1 ظهراً)	Peach Tree Health www.pickpeach.org 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656
• يقبل التأمين الخاص، وMedi-Cal، والبرامج الخاصة لغير المؤمن عليهم - وذلك حسب الخدمات المقدمة. • يفضل تحديد موعد مسبق • مواعيد عمل العيادة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 4:30 مساءً (تختلف المواعيد. يرجى الاتصال للتأكيد).	Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) (main) 855-7526 • 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 • 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816
• يقبل Medi-Cal • يفضل تحديد موعد مسبق • لا يُضمن استقبال الزوار بدون موعد مسبق • مواعيد عمل العيادة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً (مغلقة لتناول الغداء من الساعة 12:00 ظهراً حتى 1:30 ظهراً)	Sacramento Community Clinic www.halocares.org 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 1867-642 (يشمل طب الأسنان، 2138 Del Paso Blvd) 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (يشمل خدمات طب الأسنان، الجناح 106))
• يقبل Medi-Cal والأشخاص غير المؤمن عليهم. • الحجز مسبقاً فقط. ممنوع الدخول بدون موعد مسبق. • تتوفر المواعيد مرة كل أسبوعين في يوم الجمعة. • مواعيد عمل العيادة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 4:30 مساءً	عيادة التطعيم في مقاطعة Sacramento 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468
• مقياس قائم على الدخل لغير المؤمن عليهم • الحجز مسبقاً فقط. • لا توجد رعاية عاجلة. • من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7:30 صباحاً حتى 5:00 مساءً (مغلق من الساعة 12 إلى 1 لتناول الغداء)	مركز Sacramento لصحة الأمريكيين الأصليين (SNAHC) www.SNAHC.org 2020 J Street, Sacramento, CA 95811 (916) 341-0575

• يقبل Medi-Cal والتأمين الخاص • الحجز مسبقاً فقط • من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحاً إلى 5:30 مساءً (مغلق لتناول الغداء من الساعة 12:30 ظهراً إلى 1:30 ظهراً)	San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucaspeds.com • 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090
• يقبل Medi-Cal، ولا يقبل التأمين (وفقاً لجدول مرن). • يفضل تحديد موعد مسبقاً. • مواعيد عمل العيادة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً (مغلقة لتناول الغداء من الساعة 12:00 ظهراً حتى 1:00 ظهراً) • مركز الاتصال مفتوح خلال فترة الغداء.	WellSpace Health www.wellspacehealth.org (جميع العيادات) (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
• تختلف تكاليف التطعيم الفردي. اتصل بالصيدلية لمزيد من المعلومات.	الصيدليات المحلية بما في ذلك CVS، Walmart، Rite Aid ... إلخ.

العيادات الصحية

يرجى الاتصال بنا أو زيارة موقعنا الإلكتروني لمزيد من المعلومات.	(916) 733-3377 3000 Q St. Sacramento 95816	Dignity Health Urgent Care – Midtown Sacramento https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care
عيادة الرعاية الأولية والعاجلة.	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	Mercy Clinic - أرغفة وسمك http://www.sacloaves.org/programs-services
خدمات الرعاية الصحية الأولية والتخصصية متوفرة في هذا الموقع.	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	One Community Health – Arden Arcade https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/
مجموعة واسعة من الخدمات السرية لدعم الصحة الإنجابية. يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	(916) 451-2273 أو (916) 451-4357	Sac Valley Women's Health https://svwealth.com/services/
استشارات طبية بشأن المخاوف المتعلقة بنمو الطفل أو سلوكه أو الربو. بالحجز المسبق فقط.	La Famalia Health & Wellness Department (916) 452-3601	UC Davis Health/La Famalia Counseling Center Pediatric Specialty Clinics 3301 37 th Ave. Sacramento 95824
يفتح يوم السبت من الساعة 9:00 صباحاً حتى 11:30 صباحاً، الخدمة حسب أسبقية الحضور. بدون حجز مسبق فقط.	916-572-4502 1400 North A St. Sacramento 95811	The Willow Clinic https://www.willowclinic.org/services/medical
الرعاية الصحية للمحاربين القدامى.	(916) 843-7000 (833) 983-0487 صحة المحاربين القدامى (800) 382-8387 الصحة النفسية	VA Northern California Health Care System https://www.va.gov/northern-california-health-care/

معلومات MEDI-CAL

هل تعلم أنك أو طفلك قد تكون مؤهلاً للحصول على برنامج Medi-Cal إذا كان عمره أقل من 19 عاماً أو كنتِ أما حاملاً؟ يُرجى زيارة: <https://apply.coveredca.com/lw-shopandcompare/#incomeGuidelines> for more details

(800) 560-0976	Medi-Cal www.benefitscal.com
خدمة عملاء الأعضاء (800) 322-6384	Medi-Cal لطب الأسنان
https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider	ابحث عن مقدم خدمة Medi-Cal
(888) 881-4881 أو (916) 875-1055	مقاطعة Sacramento - الصحة العقلية

موارد الأولياء (مجاني أو منخفض التكلفة)

تقديم الخدمات للأفراد ذوي الإعاقات النمائية وعائلاتهم من خلال المساعدة في الاستفادة من الخدمات العامة والخاصة الأساسية لتلبية احتياجاتهم الفردية.	(916) 978-6400	Alta California Regional https://www.altaregional.org/
يقوم بتنسيق وتطوير الخدمات المقدمة لكبار السن.	(916) 486-1876	Area 4 Agency on Aging https://www.agencyonaging4.org/
يتعاونون على نطاق واسع عبر الأنظمة، ويقدمون دعماً فعالاً قائماً على فهم عميق للمجتمع.	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	Birth & Beyond Family Resource Center – Mutual Assistance Network - Robertson Community Center https://www.mutualassistance.org/
يتعاونون على نطاق واسع عبر الأنظمة، ويقدمون دعماً فعالاً قائماً على فهم عميق للمجتمع.	(916) 679-3743 1565 River Park Drive Sacramento 95815	Birth & Beyond – North Sacramento Family Resource Center North.Sac@KidsHome.org
يتعاونون على نطاق واسع عبر الأنظمة، ويقدمون دعماً فعالاً قائماً على فهم عميق للمجتمع.	(916) 679-3925 6015 Watt Ave. North Highlands 95660	– Birth & Beyond Family Resource Center WellSpace Health North Highlands Community Health Center nhbbFRC@WellSpaceHealth.org
تمكّن المجتمع بالأدوات والموارد اللازمة لمعالجة أوجه التفاوت حتى تتاح للجميع فرص الازدهار. الشباب	(916) 900-6708 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Black Child Legacy – Liberty Towers Church www.libertytowers.org
مجموعة من الخدمات بما في ذلك موارد دعم ما قبل الولادة والرضع، وتوزيع الحفاضات، ودعم الأسرة، ومجموعات الدعم، والأحداث المجتمعية، والدعوة والاتصالات مع الوكالات الأخرى.	(916) 646-6631 تحويلة 103 770 Darina Ave. Sacramento 95815	Black Child Legacy – Roberts Family Development Center

الاستجابة لاحتياجات الآباء وأسرهم من خلال تقديم برامج وخدمات تؤدي إلى النمو والإثراء والتمكين. إدارة الغضب. يتم تقديم برامج التربية المشتركة، والتربية العملية، ومجموعة دعم الآباء، والفعاليات المجتمعية.	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	مركز الآباء والأسر https://www.cffsacramento.org/cms
مساعدة المراهقات الحوامل والأمهات من جميع الأعمار على البقاء في المدرسة. الدعم في مجال الرعاية قبل الولادة، والمساعدة في تربية الأطفال، والملابس، ومستلزمات الأطفال، والأغراض الأساسية، والزيارات الخاضعة للإشراف بأمر من المحكمة، وغير ذلك.	(916) 896-0031 9455 E. Stockton Blvd. Elk Grove, CA 95624	Chicks in Crisis https://chicksincrisis.org/
تقدم خدمات تنمية القوى العاملة، والاستشارات السكنية المعتمدة من وزارة الإسكان والتنمية الحضرية، وتوجيه الشباب. تدافع عن العدالة العرقية وحقوق التصويت وسياسات المجتمع العادلة.	(916) 286-8600 3725 Marysville Blvd Sacramento 95838	Greater Sacramento Urban League https://www.gsul.org/
		Help Me Grow Sacramento (916) 822- / https://www.helpmegrowsac.org 8744 فحوصات نمو مجانية وموارد أخرى لتقييم الأطفال من الولادة وحتى سن الخامسة.
تقدم مجموعة متنوعة من الموارد والأدوات عبر الإنترنت لمساعدة الطلاب في واجباتهم المنزلية ودعم تعلمهم.		مساعدة في الواجبات المنزلية - مكتبة Sacramento العامة https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help
مساحة مخصصة للشباب من سن 11 إلى 24 عامًا. تشمل البرامج الصحة العقلية والتوعية بالانتحار، والوقاية من تعاطي المخدرات، والوقاية من العنف، والقيادة المتميزة. تتوفر ساعات استقبال الزوار طوال أيام الأسبوع. إلهام وتمكين الشباب للتعبير عن أنفسهم والسعي لتحقيق أهدافهم.	(916) 807-4903 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 (916) 900-6707	Liberty Towers Youth Center https://www.libertytowers.org/ Impact Sac – Liberty Towers www.impactscac.org إنستغرام: impactscac@
خدمات بيطرية مجانية للأفراد الذين يعانون من التشرد وعدم استقرار السكن. السبت الـ ٣ من كل شهر. يبدأ تسجيل الوصول في الساعة 7:00 صباحاً. يجب تعبئة نموذج طلب الموعد مسبقاً.	1351 N C Street Sacramento 95811 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	Mercer Veterinary Clinic – Serving Sacramento https://www.mercerclinic.com/locations-appointments
تقديم خدمات سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للمتضررين من الإساءة في العلاقات.	(800) 799-SAFE (7233) أرسل كلمة START إلى الرقم 8878	الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي https://www.thehotline.org/
اتصل أو أرسل رسالة نصية أو تواصل عبر الدردشة المباشرة لمن يحتاجون إلى الدعم و/أو التوجيه.	(855) 427-2736	خط المساعدة الوطني للآباء والشباب https://nationalparentyouthhelpline.org/
تعالج البرامج والخدمات أوجه عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية والصحية للحد من حواجز الشدائد.	3805 Clay Street Sacramento 95838	Neighborhood Wellness https://neighborhoodwellness.org/

يقدم برامج وخدمات في مجالات التوظيف، والإسكان، والرعاية الصحية، والنقل، والتعليم، ورعاية الأطفال.	(800) 855-7100	إدارة الخدمات الإنسانية في مقاطعة Sacramento https://ha.saccounty.gov/Pages/About-DHA.aspx
حفاظات مجانية	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services https://www.sacramentofoodbank.org/diapers https://www.sacramentofoodbank.org/immigration
الخدمات: الخدمات الطبية، طب الأسنان، طب العيون، الصحة السلوكية، الصحة المجتمعية، طرق الشفاء - الصحة التقليدية، المركز الصحي المدرسي، الرعاية المتخصصة، وإدارة الرعاية المحسنة.	(916) 341-0575 للمزيد من التفاصيل، اتصل بنا أو تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني 2020 J Street Sacramento 95811 من الاثنين إلى الجمعة، من 8:00 صباحاً إلى 5:00 مساءً 3800 Florin Rd. Sacramento 958223 من الاثنين إلى الجمعة، من 8:30 صباحاً حتى 5:30 مساءً	SNAHC – مركز Sacramento لصحة الأمريكيين الأصليين https://snahc.org/
برنامج الأطفال: للطلاب من الروضة وحتى الصف السادس، ومجموعات ما بعد المدرسة وبرامج المخيمات الصيفية النهارية مع التركيز على الدعم الاجتماعي والعاطفي. يشمل ذلك خدمات الدعم للمشاركين وعائلاتهم. <u>مركز الشباب: للشباب من الصف السابع إلى الثاني عشر، ممن تقل أعمارهم عن 18 عامًا. مركز استقبال مفتوح، وأنشطة جماعية، وخدمات دعم لمساعدة الشباب على البقاء في المدرسة والابتعاد عن المشاكل.</u> <u>مركز كبار السن: مخصص للبالغين الأكبر سناً من 50 عاماً فما فوق، ويوفر خدمات النقل والتغذية والأنشطة الصحية حتى يظل كبار السن بصحة جيدة ومستقلين.</u>	(916) 927-1303 450 W. El Camino Ave. Sacramento 95833	Stanford Settlement Neighborhood Center https://www.stanfordsettlement.org/
يقدم خدمات المناصرة والدعم لضحايا الجريمة في مجتمعنا.	(916) 874-5701	برامج مساعدة الضحايا والشهود – مكتب المدعي العام لمقاطعة Sacramento https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/

تقديم الدعم لأعضاء برنامج Medi-Cal ذوي الاحتياجات الطبية والاجتماعية المعقدة للغاية. يساعد مديرو الرعاية في توجيه نظام الرعاية الصحية والتغلب على العوائق مثل عدم استقرار السكن ونقص وسائل النقل.	(888) 242-1588	Vynca – ECM (إدارة الرعاية المحسنة) https://www.vyncacare.com/enhanced-care-management
--	-----------------------	---

الاستشارة، والدعم، والعلاج، إلخ.

الاستشارات الفردية والعائلية، والتدخل في الأزمات، ودعم الأقران، والأنشطة/المجموعات بعد المدرسة. تشمل خدمات مركز CSET تقييم الاحتياجات، والتدخل في الأزمات، والحد من الأضرار، والتثقيف، والربط بالموارد والدعم اللازمين	Sacramento Downtown/Arden Arcade Center (916) 584-7800 North Sacramento Center (916) 344-0249 (916) 844-2426 shine@starsinc.com	خدمات Capitol Start المجتمعية فريق الاستشارة والدعم و المشاركة (CSET) للأطفال والشباب المستغلين جنسياً لأغراض تجارية (CSEC) https://www.starsinc.com/sacramento-county/
ربط الطلاب بمقدمي الخدمات الذين يعالجون اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.	(888) 515-0595	Care Solace www.caresolace.com/site/trusd
خط ساخن سري للأزمات والإحالة والدعم. مفتوح يوميًا من 8:00 صباحاً إلى 8:00 مساءً.	(877) 541-2525	خط المساعدة المجتمعية – خط ساخن للأزمات والدعم https://chelpline.org/
خدمات الصحة السلوكية للمرضى الخارجيين للبالغين الذين لديهم تشخيص مؤهل: من الاثنين إلى الجمعة، 8:00 صباحاً – 4:30 مساءً أي شخص بالغ غير مشخص، ويحتاج إلى تقييم للحصول على دعم الصحة النفسية: الأربعاء والخميس 1:00 مساءً – 4:00 مساءً	(916) 388-3231 3628 Madison Ave, #6, #7, and #10 North Highlands 95660 (916) 567-4222 3810 Rosin Court, #170 Sacramento 95834	برنامج التوعية المجتمعية والتعافي والتمكين (CORE) في ماديسون - برامج نقطة التحول المجتمعية برنامج التوعية المجتمعية والتعافي والتمكين (CORE) - برنامج نقطة التحول المجتمعي https://www.tpcp.org/program/core/
دعم مجاني وطوعي شخصي في مجال الصحة النفسية وأزمات تعاطي المخدرات للأشخاص في مقاطعة Sacramento.	988 اتصل أو أرسل رسالة	فريق الاستجابة لرفاهية المجتمع (CWRT)

خدمات الصحة السلوكية الشاملة متوفرة. من الاثنين إلى السبت، 8:00 صباحاً - 6:00 مساءً	(916) 454-2345 4815 Watt Ave. North Highlands 95660	الصحة السلوكية في Elica https://www.elicahealth.org/behavioral-health/
إمكانية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية دون أي عوائق للبالغين الذين يعانون من التشرد، بغض النظر عن التأمين.	(916) 669-1536	الصحة النفسية في Genesis - أرغفة وسمك https://sacloaves.org/programs-services/
الدعم النفسي والاستشاري للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 21 عامًا.	(916) 922-9868 811 Grand Ave. Sacramento 95838 (916) 418-0828 2829 Watt Ave., #200 Sacramento 95821	خدمات Heartland للأطفال والعائلات https://doingwhateverittakes.org
يعمل بها موظفون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، وتخدم الأفراد في Sacramento. مقاطعة تعاني من أزمة في الصحة العقلية، ولكنها ليست في خطر على نفسها أو على الآخرين. مؤهل للبقاء لمدة تصل إلى 23 ساعة. التأمين، وبطاقة الهوية، واختبار السل ليست مطلوبة.	(916) 737-7483	HOPE Cooperative - مركز الاستراحة في حالات الأزمات https://hopecoop.org/services/
تقديم خدمات الاستشارة والدعم للشباب (منذ الولادة وحتى سن 21 عامًا) وعائلاتهم.	(916) 452-3601 3301 37th Ave. Sacramento 95824	La Familia Counseling Center https://lafcc.org/
يقدم خدمات استشارية حسب الدخل الشهري.	(916) 300-6576 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	Life Practice Counseling Group https://www.lifeppractice.org/contact
يقدم المساعدة للأسر بشكل عام وللمجتمع المسلم بشكل خاص في تلبية احتياجاتهم من الخدمات الاجتماعية.	(916) 486-8626 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	MAS-Social Services Foundation https://mas-ssf.org/
دعم مجاني للصحة النفسية، مجموعات عبر الإنترنت/حضورياً، موارد وتثقيف.	(916) 890-5467	التحالف الوطني للأمراض العقلية (NAMI) Sacramento https://namisacramento.org
خدمات الصحة السلوكية للأطفال والشباب.	(916) 609-5100 info@riveroak.org	مركز River Oak للأطفال https://www.riveroak.org/programs/

خط إحالة لطلب الدعم في مجال الصحة النفسية والسلوكية.	(916) 875-1055	مقاطعة Sacramento - خدمات الصحة العقلية (ACCESS) https://mentalhealthservicerequest.saccounty.net/
عيادة استقبال مباشرة لسكان جميع الأعمار الذين يعانون من أزمة صحية نفسية، بغض النظر عن قدرتهم على الدفع.	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817 من الاثنين إلى الجمعة، من 8:00 صباحاً حتى منتصف الليل السبت والأحد: من 8:00 صباحاً إلى 8:00 مساءً	عيادة Sacramento للرعاية العاجلة للصحة النفسية (MHUCC) - برامج Turning Point المجتمعية https://www.tpcp.org/program/urgent-care/
تقديم خدمات فردية تراعي الصدمات النفسية وتركز على الضحايا، بالإضافة إلى إحالات إلى جلسات استشارية جماعية لجميع الأعمار.	(916) 875-4673 3701 Power Inn Rd., #3100 Sacramento 95826	مركز Sacramento الإقليمي للعدالة الأسرية - SRFJC للاستشارات https://www.sacramentoofjc.org/
خدمات الصحة النفسية الشاملة.	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	Sierra Mental Wellness Group https://sierramentallowellness.org
ربط الشباب بخدمات الدعم النفسي، والتدخل في الأزمات، ودعم السكن، وغير ذلك. الفئة العمرية 16-25	اتصل بالرقم (833) 333-2946 من الاثنين إلى الجمعة، من 9:00 صباحاً حتى 7:00 مساءً أرسل رسالة نصية إلى (916) 860-8619 من الاثنين إلى الجمعة، من 9:00 صباحاً حتى 7:00 مساءً	Youth Help Network https://starsyouth.net/about-us/
تقديم الاستشارات الفردية والجماعية للمتضررين من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي.	(916) 920-2952 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع	WEAVE https://www.weaveinc.org/get-help
العلاج النفسي والاستشارات عبر الإنترنت. تقبل أغلب التأمينات.	(646) 687-4646	WellQor https://wellqor.com/online-therapy/

LEGAL AIDS/CLINICS

توفر موارد قانونية منخفضة التكلفة ومساعدة في تقديم طلبات الإفلاس أو الطلاق.	(916) 971-3055 اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى (916) 508-6772	مساعدة قانونية بأسعار معقولة
يحمي الناس من التمييز غير القانوني في التوظيف والإسكان والشركات والبرامج الممولة من الدولة.	(800) 884-1684	إدارة الحقوق المدنية في كاليفورنيا - المساعدة في حالات التمييز https://calcivilrights.ca.gov/complaintprocess/
مجاني للمقيمين ذوي الدخل المنخفض بغض النظر عن وضعهم القانوني. لا تخدم القضايا الجنائية.	(916) 446-7904 2210 K Street, Ste. 201 Sacramento 95816 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	المساعدة القانونية الريفية في (CRLA) California https://www.crlaf.org/get-help
مساعدة مجانية في المسائل القانونية المدنية للعملاء ذوي الدخل المنخفض الذين يعيشون في منطقة Sacramento.	(916) 551-2102	Capitol Pro Bono https://capitalprobono.org/our-services/
مساعدة مجانية للأفراد الذين لا يمثلهم محامي. يتم توفير المعلومات للمساعدة في إكمال ومعالجة النماذج وفهم إجراءات المحكمة. لا يقدم استشارات قانونية.	(916) 875-3400 3341 Power Inn Road, Room 113 Sacramento 95826	قانون الأسرة - مركز المساعدة الذاتية محكمة William R. Ridgeway للعلاقات الأسرية https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx
التمثيل القانوني المجاني للأفراد والعائلات في منطقة Sacramento الكبرى، بما في ذلك الدعم في الحصول على الجنسية، وتأجيل الإجراءات المتعلقة بالوافدين في مرحلة الطفولة (DACA)، وتعديلات الوضع (البطاقات الخضراء).	(916) 492-2591 1111 Howe Ave., #125 Sacramento 95825	الخدمات القانونية للهجرة - فتح الأبواب https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/
يقدم خدمات قانونية للهجرة من خلال توفير الدعم والمعرفة التي يحتاجونها للحصول على وضع قانوني لأنفسهم ولأسرهم هنا في الولايات المتحدة.	(916) 978-2650 2233-Watt Ave., Ste 110 Sacramento 95825	الخدمات القانونية للهجرة - منظمة الإغاثة العالمية في Sacramento https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/

عيادات قانونية وخطوط مساعدة مجانية. تقديم مساعدة مجانية مباشرة وفردية. يجب استيفاء معايير أهلية العميل.	حقوق النساء 905-5857 (916) حقوق اللغة 864-1664 (800) العمل والأسرة 880-8047 (800) مشروع البقاء (الناجون من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي والمطاردة) 864-8335 (888)	Legal Aid at Work https://legalaidatwork.org/clinics/
المساعدة في طلبات أوامر الحماية المتعلقة بالعنف المنزلي وإساءة معاملة كبار السن.	916) 875-4673 (HOPE) 3701 Power Inn Road, Ste 3100 Sacramento 95821	مركز Sacramento الإقليمي للعدالة الأسرية https://www.sacramentofjc.org/

النقل العام

401 I Street, Sacramento 95814	(800) 872-7245 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	AMTRAK https://www.amtrak.com/stations/sac
420 Richards Blvd., Sacramento 95811 201 Pacific Street, Roseville 95678	(800) 231-2222 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	خطوط حافلات Greyhound https://www.greyhound.com/
	يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	Lyft https://www.lyft.com/
2501 Florin Rd., Sacramento 95822	(916) 429-2009 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	Paratransit https://paratransit.org/
1225 R Street Sacramento 95811	(916) 321-2877 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	هيئة النقل الإقليمية في Sacramento https://www.sacrt.com/
	يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	Uber https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/
	(916) 444-2222	Yellow Cab https://www.yellowcabsacramento.com/

برامج المساعدة في فواتير المرافق

(866) 743-2273	CARE and FERA programs– 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
(916) 678-4010 الخيار رقم 2	برنامج Salvation Army للمساعدة في فواتير المرافق
(916) 399-9646	برنامج مساعدة المسافرين - برنامج المساعدة في فواتير الخدمات taeaa.org

المقاطعات المدرسية

8408 Watt Ave. Antelope, Ca 95843	(916) 338-6400 www.centerusd.org	Center Unified School District
9510 Elk Grove Florin Rd. Elk Grove 95624	(916) 686-5085 https://www.egusd.net/	Elk Grove Unified School District
7900 Eloise Ave. 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.robla.k12.ca.us	Robla School District
5735 47 th Ave. Sacramento, Ca 95824	(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
5115 Dudley Blvd McClellan, Ca 95652	(916) 566-1600 www.trusd.net	Twin Rivers Unified School District
930 Westacre Rd. West Sacramento 95691	(916) 375-7600 https://www.wusd.k12.ca.us/	Washington Unified School District

رياض الأطفال ورعاية الأطفال

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/ معلومات عامة عن رعاية الأطفال: (916) 344-6259 ما قبل المدرسة
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 رياض أطفال صباحاً أو مساءً
---	---	---

Orchard Elementary - 1040 Q St. Rio Linda 95673	(916) 566-1930	رياض أطفال TRUSD الحكومي صباحاً أو مساءً (916) 566-1616
Sierra View Elementary - 3638 Bainbridge Dr. North Highlands 95660	(916) 566-1960	
Strauch Elementary - 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833	(916) 566-2745	
Woodlake Elementary - 700 Southgate Rd. Sacramento 95815	(916) 566-2755	
Woodridge Elementary - 5761 Brett Dr. Sacramento 95842	(916) 566-1650	
Kohler Elementary - 4004 Bruce Way North Highlands 95660	(916) 566-1850	رياض أطفال كامل اليوم TRUSD (916) 566-1616
Madison Elementary - 5241 Harrison St. North Highlands 95660	(916) 566-1900	
Las Palmas Elementary - 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815	(916) 566-2700	
Northwood Elementary - 2630 Taft St. Sacramento 95815	(91) 566-2705	
Strauch Elementary - 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833	(916) 566-2745	
Vineland Preschool - 6450 20 th St. Rio Linda 95673	(916) 566-1980	
Woodridge Elementary - 5761 Brett Dr, Sacramento 95842	9916) 566-1650	
Pacific High - 6560 Melrose Dr. North Highlands 95660	(916) 566-2715	TRUSD Pacific (للرضع والأطفال الصغار فقط)

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) 566-1910 (916) 566-1970	TRUSD Head Start/Early Head Start
معلومات مجانية عن رعاية الأطفال وإحالات إلى مراكز رعاية الأطفال، ودور الحضانة المنزلية، وما إلى ذلك.	(916) 369-0191	Child Action https://wp.childaction.org/
فحص الخلفية في California لرعاية الأطفال في المنزل	(800) 822-8490	TrustLine https://www.trustline.org

خدمات التدريس الخصوصي

دروس خصوصية مجانية فردية للبالغين الراغبين في تحسين مهاراتهم في القراءة والكتابة والرياضيات. يوفر دورات تحضيرية مجانية لامتحان GED ودروس خصوصية يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	(916) 264-2920 828 I Street Sacramento 95814 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للتقديم	خدمات محو الأمية للكبار - مكتبة Sacramento العامة https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy خدمات GED - مكتبة Sacramento العامة https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School مساعدة في الواجبات المنزلية - مكتبة Sacramento العامة https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help
يرجى زيارة الموقع الإلكتروني أو الاتصال بنا للحصول على التفاصيل.	(916) 486-2646 3400 Cottage Way Sacramento 95825	California Learning Center https://www.californialearningcenter.com/
دروس خصوصية افتراضية للطلاب من الصف الثاني إلى الصف الثاني عشر. تعتمد التكلفة على دخل الأسرة.	(916) 710-4146 قدم طلبك عبر الموقع الإلكتروني	الخدمات التعليمية - خدمات SF Johnson للعائلة والمجتمع https://www.sjfamilyservices.com/member-programs
دروس خصوصية مجانية عبر الإنترنت للصفوف من الروضة وحتى الصف التاسع. دعم القراءة والرياضيات.	(323) 208-9997	Learn To Be https://learntobe.org/
يقدم مساعدة مجانية للأطفال في سن المدرسة في أداء واجباتهم المدرسية.	(916) 304-3564	Homework Club – Life Matters, Inc. https://www.lifemattersinc.org/
خدمة دروس خصوصية عبر الإنترنت عند الطلب، توفر للطلاب دعمًا أكاديميًا غير محدود على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.		خدمات تدريس كتابة الأبحاث https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html

يقدم خدمات تعليمية أكاديمية مجانية من الروضة وحتى الصف الثاني عشر للمرضى الأطفال وإخوتهم الذين فاتهم وقت الدراسة بسبب دخولهم المستشفى أو مواعيد الرعاية الصحية المتكررة.	يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لحجز موعد.	Sprout Tutoring https://www.sproutvolunteertutoring.org/ sprouttutoring.org
يقدم خدماته للطلاب من مرحلة رياض الأطفال وحتى الجامعة بتكلفة مخفضة.	يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	Tutoring - CogniTutor https://cognitutor.com/get-a-tutor/

برامج الإرشاد

برنامج إرشادي يهدف إلى تمكين الشباب ذوي الخبرة في مجال الرعاية البديلة.	(916) 265-4032	AgingUP – برنامج إرشاد الشباب https://agingup.org/
دعم مرشد فردي مجاني يطابق البالغين الذين تم تشخيص إصابتهم بالسرطان أو مقدمي الرعاية لهم مع مرشدين متطوعين مدربين.	(866) 520-3197	برنامج الإرشاد 4th Angel - مركز Cleveland Clinic للسرطان https://4thangel.ccf.org/
يوفر علاقة صداقة وتوجيه فردية للأولاد والبنات الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و 18 عامًا. يرجى الاتصال لمزيد من التفاصيل.	(916) 646-9300 1750 Howe Ave., #240 Sacramento 95825	Big Brothers Big Sisters https://www.bbbs-sac.org/
مرشدون متطوعون للآباء والأجداد والأشقاء المفجوعين. مجاني.	(602) 279-6477 قدم عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني	Hope Mentor-MISS Foundation https://www.missfoundation.org/grieving/
منصة إرشادية مجانية عبر الإنترنت، تربط طلاب المدارس الثانوية بالمساعدة لإرشادهم خلال عملية التقديم للجامعات.	يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل	Strive For College – التوجيه والإرشاد https://www.ustrive.com/
دعم وتوجيه مجاني للشباب من أقرانهم.	(770) 529-7700 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني أو الاتصال بنا للحصول على التفاصيل.	Mobile Mentoring – teach On to Lead One https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/
التوجيه والدعم الاجتماعي والعاطفي لتحسين المشاركة الأكاديمية لطلاب مدرسة جرانت الثانوية، وفقًا لما حدده الموظفون والإدارة.	(916) 282-7020	Neighborhood Wellness – Pacers Take Space https://pacerstakespace.com/
يقدم مجموعة متنوعة من برامج الخدمة المباشرة، بما في ذلك برامج إرشاد الشباب.	(916) 576-3300 3841 N. Freeway Blvd., #210 Sacramento 95834	Pro Youth & Families https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/
يوفر خدمات الإرشاد للطلاب المعرضين للخطر دعماً فردياً أو ضمن مجموعات صغيرة.	(916) 646-6631 766 Darina Ave. Sacramento 95815	مركز Roberts لتنمية الأسرة http://robertsfdc.org/

برنامج الإرشاد هو نهج يعتمد على مجموعات صغيرة مما يجعله في متناول الشباب.	(916) 248-1081 1901 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	مركز Sacramento للشباب https://www.sacyouthcenter.org/programs
برنامج إرشاد افتراضي مجاني. يجمع هذا البرنامج بين البالغين المهتمين والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 18 عامًا والذين فقدوا أحد أحبائهم ممن خدموا في الجيش الأمريكي بعد أحداث 11 سبتمبر.	(516) 532-9000 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني أو الاتصال بنا للحصول على التفاصيل.	برنامج إرشاد الشباب – Tuesday's Children https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/

المساعدة في التوظيف والتدريب

ورش عمل لإعداد المتقدمين للوظائف، والمساعدة في البحث عن وظائف، وخدمات تدريبي التوظيف، والتدريب أثناء العمل.	(916) 454-1892	Asian Resources, Inc. https://asianresources.org/programs/
التطوير الوظيفي، والتدريب المهني، وتوفير فرص العمل، والمهارات الشخصية اللازمة للعودة إلى سوق العمل.	(916) 286-8600 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838	برنامج توظيف البالغين - رابطة Sacramento الحضريّة الكبرى https://www.gsul.org/employment/
التدريب على المهارات الوظيفية للبالغين ذوي الإعاقات النمائية.	(916) 387-8080	خدمات التوظيف – Southside Unlimited https://southsideunlimited.com/
برنامج تدريب مهني وتعليمي للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 26 عامًا.	(916) 386-8394	التدريب أثناء العمل – Sacramento Regional Conservation Corps https://www.saccorps.org/our-services
توفير برامج توظيف للأشخاص ذوي الإعاقة. التدريب المهني، وتوفير فرص العمل، والتدريب أثناء العمل، وتنمية المهارات اللازمة للحياة المستقلة.	(844) 426-2253	Pride Industries
خدمات التوظيف والتدريب للاجئين الوافدين حديثاً، وطالبي اللجوء، والأفراد الحاصلين على تأشيرات هجرة خاصة والذين أقاموا في الولايات المتحدة لمدة تقل عن 5 سنوات.	(510) 533-8850	برنامج خدمات دعم اللاجئين للتوظيف – Lao Family Community Development, Inc. https://lfcd.org/our_service/employment-programs/
يقدم مجموعة متنوعة من خدمات المساعدة في التوظيف والتدريب.	(916) 263-3800 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني أو الاتصال بنا للحصول على التفاصيل.	SETA – Sacramento Works https://sacworks.seta.net/job-centers/
فرص لتحقيق الأهداف الشخصية والتعليمية والمهنية.	(916) 566-2785	Twin Rivers Adult School https://www.tras.edu/
الاستعداد للعمل وتمكين النساء اللواتي يعانين من التشرد أو المعرضات لخطر التشرد.	(916) 669-2307	Women's Empowerment https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/

الحدائق والترفيه

(916) 482-8377 4855 Hamilton St. Sacramento 95841	منطقة Arcade Creek الترفيهية والمنتزهية https://www.arcadecreekcpd.gov/
(916) 808-5200 915 I St. Sacramento 95814	إدارة الحدائق والترفيه بمدينة Sacramento 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	منطقة North Highlands الترفيهية والمنتزهية https://www.nhrpd.org/
(916) 991-5929 810 Oak Ln. Rio Linda 95673	منطقة Rio Linda/Elverta الترفيهية والمنتزهية https://www.rleparks.com/

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