

راهنمای منابع خانواده



Twin Rivers Unified School District
Student Services Department
Child Welfare & Attendance

راهنمای منابع خانواده با هدف متصل کردن خانواده‌های اجتماع مدرسه ما به منابعی طراحی شده است که در زمان نیاز، کمک کننده هستند. این راهنما با حمایت Twin Rivers Unified School District فراهم شده است. خدمات اضافی بسیاری در سراسر Sacramento County و مناطق اطراف آن وجود دارد که ساکنان می‌توانند برای دریافت کمک به آنها مراجعه کنند.

لطفاً با خط Infoline Sacramento به شماره 211 یا 498-1000 (916) تماس بگیرید، یا به وبسایت 211/211sacramento.org برای مشاهده گزینه‌های بیشتر مراجعه کنید.

همچنین می‌توانید به findhelp.org مراجعه کنید تا منابع مورد نیاز خود را جستجو نمایید.

قبل از برقراری تماس تلفنی یا جستجوی آنلاین برای خدمات مورد نظر، بهتر است موارد زیر را یادداشت کنید:

- می‌خواهید با چه کسی صحبت کنید؟
- می‌خواهید چه اطلاعاتی را بدست آورید، یا
- چرا به این خدمت نیاز دارید؟
- به یاد داشته باشید که اگر این خدمت خاص نتواند به شما کمک کند، آیا می‌توانند شما را به شخص دیگری ارجاع دهند که قادر به کمک کردن است؟

برخی از برنامه‌های این راهنما ممکن است به دلیل کاهش بودجه خدمات خود را محدود کرده باشند. اگر متوجه شدید که خدمتی دیگر در دسترس نیست یا شماره تماس تغییر کرده است، لطفاً با دفتر CWA به شماره (916) 1615-566 تماس بگیرید تا اصلاحات لازم در نوبت انتشار بعدی این راهنما انجام شود.

توجه: منابع ارائه شده در این راهنما تنها به عنوان مرجع هستند. این منابع، توصیه رسمی محسوب نمی‌شوند.

شماره‌های پرکاربرد

شماره تلفن

نام

فهرست مطالب

صفحه 3	شماره‌های تماس اضطراری
صفحه 3	شماره‌های تماس غیر اضطراری
صفحه 4-6	منابع غذا
صفحه 6-7	منابع لباس
صفحه 7	فروشگاه‌های دست دوم
صفحه 8	پشتیبانی مسکن برای افراد کم درآمد
صفحه 9، 10	مسکن اضطراری / پناهگاه‌ها
صفحه 11	مراکز پذیرش فوری / استراحت
صفحه 12-13	کلینیک‌های بهداشتی
صفحه 13	اطلاعات Medi-Cal
صفحه 14-16	منابع والدین
صفحه 16-18	مشاوره / پشتیبانی / درمان
صفحه 18-19	کمک / کلینیک‌های حقوقی
صفحه 20	حمل و نقل عمومی
صفحه 20	کمک اضطراری برای خدمات رفاهی
صفحه 21	نواحی مدرسه
صفحه 21-23	پیش دبستانی‌ها و مهدکودک
صفحه 23-24	برنامه‌های تدریس خصوصی
صفحه 24-25	برنامه‌های راهنمایی
صفحه 25-26	کمک و آموزش شغلی
صفحات 26	پارک‌ها و تفریحات
صفحه 26-27	کتابخانه‌ها

شماره‌های تماس اضطراری

911	پلیس، کلانتری، آتش‌نشانی، آمبولانس
988، 24 ساعته	خط اضطراری ملی خودکشی و بحران – تماس یا پیامک با شماره
(916) 874-9377	خدمات حمایتی بزرگسالان
843-5200 (800)، 24 ساعته	خط بحران جوانان کالیفرنیا – تماس یا پیامک با شماره
(800) I – AM – LOST, (800-426-5678)	خط تلفن اضطراری Child Find
(916) 875-KIDS (5437)	خدمات حفاظت از کودکان
موقعیت مکانی شمال – 679-3600 (916)، 24 ساعته	پرورشگاه وضعیت بحران - خانه کودکان ساکرامنتو
موقعیت مکانی جنوب – 394-2000 (916)، 24 ساعته	
741741	خط پیامک بحران (پشتیبانی سلامت روان)
875-1055 (916)، 24 ساعته	خط بحران سلامت روان شهرستان
222-1222 (800)، 24 ساعته	کنترل مسمومیت
تماس با 541-2273 (916) یا پیامک به 538-1097 (916)	خط تلفن ویژه بارداری
711	سرویس رله مخابراتی
(916) 566-2777	پلیس Twin Rivers USD Police
920-2952 (916)، 24 ساعته	خط تلفن ویژه WEAVE (خشونت خانگی)
628-1492 (916)، 24 ساعته	خط اضطراری پناهگاه جوانان Wind (سنین 12-17)

شماره‌های تماس غیر اضطراری

211 یا 498-1000 (916)	Infoline Sacramento
454-1100 (916)، 24 ساعته	انجمن الکلی‌های گمنام
(916) 334-2970	Sacramento Al-Anon
(916) 875-1055	تیم دسترسی به خدمات سلامت روان برای کودکان و بزرگسالان
(800) 600-4673	انجمن معتادان گمنام
(916) 874-5115	کلانتری
(916) 874-5701	برنامه کمک به شاهد و قربانی
(916) 448-2321	WEAVE (خشونت خانگی)
(916) 504-3313	خدمات جوانان WIND

منابع غذا

کمک ماهانه برای افراد و خانواده‌هایی با درآمد کم یا بدون درآمد برای خرید غذای مقوی.	(800) 560-0976	Cal Fresh : اداره کمک انسانی Calfresh
توزیع غذا - سه‌شنبه‌ها ساعت 11:00 صبح	(916) 929-5725	Calvary Christian Church 2667 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
ساعات کاری روزهای دوشنبه، سه‌شنبه و پنج‌شنبه از ساعت 1:30 بعدازظهر تا 2:00 بعدازظهر، و پنج‌شنبه‌ها از ساعت 6:00 بعدازظهر تا 7:00 بعدازظهر. مدرک شناسایی عکس‌دار مورد نیاز است.	(916) 483-9232 لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave. Carmichael 95608
توزیع غذا در روزهای چهارشنبه از ساعت 9:00 صبح تا 11:30 صبح.	(916) 487-8684 لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	Carmichael Seventh-Day Adventist Church 7694 Pasadena Ave. Sacramento 95841
برای رزرو جعبه غذا، در روزهای جمعه از ساعت 7:00 صبح تا 8:00 صبح تماس بگیرید. دریافت در روزهای شنبه ساعت 8:15 صبح و 8:30 صبح.	(916) 803-5233 لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	Feeding God's Children 5808 Watt Ave. North Highlands 95660
برنامه غذایی در روزهای پنج‌شنبه از ساعت 4:00 بعد از ظهر تا 5:30 بعد از ظهر.	(916) 870-1659 لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	Joey's Food Locker 3301 Fong Ranch Road Sacramento 95834
یک وعده غذایی گرم و مغذی برای مهمانان بی‌خانمان سرو می‌کند: دوشنبه تا جمعه از ساعت 11:30 صبح تا 1:00 بعد از ظهر، و شنبه و یکشنبه از ساعت 11:00 صبح تا 12:30 بعد از ظهر.	(916) 446-4961	Loaves & Fishes 1351 N. C Street Sacramento 95811
توزیع غذا: پنج‌شنبه‌ها از ساعت 4:00 بعد از ظهر تا 7:00 بعد از ظهر و جمعه‌ها از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 ظهر.	(916) 922-6442	Manna Food Bank 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838
صبحانه گرم از ساعت 8:00 صبح تا 8:45 صبح برای خانم‌های مجرد، خانواده‌ها، و مردان مجرد همراه با فرزندان‌شان سرو می‌شود.	(916) 446-4961	Maryhouse 1321 N C Street Sacramento 95811
وعده‌های غذایی اجتماعی به‌علاوه محل استراحت در اماکن مختلف Sacramento.	لطفاً برای مشاهده جزئیات به وب‌سایت مراجعه کنید.	Pilgrimage Sacramento-Lifting Spirits Higher Unhoused Pop Up firstumcsac.org/events

توزیع غذا از ساعت 10:00 صبح تا 11:30 صبح.	(916) 905-6268	Potters House 2994 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
توزیع غذا در روزهای دوشنبه/چهارشنبه/جمعه از ساعت 11:00 صبح تا 1:00 بعد از ظهر.	(916) 200-3989	Purpose & Legacy 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841
توزیع غذا در روزهای سه‌شنبه/پنج‌شنبه از ساعت 10:30 صبح تا 1:30 بعد از ظهر. توزیع غذا در روزهای چهارشنبه/جمعه از ساعت 10:30 صبح تا 1:30 بعد از ظهر.	(916) 446-2627	River City Food Bank 1800 28 th St. Sacramento 2300 Edison Ave. Sacramento 95821 rivercityfoodbank.org
برای یافتن مراکز توزیع غذا در نزدیکی خود تماس بگیرید یا به آدرس وبسایت مراجعه فرمایید.	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services Sacramentofoodbank.org
توزیع غذا در روزهای سه‌شنبه/چهارشنبه/پنج‌شنبه 9:00 صبح تا 1:00 بعد از ظهر. توزیع غذا برای سالمندان 60 سال به بالا در 4امین دوشنبه و پنج‌شنبه از 9:00 صبح تا 1:00 بعد از ظهر. توزیع غذا در آخرین چهارشنبه هر ماه. ارائه کارت شناسایی و سند اثبات سکونت در شهرستان Sacramento در همه مکان‌ها الزامی است.	(916) 678-4010	Salvation Army 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660 2500 Alhambra Blvd. Sacramento 95817
توزیع غذا برای اعضای کم‌درآمد جامعه با حمایت & Sacramento Food Bank Family Services.	(916) 566-1788	Twin Rivers USD-Family and Community Engagement https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/

برای ثبت نام، ساعت 11:00 صبح در روزهای سه‌شنبه و پنج‌شنبه تماس بگیرید، زمان دریافت غذا همان روز ساعت 1:00 بعد از ظهر تا 3:00 بعد از ظهر است.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811
برنامه زنان، نوزادان و کودکان (WIC) که برای مادران باردار و شیرده و همچنین نوزادان و کودکان زیر 5 سال غذا فراهم می‌کند.	(916) 876-5000	WIC dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/ Women-Infant-and-Children-Home.aspx

منابع پوشاک

توزیع غذا در روزهای شنبه از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 بعد از ظهر انجام می‌شود.	(916) 689-3010	Common Ground Covenant Church 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823
ارائه پوشاک غیررسمی و رسمی به نوجوانان و جوانان (سنین 14-21 سال).	(916) 293-7377 info@dressthepart.org	Dress The Part, Inc.
درب‌های مرکز توزیع پوشاک Clothes Closet هر جمعه از ساعت 9:30 صبح تا 12:00 ظهر به روی جامعه باز است. کوله‌پشتی‌های حاوی لوازم مدرسه، کت و کفش در ماه‌های زمستان فراهم می‌کند.	(916) 922-9365	First Baptist Church of North Sacramento 2601 Del Paso Blvd.
توزیع غذا در روزهای دوشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه و جمعه از ساعت صبح 9:00 تا 12:00 بعد از ظهر و 1:00 تا 3:00 بعد از ظهر.	(916) 443-2646	Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422 C Street Sacramento 95814
همه اقلام همواره رایگان هستند. لباس و موارد دیگر. هر سه‌شنبه از 6:00 تا 7:00 عصر و اولین شنبه هر ماه از 9:00 صبح تا 1:00 بعد از ظهر.	(916) 799-2099	God's Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church 7008 10 th Street Rio Linda 95673
لباس و لوازم موردنیاز نوزادان را فراهم می‌کند. برای درخواست پشتیبانی، لطفاً تماس بگیرید یا از وب‌سایت دیدن کنید.	(916) 383-3232 #/loveincsamramento.com/request-help	Love I.N.C.
توزیع پوشاک در روزهای دوشنبه تا پنج‌شنبه از ساعت 9:00 صبح تا 3:00 بعد از ظهر.	(916) 372-0200	Shores of Hope – مرکز اطلاع‌رسانی 110 6 th Street West Sacramento 95605
فروشگاه رایگان عرضه‌کننده لباس و سایر اقلام، ساعات کاری روزهای سه‌شنبه و پنج‌شنبه 9:00 صبح تا 12:00 ظهر.	(916) 991-4624	Sisters In Christ - LifePointe Church 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673

توزیع لباس و کفش در اولین پنجشنبه هر ماه از ساعت 9:00 صبح تا 10:00 صبح، به جز روزهای بارانی.	(916) 422-8380	St. Anne's Catholic Church 7724 24 th Street Sacramento 95832
توزیع لباس برای زنان و کودکان در روزهای سه‌شنبه و پنجشنبه از 9:00 صبح تا 12:00 ظهر. توزیع پوشاک مردانه در روزهای دوشنبه تا پنجشنبه از 9:00 صبح تا 12:00 ظهر، حضور تا 9:30 صبح الزامی است. تاخیر مجاز نیست.	(916) 447-3268	Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811

فروشگاه‌های دست‌دوم

(916) 482-1480 ساعات کاری از دوشنبه تا شنبه 9:00 صبح تا 6:00 بعد از ظهر	Deseret Industries 3000 Auburn Blvd. Sacramento 95821
(916) 333-8788 ساعات کاری از دوشنبه تا شنبه 10:00am-6:00pm	Dollar Thrift 5338 Auburn Blvd. Sacramento 95841
(916) 678-5700 (916) 332-2294 (916) 480-9002 (916) 779-7468	Goodwill Industries 5400 Date Ave., E Sacramento 95841 4401 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 2502 Watt Ave. Sacramento 95821 2040 Alta Arden Expwy Sacramento 95825
(916) 514-0154	Pacific Thrift Store 6101 Watt Ave. North Highlands 95660

منابع برای افراد کم درآمد و منابع مسکن
لطفاً برای دسترسی به منابع، ابتدا با شماره 211 تماس بگیرید.

کمک به بزرگسالان شهرستان ساکرامنتو که نیازمند مسکن و زندگی مستقل هستند تا به مسکن مشترک مقرون به صرفه منتقل شوند.	(916) 432-8055	Angelic Housing Resources Foundation Inc. angelichousing.org
لطفاً برای شروع جستجو در املاک موجود، به وبسایت مراجعه کنید. برای هر ملک باید به طور جداگانه درخواست دهید.	(707) 759-6043	CHOC - فرصت‌های مسکن اجتماعی chochousing.org
افراد بزرگسال و خانواده‌هایی که بی‌خانمانی را تجربه می‌کنند یا در معرض آن قرار دارند و از ناتوانی روان‌شناختی رنج می‌برند، در صورت دسترسی بودن مسکن حمایتی مناسب، در آن قرار داده می‌شوند.	211	Hope Cooperative - مسکن حمایتی دائمی https://hopecoop.org/housing-programs/
ابزار جستجوی حاوی اطلاعات و محل‌های مسکن مقرون به صرفه.		HUD Affordable Housing Locator https://resources.hud.gov/#
لطفاً برای شروع جستجو در املاک موجود، به وبسایت مراجعه کنید. برای هر ملک باید به طور جداگانه درخواست دهید.	(916) 414-4400	Mercy Housing mercyhousing.org/find-housing/
توسعه‌دهنده و اداره‌کننده اجتماعات مسکونی مقرون به صرفه و پایدار. لطفاً برای شروع جستجو در املاک موجود، به وبسایت مراجعه کنید. برای هر ملک باید به طور جداگانه درخواست دهید.	(916) 453-8400	Mutual Housing mutualhousing.com/searchlisting
ارائه‌کننده حمایت در زمینه کمک اجاره، نقل مکان یا جلوگیری از حکم تخلیه بسته به میزان بودجه در دسترس.	(916) 678-4010 عدد 2 را وارد کنید	Salvation Army
لیست و نقشه مسکن اجاره‌ای مقرون به صرفه در وبسایت لیست شده. این نهاد، برنامه Housing Choice Voucher Program را نیز ارائه می‌کند.	(916) 440-1390	SHRA shra.org/other-affordable-housing-options/
برنامه اقامت برای زنان کم‌درآمد. ارائه اتاق برای اجاره، حضور کودکان مجاز نیست و احتمال قرارگیری در فهرست انتظار.	(916) 800-9773	YWCA https://www.ywcacccc.org/residential-housing-for-women

**مسکن اضطراری/پناهگاه و غیره.
لطفاً برای دسترسی به منابع، ابتدا با 211 تماس بگیرید.**

مسکن موقت برای جوانان 18 تا 24 ساله‌ای که بخشی از کودکی‌شان را در سیستم پرورشگاهی گذرانده‌اند.	(916) 548-7961	Academy Stay – مسکن برای نوجوانان تحت مراقبت پرورشگاهی https://www.academystay.org/
کمک‌های فوری کوتاه مدت در شرایط وقوع بلایا، از جمله اسکان موقت/پناهگاه موقت.	(916) 993-7070 لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	American Red Cross – خدمات امداد در بلایا
به خانواده‌های کم درآمدی که در وضعیت بی‌خانمانی هستند، کمک می‌کند تا به خودکفایی برسند و دوباره صاحب مسکن شوند. تا 90 روز اسکان موقت. باید دارای فرزندان زیر 18 سال باشند.	(916) 443-3107	Family Promise of Sacramento familypromisesacramento.org
پناهگاه موقت؛ لطفاً با شماره 211 تماس بگیرید تا ارزیابی نیاز به پناهگاه انجام شود.	211	First Step Communities https://www.firststepcommunities.org/
به افرادی که قبلاً بی‌خانمان بوده‌اند، خانه و خدماتی ارائه می‌دهد تا دوباره بی‌خانمان نشوند. جوانان سنین 18 تا 24 سال.	211	Lutheran Social Services of Northern California – Connections Program lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html
طیف متنوعی از خدمات حمایتی، شامل پناهگاه اضطراری برای بازماندگان خشونت خانگی، تجاوز جنسی و قاچاق انسان.	(916) 428-3271 خط کمک 24 ساعته چند زبانه	My Sister's House – Safe Haven Shelter Program www.my-sisters-house.org
پناهگاه اضطراری برای خانواده‌ها و پناهگاه اضطراری برای بزرگسالان مجرد.	211	Next Move Homeless Services
برنامه مخصوص خانم‌ها	(916) 924-3113	Overcomers Program
برنامه مخصوص آقایان	(916) 920-3082	
خانواده‌ها را به منابع ارائه کننده کمک‌های مسکن، پناهگاه و سایر خدمات مرتبط، متصل می‌کند.	211	Sacramento Housing Crisis Line
حمایت نقل مکان سریع و پشتیبانی مسکونی موقت را فراهم می‌کند. شخص باید حتماً سابقه خدمت نظامی داشته باشد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر	(916) 393-8387 7270 East Southgate Dr. Sacramento, CA 95823	Sac Veterans Resource Center https://nationsfinest.org/

برای بزرگسالانی که به دنبال پناهگاه هستند، لطفاً با شماره 211 تماس بگیرید تا ارزیابی نیاز به پناهگاه انجام شود.	211؛ 442-0331 (916) لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	Salvation Army – پناهگاه اضطراری مرکز امید https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter
برنامه‌های جامع 12 ماهه اقامتی برای زنان بی‌خانمان و فرزندان‌شان.	(916) 453-1482	ST. John's Program for Real Change https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/
برنامه متل شهری برای خانواده‌های دارای فرزند. معرفی از طرف 211 الزامی است.	211	Step Up on Second
کوپن‌های متل برای خانواده‌های بی‌خانمان دارای فرزند، در صورت وجود.	(916) 399-9646	Travelers Aid
ارائه دهنده مسکن و حمایت برای افرادی که بی‌خانمان هستند یا در معرض خطر بی‌خانمانی قرار دارند. خدمات پیشگیری، مداخله و میانجی‌گری را برای افراد 12 تا 24 ساله ارائه می‌دهد.	تماس یا ارسال پیامک به (916) 525-5965 (916) 601-2979 PO Box 160085 Sacramento 95816	Waking the Village – برنامه اسکان پیشگیری و مداخله admin@wakingthevillage.org
برنامه خانه امن اضطراری برای بازماندگان خشونت خانگی، تجاوز جنسی، قاچاق جنسی و کودکان آن‌ها	(916) 928-2952 خط پشتیبانی و اطلاعات 24 ساعته	WEAVE – Safe House weaveinc.org/safe-shelter
ارائه خدمات سرپناه اضطراری شبانه برای افراد زیر سن قانونی (12-17 ساله) که بی‌خانمان هستند. خدمات سرپناه اضطراری با موانع کم برای افراد 18 تا 24 ساله.	(916) 628-1492 لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید. 211	Wind - پناهگاه جوانان Ado Common Ground https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter
ثبت‌نام برای سرپناه شبانه مردان در ساعت 5:30 بعد از ظهر، اولویت خدمت‌رسانی به ترتیب مراجعه است. برنامه اقامتی برای مردان. در روزهای دوشنبه تا پنج‌شنبه به پنجره ارتباطی مراجعه کنید که ساعت 9:00 صبح باز می‌شود و درخواست خود را ثبت کنید. <i>Union Gospel</i> برای ارائه دسترسی به هر دو منبع، نیاز به کارت شناسایی معتبر و یک نتیجه منفی تست سل جدید دارد.	(916) 447-3268 لطفاً برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.	Union Gospel Mission Sacramento https://ugmsac.com/ Men's New Life Program

**مراکز حضور، استراحت و غیره.
لطفاً برای دسترسی به منابع، ابتدا با 211 تماس بگیرید.**

امکان دوش گرفتن تنها با وقت قبلی وجود دارد. منابع بیشتری نیز ارائه می‌شود، لطفاً تماس بگیرید.	(916) 856-5683 10173 Crayton Way, 4A Sacramento 95827	Capital Compassion - مرکز استراحت افراد بی‌خانمان https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives
والدین می‌توانند کودکان 0 تا 5 ساله خود را برای دریافت خدمات مراقبت از کودک اضطراری یا مراقبت شبانه در شرایط دشوار به یکی از دو مهدکودک Sacramento بیاورند.	(916) 679-3600/4533 Pasadena Ave., Sacramento 95821 (916) 394-2000/ 6699 South Land Park Dr., Sacramento 95831	برنامه مهدکودک اضطراری https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/
یک پارک خصوصی است که خدمات استراحت ارائه می‌دهد.	(916) 443-7378	Friendship Park – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/
یک مرکز روزانه مراجعه حضوری بدون محدودیت برای زنان و خانواده‌های بی‌خانمان.	(916) 446-4961	Maryhouse – Loaves & Fishes https://www.hartstogether.org/north-sacramento
خدمات استراحت در روزهای چهارشنبه 9:00 صبح تا 12:00 ظهر	Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave Sacramento 95838	North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento
خدمات استراحت در اماکن مختلف Sacramento.	لطفاً برای مشاهده جزئیات به وبسایت مراجعه کنید.	Pilgrimage Sacramento firstumcsac.org/events
مرکز مراجعه حضوری برای جوانان جامعه LGBTQ+ سنین 13 تا 24 سال.	(916) 442-0185	Sacramento LGBT – Q Spot مرکز جامعه https://saccenter.org/youth
خدمات استراحت در هر شنبه دوم ماه از ساعت 9:00 صبح تا 12:00 ظهر ارائه می‌شود.	Florin Road Methodist Church Florin Road 7560 Sacramento 95828	South Sacramento HART https://southsachart.org/get-involved
جوانان بی‌خانمان و فراری سنین 18-24 سال.	(916) 504-3313	مرکز مراجعه حضوری جوانان Wind https://www.windyouthservices.org/drop-in-center

-به‌روز شده در ژوئن 2025 – حتماً برای دریافت جدیدترین اطلاعات با کلینیک‌ها تماس بگیرید.

اولین و بهترین منبع برای واکسیناسیون کودکان و تمامی مراقبت‌های بهداشتی، پزشک مراقبت‌های اولیه شما (PCP) است. اگر برای ثبت نام در مدرسه به واکسیناسیون فوری نیاز دارید، با PCP خود تماس بگیرید تا یک وقت ملاقات برای همان روز یا مراجعه بدون وقت قبلی را درخواست کنید. اگر PCP ندارید، برای منابع بیشتر فهرست زیر را مشاهده کنید. در صورت نیاز به کمک بیشتر، حتماً با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

به بیمه درمانی نیاز دارید؟ با Sacramento Covered تماس بگیرید – راهنمایی برای اتصال مردم منطقه ساکرامنتو به مراقبت‌های پزشکی/دندان‌پزشکی و بیمه مورد نیاز آن‌ها (916) 414-8333 یا (866) 850-4321

• بیمه خصوصی، Medi-Cal و برنامه مقیاس متغیر مبتنی بر درآمد (افراد فاقد بیمه) را می‌پذیرد. Kaiser، بیمه خصوصی با Medi-Cal پذیرفته نمی‌شوند. • فقط با تعیین وقت قبلی • ساعات کاری کلینیک: دوشنبه تا جمعه از 8:00 صبح تا 3:30 بعد از ظهر (در وقت ناهار از 12:00 ظهر تا 1:00 بعد از ظهر بسته است)	Elica Health Centers www.elicahealth.org (همه کلینیک‌ها) (855) 354-2242 • 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 • 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 • 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816
• بیمه خصوصی، Medi-Cal و برنامه مقیاس مبتنی بر درآمد (افراد فاقد بیمه) را می‌پذیرد. • فقط با تعیین وقت قبلی، خدمات بدون وقت قبلی ارائه نمی‌شود. • ساعات کاری کلینیک: دوشنبه تا جمعه از 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (در وقت ناهار از 12:00 ظهر تا 1:00 بعد از ظهر بسته است)	Peach Tree Health www.pickpeach.org 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656
• بیمه خصوصی، Medi-Cal و برنامه‌های ویژه برای افراد فاقد بیمه بسته به نوع خدمات پذیرفته می‌شود. • تعیین وقت قبلی ترجیح داده می‌شود. • ساعات کاری کلینیک از 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر (ساعات متغیر است. برای اطمینان تماس بگیرید)	Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) (main) 855-7526 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816
• Medi-Cal را می‌پذیرد. • تعیین وقت قبلی ترجیح داده می‌شود. • تضمینی برای ویزیت شدن مراجعه‌های بدون وقت قبلی وجود ندارد، • ساعات کاری کلینیک: دوشنبه تا جمعه از 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (در وقت ناهار از 12:00 ظهر تا 1:00 بعد از ظهر بسته است)	Sacramento Community Clinic www.halocares.org 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 642-1867 (شامل خدمات دندان‌پزشکی، 2138 Del Paso Blvd) 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (شامل خدمات دندان‌پزشکی، Suite 106)
• Medi-Cal و افراد فاقد بیمه را می‌پذیرد. • فقط با تعیین وقت قبلی. مراجعه بدون تعیین وقت قبلی پذیرفته نمی‌شود. • وقت‌دهی یک هفته در میان در روزهای جمعه انجام می‌شود. • ساعات کاری کلینیک: دوشنبه تا جمعه از 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر	Sacramento County Immunization Clinic 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468
• ارائه‌کننده مقیاس مبتنی بر درآمد برای افراد فاقد بیمه. • فقط با تعیین وقت قبلی. • مراقبت فوری ارائه نمی‌شود. • دوشنبه تا جمعه از 7:30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (در وقت ناهار از 12 تا 1 بسته است)	Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org 2020 J street, Sacramento, CA 95811 (916) 341-0575
• Medi-Cal و بیمه خصوصی پذیرفته می‌شوند • فقط با تعیین وقت قبلی • دوشنبه تا جمعه از 8:30 صبح تا 5:30 بعد از ظهر.	San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucasped.com 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090
• Medi-Cal و افراد فاقد بیمه (با مقیاس متغیر) پذیرفته می‌شوند. • تعیین وقت قبلی ترجیح داده می‌شود. • مراجعه بدون تعیین وقت قبلی پذیرفته می‌شود • ساعات کاری کلینیک: دوشنبه تا جمعه از 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (در وقت ناهار از 12 ظهر تا 1 بعد از ظهر بسته است) • مرکز تماس در طول وقت ناهار فعال است.	WellSpace Health www.wellspacehealth.org (همه کلینیک‌ها) (916) 737-5555 2433 Marconi Avenue, Sacramento, CA 95821 3441 Marysville Blvd., Sacramento, CA, 95838 6015 Watt Ave., Suite 2, North Highlands, CA 95660 5959 Greenback Ln. Suite 500, Citrus Heights, CA 95621 3946 Norwood Ave, Sacramento, CA 95838
• هزینه‌ها برای هر واکسیناسیون انفرادی متفاوت است. برای کسب اطلاعات بیشتر با داروخانه تماس بگیرید.	داروخانه‌های محلی شامل CVS، Walmart، Rite Aid و غیره.

کلینیک‌های بهداشتی

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر تماس بگیرید یا از وبسایت دیدن کنید.	(916) 733-3377 3000 Q St. Sacramento 95816	Dignity Health Urgent Care – Midtown Sacramento https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care
کلینیک مراقبت‌های اولیه و فوریت‌های پزشکی.	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	Mercy Clinic – Loaves & Fishes http://www.sacloaves.org/programs-services
این مرکز ارائه‌کننده خدمات مراقبت‌های اولیه و تخصصی است.	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	One Community Health – Arden Arcade https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/
طی وسیعی از خدمات محرمانه را برای حمایت از سلامت باروری ارائه می‌دهد. لطفاً برای دریافت جزئیات تماس بگیرید.	(916) 451-2273 یا (916) 451-4357	Sac Valley Women's Health https://svwhealth.com/services/
روزهای شنبه از 9:00 صبح تا 11:30 صبح باز است، پذیرش به ترتیب مراجعه انجام می‌شود. فقط مراجعه بدون تعیین وقت قبلی.	916-572-4502 1400 North A St. Sacramento 95811	The Willow Clinic https://www.willowclinic.org/services/medical
مراقبت‌های بهداشتی برای افراد دارای سابقه خدمت نظامی.	(800) 382-8387	VA Northern California Health Care System https://www.va.gov/northern-california-health-care/

اطلاعات MEDI-CAL

آیا می‌دانستید اگر کودکان زیر 19 سال داشته باشد یا شما یک مادر باردار باشید، شما یا کودکان ممکن است واجد شرایط **Medi-Cal** باشید؟

لطفاً برای جزئیات بیشتر از این وبسایت دیدن کنید: <https://apply.coveredca.com/lw-shopandcompare/#incomeGuidelines>

(800) 560-0976	Medi-Cal www.benefitscal.com
خدمات مشتریان برای اعضا (800) 322-6384	Medi-Cal دندان پزشکی
https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider	یک ارائه‌دهنده Medi-Cal پیدا کنید
	Sacramento County – سلامت روان

**منابع والدین
(رایگان یا کم هزینه)**

خدمت‌رسانی به افراد دچار معلولیت‌های رشدی و خانواده‌هایشان با کمک به آن‌ها در استفاده از خدمات ضروری عمومی و خصوصی به منظور رفع نیازهای فردی آن‌ها.	(916) 978-6400	Alta California Regional https://www.altaregional.org/
همه‌نگی و توسعه خدمات برای بزرگسالان را انجام می‌دهد.	(916) 486-1876	Area 4 Agency on Aging https://www.agencyonaging4.org/
همکاری گسترده در سیستم‌های مختلف و ارائه حمایت‌های موثر بر اساس درک عمیق از جامعه.	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	Birth & Beyond Family Resource Center – Mutual Assistance Network - Robertson Community Center https://www.mutualassistance.org/
همکاری گسترده در سیستم‌های مختلف و ارائه حمایت‌های موثر بر اساس درک عمیق از جامعه.	(916) 679-3743 1565 River Park Drive Sacramento 95815	Birth & Beyond – North Sacramento Family Resource Center North.Sac@KidsHome.org
همکاری گسترده در سیستم‌های مختلف و ارائه حمایت‌های موثر بر اساس درک عمیق از جامعه.	(916) 679-3925 6015 Watt Ave. North Highlands 95660	Birth & Beyond Family Resource Center – WellSpace Health North Highlands Community Health Center nhbbFRC@WellSpaceHealth.org
توانمندسازی جامعه از طریق ارائه ابزارها و منابعی برای کاهش نابرابری‌ها و در نتیجه دسترسی همگان به فرصت موفقیت. Youth	(916) 900-6708 5229 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Black Child Legacy – Liberty Towers Church www.libertytowers.org
طیفی از خدمات شامل منابع حمایت از والدین و نوزادان، توزیع پوشک، حمایت از خانواده، گروه‌های حمایتی، رویدادهای اجتماعی، دفاع و اتصال به سایر سازمان‌ها.	ext.103 (916) 646-6631 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838	Black Child Legacy – Robertson Family Development Center http://www.robertsfdc.com/
پاسخگویی به نیازهای پدرها و خانواده‌هایشان با ارائه برنامه‌ها و خدماتی که منجر به رشد، غنی‌سازی و توانمندسازی می‌شوند. مدیریت خشم. خدمات فرزندپروری مشترک، فرزندپروری عملی، گروه حمایت پدرها و رویدادهای اجتماعی ارائه می‌شوند.	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	Center For Fathers and Families https://www.cffsacramento.org/cms
کمک به نوجوانان باردار و والدین در همه سنین برای ادامه تحصیل در مدرسه. حمایت در زمینه مراقبت‌های بارداری، کمک برای فرزندپروری، پوشاک، لوازم نوزاد، اقلام ضروری، ملاقات‌های نظارت شده به دستور دادگاه و موارد دیگر.	(916) 896-0031 9455 E. Stockton Blvd. Elk Grove, CA 95624	Chicks in Crisis https://chicksincrisis.org/

غریبالگری‌های رشد رایگان و منابع دیگری برای ارزیابی کودکان از بدو تولد تا 5 سالگی.	(916) 822-8744	Help Me Grow Sacramento https://www.helpmegrowsac.org/
ارائه‌کننده طیف متنوعی از منابع و ابزارهای آنلاین برای کمک به دانش‌آموزان در انجام تکالیف و حمایت از یادگیری آنها.		Homework Help - Sacramento https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help
فضای اختصاصی برای نوجوانان 11 تا 24 ساله. برنامه‌ها شامل اطلاع‌رسانی در زمینه سلامت روان و پیشگیری از خودکشی، پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، پیشگیری از خشونت و رهبری 5 ستاره می‌شوند. ساعات مراجعه بدون تعیین وقت قبلی نیز در طول هفته در دسترس است. الهام‌بخشی و توانمندسازی جوانان برای ابراز خود و دنبال کردن اهداف خود.	(916) 807-4903 5229 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 (916) 900-6707	Liberty Towers Youth Center https://www.libertytowers.org/ Impact Sac – Liberty Towers www.impactscac.org Instagram: @impactscac
خدمات‌رسانی به افراد آسیب‌دیده از آزار و اذیت در رابطه به صورت محرمانه و 24 ساعته در 7 روز هفته.	(800) 799-SAFE (7233) ارسال START به شماره 8878	خط تماس ملی خشونت خانگی https://www.thehotline.org/
امکان برقراری تماس تلفنی، ارسال پیامک یا چت زنده برای افراد نیازمند به حمایت و/یا راهنمایی.	(855) 427-2736	خط ملی مشاوره والدین و نوجوانان https://nationalparentyouthhelpline.org/
برنامه‌ها و خدماتی که با رسیدگی به نابرابری‌های اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی و بهداشتی در راستای کاهش موانع و مشکلات تلاش می‌کنند.		Neighborhood Wellness https://neighborhoodwellness.org/
ارائه برنامه‌ها و خدمات در زمینه اشتغال، مسکن، مراقبت‌های بهداشتی، حمل و نقل، آموزش و مهدکودک.	(916) 874-3100	اداره خدمات انسانی شهرستان Sacramento https://ha.saccounty.gov/Pages/About-DHA.aspx
پوشک رایگان	(916) 456-1980	Sacramento Food Bank & Family Services https://www.sacramentofoodbank.org/diapers https://www.sacramentofoodbank.org/immigration

برنامه کودکان: برای دانش آموزان کلاس های کودکانستان تا پایه 6^{ام}، گروه های بعد از مدرسه و برنامه های تابستانی روزانه با تمرکز بر حمایت روانی-اجتماعی. دربرگیرنده خدمات حمایتی برای شرکت کنندگان و خانواده هایشان. مرکز نوجوانان: برای جوانان پایه های 7^{ام} تا 12^{ام} زیر 18 سال. مرکز مراجعه حضوری، فعالیت های گروهی و خدمات حمایتی برای کمک به جوانان برای ادامه تحصیل و دور ماندن از دردسر. مرکز سالمندان: ارائه خدمات حمل و نقل، تغذیه و فعالیت های بهزیستی به بزرگسالان 50 ساله به بالا به منظور حفظ سلامت و استقلال سالمندان.	(916) 927-1303 450W. El Camino Ave. Sacramento 95833	Stanford Settlement Neighborhood Center https://www.stanfordsettlement.org/
ارائه خدمات وکالت و حمایت به قربانیان جرائم در جامعه ما.	(916) 874-6218	برنامه های حمایت از شاهد و قربانی – دفتر Sacramento دادستان شهرستان https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/

مشاوره، حمایت، درمان و غیره.

مشاوره فردی و خانوادگی، مداخله در بحران، حمایت همتایان، گروه ها/فعالیت های بعد از مدرسه. خدمات CSET شامل ارزیابی نیازها، مداخله در بحران، کاهش آسیب، آموزش و ایجاد ارتباط با منابع و حمایت های مورد نیاز است.	Sacramento Downtown/Arden Arcade Center (916) 584-7800 North Sacramento Center (916) 344-0249 (916) 844-2426 shine@starsinc.com	Capitol Start Community Services تیم مشاوره، حمایت و مشارکت (CSET) برای کودکان و نوجوانان قربانی بهره کشی جنسی تجاری (CSEC) https://www.starsinc.com/sacramento-county/
مرتبط ساختن دانش آموزان با ارائه دهنده گانی که درمان های سلامت روان و اختلالات سوء مصرف مواد را فراهم می کنند.		Care Solace www.caresolace.com/site/trusd
یک خط تلفن محرمانه برای بحران، ارجاع و حمایت. هر روز باز است 8:00 صبح تا 8:00 شب.	(877) 541-2525	خط مشاوره جامعه – خط ویژه بحران و پشتیبانی https://chelpline.org/

خدمات بهداشت رفتار سرپایی برای بزرگسالانی دارای تشخیص واجد شرایط: دوشنبه تا جمعه از 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر هر بزرگسالی که فاقد تشخیص است و نیاز به ارزیابی برای حمایت سلامت روان دارد: روزهای چهارشنبه و پنجشنبه از 1:00 بعد از ظهر تا 4:00 بعد از ظهر	(916) 388-3231 3628 Madison Ave, #6, #7, و #10 North Highlands 95660 (916) 567-4222 3810 Rosin Court, #170 Sacramento 95834	Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Madison – Turning Point Community Programs Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Rosin – Turning Point Community Programs https://www.tpcp.org/program/core/
خدمات جامع بهداشت رفتار ارائه می‌شود.	(916) 454-2345 4815 Watt Ave. North Highlands 95660	Elica Behavioral Health https://www.elicahealth.org/behavioral-health/
دسترسى بدون مانع به خدمات سلامت روان صرف نظر از وضعیت بیمه برای بزرگسالان بی‌خانمان.	(916) 699-1540	Genesis Mental Health – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/
حمایت سلامت روان و مشاوره برای جوانان 0 تا 21 ساله.	(916) 922-9868 811 Grand Ave. Sacramento 95838 (916) 418-0828 2829 Watt Ave., #200 Sacramento 95821	Heartland Child & Family Services https://doingwhateverittakes.org/
مشاوره و خدمات حمایتی برای جوانان (از بدو تولد تا 21 سالگی) و خانواده‌هایشان.	(916) 452-3601 3301 37th Ave. Sacramento 95824	La Familia Counseling Center https://lafcc.org/
خدمات مشاوره بر اساس درآمد ماهانه ارائه می‌شوند.	(916) 300-6576	Life Practice Counseling Group https://www.lifepractice.org/contact
کمک به خانواده‌های تحت تعقیب و جامعه مسلمانان در زمینه نیازهای خدمات اجتماعی آنها.	(916) 486-8626 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	MAS-Social Services Foundation https://mas-ssf.org/
خدمات بهداشت رفتاری برای کودکان و نوجوانان.	(916) 609-5100 info@riveroak.org	River Oak Center for Children https://www.riveroak.org/programs/
حمایت رایگان سلامت روان، گروه‌های آنلاین/حضوری، منابع و آموزش.	(916) 890-5467	انتلاف ملی سلامت روان (NAMI) Sacramento https://namisacramento.org/

خط ارجاع برای درخواست حمایت سلامت روان و رفتاری.	(916) 875-1055	Sacramento County – Mental Health Services (ACCESS) https://mentalhealthservicerequest.saccounty.net/
کلینیک بدون وقت قبلی برای ساکنان در تمام سنین که دچار بحران سلامت روان هستند، بدون توجه به توانایی پرداخت افراد.	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته	Sacramento Mental Health Urgent Care Clinic (MHUCC)-Turning Point Community Programs https://www.tpcp.org/program/urgent-care/
مشاوره فردی مبتنی بر آگاهی از تروما و قربانی-محور و ارجاع به مشاوره گروهی برای همه سنین.	(916) 875 4673	Sacramento Regional Family Justice Center – SRFJC مشاوره https://www.sacramentofjc.org/
خدمات جامع سلامت روان.	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	Sierra Mental Wellness Group
متصل کردن جوانان به حمایت سلامت روان، مداخله در بحران، حمایت مسکن و موارد دیگر.	تماس بگیرید (833) 333-2946 دوشنبه تا جمعه از 9:00 صبح تا 7:00 بعد از ظهر پیامک به (916) 860-8619 دوشنبه تا جمعه از 9:00 صبح تا 7:00 بعد از ظهر	Youth Help Network https://starsyouth.net/about-us/
مشاوره فردی و گروهی برای افراد آسیب‌دیده از خشونت خانگی و تجاوز جنسی.	(916) 920-2952	WEAVE https://www.weaveinc.org/get-help
درمان و مشاوره آنلاین. بیشتر بیمه‌ها را می‌پذیرد.	(646) 687-4646	WellQor https://wellqor.com/online-therapy/

کمک‌ها/کلینیک‌های حقوقی

ارائه منابع حقوقی کم‌هزینه و کمک در ثبت پرونده‌های ورشکستگی یا طلاق.	(916) 971-3055 تماس یا ارسال پیامک به شماره (916) 508-6772	کمک حقوقی مقرون به صرفه
از افراد در برابر تبعیض غیرقانونی در اشتغال، مسکن، کسب‌وکارها و برنامه‌های تامین مالی شده از سوی دولت محافظت می‌کند.	(800) 884-1684	اداره حقوق مدنی کالیفرنیا – کمک در زمینه تبعیض https://calcivilrights.ca.gov/complaintprocess/

برای ساکنان کمدرآمد، صرف نظر از وضعیت مهاجرتی آنها، رایگان است. در رابطه با پرونده‌های کیفری کمی ارائه نمی‌دهد.	(916) 446-7904 2210 K Street Sacramento +5816 لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	.California Rural Legal Assistance, INC (CRLA) https://www.crlaf.org/get-help
کمک رایگان در امور حقوق مدنی برای مراجعه‌کنندگان کمدرآمد ساکن منطقه Sacramento.	(916) 551-2102 (888) 551-21062	Capitol Pro Bono https://capitalprobono.org/our-services/
کمک رایگان به افرادی که وکیل ندارند. اطلاعاتی در جهت کمک به تکمیل و رسیدگی به فرم‌ها و درک رویه‌های دادگاهی فراهم می‌کند. مشاوره حقوقی ارائه نمی‌کند.	(916) 875-3400 3341 Power Inn Road, Room 113 Sacramento 95826	Self-Help Center – حقوق خانواده https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx
فراهم‌کننده وکالت حقوقی رایگان برای افراد و خانواده‌ها در منطقه بزرگ Sacramento، شامل حمایت در زمینه تابعیت، برنامه اقدام موقت برای مهاجران کودک (DACA) و تغییر وضعیت اقامت (گرین کارت).	(916) 492-2591 1111 Howe Ave., #125 Sacramento 95825	Opening Doors - خدمات حقوقی مهاجرت https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/
ارائه خدمات حقوقی مهاجرت با فراهم کردن حمایت و دانش مورد نیاز افراد جهت دریافت وضعیت قانونی برای خود و خانواده‌هایشان در ایالات متحده.	(916) 978-2658	World Relief Sacramento - خدمات حقوقی مهاجرت https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/
کلینیک‌ها و خطوط مشاوره حقوقی رایگان. ارائه کمک مستقیم و اختصاصی فردی رایگان. رعایت الزامات واجد شرایط بودن مراجعه‌کننده، الزامی است.	حقوق کارگران (916) 905-5857 حقوق زبانی (800) 864-1664 کار و خانواده (800) 880-8047 Project Survive (بازماندگان خشونت خانگی، تجاوز جنسی و آزار و تعقیب) (888)864-8335	Legal Aid at Work https://legalaidatwork.org/clinics/
کمک در تهیه دادخواست‌های دستور منع خشونت خانگی و سوء رفتار با سالمندان.	916) 875-4673 (HOPE) 3341 Power Inn Road, Room 112 Sacramento 95826	Sacramento Regional Family Justice Center https://www.sacramentofjc.org/

حمل و نقل عمومی

401 I Street, Sacramento 95814	(800) 872-7245 لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	AMTRAK https://www.amtrak.com/stations/sac
420 Richards Blvd., Sacramento 95811 201 Pacific Street, Roseville 95678	(800) 231-2222 لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	Greyhound خطوط اتوبوسرانی https://www.greyhound.com/
	لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	Lyft https://www.lyft.com/
2501 Florin Rd., Sacramento 95822	(916) 429-2009 لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	پاراترانزیت https://paratransit.org/
1225 R Street Sacramento 95811	(916) 321-2877 لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	Sacramento ترانزیت منطقه‌ای https://www.sacrt.com/
	لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	Uber https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/
	(916) 444-4222	Yellow Cab https://www.yellowcabsacramento.com/

برنامه‌های کمک هزینه خدمات رفاهی

(866) 743-2273	FERA - PG&E و CARE برنامه‌های https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm
(916) 567-5200	CRP – HEAP https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance
(888) 742 - 7683	EAPR – SMUD https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits
(916) 678-4010 عدد 2 را وارد کنید	Salvation Army برنامه کمک هزینه خدمات رفاهی

نواحی مدرسہ

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

پیش دبستانی ها و مهدکودک ها

Dry Creek Elementary - 1230 G St. Rio Linda 95673 Regency Park Elementary - 5901 Bridgecross Dr. Sacramento 95835 Ridgepoint Elementary - 4680 Monument Dr. Sacramento 95842	(916) 566-1820 (916) 566-1660 (916) 566-1950	BEANSTALK https://www.beanstalk.ws/ اطلاعات عمومی مراقبت از کودک: (916) 344-6259 کودکستان
6015 Watt Ave., #5 - North Highlands 95660 3829 Stephen Drive - North Highlands 95660 5665 Hillsdale Blvd., #4 - Sacramento 95842 5249 Elkhorn Blvd. - Sacramento 95842	(916) 563-5125 (916) 563-5390 (916) 563-5360 (916) 563-5350	HEAD START (SETA)

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

Strauch Elementary - 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 Vineland Preschool - 6450 20 th St. Rio Linda 95673 Woodridge Elementary - 5761 Brett Dr, Sacramento 95842	(916) 566-2745 (916) 566-1980 9916) 566-1670	
Pacific High - 6560 Melrose Dr. North Highlands 95660	(916) 566-2715	TRUSD Pacific (فقط نوزادان/کودکان نوپا)
Morey Avenue - 155 Morey Ave. Sacramento 95838 Rio Linda Preschool - 631 L Street Rio Linda 95673 Oakdale Elementary - 3708 Myrtle Ave. North Highlands 95660	(916) 566-3485 (916) 566-3485 (916) 566-1910	TRUSD Head Start/Early Head Start
اطلاعات رایگان مراقبت از کودک و ارجاع به مراکز مراقبت از کودک، مهدکودک‌های خانوادگی خانگی روزانه و غیره.	(916) 369-0191	Child Action https://wp.childaction.org/
بررسی سوء پیشینه کالیفرنیا برای مراقبت از کودک در منزل	(800) 822-8490	TrustLine

خدمات تدریس خصوصی

تدریس خصوصی رایگان برای بزرگسالانی که می‌خواهند مهارت‌های خواندن، نوشتن و ریاضی خود را تقویت نمایند. ارائه آمادگی و تدریس خصوصی برای GED لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید	(916) 264-5032 828 I Street Sacramento 95814 لطفاً برای ثبت درخواست از وبسایت دیدن کنید	خدمات سوادآموزی بزرگسالان - کتابخانه عمومی Sacramento https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy خدمات GED - کتابخانه عمومی Sacramento https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School Homework Help - کتابخانه عمومی Sacramento https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help
لطفاً برای دریافت جزئیات از وبسایت دیدن کنید یا تماس بگیرید.	(916) 486-2646 3400 Cottage Way Sacramento 95825	California Learning Center https://www.californialearningcenter.com/

تدریس خصوصی مجازی برای دانش‌آموزان پایه‌های 2 تا 12ام. هزینه بر اساس درآمد خانواده محاسبه می‌شود.	(916) 710-4146 در وبسایت درخواست ثبت کنید	خدمات آموزش و پرورش – SF Johnson Family & Community Services https://www.sjffamilyservices.com/member-programs
تدریس خصوصی آنلاین رایگان برای پایه‌های کودکان تا 9. کمک در زمینه خواندن و ریاضی.	(714) 926-0395	تدریس خصوصی یک نفره آنلاین و رایگان – Learn To Be https://www.learntobe.org/
کمک رایگان برای کودکان مدرسه‌ای برای انجام تکالیف و فعالیت‌های مدرسه ارائه می‌شود.	(916) 304-3564	Homework Club – Life Matters, Inc. https://www.lifemattersinc.org/
Online, on demand tutoring service that provides students with unlimited 24/7 academic support		خدمات تدریس خصوصی Paper https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html
خدمات تدریس خصوصی را به‌طور رایگان برای پایه‌های کودکان تا 12ام به کودکان بیمار و خواهر/برادرهایشان که به دلیل بستری شدن در بیمارستان یا مراجعه مکرر به مراکز درمانی کلاس خود را از دست داده‌اند، ارائه می‌کند.	لطفاً برای رزرو وقت قبلی از وبسایت دیدن کنید.	تدریس خصوصی Sprout https://www.sproutvolunteertutoring.org/
به دانش‌آموزان از کودکان تا دانشگاه با هزینه کمتر خدمات‌رسانی می‌کند.	لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید	تدریس خصوصی – CogniTutor https://cognitutor.com/get-a-tutor/

برنامه‌های راهنمایی

برنامه راهنمایی که نوجوانان دارای تجربه سرپرستی را توانمند می‌سازد.		AgingUP – برنامه راهنمایی جوانان https://agingup.org/
راهنمایی خصوصی انفرادی تطبیق‌یافته با نیازهای بزرگسالان مبتلا به سرطان یا مراقبان آن‌ها را به‌طور رایگان با استفاده از راهنمایان داوطلب آموزش‌دیده فراهم می‌کند.	(866) 520-3197	برنامه راهنمایی 4th Angel – Cleveland Clinic Cancer Center https://4thangel.ccf.org/
راهنمایی انفرادی در زمینه دوستی و رابطه را برای دختران و پسران 7 تا 18 ساله فراهم می‌کند. لطفاً برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.	(916) 646-9300 1750 Howe Ave., #240 Sacramento 95825	Big Brothers Big Sisters https://www.bbbs-sac.org/
راهنمایان داوطلب برای والدین، پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و خواهران و برادران عزادار. رایگان.	(602) 279-6477 برای ثبت درخواست به وبسایت مراجعه کنید	Hope Mentor-MISS Foundation https://www.missfoundation.org/grieving/
پلتفرم راهنمایی رایگان آنلاین که دانش‌آموزان دبیرستانی را به کمک‌هایی برای هدایت آن‌ها در فرایند درخواست ورود به دانشگاه متصل می‌کند.	لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	راهنمایی – Strive For College https://www.ustrive.com/

راهنمایی سیار – teach On to Lead One https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/	لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	حمایت همتایان و راهنمایی رایگان برای نوجوانان.
Pro Youth & Families https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/	(916) 576-3300 3780 Rosin Court, #120 Sacramento 95834	ارائه طیف متنوعی از برنامه‌های خدمات مستقیم شامل راهنمایی نوجوانان.
Roberts Family Development Center https://robertsfdc.org/	(916) 646-6631	خدمات راهنمایی، حمایت‌های انفرادی یا گروهی کوچک را برای دانش‌آموزان در معرض خطر فراهم می‌کند.
Sacramento Youth Center https://www.sacyouthcenter.org/programs	(916) 248-1081	برنامه راهنمایی در گروه‌های کوچک برگزار می‌شود تا برای نوجوانان قابل دسترسی باشد.
برنامه راهنمایی نوجوانان - Tuesday's Children https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/	لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت دیدن کنید.	برنامه راهنمایی مجازی رایگان. جفت‌سازی بزرگسالان دلسوز با کودکان 6 تا 18 ساله که عزیزی را از دست داده‌اند که بعد از 11 سپتامبر در ارتش ایالات متحده خدمت کرده است.

کمک و آموزش در زمینه اشتغال

برنامه اشتغال بزرگسالان - Asian Resources, Inc https://asianresources.org/programs/	(916) 454-1892	کارگاه‌های آمادگی شغلی، کمک در جستجوی کار، خدمات راهنمایی شغلی و آموزش ضمن کار.
برنامه اشتغال برای بزرگسالان - Greater Sacramento Urban League https://www.gsul.org/employment/	(916) 614-9001	توسعه حرفه‌ای، آموزش‌های شغلی، معرفی به کار و مهارت‌های نرم برای بازگشت به بازار کار.
خدمات اشتغال - Southside Unlimited https://southsideunlimited.com/	(916) 387-8080	آموزش مهارت‌های شغلی برای بزرگسالان دچار ناتوانی‌های توسعه‌ای.
آموزش ضمن کار - Sacramento Regional Conservation Corps https://www.saccorps.org/our-services	(916) 386-8394	برنامه آموزش و پرورش شغلی برای بزرگسالان جوان 18 تا 26 ساله.
Pride Industries	(844) 426-2253	برنامه‌های اشتغال را برای افراد دچار معلولیت ارائه می‌کند. آموزش شغلی، معرفی به کار، مربیگری ضمن کار و توسعه مهارت‌های زندگی مستقل.

خدمات اشتغال و آموزش برای پناهندگان، افراد دارای پناهندگی و افراد دارای ویزای ویژه مهاجرت تازه واردی که کمتر از 5 سال در ایالات متحده بوده‌اند.	(916) 359-2788	برنامه خدمات حمایتی پناهندگان برای اشتغال – Lao Family Community Development, Inc. https://lfcd.org/our_service/employment-programs
ارائه طیف متنوعی از خدمات کمک و آموزش در زمینه اشتغال.	لطفاً برای مشاهده اماکن Job Center و شماره‌های تماس آن‌ها از وبسایت دیدن نمایید.	SETA – Sacramento Works /https://sacworks.seta.net/job-centers
فرصت‌هایی برای دستیابی به اهداف شخصی، تحصیلی و شغلی.	(916) 566-2785	Twin Rivers Adult School /https://www.tras.edu
آمادگی شغلی و توانمندسازی برای زنانی که بی‌خانمان هستند یا در معرض بی‌خانمانی قرار دارند.	(916) 669-2307	Women's Empowerment https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment

پارک‌ها و تفریحات

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

کتابخانه‌ها

https://www.saclibrary.org/locations	(916) 264-2920	کتابخانه‌های شهرستان Sacramento
---	----------------	---------------------------------

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