

2026–2027 рр.

## ПОСІБНИК ІЗ МАТЕРІАЛАМИ ДЛЯ РОДИНИ



Організатор:

Twin Rivers Unified School District

Student Services Department

Добробут дітей та відвідування школи

Посібник із матеріалами для родини розроблено для того, щоб надати сім'ям-членам нашої шкільної спільноти матеріали, які допоможуть у скрутний час. Посібник доступний через Twin Rivers Unified School District. У Sacramento County та прилеглих районах є багато додаткових служб, до яких мешканці можуть звертатися за допомогою.

Будь ласка, зателефонуйте на інформаційну лінію Sacramento за номером 211 або (916) 498-1000, або відвідайте сайт [211sacramento.org/211/](http://211sacramento.org/211/), щоб дізнатися про інші можливості.

Ви також можете відвідати сайт [findhelp.org](http://findhelp.org), щоб знайти необхідні матеріали.

Перш ніж телефонувати або шукати в Інтернеті певну службу, вам слід записати:

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

Деякі програми в цьому Посібнику могли обмежити діяльність своїх служб через скорочення бюджету. Якщо ви виявите, що служба більше не надає послуги або номер телефону змінився, зателефонуйте до офісу CWA за номером (916) 566-1615, щоб внести виправлення до наступної редакції цього посібника.

**ПРИМІТКА:** матеріали, надані в цьому посібнику, є лише направленнями. Вони не є рекомендаціями.

#### **Часто вживані номери**

**Ім'я**

**Номер телефону**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЗМІСТ

|                                                      |                |
|------------------------------------------------------|----------------|
| Номери телефонів екстрених служб                     | Сторінка 3     |
| Номери телефонів неекстрених служб                   | Сторінка 3     |
| Матеріали для забезпечення продуктами харчування     | Сторінки 4–6   |
| Матеріали для забезпечення одягом                    | Сторінки 6–7   |
| Благодійні магазини                                  | Сторінка 7     |
| Допомога з житлом для осіб з низьким рівнем доходу   | Сторінка 8     |
| Екстрене житло / притулки                            | Сторінки 9–10  |
| Центри тимчасового перебування / послуги перепочинку | Сторінка 11    |
| Медичні клініки                                      | Сторінка 12–13 |
| Інформація про програму Medi-Cal                     | Сторінка 14    |
| Матеріали для батьків                                | Сторінки 14–17 |
| Консультавання / Підтримка / Терапія                 | Сторінки 17–19 |
| Юридична допомога / Клініки                          | Сторінки 20–21 |
| Громадський транспорт                                | Сторінка 21    |
| Допомога в оплаті комунальних послуг                 | Сторінка 22    |
| Шкільні округи                                       | Сторінка 22    |
| Дошкільні заклади освіти та догляд за дітьми         | Сторінки 23–25 |
| Програми репетиторства                               | Сторінки 25–26 |
| Програми наставництва                                | Сторінки 26–27 |
| Допомога в працевлаштуванні та тренінги              | Сторінка 27    |
| Парки та дозвілля                                    | Сторінка 28    |
| Бібліотеки                                           | Сторінка 29    |

## НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ

|                                                                                                      |                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Поліція, шериф, пожежна допомога, швидка допомога                                                    | 911                                                                                              |
| Національна лінія допомоги у випадках суїциду та кризових ситуацій — зателефонуйте або надішліть SMS | 988, 24 години                                                                                   |
| Служби захисту дорослих                                                                              | (916) 874-9377                                                                                   |
| Служба захисту дорослих Кризова лінія для молоді Каліфорнії — зателефонуйте або надішліть SMS        | (800) 843-5200, цілодобово                                                                       |
| Гаряча лінія розшуку дітей                                                                           | (800) - THE - LOST, (800-426-5678)                                                               |
| Служби захисту дітей                                                                                 | (916) 875-KIDS (5437)                                                                            |
| Кризовий центр для дітей — Sacramento Children's Home                                                | Північне відділення — (916) 679-3600, цілодобово                                                 |
|                                                                                                      | Південне відділення — (916) 394-2000, цілодобово                                                 |
| Кризова лінія для повідомлень (підтримка психічного здоров'я)                                        | 741741                                                                                           |
| Гаряча лінія округу з питань психічного здоров'я                                                     | (916) 875-1055, цілодобово                                                                       |
| Допомога при отруєннях                                                                               | (800) 222-1222, цілодобово                                                                       |
| Гаряча лінія з питань вагітності                                                                     | Зателефонуйте за номером (916) 451-2273 або надішліть SMS-повідомлення за номером (916) 538-1097 |
| Телекомунікаційна служба ретрансляції                                                                | 711                                                                                              |
| Гаряча лінія WEAVE (з питань домашнього насильства)                                                  | (916) 920-2952, цілодобово                                                                       |
| Гаряча лінія екстреного притулку Wind Youth (для дітей віком 12–17 років)                            | (916) 628-1492, цілодобово                                                                       |

## НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ НЕЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ

|                                                             |                           |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Інформаційна лінія Sacramento                               | 211 або (916) 498-1000    |
| Анонімні алкоголіки                                         | (916) 454-1100 Цілодобово |
| Анонімні наркозалежні                                       | (800) 600-4673            |
| Команда доступу до психічного здоров'я для дітей і дорослих | (916) 875-1055            |
| Sacramento Al-Anon                                          | (916) 334-2970            |
| Шериф Sacramento County (не для екстрених випадків)         | (916) 874-5115            |
| Поліція Sacramento City (не для екстрених випадків)         | (916) 808-5471            |
| Поліція округу Twin Rivers USD                              | (916) 566-2777            |
| Програма допомоги потерпілим та свідкам                     | (916) 874-5701            |
| WEAVE (з питань домашнього насильства)                      | (916) 448-2321            |
| Служба допомоги молоді WIND                                 | (916) 504-3313            |

## МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОДУКТАМИ ХАРЧУВАННЯ

|                                                                                                    |                                                                        |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cal Fresh: Department of Human Assistance</b><br><a href="#">Calfresh</a>                       | (800) 560-0976                                                         | Щомісячна допомога особам та сім'ям з низьким або відсутнім доходом для придбання корисних продуктів харчування.                        |
| <b>Calvary Christian Church</b><br>2667 Del Paso Blvd.<br>Sacramento 95815                         | (916) 929-5725                                                         | Роздача продуктів харчування — щовівторка об 11:00.                                                                                     |
| <b>Carmichael Food Closet</b><br>5645 Marconi Ave.<br>Carmichael 95608                             | (916) 483-9232<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися<br>подробиці. | Відкрито у Пн/Вт/Чт з 13:30 до 14:00, та у Чт з 18:00 до 19:00.<br>Потрібна ідея для фото.                                              |
| <b>Carmichael Seventh-Day Adventist Church</b> — 4694 Pasadena Ave.<br>Sacramento 95841            | (916) 487-8684<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися<br>подробиці. | Роздача продуктів харчування<br>щосереди 9:00–10:45.                                                                                    |
| <b>Common Ground Covenant Church</b><br>8355 Arroyo Vista Dr.<br>Sacramento 95823                  | (916) 689-3010                                                         | Роздача продуктів харчування<br>відбувається щосуботи 8:30–11:30                                                                        |
| <b>Feeding God's Children</b><br>5808 Watt Ave.<br>North Highlands 95660                           | (916) 803-5233<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися<br>подробиці. | Телефонуйте щоп'ятниці з 7:00 до 8:00 ранку, щоб забронювати набір продуктів. Отримання щосуботи о 8:15 та 8:30.                        |
| <b>Francis House Center — Послуги для бездомних Next Move</b><br>1422 C Street<br>Sacramento 95814 |                                                                        | Роздача продуктів харчування<br>Пн/Вт/Чт/Пт 9:00–12:00 та 13:00–15:00.                                                                  |
| <b>Joey's Food Locker</b><br>3301 Fong Ranch Road<br>Sacramento 95834                              | (916) 870-1659<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися<br>подробиці. | Програма надання продуктів харчування щочетверга з 16:00 до 17:30.                                                                      |
| <b>Loaves &amp; Fishes</b><br>1351 N. C Street<br>Sacramento 95811                                 | (916) 446-4961<br>(916) 637-2450                                       | З понеділка по п'ятницю з 11:30 до 13:00, а також у суботу та неділю з 11:00 до 12:30 тут подають теплий і поживний обід для бездомних. |
| <b>Manna Food Bank</b><br>4840 Marysville Blvd.<br>Sacramento 95838                                | (916) 922-6442                                                         | Роздача продуктів харчування щоп'ятниці 9:00–12:00.                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maryhouse</b><br>1321 N C Street<br>Sacramento 95811                                                                                                                                                                                                                    | (916) 446-4961                                  | Гарячий сніданок подається з 8:00 до 8:45 для одиноких жінок, сімей та одиноких чоловіків з дітьми                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Pilgrimage Sacramento-Lifting Spirits Higher Unhoused Pop Up</b><br>firstumcsac.org/events                                                                                                                                                                              | Детальнішу інформацію можна знайти на вебсайті. | Спільні обіди та можливість відпочити в різних місцях Sacramento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Potter House</b><br>2994 Del Paso Blvd.<br>Sacramento, Ca 95815                                                                                                                                                                                                         | (916) 905-6268                                  | Роздача продуктів харчування щочетверга 9:30–12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Purpose &amp; Legacy</b><br>5314 Walnut Ave.<br>Sacramento 95841                                                                                                                                                                                                        | (916) 200-3989                                  | Роздача продуктів харчування Пн/Ср/Пт 11:00–13:00.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>River City Food Bank</b><br>1800 28 <sup>th</sup> St.<br>Sacramento 95816<br><br>2300 Edison Ave.<br>Sacramento 95821<br><br>rivercityfoodbank.org                                                                                                                      | (916) 446-2627                                  | Роздача продуктів харчування Вт/Чт 10:30–13:30<br><br>Роздача продуктів харчування Ср/Пт 10:30–13:30                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sacramento Food Bank &amp; Family Services</b><br>Sacramentofoodbank.org                                                                                                                                                                                                | (916) 456-1980                                  | Зателефонуйте або відвідайте вебсайт, щоб знайти пункти роздачі продуктів харчування поблизу.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Армія Спасіння</b><br>3213 Orange Grove Ave.<br>North Highlands 95660<br><br><b>10370 Old Placerville Rd. Ste 107</b><br><b>Rancho Cordova</b>                                                                                                                          | (916) 678-4010                                  | Роздача продуктів харчування Вт/Ср/Чт 9:00–13:00.<br>Харчування для людей віком від 60 років — у четвертий понеділок та четвер кожного місяця 9:00–13:00.<br><br>Роздача продуктів харчування відбувається у першу середу кожного місяця з 10:00 до 14:00, у всіх пунктах роздачі необхідно пред'явити посвідчення особи та документ, що підтверджує проживання в Sacramento County. |
| <b>Travelers Aid</b><br><br>taaaa.org                                                                                                                                                                                                                                      | (916) 399-9646                                  | Зверніться до офісу, щоб дізнатися про програму продовольчої допомоги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>USD Twin Rivers — залучення сім'ї та громади</b><br><br><a href="https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/">https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/</a> | (916) 566-1788                                  | Роздача продуктів харчування для малозабезпечених членів громади за підтримки Sacramento Food Bank & Family Services.                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Union Gospel Mission<br>400 Bannon Street<br>Sacramento 95811                             | (916) 447-3268 | Телефонуйте з понеділка по четвер з 8:00 до 16:00 (закрито з 12:00 до 13:00). П'ятниця 9:00–12:00. Телефонуйте до 11:30, щоб забрати замовлення в той самий день у вівторок та четвер. |
| <b>WIC</b><br><br>dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/<br>Women-Infant-and-Children-Home.aspx | (916) 876-5000 | Програма «Жінки, немовлята та діти» передбачає харчування вагітних та матерів-годувальниць, немовлят і дітей до 5 років.                                                               |

## МАТЕРІАЛИ ДЛЯ

|                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dress The Part, Inc.</b>                                                                                                | (916) 293-7377<br><a href="mailto:info@dressthepart.org">info@dressthepart.org</a>                               | Надає одяг від повсякденного до офіційного для підлітків та молодих людей (віком 14–21 років).                                              |
| <b>First Baptist Church of North Sacramento</b><br>2601 Del Paso Blvd.                                                     | (916) 922-9365                                                                                                   | Роздача одягу доступна для всіх бажаючих щоп'ятниці з 9:30 до 12:00. У зимові місяці надає рюкзаки зі шкільним приладдям, пальто та взуття. |
| <b>Francis House Center — Послуги для бездомних Next Move</b><br>1422 C Street<br>Sacramento 95814                         | (916) 443-2646                                                                                                   | Роздача одягу — принесіть дійсний документ, що посвідчує особу, у Пн/Вт/Чт/Пт з 9:00 до 12:00.                                              |
| <b>God's Little Lambs Free Store — New Beginnings Fellowship Church</b><br>7008 10 <sup>th</sup> Street<br>Rio Linda 95673 | (916) 799-2099                                                                                                   | Усі товари завжди безплатні. Одяг та інше. Щовівторка з 18:00 до 19:00 та у першу суботу кожного місяця з 9:00 до 13:00.                    |
| <b>Love I.N.C.</b>                                                                                                         | (916) 383-3232<br><a href="http://loveincsamramento.com/request-help/#">loveincsamramento.com/request-help/#</a> | Забезпечує одягом та товарами для немовлят. Щоб звернутися за допомогою, зателефонуйте або відвідайте вебсайт.                              |
| <b>Shores of Hope — центр допомоги та підтримки</b><br>110 6th Street<br>West Sacramento 95605                             | (916) 372-0200                                                                                                   | Одяг видається з понеділка по четвер з 9:00 до 15:00.                                                                                       |
| <b>Sisters In Christ — LifePointe Church</b><br>7200 Rio Linda Blvd.<br>Rio Linda 95673                                    | (916) 991-4624                                                                                                   | Безплатний магазин, де продається одяг та інші товари, працює щовівторка та щочетверга з 10:00 до 13:00                                     |
| <b>St. Anne's Catholic Church</b><br>7724 24th Street<br>Sacramento 95832                                                  | (916) 422-8380                                                                                                   | Одяг та взуття видаються у перший четвер місяця з 9:00 до 10:00, за винятком днів, коли йде дощ.                                            |

|                                                                      |                |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Union Gospel Mission</b><br>400 Bannon Street<br>Sacramento 95811 | (916) 447-3268 | Жіночий та дитячий одяг — у вівторок і четвер з 9:00 до 12:00. Чоловічий одяг — з понеділка по четвер з 9:00 до 12:00. Для обох категорій необхідно прийти до 9:30. Після 9:30 відвідувачів не приймають. |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## БЛАГОДІЙНІ МАГАЗИНИ

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Assistance League of Sacramento</b><br>2751 Fulton Avenue<br>Sacramento 95821                                                                                                                             | (916) 488-0828<br>Відкрито у вівторок, середу, четвер, суботу<br>10:00–16:00 та у п'ятницю 10:00–18:00 |
| <b>Deseret Industries</b><br>3000 Auburn Blvd.<br>Sacramento 95821                                                                                                                                           | (916) 482-1480<br>Відкрито з понеділка по суботу<br>9:00–18:00                                         |
| <b>Goodwill Industries</b><br>5400 Date Ave., E<br>Sacramento 95841<br><br>4401 Elkhorn Blvd.<br>Sacramento 95842<br><br>2502 Watt Ave.<br>Sacramento 95821<br><br>2040 Alta Arden Expwy<br>Sacramento 95825 | (916) 678-5700<br><br><br>(916) 332-2294<br><br><br>(916) 480-9002<br><br><br>(916) 779-7468           |
| <b>Pacific Thrift Store</b><br>6101 Watt Ave.<br>North Highlands 95660                                                                                                                                       | (916) 514-0154                                                                                         |

**МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ІЗ НИЗЬКИМ ДОХОДОМ ТА ЖИТЛОВІ РЕСУРСИ**  
**Будь ласка, спершу наберіть 211, щоб отримати доступ до матеріалів.**

|                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Angelic Housing Resources Foundation Inc.</b><br>angelichousing.org                                                                              | (916) 432-8055                | Допомагає мешканцям Sac county, які потребують житла та підтримки для самостійного проживання, перейти до доступного спільного житла.                                                                       |
| <b>CHOC — Community Housing Opportunities</b><br>chochousing.org                                                                                    | (707) 759-6043                | Будь ласка, відвідайте вебсайт, щоб розпочати пошук доступних об'єктів нерухомості. На кожен об'єкт нерухомості необхідно подавати окрему заявку.                                                           |
| <b>Hope Cooperative-Permanent Supportive Housing</b><br><a href="https://hopecoop.org/housing-programs/">https://hopecoop.org/housing-programs/</a> | 211                           | Забезпечує розміщення дорослих та сімей, які опинилися або ризикують опинитися бездомними та мають психічні розлади, у відповідному житлі з супроводом, за наявності таких можливостей.                     |
| <b>HUD Affordable Housing Locator</b><br><a href="https://resources.hud.gov/#">https://resources.hud.gov/#</a>                                      |                               | Пошуковий сервіс, що містить інформацію про розташування та характеристики доступного житла.                                                                                                                |
| <b>Mercy Housing</b><br><a href="https://mercyhousing.org/find-housing/">mercyhousing.org/find-housing/</a>                                         | (916) 414-4400                | Будь ласка, відвідайте вебсайт, щоб розпочати пошук доступних об'єктів нерухомості. На кожен об'єкт нерухомості необхідно подавати окрему заявку.                                                           |
| <b>Mutual Housing</b><br><a href="https://mutualhousing.com/searchlisting">mutualhousing.com/searchlisting</a>                                      | (916) 453-8400                | Розвиває та керує доступними, стійкими житловими умовами. Будь ласка, відвідайте вебсайт, щоб розпочати пошук доступних об'єктів нерухомості. На кожен об'єкт нерухомості необхідно подавати окрему заявку. |
| <b>Армія Спасіння</b>                                                                                                                               | (916) 678-4010<br>Натисніть 2 | Допомога з оплатою оренди, переїздом або запобіганням виселенню залежно від наявності фінансування.                                                                                                         |
| <b>SHRA</b><br><a href="https://shra.org/other-affordable-housing-options/">shra.org/other-affordable-housing-options/</a>                          | (916) 440-1390                | Перелік доступного орендного житла та карта на вказаному вебсайті. Також через це агентство діє програма ваучерів на вибір житла.                                                                           |
| <b>YWCA</b><br><a href="https://www.ywcacccc.org/residential-housing-for-women">https://www.ywcacccc.org/residential-housing-for-women</a>          | (916) 800-9773                | Програма надання житла для малозабезпечених жінок. Квартири в оренду, без дітей, можливий список очікування.                                                                                                |

**ЕКСТРЕНЕ ЖИТЛО / ПРИТУЛКИ ТОЩО**  
**Будь ласка, спершу зателефонуйте за номером 211, щоб отримати доступ до матеріалів.**

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Academy Stay — житло для молоді, яка виховувалася в прийомних сім'ях</b><br><a href="https://www.academystay.org/">https://www.academystay.org/</a>                                                                                                            | (916) 248-7961                                                                    | Короткострокове житло для молодих людей віком 18–24 років, які частину свого дитинства провели в прийомних сім'ях.                                                                                                         |
| <b>American Red Cross — служба допомоги у разі стихійного лиха</b>                                                                                                                                                                                                | (916) 993-7070<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися подробиці.               | Короткострокова невідкладна допомога у разі стихійного лиха, яка може включати надання тимчасового притулку/житла.                                                                                                         |
| <b>Family Promise of Sacramento</b><br><a href="http://familypromisesacramentoca.org">familypromisesacramentoca.org</a>                                                                                                                                           | (916) 443-3107                                                                    | Допомагає малозабезпеченим сім'ям із дітьми, які залишилися без житла, досягти самостійності та відновити житлові умови. Надає тимчасове житло на строк до 90 днів. Обов'язкова умова — наявність дітей віком до 18 років. |
| <b>First Step Communities</b><br><a href="https://www.firststepcommunities.org/">https://www.firststepcommunities.org/</a>                                                                                                                                        | 211                                                                               | Якщо вам потрібен тимчасовий притулок, зателефонуйте за номером 211 для оцінки потреби у притулку.                                                                                                                         |
| <b>Lutheran Social Services of Northern California — програма Connections</b><br><a href="http://lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html">lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html</a> | 211                                                                               | Забезпечує житлом та послугами осіб, які раніше були бездомними, щоб запобігти їхньому поверненню до бездомності. Молодь віком 18–24 років.                                                                                |
| <b>My Sister's House — програма безпечного притулку Safe Haven</b><br><a href="http://www.my-sisters-house.org">www.my-sisters-house.org</a>                                                                                                                      | (916) 428-3271<br>Телефон допомоги, доступний цілодобово<br>Багатомовна підтримка | Широкий спектр послуг з надання підтримки, зокрема притулок для жертв домашнього насильства, сексуального насильства та торгівлі людьми.                                                                                   |
| <b>Next Move Homeless Services</b>                                                                                                                                                                                                                                | 211                                                                               | Екстрений притулок для сімей та одиноких дорослих.                                                                                                                                                                         |
| <b>Overcomers Program</b>                                                                                                                                                                                                                                         | (916) 924-3113                                                                    | Програма для жінок                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | (916) 920-3082                                                                    | Програма для чоловіків                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sacramento Housing Crisis Line</b>                                                                                                                                                                                                   | 211                                                                                                                                                                                                       | Допомагає сім'ям отримати доступ до матеріалів для отримання допомоги з житлом, притулку та інших пов'язаних послуг.                                                                                                                                    |
| <b>Sac Veterans Resource Center</b><br><a href="https://nationsfinest.org/">https://nationsfinest.org/</a>                                                                                                                              | (916) 393-8387<br>7270 East Southgate Dr.<br>Sacramento, CA 95823                                                                                                                                         | Надає послуги швидкого пошуку постійного житла та підтримку під час переходу до постійного проживання. Обов'язково мати статус ветерана.<br>Пн–Пт 8:00–17:00                                                                                            |
| <b>Salvation Army — Center of Hope Emergency Shelter</b><br><br><a href="https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter">https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter</a> | 211; (916) 442-0331<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися подробиці.                                                                                                                                  | Для дорослих, які шукають тимчасовий притулок. Зателефонуйте за номером 211 для оцінки потреби у притулку.                                                                                                                                              |
| <b>ST. John's Program for Real Change</b><br><a href="https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/">https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/</a>                                                                              | (916) 453-1482                                                                                                                                                                                            | Комплексні 12-місячні програми проживання для жінок, які залишилися без житла, та їхніх дітей.                                                                                                                                                          |
| <b>Step Up on Second</b>                                                                                                                                                                                                                | 211                                                                                                                                                                                                       | Програма City Motel для сімей з дітьми. Треба отримати направлення через 211.                                                                                                                                                                           |
| <b>Travelers Aid</b><br><br>Taeaa.org                                                                                                                                                                                                   | (916) 399-9646                                                                                                                                                                                            | Ваучери на проживання в готелі для бездомних сімей з дітьми, за умови наявності вільних місць.                                                                                                                                                          |
| <b>Waking the Village — програма запобігання втраті житла та допомоги у вирішенні житлових проблем</b><br><br>admin@wakingthevillage.org                                                                                                | Зателефонуйте або надішліть SMS-повідомлення (916) 525-5965<br>(916) 601-2979<br>PO Box 160085<br>Sacramento 95816                                                                                        | Надає житло та підтримку людям, які залишилися без житла або перебувають під загрозою його втрати. Надає послуги запобігання втраті житла, втручання та посередництва для молоді віком від 12 до 24 років.                                              |
| <b>WEAVE — Safe House</b><br>weaveinc.org/safe-shelter                                                                                                                                                                                  | (916) 920-2952<br>Цілодобова лінія підтримки та інформації                                                                                                                                                | Програма екстреного безпечного притулку для постраждалих від домашнього насильства, сексуального насильства, торгівлі людьми з метою сексуальної експлуатації та їхніх дітей.                                                                           |
| <b>Wind Youth Services — притулок для підлітків</b><br><br>Common Ground<br><br><a href="https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter">https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter</a>                                   | (916) 628-1492<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися подробиці.<br><br>211                                                                                                                            | Надає екстрений нічний притулок для неповнолітніх віком 12–17 років, які залишилися без житла.<br><br>Надає екстрений притулок із мінімальними вимогами для молоді віком 18–24 років.                                                                   |
| <b>Union Gospel Mission Sacramento</b><br><a href="https://ugmsac.com/">https://ugmsac.com/</a><br><br><b>Men's New Life Program</b>                                                                                                    | (916) 447-3268<br>Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися подробиці.<br><br>Євангельська місія вимагає наявності дійсного посвідчення особи та поточного негативного тесту на туберкульоз для обох послуг. | Нічний притулок для чоловіків: реєстрація щодня о 17:30, місця надаються в порядку живої черги. Житлова програма для чоловіків. З понеділка по четвер зверніться до віконця для прийому звернень, яке відкривається о 9:00, та попросіть подати заявку. |

**ЦЕНТРИ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕБУВАННЯ, ПОСЛУГИ ПЕРЕПОЧИНКУ ТОЩО**  
**Будь ласка, спершу зателефонуйте за номером 211, щоб отримати доступ до**  
**матеріалів.**

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Capital Compassion — Homeless Respite Center</b><br><a href="https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives">https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives</a> | (916) 856-5683<br>10173 Crayton Way, 4A<br>Sacramento 95827                                                                 | Душ доступний лише за попереднім записом. Надаються й інші послуги. Для отримання додаткової інформації зателефонуйте.                                                                    |
| <b>Crisis Nursery Program</b><br><a href="https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/">https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/</a>   | (916) 679-3600/4533 Pasadena Ave.,<br>Sacramento 95821<br><br>(916) 394-2000/ 6699 South Land<br>Park Dr., Sacramento 95831 | Батьки можуть привести дітей віком від 0 до 5 років до одного з двох дитячих центрів у Sacramento, щоб отримати екстрені послуги з догляду за дітьми або догляд на ніч у складні періоди. |
| <b>Friendship Park — Loaves &amp; Fishes</b><br><a href="https://sacloaves.org/programs-services/">https://sacloaves.org/programs-services/</a>                          | (916) 443-7378                                                                                                              | Приватний парк, що надає послуги тимчасового перепочинку.                                                                                                                                 |
| <b>Maryhouse — Loaves &amp; Fishes</b><br><a href="https://www.hartstogether.org/north-sacramento">https://www.hartstogether.org/north-sacramento</a>                    | (916) 446-4961                                                                                                              | Денний центр відкритого доступу для бездомних жінок і сімей.                                                                                                                              |
| <b>North Sacramento HART</b><br><a href="https://www.hartstogether.org/north-sacramento">https://www.hartstogether.org/north-sacramento</a>                              | Mount Calvary Baptist Church<br>3407 Altos Ave<br>Sacramento 95838                                                          | Послуги тимчасового перепочинку — щосереди.<br>9:00–12:00                                                                                                                                 |
| <b>Pilgrimage Sacramento</b><br><a href="http://firstumcsac.org/events">firstumcsac.org/events</a>                                                                       | Детальнішу інформацію можна знайти на вебсайті.                                                                             | Послуги тимчасового перепочинку в різних місцях Sacramento.                                                                                                                               |
| <b>Sacramento LGBT Community Center – Q Spot</b><br><a href="https://saccenter.org/youth">https://saccenter.org/youth</a>                                                | (916) 442-0185                                                                                                              | Центр відкритого доступу для ЛГБТК+ молоді віком від 13 до 24 років. Пн–Пт 11:00–17:00, Сб 10:00–16:00                                                                                    |
| <b>South Sacramento HART</b><br><a href="https://southsachart.org/get-involved">https://southsachart.org/get-involved</a>                                                | Florin Road Methodist Church<br>7560 Florin Road<br>Sacramento 95828                                                        | Послуги тимчасового перепочинку кожної другої суботи, з 9:00 до 12:00                                                                                                                     |
| <b>Wind Youth Drop-In Center</b><br><a href="https://www.windyouthservices.org/drop-in-center">https://www.windyouthservices.org/drop-in-center</a>                      | (916) 504-3313                                                                                                              | Молодь віком 18–24 років, яка залишилася без житла або втекла з дому. Пн/Ср/Чт/Пт/Сб/Нд 8:30–16:00, Вт 8:30–14:30                                                                         |



## Клініки, що обслуговують територію Twin Rivers USD

### **-Оновлено червень 2026 р. — обов'язково телефонуйте в клініки, щоб дізнатися актуальну інформацію.**

Першим і найкращим ресурсом для захисту імунітету дітей та будь-якої медичної допомоги є ваш лікар первинної медичної допомоги (PCP). Якщо вам потрібна негайна імунізація перед школою, зв'яжіться зі своїм лікарем, щоб записатися на прийом у той самий день або у порядку живої черги. Якщо у вас немає лікарем первинної медичної допомоги, перегляньте список нижче, щоб отримати додаткові ресурси. Будь ласка, звертайтеся до шкільної медсестри, якщо вам потрібна додаткова допомога.

**Потрібна медична страховка? Зв'яжіться з Sacramento Covered — посібник, який допоможе людям у регіоні Sacramento отримати необхідну медичну/стоматологічну допомогу та страховку (916) 414-8333 або (866) 850-4321.**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Elica Health Centers</b> <a href="http://www.elicahealth.org">www.elicahealth.org</a><br>(916) 454-2345 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660</li> <li>• 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815</li> <li>• 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приймає приватне страхування, за прямою програмою Medi-Cal, є шкала цін на основі доходу (для незастрахованих). Страхування Kaiser, приватне медичне страхування та Medi-Cal не приймаються.</li> <li>• Лише за попереднім записом</li> <li>• Години роботи клініки: Пн–Пт 8:00–18:00 (обідня перерва з 12:00 до 13:00)<br/>* MoBile Clinic та філія в Marysville зачиняються о 16:00.</li> </ul> |
| <b>Peach Tree Health</b> <a href="http://www.pickpeach.org">www.pickpeach.org</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834<br/>(916) 779-7656</li> </ul>                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приймає приватне страхування, за програмою Medi-Cal, є шкала цін на основі доходу (для незастрахованих)</li> <li>• Лише за попереднім записом, послуги у порядку живої черги не доступні</li> <li>• Години роботи клініки: Пн–Пт 8:00–16:30 (обідня перерва з 12:00 до 13:00)</li> </ul>                                                                                                          |
| <b>Planned Parenthood</b> <a href="http://www.plannedparenthood.org">www.plannedparenthood.org</a> (877) 855-7526 (головний) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660</li> <li>• 201 29<sup>th</sup> St. Suite B, Sacramento, CA 95816</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приймає приватне страхування, за програмою Medi-Cal, спеціальні програми для незастрахованих — залежно від послуг.</li> <li>• Бажано за попереднім записом</li> <li>• Години роботи клініки з 8:00 до 16:30 (розклад роботи змінюється. Зателефонуйте для підтвердження)</li> </ul>                                                                                                               |
| <b>Sacramento Community Clinic</b> <a href="http://www.halocares.org">www.halocares.org</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815<br/>(916) 642-1867 (включаючи стоматологію, 2138 Del Paso Blvd)</li> <li>• 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (включає стоматологічний кабінет, Suite 106))</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приймає за програмою Medi-Cal</li> <li>• Бажано за попереднім записом</li> <li>• Прийом без попереднього запису не гарантує, що вас приймуть</li> <li>• Режим роботи клініки: Пн–Пт 8:00–17:00 (обідня перерва з 12:00 до 13:30)</li> </ul>                                                                                                                                                       |
| <b>Sacramento County Immunization Clinic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820<br/>(916) 875-7468</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приймає за програмою Medi-Cal і незастрахованих.</li> <li>• Лише за попереднім записом. Нема живої черги.</li> <li>• Прийоми кожну другу п'ятницю.</li> <li>• Години роботи клініки: Пн–Пт 8:00–16:30</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sacramento Native American Health Center (SNAHC)</b><br><a href="http://www.SNAHC.org">www.SNAHC.org</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2020 J street, Sacramento, CA 95811<br/>(916) 341-0575</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шкала цін на основі доходу для незастрахованих</li> <li>• Лише за попереднім записом.</li> <li>• Нема невідкладної допомоги.</li> <li>• Пн–Пт 7:30–17:00 (обідня перерва з 12:00 до 13:00)</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
| <b>San Lucas Pediatric Clinic</b> <a href="http://www.sanlucasped.com">www.sanlucasped.com</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834<br/>(916) 575-9090</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приймає за програмою Medi-Cal, приватне страхування</li> <li>• Лише за попереднім записом</li> <li>• Пн–Пт 8:30–17:30 (обідня перерва з 12:30 до 13:30)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WellSpace Health</b> <a href="http://www.wellspacehealth.org">www.wellspacehealth.org</a><br>(916) 737-5555 (усі клініки) <ul style="list-style-type: none"> <li>2433 Marconi Avenue, Sacramento, CA 95821</li> <li>3441 Marysville Blvd., Sacramento, CA, 95838</li> <li>6015 Watt Ave., Suite 2, North Highlands, CA 95660</li> <li>5959 Greenback Ln. Suite 500, Citrus Heights, CA 95621</li> <li>3946 Norwood Ave, Sacramento, CA 95838</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Приймає за програмою Medi-Cal, без страхування (змінна шкала).</li> <li>Бажано за попереднім записом.</li> <li>Години роботи клініки: Пн–Пт 8:00–17:00 (обідня перерва з 12:00 до 13:00)</li> <li>Кол-центр працює під час обідньої перерви.</li> </ul> |
| <b>Місцеві аптеки</b> , включно з Rite Aid, Walmart, CVS... тощо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Вартість індивідуальної імунізації може різнитися. За додатковими деталями телефонуйте в аптеку.</li> </ul>                                                                                                                                             |

## МЕДИЧНІ КЛІНІКИ

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dignity Health Urgent Care — Midtown Sacramento</b><br><a href="https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care">https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care</a> | (916) 733-3377<br>3000 Q St.<br>Sacramento 95816                               | Будь ласка, зателефонуйте або відвідайте вебсайт для отримання додаткової інформації.                                          |
| <b>Mercy Clinic — Loaves &amp; Fishes</b><br><a href="http://www.sacloaves.org/programs-services">http://www.sacloaves.org/programs-services</a>                                                                | (916) 874-2811<br>1321 C St.<br>Sacramento 95811                               | Клініка першої та невідкладної медичної допомоги.                                                                              |
| <b>One Community Health — Arden Arcade</b><br><a href="https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/">https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/</a>                         | (916) 443-3299<br>1442 Ethan Way, Suite 100<br>Sacramento 95825                | У цьому закладі надаються послуги первинної та спеціалізованої медичної допомоги.                                              |
| <b>Sac Valley Women's Health</b><br><a href="https://svwhealth.com/services/">https://svwhealth.com/services/</a>                                                                                               | (916) 451-2273<br>або<br>(916) 451-4357                                        | Широкий спектр конфіденційних послуг для підтримки репродуктивного здоров'я. Будь ласка, телефонуйте, щоб дізнатися подробиці. |
| <b>UC Davis Health / La Familia Counseling Center — спеціалізовані педіатричні клініки</b><br><br>3301 37 <sup>th</sup> Ave.<br>Sacramento 95824                                                                | La Familia Health & Wellness<br>Department<br>(916) 452-3601                   | Медичні консультації щодо питань, пов'язаних із розвитком, поведінкою або астмою у дитини. Лише за попереднім записом.         |
| <b>The Willow Clinic</b><br><a href="https://www.willowclinic.org/services/medical">https://www.willowclinic.org/services/medical</a>                                                                           | 916-572-4502<br>1400 North A St.<br>Sacramento 95811                           | Працює щосуботи з 9:00 до 11:30. Прийом здійснюється в порядку живої черги. Тільки жива черга.                                 |
| <b>VA Northern California Health Care System</b><br><a href="https://www.va.gov/northern-california-health-care/">https://www.va.gov/northern-california-health-care/</a>                                       | (916) 843-7000<br>(833) 983-0487 VA Health<br>(800) 382-8387 Психічне здоров'я | Медичне обслуговування ветеранів.                                                                                              |

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОГРАМУ MEDI-CAL

Чи знаєте ви, що ви або ваша дитина можете мати право на програму Medi-Cal, якщо йому/їй менше ніж 19 років або ви є вагітною матір'ю? Будь ласка, відвідайте: <https://apply.coveredca.com/lw-shopandcompare/#incomeGuidelines> для отримання додаткової інформації.

|                                                                                   |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Програма Medi-Cal<br><a href="http://www.benefitscal.com">www.benefitscal.com</a> | (800) 560-0976                                                                                                                      |
| Програма Medi-Cal Dental                                                          | Служба підтримки клієнтів для учасників програми (800) 322-6384                                                                     |
| Знайти постачальника послуг за програмою Medi-Cal                                 | <a href="https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider">https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider</a> |
| Sacramento County — психічне здоров'я (Mental Health)                             | (916) 875-1055 або (888) 881-4881                                                                                                   |

## МАТЕРІАЛИ ДЛЯ БАТЬКІВ (Безплатно або за низькою ціною)

|                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alta California Regional</b><br><a href="https://www.altaregional.org/">https://www.altaregional.org/</a>                                                                                   | (916) 978-6400                                              | Обслуговування осіб з вадами розвитку та їхніх сімей, допомога у користуванні основними державними та приватними послугами для задоволення їхніх індивідуальних потреб. |
| <b>Area 4 Agency on Aging</b><br><a href="https://www.agencyonaging4.org/">https://www.agencyonaging4.org/</a>                                                                                 | (916) 486-1876                                              | Координує та надає послуги для людей похилого віку.                                                                                                                     |
| <b>Birth &amp; Beyond Family Resource Center – Mutual Assistance Network — Robertson Community Center</b><br><a href="https://www.mutualassistance.org/">https://www.mutualassistance.org/</a> | (916) 696-6689<br>3525 Norwood Ave.<br>Sacramento 95838     | Широка співпраця між різними системами, надання ефективної підтримки, ґрунтуючись на глибокому розумінні потреб громади.                                                |
| <b>Birth and Beyond — North Sacramento Family Resource Center</b><br><a href="mailto:North.Sac@KidsHome.org">North.Sac@KidsHome.org</a>                                                        | (916) 679-3743<br>1565 River Park Drive<br>Sacramento 95815 | Широка співпраця між різними системами, надання ефективної підтримки, ґрунтуючись на глибокому розумінні потреб громади.                                                |
| <b>Birth &amp; Beyond Family Resource Center – WellSpace Health North Highlands Community Health Center</b><br><a href="mailto:nhbbFRC@WellSpaceHealth.org">nhbbFRC@WellSpaceHealth.org</a>    | (916) 679-3925<br>6015 Watt Ave.<br>North Highlands 95660   | Широка співпраця між різними системами, надання ефективної підтримки, ґрунтуючись на глибокому розумінні потреб громади.                                                |
| <b>Black Child Legacy — Liberty Towers Church</b><br><a href="http://www.libertytowers.org">www.libertytowers.org</a>                                                                          | (916) 900-6708<br>5132 Elkhorn Blvd.<br>Sacramento 95842    | Надає громаді інструменти та матеріали для подолання нерівності, щоб кожен мав можливості для успішного розвитку. Молодь                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Black Child Legacy —Roberts Family Development Center</b>                                                                                                                                                                                             | (916) 646-6631 доб. 103<br>770 Darina Ave.<br>Sacramento 95815                 | Низка послуг, включно з матеріалами щодо допологової підтримки та підтримки немовлят, роздачею підгузків, підтримкою сімей, групами взаємодопомоги, громадськими заходами, захистом прав та зв'язками з іншими агентствами.                                                                                                                             |
| <b>Center For Fathers and Families</b><br><a href="https://www.cffsacramento.org/cms">https://www.cffsacramento.org/cms</a>                                                                                                                              | (916) 568-3237<br>920 Del Paso Blvd<br>Sacramento 95815                        | Задоволення потреб батька та його сім'ї, надання програм та послуг, які ведуть до зростання, збагачення та розширення можливостей. Програми з управління гнівом. Пропонуються програми спільного виховання дітей, практичні поради з виховання, група підтримки для татів та громадські заходи.                                                         |
| <b>Chicks in Crisis</b><br><a href="https://chicksin crisis.org/">https://chicksin crisis.org/</a>                                                                                                                                                       | (916) 896-0031<br>9455 E. Stockton Blvd.<br>Elk Grove, CA 95624                | Допомагаємо вагітним підліткам та підліткам-батькам будь-якого віку продовжувати навчання в школі. Надаємо підтримку у вигляді догляду під час вагітності, допомоги у вихованні дітей, одягу, дитячих товарів, предметів першої необхідності, відвідувань під наглядом за рішенням суду та іншого.                                                      |
| <b>Greater Sacramento Urban League</b><br><br><a href="https://www.gsul.org/">https://www.gsul.org/</a>                                                                                                                                                  | (916) 286-8600<br>3725 Marysville Blvd<br>Sacramento 95838                     | Забезпечує професійну підготовку та розвиток кар'єри, консультації з питань житла, сертифіковані HUD, а також наставництво для молоді. Виступає на захист расової справедливості, виборчих прав та справедливих політик на рівні громад.                                                                                                                |
| Help Me Grow Sacramento<br><a href="https://www.helpmegrowsac.org/">https://www.helpmegrowsac.org/</a> (916) 822-8744<br>Безплатне обстеження розвитку та інші матеріали для оцінки стану дітей від народження до 5 років.                               |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Homework Help – Sacramento Public Library</b><br><a href="https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help">https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help</a>                                            |                                                                                | Пропонує різноманітні онлайн-ресурси та інструменти, які допомагають учням виконувати домашні завдання та сприяють їхньому навчанню.                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Liberty Towers Youth Center</b><br><a href="https://www.libertytowers.org/">https://www.libertytowers.org/</a><br><br><b>Impact Sac — Liberty Towers</b><br><a href="http://www.impactscsac.org">www.impactscsac.org</a> ,<br>Інстаграм: @impactscsac | (916) 807-4903<br>5132 Elkhorn Blvd.<br>Sacramento 95842<br><br>(916) 900-6707 | Спеціальний молодіжний простір для підлітків віком від 11 до 24 років. Програми включають підвищення обізнаності з питань психічного здоров'я та запобігання самогубствам, профілактику зловживання психоактивними речовинами, запобігання насильству та програму 5 Star Leadership. Протягом тижня також діють години прийому без попереднього запису. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  | Надихаємо молодь та надаємо їй можливості для самовираження та досягнення своїх цілей.                                                                                                                                                                        |
| <b>Mercer Veterinary Clinic</b> — обслуговує Sacramento<br><br><a href="https://www.mercerclinic.com/locations-appointments">https://www.mercerclinic.com/locations-appointments</a>                                                                                      | 1351 N C Street<br>Sacramento 95811<br><br>Для отримання<br>додаткової інформації<br>відвідайте вебсайт                                                                                                                          | Безплатні ветеринарні послуги для осіб, які не мають постійного місця проживання або перебувають у ситуації житлової нестабільності. Друга субота кожного місяця. Реєстрація починається о 7:00 ранку. Попередньо необхідно заповнити форму запису на прийом. |
| <b>National Domestic Violence Hotline</b><br><a href="https://www.thehotline.org/">https://www.thehotline.org/</a>                                                                                                                                                        | (800) 799-SAFE (7233)<br>Надішліть SMS-повідомлення START на номер 8878                                                                                                                                                          | Надаємо конфіденційну допомогу особам, які зазнали насильства у стосунках, цілодобово та без вихідних.                                                                                                                                                        |
| <b>National Parent &amp; Youth Helpline</b><br><a href="https://nationalparentyouthhelpline.org/">https://nationalparentyouthhelpline.org/</a>                                                                                                                            | (855) 427-2736                                                                                                                                                                                                                   | Якщо вам потрібна підтримка та/або порада, зателефонуйте, надішліть SMS або скористайтеся чатом.                                                                                                                                                              |
| <b>Neighborhood Wellness</b><br><a href="https://neighborhoodwellness.org/">https://neighborhoodwellness.org/</a>                                                                                                                                                         | 3805 Clay Street<br>Sacramento 95838                                                                                                                                                                                             | Програми та послуги спрямовані на боротьбу з соціальною, економічною, академічною несправедливістю та нерівністю у сфері здоров'я, щоб зменшити бар'єри між соціальними групами.                                                                              |
| <b>Sacramento County Department of Human Services</b><br><br><a href="https://ha.saccounty.gov/Pages/About-DHA.aspx">https://ha.saccounty.gov/Pages/About-DHA.aspx</a>                                                                                                    | (800) 855-7100                                                                                                                                                                                                                   | Пропонує програми та послуги у сферах працевлаштування, житла, охорони здоров'я, транспорту, освіти та догляду за дітьми.                                                                                                                                     |
| <b>Sacramento Food Bank&amp;Family Services</b><br><a href="https://www.sacramentofoodbank.org/diapers">https://www.sacramentofoodbank.org/diapers</a><br><br><a href="https://www.sacramentofoodbank.org/immigration">https://www.sacramentofoodbank.org/immigration</a> | (916) 456-1980                                                                                                                                                                                                                   | Безплатні підгузки                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>SNAHC – Sacramento Native American Health Center</b><br><br><br><br><br><br><a href="https://snahc.org/">https://snahc.org/</a>                                                                                                                                        | (916) 341-0575<br>Для отримання<br>додаткової інформації<br>зателефонуйте або<br>відвідайте вебсайт<br><br>2020 J Street<br>Sacramento 95811<br>Пн-Пт 8:00-17:00<br><br>3800 Florin Rd.<br>Sacramento 958223<br>Пн-Пт 8:30-17:30 | Послуги: медичні, стоматологічні, офтальмологічні, охорона психічного здоров'я, громадське здоров'я, традиційна медицина Healing Ways, медичний центр при школі, спеціалізована медична допомога та розширене управління медичною допомогою.                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stanford Settlement Neighborhood Center</b><br><br><a href="https://www.stanfordsettlement.org/">https://www.stanfordsettlement.org/</a>                                                                                                                     | (916) 927-1303<br>450 W. El Camino Ave.<br>Sacramento 95833 | Програма для дітей: від дитсадка до учнів 6 класів, програми післяшкільних груп і літніх денних таборів, які зосереджуються на соціально-емоційній підтримці. Охоплює допоміжні послуги для учасників та їхніх родин.<br><u>Центр для підлітків:</u> для молоді 7–12 класів, віком до 18 років. Центр допомоги, групові заходи та послуги підтримки, щоб допомогти молоді продовжувати навчання та уникнути проблем.<br><u>Центр для людей похилого віку:</u> для старших людей віком від 50 років забезпечує транспорт, харчування та оздоровчі заходи, щоб люди похилого віку залишалися здоровими та незалежними. |
| <b>Victim Witness Assistance Programs – Sacramento County District Attorney’s Office</b><br><br><a href="https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/">https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/</a> | (916) 874-5701                                              | Надає послуги із захисту прав та підтримки потерпілих від злочинів у нашій громаді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Vynca — ECM</b> (покращене управління медичним обслуговуванням)<br><br><a href="https://www.vyncacare.com/enhanced-care-management">https://www.vyncacare.com/enhanced-care-management</a>                                                                   | (888) 242-1588                                              | Допомагає учасникам програми Medi-Cal зі складними медичними та соціальними потребами. Менеджери з координації медичної допомоги допомагають орієнтуватися в системі охорони здоров'я та долати такі перешкоди, як нестабільне житлове становище та відсутність транспорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## КОНСУЛЬТАЦІЇ, ПІДТРИМКА, ТЕРАПІЯ ТОЩО

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Capitol Start Community Services</b><br><br><b>Consultation, Support, and Engagement Team (CSET) for Commercially Sexually Exploited Children and Youth (CSEC)</b><br><br><a href="https://www.starsinc.com/sacramento-county/">https://www.starsinc.com/sacramento-county/</a> | Центр Sacramento/Arden Arcade Center<br>(916) 584-7800<br><br>Центр North Sacramento<br>(916) 344-0249<br><br>(916) 844-2426<br>shine@starsinc.com | Індивідуальне та сімейне консультування, кризове втручання, підтримка однолітків, позашкільні гуртки та заходи.<br><br>Послуги CSET включають оцінку потреб, кризове втручання, заходи зі зменшення шкоди, освіти та забезпечення доступу до необхідних ресурсів і підтримки |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Care Solace</b><br><a href="http://www.caresolace.com/site/trusd">www.caresolace.com/site/trusd</a>                                                                                                                                                                                            | (888) 515-0595                                                                                                                                 | Встановлення зв'язку між студентами та фахівцями, які лікують розлади психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин.                                                                                                                                                |
| <b>Community Helpline – A Crisis &amp; Support Hotline</b><br><a href="https://chelpline.org/">https://chelpline.org/</a>                                                                                                                                                                         | (877) 541-2525                                                                                                                                 | Конфіденційна гаряча лінія для допомоги у кризових ситуаціях, надання рекомендацій та підтримки. Відкрито щодня 8:00–20:00.                                                                                                                                                 |
| <b>Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Madison – Turning Point Community Programs</b><br><br><b>Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Rosin – Turning Point Community Programs</b><br><br><a href="https://www.tpcp.org/program/core/">https://www.tpcp.org/program/core/</a> | (916) 388-3231<br>3628 Madison Ave, #6, #7 та #10<br>North Highlands 95660<br><br>(916) 567-4222<br>3810 Rosin Court, #170<br>Sacramento 95834 | Амбулаторні послуги з психічного здоров'я для дорослих із відповідним діагнозом:<br>Пн–Пт 8:00–16:30<br><br>Будь-яка доросла особа, яка не має діагнозу та потребує обстеження з метою отримання допомоги у сфері психічного здоров'я: щосередини та щочетверга 13:00–16:00 |
| <b>Community Wellness Response Team (CWRT)</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | 988<br>Зателефонуйте або напишіть SMS                                                                                                          | Безплатна, добровільна очна підтримка у кризових ситуаціях, пов'язаних із психічним здоров'ям та вживанням психоактивних речовин, для мешканців Sacramento County.                                                                                                          |
| <b>Elica Behavioral Health</b><br><a href="https://www.elicahealth.org/behavioral-health/">https://www.elicahealth.org/behavioral-health/</a>                                                                                                                                                     | (916) 454-2345<br>4815 Watt Ave.<br>North Highlands 95660                                                                                      | Надаються комплексні послуги у сфері психічного здоров'я.<br>Пн–Сб 8:00–18:00                                                                                                                                                                                               |
| <b>Genesis Mental Health — Loaves &amp; Fishes</b><br><a href="https://sacloaves.org/programs-services/">https://sacloaves.org/programs-services/</a>                                                                                                                                             | (916) 669-1536                                                                                                                                 | Безперешкодний доступ до послуг у сфері психічного здоров'я для дорослих, які опинилися без постійного місця проживання, незалежно від наявності страховки                                                                                                                  |
| <b>Heartland Child &amp; Family Services</b><br><a href="https://doingwhateverittakes.org">https://doingwhateverittakes.org</a>                                                                                                                                                                   | (916) 922-9868<br><br>811 Grand Ave.<br><br>Sacramento 95838<br><br>(916) 418-0828<br><br>2829 Watt Ave., #200<br><br>Sacramento 95821         | Психологічна допомога та консультаційна підтримка для молоді віком від 0 до 21 року.                                                                                                                                                                                        |
| <b>HOPE Cooperative — Crisis Respite Center</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | (916) 737-7483                                                                                                                                 | Цілодобова служба, що працює 24 години на добу, 7 днів на тиждень, надає допомогу мешканцям Sac. Особа, яка                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://hopecoop.org/services/">https://hopecoop.org/services/</a>                                                                                                                            |                                                                                                                                    | переживає кризу психічного здоров'я, але не становить небезпеки для себе чи оточуючих. Може перебувати тут до 23 годин. Страховка, посвідчення особи та аналіз на туберкульоз не потрібні. |
| <b>La Familia Counseling Center</b><br><br><a href="https://lafcc.org/">https://lafcc.org/</a>                                                                                                         | (916) 452-3601<br><br>3301 37th Ave.<br><br>Sacramento 95824                                                                       | Консультаційні та допоміжні послуги для дітей і молоді (від народження до 21 року) та їхніх сімей.                                                                                         |
| <b>Life Practice Counseling Group</b><br><br><a href="https://www.lifeppractice.org/contact">https://www.lifeppractice.org/contact</a>                                                                 | (916) 300-6576<br><br>3820 Auburn Blvd., #83<br><br>Sacramento 95821                                                               | Надає консультаційні послуги з урахуванням щомісячного доходу.                                                                                                                             |
| <b>MAS-Social Services Foundation</b><br><br><a href="https://mas-ssf.org/">https://mas-ssf.org/</a>                                                                                                   | (916) 486-8626<br><br>3820 Auburn Blvd., #83<br><br>Sacramento 95821                                                               | Надає допомогу сім'ям загалом та мусульманській громаді зокрема у задоволенні їхніх потреб у соціальних послугах.                                                                          |
| <b>National Alliance on Mental Illness (NAMI) Sacramento</b><br><br><a href="https://namisacramento.org/">https://namisacramento.org/</a>                                                              | (916) 890-5467                                                                                                                     | Безплатна підтримка у сфері психічного здоров'я, онлайн- та очні групи, матеріали та освітні програми.                                                                                     |
| <b>River Oak Center for Children</b><br><br><a href="https://www.riveroak.org/programs/">https://www.riveroak.org/programs/</a>                                                                        | (916) 609-5100<br><br>info@riveroak.org                                                                                            | Послуги з охорони психічного здоров'я для дітей та молоді.                                                                                                                                 |
| <b>Sacramento County — Служба психічного здоров'я (ACCESS)</b><br><br><a href="https://mentalhealthservicerequest.sacounty.net/">https://mentalhealthservicerequest.sacounty.net/</a>                  | (916) 875-1055                                                                                                                     | Гаряча лінія для звернень щодо отримання допомоги у сфері психічного здоров'я та поведінкових розладів.                                                                                    |
| <b>Sacramento Mental Health Urgent Care Clinic (MHUCC) — Turning Point Community Programs</b><br><br><a href="https://www.tpcp.org/program/urgent-care/">https://www.tpcp.org/program/urgent-care/</a> | (916) 520-2460<br><br>2130 Stockton Blvd., #300<br><br>Sacramento 95817<br><br>Пн-Пт 8:00-00:00<br><br>Субота та неділя 8:00–20:00 | Клініка без попереднього запису для мешканців будь-якого віку, які переживають кризу психічного здоров'я, незалежно від їхньої платоспроможності.                                          |
| <b>Sacramento Regional Family Justice Center — SRFJC</b><br><br><b>Counseling</b><br><br><a href="https://www.sacramentofjc.org/">https://www.sacramentofjc.org/</a>                                   | (916) 875 4673<br><br>3701 Power Inn Rd., #3100<br><br>Sacramento 95826                                                            | Індивідуальні сеанси з урахуванням травматичного досвіду та орієнтовані на потреби клієнта, а також направлення на групові консультації для людей будь-якого віку.                         |
| <b>Sierra Mental Wellness Group</b><br><br><a href="https://sierramentawellness.org">https://sierramentawellness.org</a>                                                                               | (916) 783-5207<br><br>406 Sunrise Ave., #300<br><br>Roseville 95661                                                                | Комплексні послуги у сфері психічного здоров'я.                                                                                                                                            |

|                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Youth Help Network</b><br><a href="https://starsyouth.net/about-us/">https://starsyouth.net/about-us/</a> | Зателефонуйте за номером (833) 333-2946<br>Пн–Пт 9:00–19:00<br><br>Текст (916) 860-8619<br>Пн–Пт 9:00–19:00 | Забезпечення молоді доступом до послуг з підтримки психічного здоров'я, кризового втручання, допомоги з житлом та інших послуг. Вік 16–25 років |
| <b>WEAVE</b><br><a href="https://www.weaveinc.org/get-help">https://www.weaveinc.org/get-help</a>            | (916) 920-2952<br>24 години, 7 днів на тиждень                                                              | Індивідуальні та групові консультації для осіб, які зазнали домашнього насильства та сексуального насильства.                                   |
| <b>WellQor</b><br><a href="https://wellqor.com/online-therapy/">https://wellqor.com/online-therapy/</a>      | (646) 687-4646                                                                                              | Онлайн-терапія та психологічне консультування. Приймаються більшість страхових полісів.                                                         |

## ЮРИДИЧНА ДОПОМОГА / КЛІНІКИ

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Доступна юридична допомога                                                                                                                                                                                              | (916) 971-3055<br>Зателефонуйте або надішліть SMS-повідомлення (916) 508-6772                                                | Надає недорогі юридичні послуги та допомогу в оформленні справ про банкрутство або розлучення.                                                        |
| <b>California Civil Rights Department — Допомога у випадках дискримінації ( Discrimination Assistance)</b><br><a href="https://civildrights.ca.gov/complaintprocess/">https://civildrights.ca.gov/complaintprocess/</a> | (800) 884-1684                                                                                                               | Захищає громадян від незаконної дискримінації у сфері зайнятості, житлових відносин, підприємницької діяльності та програм, що фінансуються державою. |
| <b>California Rural Legal Assistance, INC. (CRLA)</b><br><br><a href="https://www.crlaf.org/get-help">https://www.crlaf.org/get-help</a>                                                                                | (916) 446-7904<br>2210 K Street, Ste. 201<br>Sacramento 95816<br><br>Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт. | Безплатно для мешканців з низьким рівнем доходу незалежно від їхнього імміграційного статусу. Не надається допомога у кримінальних справах.           |
| <b>Capitol Pro Bono</b><br><a href="https://capitalprobono.org/our-services/">https://capitalprobono.org/our-services/</a>                                                                                              | (916) 551-2102                                                                                                               | Безплатна допомога у вирішенні цивільно-правових питань для клієнтів з низьким рівнем доходу, які проживають у Sacramento region.                     |

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Family Law – Self-Help Center</b><br>William R. Ridgeway Family Relations Courthouse<br><br><a href="https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx">https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx</a> | (916) 875-3400<br>3341 Power Inn Road, кімната 113<br>Sacramento 95826                                                                                                                                                            | Безплатна допомога особам, які не мають адвоката. Надається інформація щодо заповнення та оформлення документів, а також щодо розуміння судових процедур. Без надання юридичних консультацій.                                             |
| <b>Immigration Legal Services — Opening Doors</b><br><a href="https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/">https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/</a>                                       | (916) 492-2591<br>1111 Howe Ave., #125<br>Sacramento 95825                                                                                                                                                                        | Безплатне юридичне представництво для фізичних осіб та сімей у Sacramento region та околицях, включно з допомогою у питаннях отримання громадянства, програми Deferred Action for childhood Arrivals (DACA) та зміни статусу (грін-карт). |
| <b>Immigration Legal Services – World Relief Sacramento</b><br><br><a href="https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/">https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/</a>                                             | (916) 978-2650<br>2233-Watt Ave., Ste 110<br>Sacramento 95825                                                                                                                                                                     | Надає юридичні послуги з питань імміграції, забезпечуючи підтримку та знання, необхідні для отримання легального статусу для себе та своїх сімей тут, у США.                                                                              |
| <b>Legal Aid at Work</b><br><a href="https://legalaidatwork.org/clinics/">https://legalaidatwork.org/clinics/</a>                                                                                                              | Права працівників (916) 905-5857<br><br>Мовні права (800) 864-1664<br><br>Робота та сім'я (800) 880-8047<br><br>Проект Survive (Люди, які пережили домашнє насильство, сексуальне насильство та переслідування)<br>(888) 864-8335 | Безплатні юридичні консультації та гарячі лінії. Надання безплатної безпосередньої та індивідуальної допомоги. Клієнт повинен відповідати критеріям відбору.                                                                              |
| <b>Sacramento Regional Family Justice Center</b><br><a href="https://www.sacramentofjc.org/">https://www.sacramentofjc.org/</a>                                                                                                | 916) 875-4673 (HOPE)<br>3701 Power Inn Road, Ste 3100<br>Sacramento 95821                                                                                                                                                         | Допомога в оформленні заяв на отримання судових заборонних приписів у справах про домашнє насильство та насильство щодо людей похилого віку.                                                                                              |

## ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ

|                                                                                                        |                                                                           |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>AMTRAK</b><br><a href="https://www.amtrak.com/stations/sac">https://www.amtrak.com/stations/sac</a> | (800) 872-7245<br>Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт. | 401 I Street, Sacramento 95814 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|

|                                                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Greyhound Bus Lines</b><br><a href="https://www.greyhound.com/">https://www.greyhound.com/</a>                                                | (800) 231-2222<br>Для отримання<br>додаткової інформації<br>відвідайте вебсайт. | 420 Richards Blvd., Sacramento<br>95811<br><br>201 Pacific Street, Roseville<br>95678 |
| <b>Lyft</b><br><a href="https://www.lyft.com/">https://www.lyft.com/</a>                                                                         | Для отримання<br>додаткової інформації<br>відвідайте вебсайт.                   |                                                                                       |
| <b>Paratransit</b><br><a href="https://paratransit.org/">https://paratransit.org/</a>                                                            | (916) 429-2009<br>Для отримання<br>додаткової інформації<br>відвідайте вебсайт. | 2501 Florin Rd., Sacramento<br>95822                                                  |
| <b>Sacramento Regional Transit</b><br><a href="https://www.sacrt.com/">https://www.sacrt.com/</a>                                                | (916) 321-2877<br>Для отримання<br>додаткової інформації<br>відвідайте вебсайт. | 1225 R Street<br>Sacramento 95811                                                     |
| <b>Uber</b><br><a href="https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/">https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/</a> | Для отримання<br>додаткової інформації<br>відвідайте вебсайт.                   |                                                                                       |
| <b>Yellow Cab</b><br><a href="https://www.yellowcabsacramento.com/">https://www.yellowcabsacramento.com/</a>                                     | (916) 444-2222                                                                  |                                                                                       |

## ПРОГРАМИ КОМУНАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>CARE and FERA programs— PG&amp;E</b><br><a href="https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm">https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm</a> | (866) 743-2273          |
| <b>CRP — HEAP</b><br><a href="https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance">https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance</a>                                                                                                                                       | (916) 567-5200          |
| <b>EAPR — SMUD</b><br><a href="https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits">https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits</a>                                                                                                                                                | (888) 742 - 7683        |
| <b>Salvation Army Utility Assistance Program</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | (916) 678-4010 запит №2 |
| <b>Travelers Aid — Програма допомоги з оплатою комунальних послуг</b><br><a href="http://taeaa.org">taeaa.org</a>                                                                                                                                                                                                  | (916) 399-9646          |

## ШКІЛЬНІ ОКРУГИ

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

## ДОШКІЛЬНІ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ ТА ДИТЯЧІ САДКИ

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BEANSTALK</b><br><a href="https://www.beanstalk.ws/">https://www.beanstalk.ws/</a><br>Загальна інформація про догляд за дітьми: (916) 344-6259<br><b>Дошкільний заклад освіти</b> | (916) 566.1820<br><br>(916) 566-1660<br><br>(916) 566-1950                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dry Creek Elementary<br/>1230 G St.<br/>Rio Linda 95673</li> <li>- Regency Park Elementary<br/>5901 Bridgecross Dr.<br/>Sacramento 95835</li> <li>- Ridgpoint Elementary<br/>4680 Monument Dr.<br/>Sacramento 95842</li> </ul> |
| <b>HEAD START (SETA)</b>                                                                                                                                                             | (916) 563-5024<br><br>(916) 563-5390<br><br>(916) 563-5361<br><br>(916) 563-5353 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6015 Watt Ave., #5<br/>North Highlands 95660</li> <li>- 3829 Stephen Drive<br/>North Highlands 95660</li> <li>- 5665 Hillsdale Blvd., #4<br/>Sacramento 95842</li> <li>- 5249 Elkhorn Blvd.<br/>Sacramento 95842</li> </ul>    |

|                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дошкільний заклад освіти TRUSD</b><br>Ранок або вечір                             | (916) 566-3420<br><br>(916) 566-3425<br><br>(916) 566-1850<br><br>(916) 566-2700                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Castori Elementary<br/>1801 South Ave.<br/>Sacramento 95838</li> <li>- Del Paso Elementary<br/>590 Morey Ave.<br/>Sacramento 95838</li> <li>- Kohler Elementary<br/>4004 Bruce Way<br/>North Highlands 95660</li> <li>- Las Palmas Elementary<br/>477 Las Palmas Ave.<br/>Sacramento 95815</li> </ul>                                                                             |
| <b>Державний дошкільний заклад освіти TRUSD</b><br>Ранок або вечір<br>(916) 566-1616 | (916) 566-1930<br><br>(916) 566 1960<br><br>(916) 566-2745<br><br>(916) 566-2755<br><br>(916) 566-1650 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orchard Elementary<br/>1040 Q St.<br/>Rio Linda 95673</li> <li>- Sierra View Elementary<br/>3638 Bainbridge Dr.<br/>North Highlands 95660</li> <li>- Strauch Elementary<br/>3141 Northstead Dr.<br/>Sacramento 95833</li> <li>- Woodlake Elementary<br/>700 Southgate Rd.<br/>Sacramento 95815</li> <li>- Woodridge Elementary<br/>5761 Brett Dr.<br/>Sacramento 95842</li> </ul> |
| <b>Повноденний дошкільний заклад освіти TRUSD</b><br>(916) 566-1616                  | (916) 566-1850<br><br>(916) 566-1900<br><br>(916) 566-2700<br><br>(91) 566-2705                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohler Elementary<br/>4004 Bruce Way<br/>North Highlands 95660</li> <li>- Madison Elementary<br/>5241 Harrison St.<br/>North Highlands 95660</li> <li>- Las Palmas Elementary<br/>477 Las Palmas Ave.<br/>Sacramento 95815</li> <li>- Northwood Elementary<br/>2630 Taft St.<br/>Sacramento 95815</li> </ul>                                                                      |

|                                                       |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | (916) 566-2745<br><br>(916) 566-1980<br><br>9916) 566-1650 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strauch Elementary<br/>3141 Northstead Dr.<br/>Sacramento 95833</li> <li>- Vineland Preschool<br/>6450 20<sup>th</sup> St.<br/>Rio Linda 95673</li> <li>- Woodridge Elementary<br/>5761 Brett Dr,<br/>Sacramento 95842</li> </ul> |
| <b>TRUSD Pacific (Тільки для немовлят/дошкільнят)</b> | (916) 566-2715                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pacific High<br/>6560 Melrose Dr.<br/>North Highlands 95660</li> </ul>                                                                                                                                                            |

|                                                                                              |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TRUSD Head Start/Early Head Start</b>                                                     | (916) 566-3485<br><br>(916) 566-1910<br><br>(916) 566-1970 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Morey Avenue<br/>155 Morey Ave.<br/>Sacramento 95838</li> <li>- Oakdale Elementary<br/>3708 Myrtle Ave.<br/>North Highlands 95660</li> <li>- Village Elementary<br/>6845 Larchmont Dr.<br/>North Highlands 95660</li> </ul> |
| <b>Child Action</b><br><a href="https://wp.childaction.org/">https://wp.childaction.org/</a> | (916) 369-0191                                             | Безплатна інформація та направлення до закладів догляду за дітьми, сімейних дитячих садків тощо.                                                                                                                                                                     |
| <b>TrustLine</b><br><a href="https://www.trustline.org">https://www.trustline.org</a>        | (800) 822-8490                                             | Перевірка даних у California для надання послуг догляду за дітьми в домашніх умовах.                                                                                                                                                                                 |

## ПОСЛУГИ РЕПЕТИТОРІВ

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Послуги з навчання дорослих грамотності — Sacramento Public Library</b><br><a href="https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy">https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy</a> | (916) 264-2920<br>828 I Street<br>Sacramento 95814 | Безплатні індивідуальні заняття для дорослих, які бажають вдосконалити свої навички читання, письма та математики. |
| <b>Послуги з підготовки до GED — Sacramento Public Library</b><br><a href="https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School">https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School</a>           | Щоб подати заявку, відвідайте вебсайт              | Безплатна підготовка до GED та репетиторські послуги                                                               |
| <b>Допомога з домашніми завданнями — Sacramento Public Library</b><br><a href="https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help">https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help</a>     |                                                    | Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>California Learning Center</b><br><a href="https://www.californialearningcenter.com/">https://www.californialearningcenter.com/</a>                                                                                              | (916) 486-2646<br>3400 Cottage Way<br>Sacramento 95825 | Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт або зателефонуйте.                                                                                                                                                                                 |
| <b>Освітні послуги — SF Johnson Family &amp; Community Services</b><br><a href="https://www.sjfamilyservices.com/member-programs">https://www.sjfamilyservices.com/member-programs</a>                                              | (916) 710-4146<br>Подати заявку можна на сайті         | Віртуальні репетиторські послуги для учнів 2–12 класів. Вартість залежить від доходу сім'ї.                                                                                                                                                               |
| <b>Безплатні індивідуальні онлайн-заняття з репетитором — Learn To Be</b><br><a href="https://www.learntobe.org/">https://www.learntobe.org/</a>                                                                                    | (323) 208-9997                                         | Безплатні онлайн-заняття для учнів 9 класу. Допомога з читання та математики.                                                                                                                                                                             |
| <b>Homework Club — Life Matters, Inc.</b><br><a href="https://www.lifemattersinc.org/">https://www.lifemattersinc.org/</a>                                                                                                          | (916) 304-3564                                         | Надає дітям шкільного віку безплатну допомогу у виконанні домашніх завдань та шкільних робіт.                                                                                                                                                             |
| <b>Paper Tutoring Services</b><br><a href="https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html">https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html</a> |                                                        | Послуги з онлайн-репетиторства за запитом, необмежена цілодобова академічна підтримка студентів.                                                                                                                                                          |
| <b>Sprout Tutoring</b><br><a href="https://www.sproutvolunteertutoring.org/">https://www.sproutvolunteertutoring.org/</a><br><br>sprouttutoring.org                                                                                 | Для запису на прийом відвідайте вебсайт.               | Програма надає безплатні послуги з репетиторства з шкільних предметів для учнів від дошкільного віку до 12 класу — дітей, які перебувають на лікуванні, та їхніх братів і сестер, які пропустили заняття через госпіталізацію або часті візити до лікаря. |
| <b>Репетиторство — CogniTutor</b><br><a href="https://cognitutor.com/get-a-tutor/">https://cognitutor.com/get-a-tutor/</a>                                                                                                          | Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт | Надає послуги учням від дошкільного віку до студентів вищих навчальних закладів за зниженою вартістю.                                                                                                                                                     |

## ПРОГРАМИ НАСТАВНИЦТВА

|                                                                                                                                                     |                |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AgingUP — Youth Mentoring Program</b><br><a href="https://agingup.org/">https://agingup.org/</a>                                                 | (916) 265-4032 | Програма наставництва, спрямована на підтримку молоді, яка перебувала під опікою.                                                                                         |
| <b>4<sup>th</sup> Angel Mentoring Program — Cleveland Clinic Cancer Center</b><br><a href="https://4thangel.ccf.org/">https://4thangel.ccf.org/</a> | (866) 520-3197 | Безплатна індивідуальна підтримка від наставників, в рамках якої дорослим, у яких діагностовано рак, або їхнім опікунам підбирають кваліфікованих волонтерів-наставників. |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Big Brothers Big Sisters</b><br><a href="https://www.bbbs-sac.org/">https://www.bbbs-sac.org/</a>                                                                                               | (916) 646-9300<br>1750 Howe Ave., #240<br>Sacramento 95825                                  | Надає індивідуальні послуги дружби та наставництва для хлопців і дівчат віком від 7 до 18 років. Будь ласка, щоб дізнатися більше деталей.                                                                                                 |
| <b>Hope Mentor-MISS Foundation</b><br><a href="https://www.missfoundation.org/grieving/">https://www.missfoundation.org/grieving/</a>                                                              | (602) 279-6477<br>Подати заявку можна на сайті                                              | Волонтери-наставники для батьків, бабусь і дідусів та братів і сестер, які втратили близьких. Безплатно.                                                                                                                                   |
| <b>Менторство — Strive For College</b><br><a href="https://www.ustrive.com/">https://www.ustrive.com/</a>                                                                                          | Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт.                                     | Безплатна онлайн-платформа для наставництва, яка допомагає старшокласникам орієнтуватися у процесі подання заяв до вищих навчальних закладів.                                                                                              |
| <b>Мобільне наставництво — teach On to Lead One</b><br><a href="https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/">https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/</a>                                     | (770) 529-7700<br>Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт або зателефонуйте. | Безплатна підтримка та наставництво серед молоді.                                                                                                                                                                                          |
| <b>Neighborhood Wellness — Pacers Take Space</b><br><a href="https://pacerstakespace.com/">https://pacerstakespace.com/</a>                                                                        | (916) 282-7020                                                                              | Наставництво та соціально-емоційна підтримка з метою підвищення навчальної активності учнів Grant High, яких визначили педагогічний колектив та адміністрація.                                                                             |
| <b>Pro Youth &amp; Families</b><br><a href="https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/">https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/</a>                           | (916) 576-3300<br>3841 N. Freeway Blvd., #210<br>Sacramento 95834                           | Пропонує широкий спектр програм безпосереднього обслуговування, зокрема наставництво для молоді.                                                                                                                                           |
| <b>Roberts Family Development Center</b><br><a href="https://robertsfdc.org/">https://robertsfdc.org/</a>                                                                                          | (916) 646-6631<br>766 Darina Ave.<br>Sacramento 95815                                       | Послуги наставництва забезпечують учням із груп підвищеного ризику підтримку в форматі індивідуальних занять або занять у невеликих групах.                                                                                                |
| <b>Sacramento Youth Center</b><br><a href="https://www.sacyouthcenter.org/programs">https://www.sacyouthcenter.org/programs</a>                                                                    | (916) 248-1081<br>1901 Del Paso Blvd.<br>Sacramento 95815                                   | Програма наставництва передбачає роботу в невеликих групах, що робить її доступною для молоді.                                                                                                                                             |
| <b>Youth Mentoring Program — Tuesday's Children</b><br><a href="https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/">https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/</a> | (516) 532-9000<br>Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт або зателефонуйте. | Безплатна програма віртуального наставництва. У рамках програми дорослі, які готові надати підтримку, об'єднуються в пари з дітьми віком від 6 до 18 років, які втратили близьку людину, що служила в збройних силах США після 11 вересня. |

## ДОПОМОГА В ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ ТА ТРЕНІНГІ

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adult Employment Program — Asian Resources, Inc.</b><br><br><a href="https://asianresources.org/programs/">https://asianresources.org/programs/</a>                                                                  | (916) 454-1892                                                                              | Семінари з підготовки до працевлаштування, допомога у пошуку роботи, послуги коуча з працевлаштування та навчання на робочому місці.                                                                  |
| <b>Adult Employment Program — Greater Sacramento Urban League</b><br><a href="https://www.gsul.org/employment/">https://www.gsul.org/employment/</a>                                                                    | (916) 286-8600<br>3725 Marysville Blvd.<br>Sacramento 95838                                 | Професійний розвиток, професійне навчання, працевлаштування та розвиток м'яких навичок для повернення на ринок праці.                                                                                 |
| <b>Employment Services – Southside Unlimited</b><br><a href="https://southsideunlimited.com/">https://southsideunlimited.com/</a>                                                                                       | (916) 387-8080                                                                              | Навчання професійним навичкам для дорослих із порушеннями розвитку.                                                                                                                                   |
| <b>On-the-Job Training – Sacramento Regional Conservation Corps</b><br><a href="https://www.saccorps.org/our-services">https://www.saccorps.org/our-services</a>                                                        | (916) 386-8394                                                                              | Програма професійної підготовки та освіти для молодих людей віком від 18 до 26 років.                                                                                                                 |
| <b>Pride Industries</b>                                                                                                                                                                                                 | (844) 426-2253                                                                              | Забезпечують програми працевлаштування для людей з обмеженими можливостями. Професійне навчання, працевлаштування, інструктаж на робочому місці та розвиток навичок для самостійного життя.           |
| <b>Refugee Supportive Services Program for Employment — Lao Family Community Development, Inc.</b><br><a href="https://lfcd.org/our_service/employment-programs/">https://lfcd.org/our_service/employment-programs/</a> | (510) 533-8850                                                                              | Послуги з працевлаштування та професійної підготовки для біженців, які щойно прибули, осіб, яким надано притулок, та осіб із спеціальними імміграційними візами, які перебувають у США менше 5 років. |
| <b>SETA — Sacramento Works</b><br><a href="https://sacworks.seta.net/job-centers/">https://sacworks.seta.net/job-centers/</a>                                                                                           | (916) 263-3800<br>Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт або зателефонуйте. | Пропонує різноманітні послуги з працевлаштування та професійної підготовки.                                                                                                                           |
| <b>Twin Rivers Adult School</b><br><a href="https://www.tras.edu/">https://www.tras.edu/</a>                                                                                                                            | (916) 566-2785                                                                              | Можливості для досягнення особистих, освітніх та професійних цілей.                                                                                                                                   |
| <b>Women's Empowerment</b><br><a href="https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/">https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/</a>                                                         | (916) 669-2307                                                                              | Підготовка до працевлаштування та розширення прав та можливостей для жінок, які залишилися бездомними або ризикують залишитися бездомними.                                                            |

## ПАРКИ Й ЗОНИ ВІДПОЧИНКУ

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

## БІБЛІОТЕКИ

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