

2024-2025

راهنمای منابع خانواده



تدوین کننده:

حوزه تعلیمی تووین ریورز
دیپارتمنت خدمات دانش آموزی رفاه
و حاضری (حضور) کودکان

این راهنمای منابع خانواده به منظور پیوند خانواده های این حوزه تعلیمی با منابع مربوطه، طراحی شده است که در موقع لزوم به آنها احتیاج خواهند داشت. تهیه این راهنمای منابع به کمک حوزه تعلیمی تووین ریورز تهیه شده است. همچنان خدمات دیگری در سراسر کاونتی ساکرامنتو و نواحی آن وجود دارد که ساکنین این مناطق می توانند در صورت نیاز به این مکان ها نیز مراجعه کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه با شماره کمکی ساکرامنتو به شماره 498-1000 (916) یا 211 تماس بگیرید. یا به وب سایت <https://www.211sacramento.org/211/> سر بزنید.

شما همچنان میتوانید برای جستجو منابع مورد نیاز تان در وب سایت <https://www.findhelp.org/> نیز مراجعه نمایید.

قبل از برقراری تماس برای درخواست خدمات لازم موارد زیر را یادداشت کنید:

- با چه کسی می خواهید صحبت کنید؟
- چه اطلاعاتی را میخواهید بدانید؟ یا
- چرا به این خدمات نیاز دارید؟
- به یاد داشته باشید که اگر این دفتر خدماتی خاص نتواند به شما کمک کند، آیا می تواند شما را به فردی که قادر به کمک است معرفی نمایند؟

بعضی از برنامه های موجود در این راهنما به دلیل کسری بودجه خدمات خود را محدود کرده اند. اگر دریافتید که خدمات خاصی دیگر ارائه نمی شود یا اینکه شماره تماس آنها تغییر پیدا کرده است، لطفاً با دفتر CWA به شماره 566-1615 (916) تماس بگیرید تا در نسخه بعدی راهنما اصلاحات لازم صورت بگیرد.

توجه کنید: منابعی که در این راهنما ارائه شده اند تنها به منظور معرفی آنها هستند. یعنی به معنای توصیه کردن این مراکز برای شما نیست.

شماره های کاربرد آنها زیاد است

شماره تماس	نام
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

فهرست مطالب

صفحه 4	شماره تماس‌های اضطراری
صفحه 4	شماره تماس‌های غیر اضطراری
صفحه 5 و 6	منابع غذایی
صفحه 7	مراکز اهدای لباس
صفحه 7	فروشگاه‌های لباس ارزان
صفحه 8	اسکان افراد کم درآمد
صفحه 9 و 10	پناهگاه / اسکان اضطراری
صفحه 11	مراکز ثبت نام افراد بی خانمان
صفحه 12 و 13	کلینیک‌های صحتی و سلامتی
صفحه 13	ارائه دهندگان خدمات صحتی (پزشکی) Medi-Cal
صفحه 14-15	منابع برای والدین
صفحه 15-17	مشاوره، حمایت، درمان
صفحه 18	کمک حقوقی / درمانگاه
صفحه 19	حمل و نقل عمومی
صفحه 19	برنامه‌های کمک‌های اضطراری آب و برق
صفحه 21	حوزه‌های تعلیمی و معارف
صفحه 21 - 22	مراقبت از کودک / پیش‌دبستانی
صفحه 22	خدمات تدریس خصوصی
صفحه 22	برنامه‌های مربیگری
صفحه 23	آموزش و کمک به کاریابی
صفحه 24	پارک‌ها و تفریگاه‌ها
صفحه 24	کتابخانه‌ها

"ممکن است با شکست‌های زیادی روبرو شویم اما
باید شکست را نپذیریم." - مایا آنجلو



شماره تماس های اضطراری



<u>911</u>	<u>پلیس ، کلانتر (مامور اجرای قانون)، آتش نشانی، آمبولانس</u>
<u>(916) 566-2777</u>	<u>پلیس حوزه مشترک تعلیمی نوین ریورز</u>
<u>(916) 874-9377</u>	<u>خدمات حفاظتی بزرگسالان</u>
<u>(916) 874-5191</u>	<u>اداره رسیدگی سوء استفاده از کودک (کلانتری شهرستان ساکر امننتو)</u>
<u>(800) IAMLOST (426-5678)</u>	<u>خط تلفن کودکان پیدا شده</u>
<u>(916) 875-KIDS (5437)</u>	<u>خدمات حفاظت از کودکان (CPS)</u>
<u>(888) 881-4881 یا (916) 875-1055</u>	<u>خط تماس بحران سلامت روانی کاونتی (24 ساعته)</u>
<u>(916) 394-2000 (Land Park Dr.)</u>	<u>بحران یا اتفاقات پرورشگاه (کمک برای والدین و خانواده های در</u>
<u>(916) 679-3600 (Pasadena Aven.)</u>	<u>بحران)</u>
<u>(800) RUNAWAY (786-2929)</u>	<u>سیستم ارتباطی ملی برای کودکان و نوجوانان فراری</u>
<u>(800) 222-1222</u>	<u>مرکز کنترل مسمومیت</u>
<u>(916) 451-2273</u>	<u>خط تماس اضطراری بارداری</u>
<u>711</u>	<u>تیلو کمیونیکشن (خدمات کمک رسانی مخابراتی)</u>
<u>(916) 368-3111</u>	<u>خط تماس فوری ممانعت از خودکشی</u>
<u>741741</u>	<u>خط پیامک اضطراری (کمک های صحبت روانی)</u>
<u>(916) 920-2952</u>	<u>تماس اضطراری WEAVE (برای بد رفتاریهای خانوادگی)</u>
<u>(888) 281-3000</u>	<u>شماره Well Space کمک به والدین در مواقع بحرانی و ممانعت خودکشی</u>
<u>(916) 628-1492 یا 211</u>	<u>خط تماس 24-ساعته مرکز خدماتی نوجوانان Wind</u>

شماره تماس های غیر اضطراری

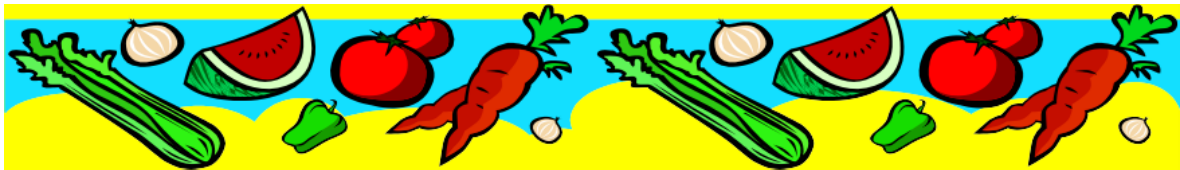
<u>(916) 498-1000 یا 211</u>	<u>خط اطلاع رسانی ساکر امننتو</u>
<u>(916) 875-1055</u>	<u>خدمات دسترسی کودکان و بزرگسالان به صحت روانی</u>
<u>(916) 454-1100</u>	<u>سازمان الکلی های گمنام</u>
<u>(916) 334-2970</u>	<u>خط تماس مرکز اطلاعات آانون/آالتین (خانواده/دوستان افراد معتاد)</u>
<u>(800) NOBUTTS (662-8887)</u>	<u>خط تلفن کمک به افراد سیگاری کالیفرنیا: میخواهید سیگار را ترک کنید؟</u>
<u>(916) 244-1900</u>	<u>انجمن جلوگیری از کودک آزاری</u>
<u>(nar-anon.org) (800) 477-6291</u>	<u>خط تماس مرکز اطلاعات نار-آنون (خانواده/دوستان سوء مصرف کننده مواد)</u>
<u>(877) 623-6363</u>	<u>معتادان گمنام</u>
<u>(917) 874-5115</u>	<u>موارد غیر اضطراری پلیس</u>
<u>(916) 874-5701</u>	<u>مرکز حفاظت از قربانیان و شاهدان عینی</u>
<u>(916) 448-2321</u>	<u>مرکز رسیدگی به خشونت های خانوادگی (WEAVE)</u>
<u>(916) 561-4900</u>	<u>خدمات نوجوانان ویند</u>

منابع غذایی

- خانواده‌های کم درآمد، کمک‌های مربوط به زبان‌های دیگر، بخش CALWORKS، کمک‌های عمومی، ادامه خدمات کوپن غذایی غیرمساعدتی
- Cal Fresh**
Dept. of Human Assistance
1725 28th St
Sacramento 95806
www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh
- روزهای دوشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه
تماس برای سفارش غذا بین ساعت 10:00 صبح تا 12 ظهر. دریافت غذا از ساعت 1:30 بعدازظهر الی 2:30 بعد از ظهر. ارائه خدمات در مناطق پستی شهرستان ساکرامنتو. کارت شناسایی عکس دار و مدرک محل اسکان ضروری است.
در ایام تعطیلات مراکز مورد نظر تعطیل می‌باشند.
- Carmichael Food Closet**
5645 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608
www.carmichaelpres.org/community-care
- حوزه تعلیمی تووین ریورز
توزیع مواد غذایی رایگان را غذا برای فامیل‌های کم درآمد جامعه با حمایت بانک غذای ساکرامنتو انجام میدهد
- Family and Community Engagement/TRUSD**
<https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/index.html>
- دوشنبه – جمعه از ساعت 11:30 صبح – 1:00 بعدازظهر
شنبه و یکشنبه از ساعت 11:00 صبح – 12:30 بعدازظهر
بلیط ناهار در دسترس است پارک دوستی بین ساعت 7:00 صبح تا ساعت 12:30 شب (بدون هزینه)
صباحانه برای خانم‌ها و خانواده‌ها. تماس بگیرید برای اطلاعات بیشتر.
- Loaves & Fishes**
Dinning Room 1321 North C St.
Sacramento 95811
www.sacloaves.org
- به ساکنان ریو لیندا و الورتا خدمات ارائه می‌دهد.
لطفاً برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.
- Mary House**
1351 North C St.
Sacramento 95811
www.maryshouse.com
- ساعات توزیع غذا: مرکز شهرسه‌شنبه و پنجشنبه 10:30 الی 1:30 Arden Arcade: چهارشنبه و جمعه 10:30 الی 13:30 برای ساعت‌ها، مکان‌ها، و جزئیات بیشتر تماس بگیرید
- Rio Linda/Elverta Food Closet 151**
Delano Ave. Elverta 95626
- انبار غذا: هر خانواده‌ی که در شهرستان ساکرامنتو سکونت دارد مستحق دریافت مواد غذایی میباشد. برای مدارک الزامی تماس بگیرید.
- River City Food Bank 1800 28th Street**
Sacramento 95821
www.rivercityfoodbank.org
- Orangevale – Fair Oaks Food Bank**
6483 Main Avenue
Orangevale, CA 95662
www.ovfofb.org
- Sacramento Food Bank & Family Services**
www.sacramentofood.org

منابع غذایی

- جعبه های غذا و محصولات تازه. سه شنبه، چهارشنبه، پنجشنبه از ساعت 9:00 صبح تا 1:00 بعد از ظهر غذا برای سالمندان +60: چهارمین دوشنبه و پنجشنبه 9:00 صبح تا 13:00 بعد از ظهر. لطفا برای جزئیات بیشتر و الزامات تماس بگیرید
- (916) 678-4010** **Salvation Army**
3213 Orange Grove Ave. North
Highlands 95660
- سفره زیارتی: هر اول و سوم و پنج دوشنبه ماه از ساعت 2:00 تا 4:00 بعد از ظهر، غذای گرم برای هر کسی که نیاز دارد عصریه میان وعده بعد از ظهر: در هر ثانیه، دوشنبه، چهارشنبه و پنجشنبه های چهارم از 2:00 تا 4:00 بعد از ظهر، یک خریطه عصریه برای هر کسی که نیاز دارد
- (916) 444-0874** **St. John's Lutheran Church** 1701
L Street Sacramento 95811
<https://www.stjohnslc.org/direct-services>
- برای همگان است، برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.
- (916) 965-5431** **Sunrise Food Closet-Sunrise**
Christian Food Ministry
- اهداء غذا:
ساعت 11:30 برای درخواست باکس غذا زنگ بزنید که سفارش را روز سه شنبه/پنجشنبه تحویل بگیرید. ارائه کارت شناسایی و مدرک محل سکونت الزامی می باشد.
- (916) 447-3268** **Union Gospel Mission**
400 North Bannon St. Sacramento
95811
www.ugmsac.com
- برنامه کمک به زنان، کودکان و نوزادان، برای زنان باردار و مادران شیرده غذا فراهم میکند. کودکان و نوزادان زیر 5 سال، برای دریافت اطلاعات تماس بگیرید.
- (916) 876-5000** **WIC**
811 Grand Ave., #1
Sacramento 95838
<https://dhs.saccounty.gov/PUB/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx>



مراکز اهدای لباس

جمعه از ساعت 9:30 صبح تا 12 ظهر.
همچنین کوله‌پشتی‌های حاوی لوازم
مدرسه، ژاکت و کفش را در طول ماه‌های
زمستان عرضه می‌کند.

(916) 922-9365

**First Baptist Church of North
Sacramento** 2601 Del Paso Blvd.
Sacramento 95815

ساعات توزیع: دوشنبه، سه شنبه، پنج
شنبه و جمعه از ساعت 9:00 صبح –
۱۲ ظهر. مدرک شناسایی الزامی است.

(916) 443-2646

**Francis House Center – A
Program of Next Move**
1422 C St,
Sacramento, CA 95814

برای دریافت اطلاعات و جزئیات بیشتر
تماس بگیرید.
لباس کمردانه، زنانه و بچه‌گانه: سه
شنبه/پنج شنبه ساعت 9 صبح.

(916) 447-3268

Union Gospel Mission
400 North Bannon Street
Sacramento, CA 95815
www.ugmsac.com

فروشگاه‌های ارزان فروش لباس

(916) 482-1480

Deseret Industries
3000 Auburn Blvd.
Sacramento 95821

(916) 678-5700

(916) 332-2294

(916) 779-7468

(916) 480-9002

Goodwill Industries
5401 Date Ave., Sacramento, 95841
4401 Elkhorn Blvd. Sacramento, 95842
2040 Alta Arden Expy., Sacramento, 95825
2502 Watt Ave. @ El Camino

www.goodwillsacto.org

(916) 514-0154

Pacific Thrift Store
6101 Watt Ave.
North Highlands, 95660 Watt
& Don Julio
www.pacificthriftstore.com

اسکان افراد کم درآمد
Low Income

برنامه مسکن ارزان قیمت
برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید
(916)414-4400

Mercy Housing of Sacramento
www.mercyhousing.org

مسکن پایدار و خدمات برای آنها توسعه مدیریت
میکند. برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید
(916) 414-4400

Mutual Housing California
3321 Power Inn Rd. Ste. 320
Sacramento 95826
www.mutualhousing.com

کمک در کرایه خانه، کمک در کوچ کشی، کمک در
کشیده شدن از خانه که همه تعلق میگیرد که آیا وجوه
مالی وجود دارد یا نه.
(916)678-4010

Salvation Army
Rental Assistance Program

گزینه های مسکن ارزان (**Low Income**)
(916)440-1390

SHRA
(Sacramento Housing &
Redevelopment)
<https://www.shra.org/other-affordable-housing-options/>

کوپن انتخاب مسکن (سابقاً بنام سیکشن 8 بوده است)
(916) 444-9210

SHRA
(اسکان و توسعه مجدد ساکرامنتو)

www.shra.org

www.sacwaitlist.com/dashboard

برنامه اسکان زنان کم درآمد. اتاق برای اجاره
کسانی که فرزند ندارند. برای ثبت نام حضور یابید.
ممکن است لیست انتظار وجود داشته باشد.
(916) 800-9773

YWCA
1122 17th St.
Sacramento 95811
www.ywcacc.org

پناهگاه / اسکان اضطراری
برای دسترسی به منابع به 211 زنگ بزنید

برنامه 90 روزه پناهگاه لطفاً تماس بگیرید به
شماره متذکره

(916) 443-3107

Family Promise

مرکز خدمات اطلاعات، تلفن، حمام، خدمات حیوانات
خانگی و غیره

211 یا (916) 443-7378

Friendship Park
1321 North C Street
Sacramento

مسکن و خدمات برای
جوانان بی خانمان سابق، 18 تا 24 ساله برای جلوگیری
از بازگشت به بی خانمانی

211; (916) 453-2900

**Lutheran Social Services -
Connections Program:**

2450 Alhambra Blvd., Suite 101,
Sacramento 95824
[https://www.lssnorcal.org/what_
we_do/
concord_redding_stockton_sacra
mento/connections.html](https://www.lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html)

حمایت های عمومی و معرفی به منابع
پناهگاه امن برای افرادی که از خشونت خانوادگی،
تعرض جنسی و قاچاق انسان فرار میکنند.
برای اطلاع از جزئیات، تماس بگیرید.

(916) 428-3271

پاسخگویی شبانه روزی
چند زبانه

My Sister's House

www.my-sisters-house.org

برای اطلاع از جزئیات تماس بگیرید.

(916) 454-2120

پناهگاه خانواده

Next Move Homeless Services

www.nextmovesacramento.org

تسهیلات بازبایی مسکونی ارائه کمک و پشتیبانی برای
مردان و زنان. برای جزئیات تماس بگیرید.

برای خانمها
(916) 924-3113

برای مردها
(916) 920-3082

Overcomers Program

www.overcomersprogram.org

کمک به حفظ مسکن فعلی وضعیت مطابقت با وضعیت
اضطراری موجود پناهگاه ها و پشتیبانی شخصی برای
حل بحران مسکن

Dial 211, then press 8

Sacramento Housing Crisis Line

پناهگاه / اسکان اضطراری
برای دسترسی به منابع به 211 زنگ بزنید

<p>کمک در خصوص حفظ وضعیت اسکان فعلی، مطابقت با پناهگاه‌های اضطراری موجود و حمایت ویژه شخص برای راهکار بحران اسکان.</p>	<p>211 را شماره‌گیری و سپس عدد 8 را فشار دهید</p>	<p>Sacramento Housing Crisis Line (خط بحران مسکن ساکرامنتو)</p>
<p>خدمات برای سربازان سابق بی خانمان اعم از زن و مرد (18 به بالا). لطفاً برای جزئیات تماس بگیرید</p>	<p>211</p>	<p>Salvation Army/Center of Hope Emergency Shelter 1200 N. B St. Sacramento 95814 https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter/</p>
<p>حمایت از مسکن انتقالی برای بزرگسالان جوان 18 تا 22 ساله، که تحت سرپرستی هستند یا بی خانمان را تجربه می‌کنند. با شماره درج شده تماس بگیرید</p>	<p>(916) 372-0200</p>	<p>Shores Of Hope http://www.shoresofhope.org/transitional-housing.html</p>
<p>برنامه مثل شهر برای خانواده‌های دارای فرزند. باید از طریق 211 معرفی خط داشته باشید.</p>	<p>211</p>	<p>Step Up on Second</p>
<p>زنان با یا بدون فرزند. فرزندان باید زیر 18 سال سن داشته باشند و هنوز هم حضور در مدرسه.</p>	<p>211</p>	<p>St. John's Shelter www.saintjohnsprogram.org</p>
<p>کمک‌های اضطراری به خانواده‌های بی خانمان در طول شبانه روز شامل فراهم کردن مسافرخانه، کوپن غذا، کمک برای اجاره مسکن، پرداخت بل صرفیه‌ها، و خدمات مدیریت پرونده. برای معلومات تماس بگیرید.</p>	<p>(916) 399-9646</p>	<p>مرکز کمک اضطراری برای مسافری 2251 Florin Rd. Suite 124 Sacramento 95822 www.taeea.org</p>
<p>ثبت نام در پناهگاه شبانه مردان در ساعت 5:30 بعد از ظهر صورت می‌گیرد، هرکس اول آمد/ جای او می‌گیرد. برنامه اقامتی 10 ماهه برای مردان معتاد، از دوشنبه تا پنجشنبه 10 صبح تا 11 صبح و 1:00 تا 2:00 به صورت حضوری درخواست دهید. اتحادیه Union Gospel به مدارک معتبر و آزمایش منفی فعلی توبرکلوز برای هر دو منبع نیاز دارد.</p>	<p>(916) 447-3268</p>	<p>Union Gospel Mission Shelter 400 Bannon Street Sacramento 95814</p>
<p>پناهگاه موقت برای قربانیان تجاوز جنسی، حمله جنسی، قاچاق جنسی، خشونت‌های خانوادگی و فرزندان آنها. این مرکز مکانی امن برای اقامت شما فراهم می‌کند. لباس، حمل و نقل در موارد اضطراری و خدمات اجتماعی و کالت حقوقی ارائه میشود. برای کمک به شماره تلفن 24 ساعته تماس بگیرید.</p>	<p>(916) 920-2952 تلفن 24-ساعته</p>	<p>خانه امن WEAVE www.weaveinc.org</p>

مراکز ثبت نام افراد بی خانمان

لطفاً اول به شماره 211 برای دسترسی به منابع پیدا نمایید

اسکان اضطراری برای جوانان 12 تا 17 ساله که از خانه فرار کرده اند، از خانه هایشان کشیده شده اند، یا به سادگی نیاز به زمان برای "راحت شدن" برای چند روز است. خدمات سرپناه شبانه اضطراری برای سنین جوان 18-24، که بی خانمان هستند. مرکز **Drop-In** یا همان محلات کمک های سیار خدمات حمام، امکانات خشکشویی، غذا، دسترسی به اینترنت و مدیریت پرونده برای سنین 18 تا 24 سال ارائه می دهد. لطفاً برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.

از طرف روز، بدون کدام ممانعت برای زنان و فامیل های که بی خانمان هستند. قهوه، بهداشت لوازم، دوش (حمام)، مشاوره، منابع و غیره برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید

افراد بی خانمان و اعضای جامعه می تواند دسترسی به یک مکان سرپوشیده پیدا نمایند، استراحت کند، پذیرایی شوند، لوازم اساسی را دریافت و به تشناب دسترسی داشته باشند.

این مرکز برای همجنسگرایان 25 ساله و بزرگتر یک مکان امن برای گذارندن وقت مهیا میکند در این مرکز به منابع دسترسی پیدا کنند و با یک همدل (رفیق) خود صحبت نمایند. این مرکز برای کسانی که بالاتر از 25 سال سن داشته باشند و از طبقه همجنسگرا خود را میدانند و در معرض خطر قرار داشته، و میخواهد از زیر فشار خود را بیرون کند و بخواهد با هم طبقه خود که برایش دادخواهی میکند صحبت کند.

این مرکز از نوجوانان (13-24 سال) همجنسگرا که بی خانمان هستند حمایت میکند. این مرکز یک مکان امن برای افراد که با هم طبقه شان میخواهند صحبت کنند مهیا و لوازم اساسی زندگی، مدیریت کیس، خدمات حمام و لباس شویی را نیز فراهم میکند.

این مرکز برای مهمانان یک مکان امن برای استراحت، چارج نمودن موبایل، و فرصت دسترسی به منابع را فراهم میکند.

(916)561-4900

(916)628-1492
نمبر کمک 24 ساعته
(916)504-3313
نمبر کمک سیار

211 یا (916) 446-4961

چهارشنبه ها

9:00 صبح – 12:00 ظهر

(916) 442-0185

سه شنبه ها و پنجشنبه ها
10:00 صبح – 4:00 بعدازظهر

دوشنبه تا جمعه
12 بعد از ظهر تا 6 بعد از ظهر

سه شنبه ها
9:30 صبح – 12:30 بعدازظهر

جمعه ها

۹:۳۰ صبح - ۱۲:۳۰ بعدازظهر

WIND Youth Services

815 S St. Sacramento 95811
www.windyouthservices.org

Maryhouse - Loaves & Fishes

1351 North C Street Sacramento 95811

Respite Center-North Sacramento HART

MT. Calvary Baptist Church
3407 Altos Avenue
Sacramento, 95838
www.hartstogether.org

Sacramento LGBT Community Center-Respite Drop In Center

1015 20th Street
Sacramento, 95811
www.saccenter.org/mental-health

Sacramento LGBT Community Center-Q Spot

1015 20th Street,
Sacramento 95811
www.saccenter.org/youth

The Respite Center-Midtown HART Saint John's Lutheran Church

1701 L Street, Sacramento, CA 95811
2620 Capitol Ave.
Sacramento 95816
www.hartstogether.org

[Midtown | HARTs Together](#)

کلینیک‌هایی که در ساحات مکاتب حوزه تعلیمی تووین ریورز (TRUSD) خدمات ارائه میکنند

به روز شده در ماه جون 2024 - برای اطلاعات بیشتر تازه و جدید، حتماً با کلینیک های مربوطه تماس بگیرید.

اولین و بهترین منبع برای ایمن سازی (واکسیناسیون) دوران کودکی و تمام مراقبت های صحی/ بهداشتی، داکتر/ پزشک مراقبت های اولیه شما (PCP) است. اگر برای ثبت نام در مکتب/ مدرسه نیاز به واکسیناسیون فوری دارید، با PCP خود تماس بگیرید تا وقت ملاقات در همان روز بگیرد یا هم فقط به آنجا یک سر بزنید. اگر PCP یا همان داکتر/ پزشک مراقبت های اولیه ندارید، برای منابع بیشتر به لیست زیر مراجعه کنید. لطفاً در صورت نیاز به کمک بیشتر با نرس/ پرستار مکتب/ مدرسه تماس بگیرید.

به بیمه صحی نیاز دارید؟ با ساگرامنتو کاورد (Sacramento Covered) تماس بگیرید - برای راهنمای اتصال افراد در ساحه ساگرامنتو به مراقبت های صحی/ خدمات دندان پزشکی/دندانپزشکی) و پوشش مورد نیاز (916) 414-8333 یا (866) 850-4321

<ul style="list-style-type: none"> • پذیرش بیمه خصوصی، بیمه میدیکال Medi-Cal، نظر به درآمد (برای افراد بیمه نشده). • قرار ملاقات ها (نوبت) • بازدید سراپا (بدون نوبت) از 2:00 بعد از ظهر تا 4:00 بعد از ظهر • ساعات کار کلینیک دوشنبه تا جمعه 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر 	<p>Elica Health Centers مراکز خدمات صحی الیکا (شماره عمومی مراکز) (855) 354-2242 www.elicahealth.org آدرسها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 • 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 • 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816
<ul style="list-style-type: none"> • پذیرش بیمه خصوصی، بیمه میدیکال Medi-Cal، نظر به درآمد (برای افراد بیمه نشده). • فقط براساس قرار ملاقات (نوبت) ، دیگر خدمات ندارد • ساعات کار کلینیک از دوشنبه تا جمعه 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (وقفه نان چاشت 1-12) 	<p>خدمات صحی پیچ تری هیلث Peach Tree Health www.pickpeach.org آدرس:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 • (916) 779-7656
<ul style="list-style-type: none"> • پذیرش بیمه خصوصی، بیمه میدیکال Medi-Cal، برنامه ویژه برای افراد فاقد بیمه - براساس خدمات موجود • قرارهای ملاقات (نوبت) ترجیح داده میشود • دیدن مریض به شکل سراپا (بدون نوبت) نظریه دسترس بودن • ساعت کار کلینیک 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر (ساعت کاری متفاوت است. برای تایید تماس بگیرید) 	<p>خدمات صحی پلند پرن هود Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) 855-7526 شماره عمومی) آدرس:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 • 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816
<ul style="list-style-type: none"> • پذیرش بیمه میدیکال Medi-Cal و افراد فاقد بیمه • قرارهای ملاقات(نوبت) ترجیح داده میشود • دیدن مریض به شکل سراپا (بدون نوبت) ساعت 8:30 تا 10:30 صبح، 1:30 تا 3:30 بعداز ظهر (تضمینی برای رسیدن نوبت نیست) • ساعات کار کلینیک از دوشنبه تا جمعه 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (وقفه نان چاشت 12 الی 1:30) 	<p>کلینیک اجتماع ساگرامنتو Sacramento Community Clinic www.halocares.org آدرس ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 • (916) 642-1867 (includes dental, 2138 Del Paso Blvd) • 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (includes dental, Suite 106))
<ul style="list-style-type: none"> • پذیرش بیمه میدیکال Medi-Cal و افراد فاقد بیمه • فقط براساس قرار ملاقات (نوبت از قبل گرفته شده). سراپا یا بدون نوبت قبول نمیشود • قرار ملاقات (نوبت) هر جمعه در میان در دسترس است. • ساعات کار کلینیک دوشنبه تا جمعه 8:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر 	<p>کلینیک واکسیناسیون کاوتتی ساگرامنتو Sacramento County Immunization Clinic آدرس:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 • (916) 875-7468
<ul style="list-style-type: none"> • افراد که بیمه ندارند، براساس عاید آنها • فقط براساس قرار ملاقات (نوبت که از قبل گرفته شده باشد) • خدمات مراقبت های فوری وجود ندارد • ساعات کار کلینیک از دوشنبه تا پنجشنبه 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر (وقفه نان چاشت 12 الی 1:00) 	<p>مرکز صحی بومی امریکا ساگرامنتو Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org آدرس و شماره تماس:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2020 J street, Sacramento, CA 95811 • (916) 341-0575
<ul style="list-style-type: none"> • پذیرش بیمه خصوصی، بیمه میدیکال Medi-Cal، • فقط براساس قرار ملاقات (نوبت از قبل گرفته شده). • دوشنبه-پنجشنبه 8:30 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. جمعه 8:30 صبح الی 5:00 ظهر 	<p>San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucaspeds.com آدرس:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 • (916) 575-9090
<ul style="list-style-type: none"> • پذیرش بیمه میدیکال Medi-Cal - کدام برنامه بدون بیمه وجود ندارد • قرارهای ملاقات(نوبت) ترجیح داده میشود • خدمات دیدن مریض به شکل سراپا (بدون قرارملاقات یا نوبت) وجود دارد • ساعات کار کلینیک دوشنبه الی جمعه 8:00 صبح تا 5:00 بعداز ظهر (وقفه نان چاشت : 1:00 الی 2:00) 	<p>خدمات صحی ویل اسپس WellSpace Health www.wellspacehealth.org (شماره تماس عمومی مراکز) (916) 737- 5555 (all clinics) آدرس ها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>نرخ یا قیمت ها برای واکسیناسیون هر فرد فرق میکند، قبل از رفتن آنجا تماس بگیرید و معلوم نمایید.</p>	<p>دواخانه های محلی مانند: Rite Aid, Walmart, CVS و غیره</p>

معلومات درباره کلینیک‌های صحی، خدمات و میدیکل

کاونتی ساکرامنتو به منظور ارتقاء نتایج زایمان برای زنان امریکایی آفریقایی تبار، برنامه رایگان را از طریق فراهم کردن پرستار ملاقات در خانه ارائه می دهد.

(916) 875-2229

برنامه سلامت پری ناتال آفریقایی آمریکایی
African American Perinatal Health Program

<https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx>

کلینیک مراقبت های اولیه و اضطراری. قرار ملاقات های بدون نوبت. برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید

(916)874-2811

Loaves & Fishes - Mercy Clinic 1321
North C St. Sacramento 95811
www.sacloaves.org

یک برنامه رایگان برای حمایت از مادران بار اول و نوزادانشان برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید

(916) 875-7151

Nurse Family Partnership
www.nfpmoms.org

مراقبت های اولیه بزرگسالان و کودکان و روانی مشاوره سلامت Medicare و Medi-Cal قبول میشود پرداخت فیس با توجه به میزان درآمد.

(916)874-9670

Sacramento County Health Center 4600
Broadway, Sacramento 95820
<https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/Health%20Center/GI-Sacramento-County-Health-Center.aspx>

آیا می دانستید که اگر شما یا فرزندتان زیر 19 سال سن داشته باشد یا اگر مادر متعلم حامله است. فرزند شما ممکن واجد شرایط Medi-Cal باشد. مادر؟ اخیراً، تعداد بیشتری از کودکان با سطح درآمد خانواده بالاتر واجد شرایط دریافت Medi-Cal بدون هزینه شده اند. فرزندان خانواده که پدر و مادر کار میکنند ممکن واجد شرایط باشند.

(800) 560-0976

میدیکل – برای معلومات و واجد شرایط بودن تماس بگیرید
Medi-Cal (call for info. and qualifications)
www.benefitscal.com

(800) 880-5305

میدیکل – فامیل های صحتمند برای معلومات و واجد شرایط بودن تماس بگیرید

Medi-Cal/Healthy Families
www.dhcs.ca.gov

داکتر دندان – (جهت معرفی شدن به داکتر دندان که میدیکل دولتی را قبول کند)

Denti-Cal (referral service for dentists who accept Medi-Cal)
www.dental.dhcs.ca.gov

(916) 875-1055

تیم دسترسی به سلامت روان- تیم دسترسی کودکان- بزرگسالان (اطلاعات و معرفی خدمات صحت روانی باید واجد شرایط Medi-Cal باشد.)

(888) 881-4881

Mental Health ACCESS Team-Children ACCESS Team-Adults
(Info & referrals mental health service. Must be Medi-Cal eligible.) <https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

پیدا کردن ارائه دهندگان خدمات صحی (پزشکی)

اگر برای گرفتن وقت با یک ارائه دهنده Medi-Cal به کمک نیاز دارید، لطفاً با کاونتی ساکرامنتو تماس بگیرید. بخش بهداشت و خدمات انسانی/برنامه پیشگیری از سلامت و ناتوانی کودکان (CHDP) در شماره 916-875-7151 از دوشنبه تا جمعه بین ساعت 8 صبح تا 5 بعدازظهر کمک شخصی دریافت خواهید کرد.

<https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp>

لطفاً توجه داشته باشید که تمام داکتر ها مریض های جدید را قبول نمی کنند.

منابع برای والدین (رایگان یا با هزینه کم)

خدمت به افراد دارای ناتوانی های رشدی و خانواده هایشان با کمک به استفاده از وسایل ضروری خدمات دولتی و خصوصی تا به نیاز های افراد متذکره رسیدگی نمایند.

(916) 978-6400

مرکز ساحوی آلتا در کلیفرنیا

Alta California Regional Center

www.altaregional.org

(916) 486-1876

Area 4 Agency on Aging

سازمان حوزه 4 برای سالخوردگان

همآهنگی خدمات برای افراد 60 سال یا بالاتر

www.agnecyonaging4.org

همآهنگی خدمات برای افراد 60 سال یا بالاتر، برای معلومات بیشتر تماس بگیرید.

نهاد اجتماعی

ارائه انواع برنامه های رایگان به خانواده ها و کودکان تا 18 سالگی. کارگاه ها و کلاس های والدین، کمک در زمان بحران، آمادگی مدرسه، سلامتی نوزاد سیاه پوست، مدیریت خشم، گروه های حمایت از والدین و موارد دیگر لطفا برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.

(916) 514-8096

Birth and Beyond - Mutual Assistance

Network Arcade Community Center 2427

Marconi Ave., #101, Sacramento 95821

<https://www.mutualassistance.org/>

(916) 679-3743

نهاد اجتماعی

Birth and Beyond - North Sacramento Family Resource Center

2469 Rio Linda Blvd., Suite B Sacramento

95815 www.northsacfr.org

(916) 737-7555

مرکز منابع خانواده تولد و فراتر از آن - ویل اسپس

Birth and Beyond Family Resource Center -

Well Space Health 6015 Watt Ave., North

Highlands 95660

خدماتی متنوع شامل منابع پشتیبانی والدین و نوزادان، حمایت از خانواده، طرفداری و ارتباطات با سایر سازمانها. ارتباط مستقیم با سازمانهای شهرستانی شامل اداره خدمات انسانی، خدمات حفاظت از کودکان و عفو مشروط نیز صورت میگیرد.

(916) 339-3515

کمپاین میراث کودک سیاه پوست

Black Child Legacy Campaign -

Foothill Farms/North Highlands -

Liberty Towers/ Impact Sac 5132

Elkhorn Blvd., Sacramento 95842

www.blackchildlegacy.org

(916) 646-6631

کمپاین میراث کودک سیاه پوست

Black Child Legacy Campaign - Del

Paso Heights & North Sacramento -

Roberts Family Development

Center - Great Sacramento Urban

League 3725 Marysville Blvd. #203

Sacramento 95838

www.blackchildlegacy.org

(916) 286-8600

مرکز ویژه پدران و خانواده ها

Center For Fathers and Families

920 Del Paso Blvd.

Sacramento 95815

www.cffsacramento.org

پاسخگویی به نیازهای پدران و خانواده های آنها با ارائه برنامه ها و خدماتی که منجر میبده رشد، غنی سازی و توانمندسازی آنها میشود.

(916) 568-3237

منابع برای والدین (رایگان یا با هزینه کم)

ارائه آزمایشات کودکان و وصل کردن آنها به خدمات سلامتی برای سنین نوزادی تا 5 سالگی

(916) 822-8744

مرکز: Help Me Grow Sacramento

www.helpmegrowsac.org

برنامه تقویت خانواده که در آن والدین می توانند فرزندان 0-5 ساله خود را به یکی از دفتر های ما بیاورند مهد کودک برای خدمات اضطراری مراقبت از کودک یا مراقبت شبانه در مواقع بحران میباشد. خط پشتیبانی 24 ساعته ارائه دهنده حمایت عاطفی، اطلاعات و منابع

جنوب

(916) 394-2000

شمال

(916) 679-3600

(855) 427-2736

مهد کودک بحران ساکرامنتو

Sacramento Crisis Nursery

www.kidshome.org

خط کمک ملی والدین

National Parent Helpline

www.nationalparenthelpline.org/

Neighborhood Wellness Foundation

3805 Clay Street, Sacramento 95838

<https://neighborhoodwellness.org/>

برنامه ها و خدمات ما به مسائل اجتماعی، نابرابری های اقتصادی، دانشگاهی، بهداشتی و برای کاهش ناملايمات ها کار میکند. لطفاً برای معلومات بیشتر به وب سایت ما مراجعه کنید.

پمپرس رایگان، خدمات حقوقی مهاجرت قانونی کم هزینه. لطفاً از وب سایت های ذکر شده بازدید کنید.

خدمات خانواده و بانک غذای ساکرامنتو

Sacramento Food Bank & Family Services

<https://www.sacramentofoodbank.org/diaper>

s

<https://www.sacramentofoodbank.org/immig>

[ration](https://www.sacramentofoodbank.org/immig)

مشاوره، حمایت، درمان

مراکز استراحت 7 تا 14 روزه را برای افراد 18 سال و بالاتر که معلولیت روانی دارند فراهم می کند. مدیریت پرونده و دیگر کمکها نیز ارائه میشود. برای اطلاع از جزئیات بیشتر تماس بگیرید.

(916) 287-4860

برنامه های اجتماعی

Abiding Hope Respite-Turning Point

www.tpcp.org/programs/abiding-hope

مرکز مراقبت سلامت واجد شرایط فدرال که خدمات روان درمانی وسیع را عرضه میکند. هزینه بر حسب درآمد افراد.

(916) 454-2345

مراکز مراقبت صحت روانی (رفتاری) الیکا

4815 Watt Ave., North Highlands 95660

3234 Marysville Blvd. Sacramento 95815

مرکز

Care Solace www.caresolace.com/site/trusd

دانش آموزان را با پزشکان و متخصصان که اختلالات روانی را در ظرف چند دقیقه تداوی و مصرف مواد که سبب این حالت

(888) 515-0595

روانی می گردد ارتباط میدهد. کمک و مراقبت 24/7 هفت روز هفته با تماس تلفنی، خط روان نمودن و با ویدیو چت در دسترس است.

کمک مشاوره سلامت روانی از سن 3 سالگی الی 21 سالگی

(916) 418-0828

خدمات خانواده و کودک هارت لند

2829 Watt Ave. Ste. 200, Sacramento 95821

(916) 922-9868

811 Grand Ave. Ste. D, Sacramento 95838

www.doingwhateverittakes.org

مشاوره یک به یک، کمک در بحران، و خدمات حمایت از جوانان (از تولد تا 21 سالگی) و خانواده شان مجانی صورت میگیرد.

(916) 210-8773

مرکز مشاوره La Familia
5523 34th St. Sacramento 95820
3301 37th Ave. Sacramento 95824
<https://lafcc.org>

خدمات مشاوره مقرون به صرفه و ارزان براساس درآمد ماهیانه. برای اطلاع از جزئیات بیشتر تماس بگیرید.

(916) 300 6576

گروه مشاوره مهارت زندگی
Life Practice Counseling Group
3820 Auburn Blvd., Unit 100 Sacramento, Ca 95821

تشریف آوردن به درمانگاه بدون وقت ملاقات پذیرش هر شخص را که پریشانی صحت روانی را تجربه میکند صرف نظر از سن و یا توانایی پرداخت هزینه.

(916) 520-2460

کلینک (درمانگاه) مراقبت فوری صحت روانی
2130 Stockton Blvd., Bld. 30, Sacramento 95817

برای ساعات کاری و جزئیات، قبل از اینکه تشریف بیاورید تماس بگیرید.

Mental Health Urgent Care Clinic (MHUCC) -
Turning Point | Mental Health Services
(tcp.org)

روان درمانی و مشاوره کم هزینه را ارائه می دهد به افراد، زوج ها، خانواده ها و کودکان. بیمه میدیکل، اکثر بیمه ها را می پذیرد و فیس براساس درآمد و بستگی به واجد شرایط بودن دارد. برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.

(916) 753-4479

Mindsets Counseling and Coaching Center
225 30th Street, Suite 306 Sacramento 95816

مساعادت کردن خانواده های جامعه مسلمان همرا با خدمات نیاز های اجتماعی شان را ارائه میکند.

(916) 486-8626

MAS-SSF (Mas خدمات اجتماعی)
3820 Auburn Blvd., #83
Sacramento 95821

خط پشتیبانی 7/24 - پشتیبانی، اطلاعات و منابع.

(800) 799-SAFE

خط تلفن ملی والدین
www.nationalparenthelpline.org/

یا پیامک به 88788

خدمات بهداشت رفتاری و سوء مصرف مواد. برای بیمارانی که تحت پوشش میدیکل دولتی یا بخش از قرار نمی گیرند، هزینه براساس درآمد دارد.

(916) 443-3299

یک جامعه سلامت-رفتاری خدمات بهداشتی
One Community Health-Behavioral Health Services

برنامه

Overcomers Program

<https://overcomersprogram.org/>

کلینک پاسفیک

Pacific Clinic

www.pacificclinics.org

خدمات صحت روانی سیرا

طیف کاملی از خدمات بهداشت روانی و رفتاری را ارائه می دهد.

(877) 722-2737

Sierra Mental Wellness Group - Counseling Services
406 Sunrise Blvd., Suite 300, Roseville 95661

<https://sierramentawellness.org/>

خدمات مشاوره حرفه ای کم هزینه برای افراد، گروه ها و خانواده ها در ساکرامنتو و پلاس ویل. هزینه ها بر اساس درآمد محاسبه میگردد. برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.

(916) 783-9145

مرکز محلی اسکان استنفورد

450 W. El Camino Ave.

Sacramento 95833

این نهاد خدمات اجتماعی، غیرانتفاعی و خصوصی به ساکنین کدهای پستی 95815، 95833، 95834، 95835

برنامه برای کودکان: برای شاگردان مهد کودک - کلاس ششم، برنامه های گروهی بعد از مکتب و کمپ تابستانی که مرکز توجه قرار میدهد حمایت از رفتار اجتماعی-عاطفی را. شامل کردن خدمات حمایتی برای اشتراک کنندگان و خانواده های شان. مرکز برای نوجوانان: برای نوجوانان کلاس هفتم - دوازده هم، زیر

(916) 927-1303

و 95838 خدمات ارائه میکند.

www.sacyouthcenter.org

سن 18 سال. مرکز حضوری، فعالیت های گروهی، و خدمات حمایتی که کمک کند از جوانان برای ماندن در مکتب و دوری از مزاحمت.

مرکز سالمندان: برای بزرگسالان که سن شان 50 و یا بالاتر هستند، این مرکز خدمات حمل و نقل، تغذیه، و فعالیت های سلامتی فراهم میکند تا باشد که سالمندان صحتمند و مستقل باقی بمانند. سایر خدمات: سبدهای جشن کریسمس، واکسین کووید 19، آزمایش و کمک اضطراری.

خدمات مشاوره و درمان حرفه ای را ارائه می دهد برای ساکنان کالیفرنیا از طریق ویدئو کنفرانس. جلسات 60

دقیقه ای به صورت هفتگی برای 8 جلسه ارائه می شود. مشتریان کم درآمد و بیمه نشده در اولویت قرار دارند، سن 12 سال به بالا. بدون هزینه. برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید.

(800) 740-6502

USC Telehealth مشاوره آنلاین
USC Telehealth - Online Counseling - Services

مطمئن شود کودکان، جوانان و بزرگسالان که به چالشها روبرو میشوند همیشه یک مکان برای برگشت داشته باشند. منابع مختلف وسیع فراهم میشود برای حمایت از خانواده ها. برای اطلاع از جزئیات بیشتر تماس بگیرید.

(916) 923-5444

خدمات خانوادگی راه یاب (Wayfinder)
[Mental Health Services – Wayfinder Family Services](http://www.wayfinder.org)

آموزش و آگاهی از از خشونت های دوستیابی نوجوانان و خشونت خانگی، مشاوره گروهی و فردی برای نوجوانان 14 سال به بالا و بزرگسالان. لطفا تماس بگیرید یا برای پشتیبانی و اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه کنید.

(916) 920-2952

نهاد اجتماعی WEAVE
<https://www.weaveinc.org/teens>
<https://www.weaveinc.org/get-help>



کمک حقوقی / درمانگاه‌ها

مرکز عدالت خانوادگی
 برای اطلاع از جزئیات تماس بگیرید
www.hopethriveshere.org

کمک رایگان حقوقی (Civil Legal Clinic) (916) 875-4673
 میتواند در تهیه دستورهای منع موقت و سایر
 موضوعات حقوق خانوادگی مربوطه به قربانیان
 خشونت خانوادگی، سوء استفاده از بزرگسالان، حمله
 جنسی و قاچاق انسان کمک کند.

SelfHelp حقوق خانواده/مرکز (916) 875-3400
 دادگاه بدوی کالیفرنیا
 3341 Power Inn Rd.
 Sacramento 95826
www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx

کمک رایگان حقوقی به افراد کم درآمدی که در بخش
 اهای زیر نیاز به کمک دارند: پشتیبانی کودک،
 طلاق، سرپرستی کودک، ملاقات، و رفتار پدرا نه.
 کارگاه ها و درمانگاه ها در زمینه حقوق خانواده
 و وصیت نامه فعالیت میکنند.

lawhelpca.org
www.lawhelpca.org

منابع کمک حقوقی و کمک به خود را پیدا
 کنید NA

Pacific McGeorge دانشکده حقوق (916) 739-7191
 2923 34th St.
 Sacramento 95817
www.mcgeorge.edu/

برای افراد کم درآمد خدمات حقوقی فراهم
 می کند. همکاری در مسائل مالک/مستاجر،
 ورشکستگی، مهاجرت و مسائل بزرگسالان.
 از طریق تلفن درخواست دهید.

Senior Legal Hotline
 خط تلفن حقوق بزرگسالان یا
 (916) 551-2150
 یا
 (866) 815-5990

برای افراد 60 ساله یا بالاتر، توصیه حقوقی رایگان در
 مورد مسائل مدنی،

www.lsn.net

برنامه همکاری شاهد قربانی (916) 874-5701
 901 G Street
 Sacramento, CA 95814
www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program

همکاری در تکمیل دادخواست، ارائه مشاوره بحران، و
 کمک به قربانیان جنایات که تا از لحاظ عاطفی، جسمی
 و مالی بهبود یابد. خدمات بدون هزینه میباشد.

ی

سیستم حمل و نقل عمومی

4010 I Street, Sacramento 95814

آمتراک (AMTRAK)

www.amtrak.com/stations/sac

201 Pacific St., Roseville 95678

800-872-7245

www.amtrak.com/stations/rsv

420 Richards Blvd., Sac 95811

خطوط اتوبوس رانی گری هوند

201 Pacific St., Roseville 95678

800-231-2222

Greyhound Bus Lines

<https://www.greyhound.com/>

2501 Florin Rd,
Sacramento, Ca 95822

(916) 429-2009

مرکز ترانزیت پارا

(برای افراد ناتوان و افراد سالمند 75 سال یا بالاتر)

www.paratransit.org

1225 R St., Sacramento

(916) 321-2877

حمل و نقل منطقه ای (Regional Transit)

www.sacrt.com

جمعه -دوشنبه

اشیاء گمشده و یافت شده

کارت‌های شناسایی RT

6900 Airport Blvd.

(916) 929-5411

فرودگاه بین المللی ساکرامنتو

www.sacramento.aero/smf

Sacramento 95837

900 Richards Blvd.

(916) 444-2222

تاکسی زرد (شهری)

Sacramento 95811

www.sacramentoyellowcabco.com

ارائه خدمات 24 ساعته و 7 روز هفته

برنامه های کمکی آب و برق

(916) 454-1892

(916) 324-6202

مرکز اجتماعی آسیایی

Asian Community Center

(888) 742-7683

نرخ برنامه همکاری انرژی (EAPR)

www.smud.org

(916) 567-5200

فقط همین شماره تلفن

برنامه همکاری انرژی خانگی (HEAP)

www.communityresourceproject.org

اطلاعات در دسترس نیست

نیازمند کمک برای پرداخت قروض مصارف بل

www.needhelppayingbills.com

(800) 743-5000

شرکت برق و گاز پاسیفیک برنامه CARE & FERA

www.pge.com

(800) 933-9677

برنامه REACH

(916) 678-4010

برنامه همکاری کاربردی ارتش رستگاری

Salvation Army Utility Assistance Program

www.Sacramento.salvationarmy.org

حوزه های تعلیمی

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 566-1600

www.trusd.net

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 338-6400

www.centerusd.org

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 991-2244

www.ejesd.net

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 567-5400

www.natomasunified.org

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 649-5248

www.robla.k12.ca.us

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916)-643-7400

www.scusd.edu

شماره تماس دفتر حوزه آموزشی: (916) 971-7700

www.sanjuan.edu

حوزه تعلیمی توین ریورز
5115 Dudley Blvd., McClellan 95652

حوزه آموزشی یک پارچه مرکزی
8408 Watt Ave., Antelope 95843

حوزه مشترک آموزشی ابتدائی الورتا
7900 Eloise Ave., Elverta 95626

حوزه آموزشی یک پارچه ناتوماس
1901 Arena Blvd., Sacramento 95834

حوزه آموزشی رویلا
5248 Rose Street, Sacramento CA 95838

حوزه آموزشی یک پارچه شهر ساکرامنتو
5735 47th Ave., Sacramento 95824

حوزه آموزشی یک پارچه سن وان
3738 Walnut Ave., Carmichael 95608

مراقبت از کودک / پیش دبستانی

مهد کودک درای کریک 1230 G St., Rio Linda 95673	(916) 566-1820	BEANSTALK (916) 344-6259
مهد کودک رجیسی پارک Bridgecross Dr.0159 Sacramento, CA 95835	(916) 566-1660	(برای کسب اطلاعات) مراکز مراقبت از کودکان www.beanstalk.ws
مهد کودک ریچ پوینت 4680 Monument Dr. Sacramento, CA 95842	(916) 566-1950	
6015 Watt Ave., #5, North Highlands 3829 Stephen Dr., North Highlands 5665 Hillsdale Blvd. #4, Sacramento 5249 Elkhorn Blvd., Sacramento 95842	(916) 563-5125 (916) 563-5390 (916) 563-5360 (916) 563-5350	HEAD START (SETA) www.headstart.seta.net
مهد کودک کاستوری، 1801 South Ave., Sacramento, CA 95838	(916) 566-3420	
مهد کودک دل پاسو، 590 Morey Ave., Sacramento, CA 95838	(916) 566-3425	
مهد کودک گاردین ولی 3601 Larchwood Dr., Sacramento 95834	(916) 566-3460	
مهد کودک هگینوود 8 Palo Verde Ave., Sacto 95815141	(916) 566-3475	مهد کودک حوزه تعلیمی تووین ریورز صبح یا بعد از ظهر (916) 566-1616
مهد کودک اف.سی جویس، 6050 Watt Ave., N.H. CA 95660	(916) 566-1880	www.trusd.net/enrollment
دبستان کوهلر 4004 Bruce Way, N.H. CA 95660	(916) 566-1850	
مهد کودک لاس پالماس 477 Las Palmas Ave., Sacto CA 95815	(916) 566-2700	
مهد کودک نورت وود، 2630 Taft. St., Sacramento 95815	(916) 566-2705	مهد کودک های دولتی (حوزه تعلیمی تووین ریورز) 566-1616
1040 Q St., Rio Linda, CA 95673	(916) 566-1910	

مهد کودک سی یارا ویو، 3638 Bainbridge Dr., N.H. CA 95660	(916) 566-1960	
مهد کودک اسمیت، 2781 Northgate Blvd., Sacto CA 95833	(916) 566-2740	
مهد کودک استراچ، 3141 Northstead Dr., Sacto CA 95833	(916) 566-2745	
مهد کودک وودلیک، 700 Southgate Rd., Sacto 95815	(916) 566-2755	
مهد کودک وود ریچ، 5761 Brett Dr., Sacramento 95842	(916) 566-1670	
مهد کودک بابکوک، 2400 Cormorant Way, Sacramento 95815	(916) 566-3415	
مدرسه کوهلر، 4004 Bruce Way, N.H. CA 95660	(916) 566-1850	
مهد کودک مدیسن، 5241 Harrison St., N.H. CA 95660	(916) 566-1900	مهد کودک های تمام روز (حوزه تعلیمی تووین ریورز) 566-1616
مهد کودک لاس پالماس 477 Las Palmas Ave., Sacramento 95815	(916) 566-2700	
مهد کودک نورت وود، 2630 Taft. St., Sacramento 95815	(916) 566-2705	
Pacific High 6560 Melrose Dr., N.H. 95660	(916) 566-2715	
Smythe Elem. 2781 Northgate Blvd., Sacto 95833	(916) 566-2740	
Strauch Elem. 3040 Northstead Dr., Sacto 95833	(916) 566-2745	
مهد کودک Vineland 6450 20 th St., Rio Linda 95673	(916) 566-1980	ویژه نوزادان/کودکان نوپا (Pacific)
Woodridge Elem. 5761 Brett Dr., Sacto 95842	(916) 566-1670	
مهد کودک خیابان موری، 155 Morey Ave., Sacto 95838	(916) 566-3485	
مهد کودک ریو لیندا، 631 L St., Rio Linda 95673	(916) 566-1910	برنامه هیت استارت حوزه تعلیمی تووین ریورز TRUSD HEAD START
مدرسه اوک دیل، 3708 Myrtle Ave., N.H. 95660	(916) 566-1970	
مدرسه ویلیج، 6845 Larchomont Dr., N.H. 95660		
اطلاعات رایگان مراقبت از کودک و ارجاع به مراقبت از کودک مراکز، مهدکودک های خانوادگی، مهدکودک ها و برنامه های قبل و بعد از مدرسه	(916) 369-0191	CHILD ACTION https://wp.childaction.org
TrustLine دفتر ثبت ارائه دهندگان خدمات مراقبت کودک در خانه، در کلیفرونیا است که این اشخاص را ثبت، بررسی و سابقه جرمی شان را بررسی میکند.	(800) 822-8490	TrustLine Registry Program <a href="https://www.cdss.ca.gov/infor-
esources/calworks-child-
care/trustline-background-
check">https://www.cdss.ca.gov/infor- esources/calworks-child- care/trustline-background- check

TUTORING SERVICES برنامه های تدریس خصوصی

3400 Cottage Way, Ste. C, Sacramento

(916) 486-2646

مرکز فراگیری کالیفرنیا

California Learning Center

www.californialearningcenter.com

SF Johnson خدمات آموزشی توسط خانواده

و ارائه خدمات اجتماعی

آموزش آنلاین رایگان

Free Online Tutoring - Learn to Be

[/https://www.learntobe.org](https://www.learntobe.org)

خدمات آموزشی پپر

Paper Tutoring Services

<https://www.trusd.net/StudentsFamilies/>

Student-Services/Paper-Tutoring-Service/

index.html

کتابخانه عمومی ساکرامنتو - سوادآموزی بزرگسالان

[https://www.saclibrary.org/Education/Adult-](https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy)

[Education/Adult-Literacy](https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Literacy)

آموزش مجازی حمایت از دانش آموزان صنف 2 تا کلاس دوازدهم محدوده هزینه از رایگان الی بر اساس درآمد

(916) 710-4146

پشتیبانی یک به یک، پشتیبانی مجازی، تدریس خصوصی، آمادگی دانشگاه، توسعه جوانان و سواد پایه. لطفاً به وب سایت مراجعه کنید اطلاعات بیشتری کسب کنید و در صورت علاقه درخواست دهید.

خدمات تدریس خصوصی آنلاین در صورت درخواست که پشتیبانی علمی 7/24 نامحدود را به دانش آموزان ارائه می دهد.

برنامه تدریس رایگان یک به یک، در دسترس است

به باشندگان کاونتی ساکرامنتو، که 18 سال به بالا، یا 16

سال و بالاتر و یا کسانی که دیگر مکتب نمی روند.

(916) 264-5032

MENTORING PROGRAMS برنامه های مربیگری

یک برنامه مربیگری که جوانان را که در پرورشگاه بزرگ شده اند را توانمند می کند تا با موفقیت به بزرگسالی برسند.	(916) 265-4032	AggingUP
این مرکز یک برنامه پیشگیرانه به کودکان تک والدینی، فراهم کردن یک دوست بالغ، عاقل، و آموزش دیده برای ارائه خدمات برای او.	(916) 646-9300	خواهران بزرگ/برادران بزرگ Big Brothers/Big Sisters www.bbbs-sac.org
مشاوره رایگان که پشتیبانی یک به یک را در میان مبارزان، بازماندگان و مراقبان سرطان امکان پذیر می کند. همه سنین واجد شرایط هستند. لطفاً برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه کنید		برنامه مربیگری برای مریضان سرطان Peer to Peer Cancer Mentorship Imerman Angels https://imermanangels.org/
برنامه ها شامل محیط های مکتب/ مدرسه و جامعه است که شامل حمایت و مشارکت مدنی، راهنمایی و غیره می شود.	(916) 576-3300	هوادر نوجوانان و خانواده ها www.proyouthandfamilies.org
برنامه منتورینگ بر خودآگاهی، تعیین هدف، ارتباط، اعتماد و مهارت های زندگی برای نوجوانان و جوانان. برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید	(916)248-1081	برنامه جوانان ساکرامنتو Sacramento Youth Center
خدمات منتورینگ به دانش آموزان که در حالت خطر قرار دارند حمایت های فردی یا گروهی کوچک ارائه می کند که به آنها کمک می کند مهارت های جدیدی کسب کنند، انعطاف پذیری اجتماعی-عاطفی را توسعه دهند و روابط مثبت ایجاد کنند.	(916) 646-6631	مرکز توسعه خانواده رابرتز Roberts Family Development Center www.robertsfdc.org

کمک و آموزش کاریابی

- برنامه هایی که طیف وسیعی از مزایا را به جامعه ارائه می دهند. از آموزش مهارت های پیش از اشتغال تا خدمات کاریابی. برای اطلاع از جزئیات تماس بگیرید.
- خدماتی متنوع شامل منابع پشتیبانی والدین و نوزادان، حمایت و دفاع خانواده، آمادگی اشتغال و ارتباطات با سایر سازمانها. ارتباط مستقیم با سازمانهای شهرستان شامل اداره خدمات انسانی، خدمات حمایتی کودکان و آزادی مشروط نیز در دسترس میباشد.
- آموزش شغلی، مشاوره شغلی، کارگاه های توسعه حرفه ای، آموزش شغلی و حمایت از کاریابی برای جوانان 16 تا 24 ساله.
- آموزش شغلی، آموزش کامپیوتر، و آمادگی برای دیپلم یا GED
- یک مسیر شغلی رایگان شهریه برای مشاغل در صنعت ساخت و ساز شامل کاریابی، مشاوره و پشتیبانی مداوم برای رفتن به وب سایت اطلاعات بیشتر و درخواست نمودن.
- کمک کاریابی، توسعه شغلی و آموزش پیش از استخدام، و کلاس های فرزند پروری.
- ارائه برنامه های اشتغال برای افراد دارای معلولیت، آموزش شغلی، کاریابی، مربیگری در محل کار و توسعه مهارت برای زندگی کردن مستقل
- آموزش های شغلی در صنایع مختلف ارائه می دهد. سن مورد نیاز 16-24 است. لطفاً برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه کنید.
- کلاس های رایگان یا با هزینه کم برای آموزش ابتدایی بزرگسالان، آماده سازی و آزمون برای دیپلم (GED) و غیره.
- برنامه آمادگی شغلی و توانمندسازی برای زنانی که بی خانمانی را تجربه می کنند یا در معرض خطر هستند که بی خانمان شوند.
- (916) 745-4313**
- Asian Community Services (ARI)**
5720 Sunrise Blvd., Suite 100
Citrus Heights 95610
- (916) 339-3515**
- Black Child Legacy Campaign
Foothill Farms & North Highlands**
Liberty Towers/Impact Sac 5132
Elkhorn Blvd.
Sacramento 95842
www.blackchildlegacy.org/neighborhoods/foothillfarms-northhighlands/
- (916) 646-6631
(916) 286-8687**
- Del Paso Heights & North Sacramento**
Roberts Fam. Dev. Ctr.- Greater
Sac. Urban League 7325 Marysville Blvd.,
RM 203
Sacramento 95838
www.blackchildlegacy.org/neighborhoods/delpaso-northsac/
- (916) 286-8600**
- لیگ شهری ساکرامنتو بزرگتر
3725 Marysville Blvd., Sacramento 95838
www.gsul.org
- (916) 677-5717**
- صنعت ساختمان ایالت شمالی-ساخت قوی
آکادمی ساکرامنتو بزرگ
9332 Tech Center Drive Sacramento 95826
<https://www.bia workforce.com/>
- (916)263-4100**
- مرکز کاریابی سینا / مرکز کاریابی امریکا
SETA Sacramento Works/American Job Center
5655 Hillsdale Blvd., Ste.8 Sacramento 95842
- (844) 426-2253**
- صنایع پراید
10030 Foothills Blvd.
Roseville, CA 95747
www.prideindustries.com
- (916) 566-2785**
- قول اردو کار ساکرامنتو
Sacramento Job Corps
<https://sacramento.jobcorps.gov/>
- (916) 669-2307**
- مکتب بزرگسالان توین ریورز
5703 Skvarla Ave.
McClellan, CA 95652
www.tras.edu
- Women's Empowerment**
توانمند سازی خانمان
1590 North A St. Sacramento, 95811
www.womens-empowerment.org

پارک‌ها و تفریحات

<p>ارائه کلاس‌ها، کارگاه‌ها و برنامه‌ها. (916) 482-8377</p>	<p>منطقه تفریحی و پارک آرکید کریک 4855 Hamilton Street Sacramento 95841 www.acrpd.com</p>
<p>ارائه صدها کلاس، کارگاه‌ها و برنامه‌ها در سراسر شهر. (916) 808-5200</p>	<p>پارک تفریحی در شهر ساکرامنتو 915 I Street., 5th Floor, Sacramento 95814 www.cityofsacramento.org/ParksandRec</p>
<p>یک محیط دامپروری خاص در پارک شهرستان. کودکان می‌توانند اسب‌ها، الماها (شتران بی‌کوهان)، اردک‌ها، غازها، و بسیاری از حیوانات دیگر را ببینند. (916) 875-7275</p>	<p>Gibson Ranch 8556 Gibson Ranch Road, Elverta 95626 https://regionalparks.saccounty.net/Parks/RegionalParksDetails/Pages/GibsonRanch.aspx</p>
<p>در خدمت جامعه Del Paso Heights. یک مکان امن با برنامه‌های زیاد برای برآورده کردن نیازهای جامعه. (916) 567-9567</p>	<p>شبکه همکاری دوجانبه 811 Grand Ave., #A3, Sacramento 95838 www.mutualassistance.org</p>
<p>ارائه کلاس‌ها، کارگاه‌ها و برنامه‌ها. (916) 332-7440</p>	<p>North Highlands پارک تفریحی 6040 Watt Avenue, North Highlands 95660 www.nhrpd.org</p>
<p>ارائه کلاس‌ها، کارگاه‌ها و برنامه‌ها. (916) 991-5929</p>	<p>Rio Linda/Elverta پارک تفریحی 810 Oak Lane, Rio Linda 95673 www.rleparks.com</p>
<p>ارائه کلاس‌ها، کارگاه‌ها و برنامه‌های ورزشی. (916) 725-1585</p>	<p>Sunrise پارک تفریحی 7801 Auburn Blvd. , Citrus Heights 95610 https://www.sunriseparks.com/</p>

کتابخانه‌ها

<p>برای ساعات کاری تماس بگیرید www.saclibrary.org/Locations/Del-Paso-Heights</p>	<p>(916) 264-2920</p>	<p>Del Paso Heights 920 Grand Ave. Sacramento 95838</p>
<p>برای ساعات کاری تماس بگیرید www.saclibrary.org/Locations/North-Highlands-Antelope</p>	<p>(916) 264-2920</p>	<p>No. Highlands-Antelope Library 4235 Antelope Rd. Antelope 95843</p>
<p>برای ساعات کاری تماس بگیرید www.saclibrary.org/Locations/North-Sacramento-Hagginwood</p>	<p>(916) 264-2920</p>	<p>No. Sacramento Hagginwood Library 2109 Del Paso Blvd., Sacramento 95815</p>
<p>برای ساعات کاری تماس بگیرید www.saclibrary.org/Locations/Rio-Linda</p>	<p>(916) 264-2920</p>	<p>Rio Linda Neighborhood Library 6724 6th St. Rio Linda 95673</p>

<https://www.saclibrary.org/Locations>

<p>قصه‌های کوتاه ضبط‌شده برای کودکان سنین 3-6 سال. خط دسترسی تلفنی 24-ساعته. (916) 441-1234</p>	<p>Dial-A-Story (English)</p>
---	--------------------------------------