

**2024—2025  
СПРАВОЧНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ  
УСЛУГ ДЛЯ СЕМЕЙ**



**Составлен:**

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

Справочный указатель услуг для семей предназначен для того, чтобы предоставить семьям нужную информацию в случае необходимости. Справочный указатель стал доступным для родителей благодаря Twin Rivers Объединенному школьному округу. Также существует много других источников дополнительных услуг, предлагаемых в округе Сакраменто и в других соседних районах, куда местное население может обращаться за помощью.

Для более подробной информации, пожалуйста, звоните на линию *InfoLine Sacramento* по телефону **(916) 498-1000** или **211** или посетите веб-сайт: <https://www.211sacramento.org/211/>.

Вы также можете найти полезные ресурсы по следующей ссылке: <https://www.findhelp.org/>

Перед тем как позвонить для получения какой-либо дополнительной помощи или информации, сделайте для себя следующие пометки:

- **С КЕМ** бы вы хотели поговорить?
- **КАКУЮ** информацию вы бы хотели получить или
- **ЗАЧЕМ** вам нужна эта помощь
- **ПОМНИТЕ** если вам не смогли помочь куда вы позвонили, спросите могут ли они вам порекомендовать куда можно позвонить за помощью?

Возможно некоторые из программ, перечисленных в этом справочнике, больше не существуют из-за сокращения бюджета. Если вы обнаружите, что некоторые программы больше не обслуживают население или изменили номер телефона, пожалуйста позвоните в отдел Студенческих Услуг по телефону **(916) 566-1615**, чтобы мы могли внести изменения для следующего издания справочного указателя.

**Примечание: Источники информации предоставленные в справочнике—наши рекомендации, куда вы можете обратиться за помощью.**

*Это не указания.*

### **Наиболее часто используемые номера телефонов**

Название отдела услуг

Телефон

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Номера телефонов экстренной службы	Стр. 4
Номера телефонов для некритических ситуаций	Стр. 4
Продовольственные программы	Стр. 5, 6
Одежда нуждающимся (Clothes Closets)	Стр. 7
Комиссионные магазины (Thrift Shops)	Стр. 7
Жилье для малообеспеченных	Стр. 8
Жилье/приюты в чрезвычайных ситуациях	Стр. 9, 10
Центр помощи для бездомных	Стр. 11
Медицинские клиники	Стр. 12, 13
Информация о Medi-Cal	Стр. 13
Обучающие классы для родителей	Стр. 14-15
Консультирование/Помощь/Терапия	Стр. 15-18
Юридическая помощь/Клиники	Стр. 19
Общественный транспорт	Стр. 20
Программы помощи для оплаты коммунальных услуг	Стр. 20
Школьные округа	Стр. 21
Финансируемые детские сады/Дошкольные учреждения	Стр. 21, 22
Репетиторские услуги	Стр. 23
Наставнические программы	Стр. 23
Услуги по трудоустройству и обучению	Стр. 24
Зоны отдыха и парки	Стр. 25
Библиотеки	Стр. 25

«Мы много раз можем испытывать поражения, но должны оставаться непобежденными». — Майя Энджелу

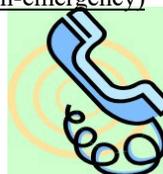
## НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ЭКСТРЕННОЙ СЛУЖБЫ



<u>Полиция, шериф, пожарная или скорая помощь</u>	<u>911</u>
<u>Полиция школьного округа Twin Rivers</u>	<u>(916) 566-2777</u>
<u>Служба охраны личной безопасности для взрослых</u>	<u>(916) 874-9377</u>
<u>Служба предотвращения жестокого обращения с детьми (Sac County Sheriff)</u>	<u>(916) 874-5191</u>
<u>Розыск ребенка-линия экстренной связи</u>	<u>(800) IAMLOST (426-5678)</u>
<u>Органы детской опеки и попечительства (Child Protective Services - CPS)</u>	<u>(916) 875-KIDS (5437)</u>
<u>Районная критическая служба психического здоровья (круглосуточная линия)</u>	<u>(888) 881-4881 или (916) 875-1055</u>
<u>Временные ясли (Помощь родителям в критических ситуациях)</u>	<u>(916) 679-3600 (Pasadena Ave.)</u> <u>(916) 394-2000 (Land Park Dr.)</u>
<u>Государственный распределитель для сбежавших из дому</u>	<u>(800) RUNAWAY (786-2929)</u>
<u>Токсологический центр</u>	<u>(800) 222-1222</u>
<u>Горячая линия для беременных</u>	<u>(916) 451-2273</u>
<u>Безопасный приют для младенцев (Safely Surrendered Baby Info Line)</u>	<u>(877) 222-9723</u>
<u>Телекоммуникационная ретрансляционная служба</u>	<u>711</u>
<u>Экстренная линия по предупреждению самоубийства</u>	<u>(916) 368-3111</u>
<u>Горячая линия для сообщений (психологическая помощь)</u>	<u>741741</u>
<u>“WEAVE”-горячая линия поддержки (Насилие в семье)</u>	<u>(916) 920-2952</u>
<u>“Well Space”-экстренная линия поддержки для родителей</u>	<u>(888) 281-3000</u>
<u>“Wind Youth”- служба помощи для подростков</u>	<u>(916) 628-1492</u>

## НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ДЛЯ НЕКРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

<u>Справочное Бюро Сакраменто округа (InfoLine Sacramento)</u>	<u>(916) 498-1000</u>
<u>Access Child and Adult</u>	<u>(916) 875-1055</u>
<u>Анонимная служба помощи для людей с алкогольной зависимостью</u>	<u>(916) 454-1100</u>
<u>“Al-Anon/Alateen” линия (родственники/знакомые с алкогольной зависимостью)</u>	<u>(916) 334-2970</u>
<u>Линия помощи курящим в Калифорнии Хотите бросить курить?</u>	<u>(800) NOBUTTS (662-8887)</u>
<u>Служба по предотвращению жестокого обращения с детьми</u>	<u>(916) 244-1900</u>
<u>“Nar-Anon” линия (родственники/знакомые, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками)</u>	<u>(800) 477-6291 (nar-anon.org)</u>
<u>Анонимная линия для наркозависимых</u>	<u>(877) 623-6363</u>
<u>Служба помощи в некритических ситуациях (Sheriff Non-emergency)</u>	<u>(916) 874-5115</u>
<u>Центр для потерпевших и свидетелей</u>	<u>(916) 874-5701</u>
<u>“WEAVE” (Насилие в семье)</u>	<u>(916) 448-2321</u>
<u>“Wind Youth”- служба помощи для молодежи</u>	<u>(916) 561-4900</u>



## ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ПРОГРАММЫ



<b>Cal Fresh</b> Dept. of Human Service <a href="http://www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh">www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh</a>	(800) 560-0976	Услуги для семей с низким доходом, на многих языках, программа CALWORKS, программа гос. помощи и продолжения льготной продовольственной программы (food stamps)
<b>Carmichael Food Closet</b> 5645 Marconi Ave Carmichael, CA 95608 <a href="http://www.carmichaelpres.org/comm-unity-care">www.carmichaelpres.org/comm-unity-care</a>	(916) 483-9232	Открыты Пон/Вт/Чт/Птн. Заказы на продукты принимаются с 10:00 утра до 12:00 дня. Забрать продукты можно с 1:30 до 2:00 дня. Обслуживаем население Сакраменто округа. Необходимо предъявить ID и адрес проживания.
<b>Family and Community Engagement/TRUSD</b> <a href="http://trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/index.html">trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/index.html</a>	(916) 566-1788	Школьный округ Twin Rivers Unified осуществляет раздачу продуктов питания, предоставляя БЕСПЛАТНУЮ еду жителям с низкими доходами при поддержке Продовольственного банка Сакраменто и Службы оказания помощи семьям.
<b>Loaves &amp; Fishes</b> Dinning Room 1321 North C St. Sacramento 95811 <a href="http://www.sacloaves.org">www.sacloaves.org</a>	(916) 446-0874	С понедельника по пятницу с 11:30 до 1:00 дня Суббота и воскресенье: с 11:00 до 12:30 дня Талоны на питание можно получить в парке Friendship Park с 7:00 до 12:30 (бесплатно)
<b>Mary's House 1351</b> North C St. Sacramento 95811 <a href="http://www.maryouse.com">www.maryouse.com</a>	(916) 446-4961	Завтраки для женщин и семей. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.
<b>Rio Linda/Elverta Food Closet</b> 151 Delano Ave. Elverta 95626	(916) 836-1037	Для жителей Serves Rio Linda и Elverta. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.
<b>River City Food Bank</b> 1800 28th Street Sacramento 95821 <a href="http://www.rivercityfoodbank.org">www.rivercityfoodbank.org</a>	(916) 446-2627	Время выдачи продуктов: Midtown Вторник и четверг: 10:30-1:30 дня Arden Arcade: среда и пятница: 10:30 - 1:30 дня. Звоните, чтобы уточнить время работы, адрес и получить другую информацию.
<b>SacramentoFood Bank &amp; Family Services</b> <a href="http://www.sacramentofood.org">www.sacramentofood.org</a>	(916) 456-1980	

## **ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ПРОГРАММЫ**

<b>Salvation Army</b> 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660	<b>(916) 678-4010</b>	Продуктовые наборы и свежие фрукты и овощи; вторник, среда, четверг: с 9:00 до 1:00 дня. Продукты для лиц 60 лет и старше: 4-й понедельник месяца: 9:00 - 1:00 дня. Звоните, чтобы узнать дополнительную информацию и требования.
<b>St. John's Lutheran Church</b> 1701 L Street Sacramento 95811 <a href="https://www.stjohnslc.org/direct-services">https://www.stjohnslc.org/direct-services</a>	<b>(916) 444-0874</b>	«Пища паломника»: каждый первый, третий и пятый понедельник месяца с 2:00 до 4:00 дня, горячее питание для всех нуждающихся.  Полдниги: каждый второй и четвертый понедельник, среду и четверг с 2:00 до 4:00 дня — пакеты со снеками для всех нуждающихся.
<b>Sunrise Food Closet-Sunrise</b> Christian Food Ministry	<b>(916) 965-5431</b>	Для всех желающих. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.
<b>Union Gospel Mission</b> 400 North Bannon St. Sacramento 95811 <a href="http://www.ugmsac.com">www.ugmsac.com</a>	<b>(916) 447-3268</b>	Позвоните до 11:30 в день выдачи, чтобы сделать заявку на продуктовый набор. Забрать заказ можно во вторник и четверг. Необходимо предъявить удостоверение личности и подтверждение адреса. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию
<b>WIC</b> <a href="https://dhs.saccounty.gov/PUB/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx">https://dhs.saccounty.gov/PUB/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx</a>	<b>(916) 876-5000</b>	WIC Программа для женщин, грудных младенцев и детей предоставляет продукты для беременных и кормящих матерей. Услуги для младенцев и детей до 5 лет. Для более подробной информации звоните по телефону.

## **ОДЕЖДА НУЖДАЮЩИМСЯ (CLOTHES CLOSETS)**

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

**(916) 922-9365** По пятницам с 9:30 до 12:00  
дня. Также предоставляются  
рюкзаки со школьными  
принадлежностями, куртки и  
обувь в зимние месяцы.

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

**(916) 443-2646** График раздачи: Понедельник,  
вторник, четверг и пятница с  
9:00 до 12:00 дня. Необходимо  
предъявить ID.

**Union Gospel Mission** 400 North  
Bannon St. Sacramento 95815  
[www.ugmsac.com](http://www.ugmsac.com)

**(916) 447-3268** Одежда для мужчин, женщин  
и детей. Для подробной  
информации звоните.

## **КОМИССИОННЫЕ МАГАЗИНЫ (THRIFT SHOPS)**

**Deseret Industries**  
3000 Auburn Blvd.  
Sacramento 95821

**(916) 482-1480**

**Goodwill Industries**

5400 Date Ave., Sac 95841

**(916) 678-5700**

4401 Elkhorn Blvd. Sac 95842

**(916) 332-2294**

2040 Alta Arden Expy., Sac 95825

**(916) 779-7468**

2502 Watt Ave. @ El Camino  
[www.goodwillsacto.org](http://www.goodwillsacto.org)

**(916) 480-9002**

**Pacific Thrift Store**  
6101 Watt Ave.  
North Highlands, 95660  
Watt & Don Julio

**(916) 514-0154**

**ЖИЛЬЕ ДЛЯ**  
**МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ**

**Mercy Housing of Sacramento**

[www.mercyhousing.org](http://www.mercyhousing.org)

**(916) 414-4400**

Программа доступного жилья. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.

**Mutual Housing California**

3321 Power Inn Rd. Ste. 320

Sacramento 95826

[www.mutualhousing.com](http://www.mutualhousing.com)

**(916) 453-8400**

Осуществляет разработку и эксплуатацию доступных, экологически ориентированных жилых комплексов. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.

**Salvation Army**

Программа помощи в аренде жилья

**(916) 678-4010**

Поддержка в аренде, заселении или предотвращении выселения в зависимости от источника финансирования и наличия мест.

**SHRA (Sacramento Housing & Redevelopment)**

<https://www.shra.org/other-affordable-housing-options/>

**(916)440-1390**

Варианты доступного жилья.

**SHRA (Sacramento Housing & Redevelopment)**

<https://www.shra.org/housing-choice-voucher-program/>

**(916) 442-9210**

Программа ваучеров на варианты жилищного устройства.

**YWCA**

1122 17th Street

Sacramento 95811

[www.ywcacc.org](http://www.ywcacc.org)

**(916) 800-9773**

**(925) 372-4213**

Жилищная программа для малообеспеченных женщин. Комнаты в аренду. Без детей. Принимаем без предварительной записи. Возможен лист ожидания.

**ЖИЛЬЕ/ ПРИЮТЫ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ И ДРУГОЕ**

Сначала наберите 211, чтобы получить доступ к программам

<b>Family Promise</b>	<b>(916) 443-3107</b>	Программа 90-дневного приюта. Звоните по указанному номеру.
<b>Friendship Park</b> 1321 North C Street Sacramento	<b>211; (916) 443-7378</b>	Завтрак, развлекательные мероприятия, телефоны, библиотека, душевые, стирка и многие другие услуги.
<b>Lutheran Social Services</b> 4390 47 <sup>th</sup> Ave. Sacramento 95824 <a href="http://www.lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html">www.lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html</a>	<b>211; (916) 453-2900</b>	Жильё и услуги, помогающие ранее бездомным молодым людям 18-24 лет не вернуться к бездомности.
<a href="http://www.my-sisters-house.org">My Sister's House</a> <a href="http://www.my-sisters-house.org">www.my-sisters-house.org</a>	<b>(916) 428-3271</b> <i>24-х часовая линия услуги на многих языках</i>	Общая поддержка и направление к источника оказания помощи. Безопасный приют для людей, скрывающихся от домашнего насилия, сексуальных домогательств или торговли людьми. Для получения дополнительной информации звоните по указанному номеру.
<b>Семейный приют Next Move</b> <a href="http://www.nextmovesacramento.org">www.nextmovesacramento.org</a>	<b>211; (916) 454-2120</b>	Экстренные приюты для семей и одиноких взрослых. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.
<b>Overcomers Program</b> <a href="http://www.overcomersprogram.org">www.overcomersprogram.org</a>	Программа для женщин <b>(916) 924-3113</b>  Программа для мужчин <b>(916) 920-3082</b>	Реабилитационный центр с проживанием, оказывающий помощь и поддержку мужчинам и женщинам. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.
<b>Sacramento Housing Crisis Line</b>	<b>Наберите 211, затем нажмите 8</b>	Помощь в сохранении текущей жилищной ситуации, подбор доступного временного жилья и индивидуальная поддержка в разрешении жилищного кризиса

**ЖИЛЬЕ/ ПРИЮТЫ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ И ДРУГОЕ**

Сначала наберите 211, чтобы получить доступ к ресурсам

<b>Salvation Army/ Center of Hope Emergency Shelter</b> 1200 N B Street Sacramento 95814 <a href="https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter/">https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter/</a>	<b>211</b>	Услуги для бездомных ветеранов - мужчин и женщин (18 лет и старше). Должны иметь Kaiser страховку, звоните для получения информации.
<b>Shores Of Hope</b> <a href="http://www.shoresofhope.org/transitional-housing.html">http://www.shoresofhope.org/transitional-housing.html</a>	<b>(916) 372-0200</b>	Временная жилищная поддержка для молодых людей в возрасте от 18 до 22 лет, которые находились в патронатных семьях или стали бездомными. Позвоните по указанному номеру.
<b>Step Up on Second</b>	<b>211</b>	Программа городских мотелей для семей с детьми. Только по направлению через 211.
<b>St. John's Shelter</b> <a href="http://www.saintjohnsprogram.org">www.saintjohnsprogram.org</a>	<b>211</b>	Женщины с детьми и без детей. Дети должны быть младше 18 лет и учиться в школе.
<b>Travelers Aid Emergency Assistance Agency</b> 2251 Florin Rd. Suite 124 Sacramento 95822 <a href="http://www.taeea.org">www.taeea.org</a>	<b>(916) 399-9646</b>	Предоставляет экстренную помощь семьям в дневное и нерабочее время, предоставляя ваучеры в мотель, еду, помощь в аренде и коммунальных услугах и услуги по ведению дел.. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию.
<b>Union Gospel Mission</b> 400 North Bannon St. Sacramento 95811 <a href="http://www.ugmsac.com">www.ugmsac.com</a>	<b>(916) 447-3268</b>  Жилье только для мужчин.	Запись в ночной приют для мужчин с 5:30 дня, в порядке очереди. 10-месячная программа проживания для мужчин с зависимостью. Подайте заявку лично с понедельника по четверг с 10:00 до 11:00 и с 1:00 до 2:00 дня. <i>Union Евангелие требует действительного удостоверения личности и действующего отрицательного теста на туберкулез для обеих программ.</i>
<b>WEAVE Safehouse</b> <a href="http://www.weaveinc.org">www.weaveinc.org</a>	<b>(916) 920-2952</b>  (24-х часовая линия)	Временный приют для жертв сексуального насилия или посягательства, сексуальной торговли, для жертв домашнего насилия и их детей. Обеспечиваем безопасное место для проживания, питание, одежду, транспорт и правозащитные социальные услуги. За помощью звоните на горячую 24-х часовую линию.

## ЦЕНТРЫ ДЛЯ БЕЗДОМНЫХ

Сначала наберите 211, чтобы получить доступ к программам.

<b>WIND Youth Services</b> 815 S St. Sacramento 95811 <a href="http://www.windyouth.org">www.windyouth.org</a>	<b>(916) 561-4900</b> <b>(916) 628-1492</b> круглосуточно Горячая линия экстренного приюта <b>(916) 504-3313</b> Центр помощи	Предоставление жилья в критических ситуациях подросткам 12-17 лет, которые сбежали сами или были выгнаны из дому, или которым просто нужно несколько дней, чтобы “остыть” и прийти в себя. Ночной приют для бездомных лиц в возрасте 18-24 года. Центр помощи предоставляет душевые, прачечную, питание, доступ в Интернет и ведение дел для лиц от 18 до 24 лет. Звоните для получения дополнительной информации.
<b>Maryhouse - Loaves &amp; Fishes</b> 1351 North C Street Sacramento 95811	<b>211; (916) 446-4961</b>	Дневной, беспрепятственный приём в центре для женщин и семей, оставшихся без крова. Кофе, средства гигиены, душевые, консультации по ресурсам и т. д. Звоните, чтобы получить дополнительную информацию
<b>Respite Center-North Sacramento HAR</b> Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave. Sacramento, 95838 <a href="http://www.hartstogether.org">www.hartstogether.org</a>	По средам с 9:00 до полудня	Соседи, не имеющие жилья, и местные жители могут отдохнуть в помещении, получить радушный приём, предметы первой необходимости и доступ к ванным комнатам.
<b>Sacramento LGBT Community Center-Respite Drop In Center</b> 1015 20th Street Sacramento 95811 <a href="http://www.saccenter.org/mental-health">www.saccenter.org/mental-health</a>	<b>(916) 442-0185</b>  Вторники и четверги 10:00-4:00	Центр поддержки для ЛГБТ от 25 лет, предоставляющий безопасное место, где можно расслабиться, получить доступ к ресурсам или просто поговорить с кем-то. Центр поддержки для взрослых открыт для всех лиц в возрасте 25 лет и старше, которые идентифицируются как ЛГБТК+. Открыты для тех, кто переживает кризис и хотел бы справиться со стрессом или воспользоваться услугами взаимопомощи.
<b>Sacramento LGBT Community Center- Q Spot</b> 1015 20th Street Sacramento 95811 <a href="http://www.saccenter.org/youth">www.saccenter.org/youth</a>	С понедельника по пятницу  12:00 – 6:00 вечера	Поддерживает бездомных подростков в возрасте от 13 до 24 лет, предлагая место для общения со сверстниками. Душевые и прачечные, предметы первой необходимости и услуги по ведению дел.
<b>The Respite Center-Midtown HART Saint John's Lutheran Church</b> 1701 L Street Sacramento, Ca 95811 2620 Capitol Ave. Sacramento 95816 <a href="http://www.hartstogether.org">www.hartstogether.org</a>	По вторникам 9:30-12:30  По пятницам 9:30-12:30	Этот центр поддержки предоставляет нашим гостям безопасное место для отдыха, восстановления сил, обеспечивает радушный приём и подключение к потенциальным программам помощи.

**Медицинские клиники, обслуживающие районы Twin Rivers USD школьного округа**

**Информация обновлена в июне 2024 – обязательно звоните в клинику, чтобы получить наиболее достоверную информацию.**

Если ваш ребенок нуждается в вакцинации или медицинской помощи лучше всего обратитесь к вашему лечащему врачу. Если вам необходимо сделать срочные прививки для зачисления в школу, звоните вашему врачу и попробуйте назначить встречу на этот же день. Если у вас нет семейного врача, обратитесь в одну из перечисленных ниже клиник. Также вы можете обратиться к вашей школьной медсестре, если вам нужна помощь.

**Нуждаетесь в медицинской страховке? Позвоните в Sacramento Covered, где жителям района Сакраменто помогут получить необходимую медицинскую/стоматологическую страховку (916) 414-8333 или (866) 850-4321.**

<p><b>Elica Health Centers</b> <a href="http://www.elicahealth.org">www.elicahealth.org</a> (855) 354-2242 (все клиники)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660</li> <li>• 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815</li> <li>• 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаем частные страховки, Medi-Cal, оплата в зависимости от дохода (для неимеющих страховки)</li> <li>• Принимаем по предварительной записи</li> <li>• Без предварительной записи с 2:00 – до 4:00 дня</li> <li>• Часы работы: Понедельник—Пятница 8:00 утра – 5:00 дня</li> </ul>
<p><b>Peach Tree Health</b> <a href="http://www.pickpeach.org">www.pickpeach.org</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаем частные страховки, Medi-Cal, оплата в зависимости от дохода (для неимеющих страховки)</li> <li>• Принимаем только по предварительной записи</li> <li>• Часы работы: Понедельник—Пятница 8:00 утра – 5:00 дня (перерыв на обед 12:00 – 1:00 дня)</li> </ul>
<p><b>Planned Parenthood</b> <a href="http://www.plannedparenthood.org">www.plannedparenthood.org</a> (877) 855-7526 (главный офис)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660</li> <li>• 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимает частные страховки, Medi-Cal, специальные программы для незастрахованных - в зависимости от услуг.</li> <li>• Предпочтение отдается предварительной записи</li> <li>• Приход по предварительной записи зависит от наличия свободных мест</li> <li>• Часы работы клиники 8:00 утра - 4:30 вечера (часы могут меняться. Позвоните, чтобы уточнить)</li> </ul>
<p><b>Sacramento Community Clinic</b> <a href="http://www.halocares.org">www.halocares.org</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 642-1867 (включая стоматологические услуги, 2138 Del Paso Blvd)</li> <li>• 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (включая стоматологические услуги, Suite106)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаем Medi-Cal, и без страховки</li> <li>• Рекомендуем сделать предварительную запись</li> <li>• Принимаем без предварительной записи с 8:30 до 10:30 утра, и с 1:30 до 3:30 дня (не гарантируем, что вас примут без предварительной записи)</li> <li>• Часы работы клиники: Понедельник-Пятница с 8:00 утра до 5:00 дня (перерыв на обед 12:00 – 1:30 дня)</li> </ul>
<p><b>Sacramento County Immunization Clinic</b> 4600 Broadway Suite 1500, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаем Medi-Cal и без страховки</li> <li>• Принимаем только по предварительной записи.</li> <li>• Запись возможна каждую вторую пятницу.</li> <li>• Часы работы: Понедельник—Пятница 8:00 утра – 4:30 дня</li> </ul>
<p><b>Sacramento Native American Health Center (SNAHC)</b> <a href="http://www.SNAHC.org">www.SNAHC.org</a> 2020 J street, Sacramento, CA 95841 (916) 341-0575</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаем Medi-Cal и без страховки.</li> <li>• Только по предварительной записи.</li> <li>• Не оказываем срочную помощь.</li> <li>• Часы работы Пн-Чт 8:00-5:00 дня (обед 12:00-1:00)</li> </ul>
<p><b>San Lucas Pediatric Clinic</b> <a href="http://www.sanlucaspeds.com">www.sanlucaspeds.com</a> 4100 E. Commerce Way Ste. 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаем Medi-Cal, частные страховки</li> <li>• Принимаем только по предварительной записи</li> <li>• Пн-Чт 8:30 - 5:30. Пятница 8:30 - 5:00</li> </ul>
<p><b>WellSpace Health</b> <a href="http://www.wellspacehealth.org">www.wellspacehealth.org</a> (916) 737- 5555 (все клиники) 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 95823</p>	<p>Принимаем Medi-Cal, частные страховки и без страховки (оплата различная) Рекомендуем сделать предварительную запись Часы работы: Понедельник—Пятница 8:00 утра – 5:00 дня (перерыв на обед с 1:00 до 2:00)</p>
<p><b>Местные аптеки</b> в магазинах: Rite Aid, Walmart, CVS...и т.д.</p>	<p>Стоимость индивидуальной вакцинации варьируется. Позвоните в аптеку для получения дополнительной информации.</p>

**ИНФОРМАЦИЯ О МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИКАХ,  
УСЛУГАХ И MEDI-CAL**

<b>African American Perinatal Health Program</b> <a href="https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/African-American-Perinatal-Health-Program/SP-AfricanAmerican-Perinatal-Health-Program.aspx">https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/African-American-Perinatal-Health-Program/SP-AfricanAmerican-Perinatal-Health-Program.aspx</a>	<b>(916) 875-2229</b>	Бесплатная программа патронажного послеродового ухода, предлагаемая округом Сакраменто для афроамериканских женщин, организующая посещения медицинскими сёстрами на дому.
<b>Loaves &amp; Fishes - Mercy Clinic</b> 1321 North C St. Sacramento 95811 <a href="http://www.sacloaves.org">www.sacloaves.org</a>	<b>(916) 874-2811</b>	Клиника первичного обслуживания и экстренной помощи. Без записи. Звоните для получения дополнительной информации.
<b>Nurse Family Partnership</b> <a href="http://www.nfpmoms.org">www.nfpmoms.org</a>	<b>(844) 637-6667</b>	Бесплатная программа для первородящих мам и их малышей. Звоните для получения дополнительной информации.
<b>Sacramento County Health Center</b> 4600 Broadway, Sacramento 95820 <a href="https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/Health%20Center/GI-Sacramento-County-Health-Center.aspx">https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/Health%20Center/GI-Sacramento-County-Health-Center.aspx</a>	<b>(916) 874-9670</b>	Первичное медицинское обслуживание и психологические консультации для взрослых и детей. Принимается Medi-Cal и Medicare. Оплата по скользящей шкале, есть ограничения по доходу.
		
<i><b>Знаете ли вы, что вы или ваш ребенок можете принять участие в программе Medi-Cal, если он младше 19 лет или если вы – будущая мать? В последнее время всё больше детей с более высоким уровнем семейного дохода имеют право на бесплатную программу Medi-Cal. Право на получение пособия могут иметь дети из работающих семей с одним или двумя родителями.</b></i>		
<b>Medi-Cal</b> (call for info. and qualifications) <a href="http://www.benefitscal.com">www.benefitscal.com</a>	<b>(800) 560-0976</b>	
<b>Medi-Cal/Healthy Families</b> <a href="http://www.dhcs.ca.gov">www.dhcs.ca.gov</a>	<b>(800) 880-5305</b>	
<b>Denti-Cal</b> (referral service for dentists who accept Medi-Cal) <a href="http://www.dental.dhcs.ca.gov">www.dental.dhcs.ca.gov</a>	<b>(800) 423-0507</b> <b>(800) 322-6384</b>	
<b>Mental Health ACCESS Team-Children</b> <b>ACCESS Team-Adults</b> (Info & referrals mental health service. Must be Medi-Cal eligible.) <a href="https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx">https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx</a>	<b>(916) 875-1055</b> <b>(888) 881-4881</b>	

**КАК НАЙТИ ВРАЧА ИЗ СЕТИ MEDI-CAL**

Если вам нужна помощь в записи на приём к врачу из сети Medi-Cal, позвоните в Департамент здравоохранения и социальных служб округа Сакраменто/Программу охраны здоровья детей и предотвращения инвалидности (CHDP) по телефону (916) 875-7151. Вы получите индивидуальную помощь с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. <https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp>

**Пожалуйста, помните, что не все врачи могут принимать новых пациентов в любое время.**

## **РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*(Бесплатно или по низким ценам)*

<b>Alta California Regional Center</b> www.altaregional.org	<b>(916) 978-6400</b>	Услуги для людей с отклонениями в развитии и их семей, помогающие использовать основные государственные и частные службы для удовлетворения их индивидуальных потребностей.
<b>Area 4 Agency on Aging</b> Координирует и развивает услуги для пожилых людей в возрасте 60 лет и старше.	<b>(916) 486-1876</b>	
<b>Birth and Beyond - Mutual Assistance Network</b> Arcade Community Center 2427 Marconi Ave., #101, Sacramento 95821 <a href="https://www.mutualassistance.org/">https://www.mutualassistance.org/</a>	<b>(916) 514-8096</b>	Предлагает разнообразные бесплатные программы для семей и детей до 18 лет. Семинары и занятия для родителей, помощь при кризисе, подготовка к школе, здоровье чернокожих детей, управление гневом, группы поддержки родителей и многое другое. Звоните для получения дополнительной информации.
<b>Birth and Beyond Family Resource Center - Mutual Assistance Network</b> Firehouse Community Center 810 Grand Ave., Sacramento 95838 Также имеет офисы в 95821 & 95815 www.mutualassistance.org	<b>(916) 567-9537</b>	
<b>Birth and Beyond Family Resource Center - North Sacramento Family Resource Center</b> 2469 Rio Linda Blvd., Suite B Sacramento 95815 <a href="http://www.northsacfrc.org">www.northsacfrc.org</a>	<b>(916) 679-3743</b>	
<b>Birth and Beyond Family Resource Center - Well Space Health</b> 6015 Watt Ave., North Highlands 95660	<b>(916) 737-7555</b>	
<b>Black Child Legacy Campaign - Foothill Farms/North Highlands - Liberty Towers/Impact Sac</b> 5132 Elkhorn Blvd., Sacramento 95842	<b>(916) 339-3515</b> <b>(916) 410-9770</b>	Ряд услуг, включая помощь беременным и младенцам, поддержка семьям, правозащитная деятельность и направление в другие агентства, такие как Департамент социальной помощи населению, органы опеки и попечительства или административный надзор.
<b>Black Child Legacy Campaign - Del Paso Heights &amp; North Sacramento -Roberts Family Development Center - Great Sacramento Urban League</b> 3725 Marysville Blvd. #203 Sacramento 95838 <a href="http://www.blackchildlegacy.org">www.blackchildlegacy.org</a>	<b>(916) 646-6631</b> <b>(916) 286-8600</b>	
<b>Center For Fathers and Families</b> 920 Del Paso Blvd., Sacramento 95815 www.cffsacramento.org	<b>(916) 568-3237</b>	Удовлетворяя потребности отцов и их семей предлагая программы и услуги, которые ведут к росту, обогащению и расширению возможностей.

## РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(*Бесплатно или по низким ценам*)

**Help Me Grow Sacramento**  
<https://www.helpmegrowsac.org/> screenings

**(916) 822-8744**

Бесплатные скрининги для оценки развития детей в возрасте от рождения до 5 лет.

**Sacramento Crisis Nursery**  
[www.kidshome.org](http://www.kidshome.org)

**Южный участок**  
**(916) 394-2000**

**или**  
**Северный**  
**участок**  
**(916) 679-3600**

Программа укрепления семьи, в рамках которой родители могут привести своих детей в возрасте от 0 до 5 лет в один из наших детских садов для оказания неотложной помощи по уходу за детьми или ночного присмотра в трудные времена.

**National Parent Helpline**  
[www.nationalparenthelpline.org/](http://www.nationalparenthelpline.org/)

**(855) 427-2736**

Круглосуточная горячая линия для предоставления эмоциональной поддержки, информации и ресурсов.

**Neighborhood Wellness Foundation**  
3805 Clay Street, Sacramento 95838  
<https://neighborhoodwellness.org/>

Наши программы и услуги направлены на устранение неравенства в социальной, экономической, школьной и медицинской сферах для сокращения неблагоприятных факторов. Посетите веб-сайт, чтобы узнать больше о предлагаемых программах.

**Sacramento Food Bank & Family Services**  
<https://www.sacramentofoodbank.org/diapers>  
<https://www.sacramentofoodbank.org/immigration>

Бесплатные подгузники, юридическая помощь по вопросам иммиграции по низким ценам. Посетите указанные веб-сайты.

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ПОМОЩЬ, ТЕРАПИЯ

**Abiding Hope Respite House-Turning Point Community Programs**  
[www.tpcp.org/programs/abiding-hope](http://www.tpcp.org/programs/abiding-hope)

**(916) 287-4860**

Предлагает 7-14-дневную передышку для лиц в возрасте 18 лет и старше с психиатрическими расстройствами. Предлагаются услуги социальной и других видов поддержки. Звоните для получения более подробной информации.

**Behavioral Health Care-Elica - Health**  
- 4815 Watt Ave., North Highlands 95660  
- 3234 Marysville Blvd. Sacramento 95815

**(916) 454-2345**

Предоставление комплексных поведенческих услуг психиатрами, психологами и консультантами. Звоните для получения дополнительной информации.

**Care Solace**  
[www.caresolace.com/site/trusd](http://www.caresolace.com/site/trusd)

**(888) 515-0595**

За считанные минуты соединяет студентов с консультантами, которые помогают в случае психических расстройств или расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Помощь доступна 24 часа в сутки 7 дней в неделю по телефону, электронной почте или видеочату.

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ПОМОЩЬ, ТЕРАПИЯ

<p><b>Heartland Child and Family Services</b>                  2829 Watt Ave. Ste. 200                  Sacramento 95821                  811 Grand Ave. Ste. D Sacramento 95838  <a href="http://www.doingwhateverittakes.org">www.doingwhateverittakes.org</a></p>	<p><b>(916) 418-0828</b>  <b>(916) 922-9868</b></p>	<p>Психическое здоровье и консультативная помощь, от 3 лет до 21 года.</p>
<p><b>La Familia Counseling Center</b>                  3301 37th Ave, Sacramento 95824  <a href="https://lafcc.org">https://lafcc.org</a></p>	<p><b>(916) 210-8773</b></p>	<p>Индивидуальные консультации, помощь в кризисных ситуациях для подростков (до 21 года) и их родителей.</p>
<p><b>Life Practice Counseling Group</b>                  3820 Auburn Blvd.,                  Unit 100                  Sacramento, Ca 95821</p>	<p><b>(916) 300-6576</b></p>	<p>Доступные и недорогие консультации в зависимости от ежемесячного дохода. Звоните для получения более подробной информации.</p>
<p><b>Клиника неотложной психиатрической помощи</b>                  2130 Stockton Blvd., Bld.300                  Sacramento 95817</p> <p><a href="https://www.tpcp.org/program/urgent-care/">https://www.tpcp.org/program/urgent-care/</a></p>	<p><b>(916) 520-2460</b></p>	<p>Приём без записи. Приглашает всех, кто испытывает проблемы с психическим здоровьем независимо от возраста и платежеспособности. Позвоните, чтобы узнать часы работы и подробности перед посещением.</p>
<p><b>Mindsets Counseling and Coaching Center</b>                  225 30th Street, Suite 306                  Sacramento 95816</p>	<p><b>(916) 753-4479</b></p>	<p>Предоставляет доступную психотерапию и консультирование отдельным лицам, парам, семьям и детям. Принимает Medi-cal, большинство страховок и предлагает скользящую шкалу оплаты в зависимости от права на участие. Звоните для получения дополнительной информации.</p>
<p><b>Muslim American Society, Social Services Foundation –</b>  <b>Психологические услуги и поддержка</b>                  3820 Auburn Blvd., #83                  Sacramento 95821  <a href="http://www.mas-ssf.org">www.mas-ssf.org</a></p>	<p><b>(916) 486-8626</b></p>	<p>Предлагает социальные услуги с упором на психическое здоровье.</p>
<p><b>Национальный телефон доверия для родителей</b>  <a href="https://www.thehotline.org/">https://www.thehotline.org/</a></p>	<p><b>(800) 799-SAFE</b>                  или                  пошлите смс                  START на                  номер 88788</p>	<p>Круглосуточная линия поддержки, предоставляющая эмоциональную поддержку, информацию и ресурсы.</p>

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ПОМОЩЬ, ТЕРАПИЯ

**One Community Health-**  
Услуги поведенческого  
здоровья

(916) 443-3299

Услуги, связанные с поведенческим здоровьем и злоупотреблением психоактивными веществами. Предлагается скользящая шкала оплаты для пациентов, не имеющих страховки или не участвующих в программе Medi-Cal.

**Overcomers Program**  
<https://overcomersprogram.org/>

**Женщины (916)**  
**924-3113**  
**Мужчины (916)**  
**920-3082**

Программа восстановления после наркотиков и алкоголя для женщин и мужчин.

**Pacific Clinic**  
[www.pacificclinics.org](http://www.pacificclinics.org)

(877)722-2737

Предлагает полный спектр услуг по охране психического здоровья.

**Sierra Mental Wellness Group –**  
Консультации психолога  
406 Sunrise Blvd., Suite 300,  
Roseville 95661  
<https://sierramentallowellness.org/>

(916) 783-9145

Доступные профессиональные консультационные услуги для отдельных лиц, групп и семей в округах Сакраменто и Плейсер. Оплата по скользящей шкале. Звоните для получения дополнительной информации.

**Stanford Settlement**  
**Neighborhood Center** 450 W.  
El Camino Ave. Sacramento  
95833 - частное  
некоммерческое агентство  
социальных услуг,  
обслуживающее жителей  
почтовых индексов: 95815,  
95833, 95834, 95835, & 95838  
[www.stanfordsettlement.org](http://www.stanfordsettlement.org)

(916) 927-1303

Детская программа: для учащихся К-6 классов, группы продленного дня и программы летнего дневного лагеря, направленные на социально-эмоциональную поддержку. Включает в себя вспомогательные услуги для участников и их семей.  
Подростковый центр: для молодежи 7-12 классов в возрасте до 18 лет. Групповые занятия и вспомогательные услуги, помогающие молодым людям оставаться в школе и избегать неприятностей.  
Центр для пожилых людей: для старших людей в возрасте 50+. Предоставление транспорта, питания и оздоровительных мероприятий, чтобы пожилые люди оставались здоровыми и независимыми.  
Другие услуги: Рождественские корзины, Covid-19 вакцинация и тестирование, помощь в чрезвычайных ситуациях

**USC Telehealth – Онлайн -**  
консультации психолога

(800) 740-6502

Предоставляет профессиональные консультационные и терапевтические услуги жителям Калифорнии посредством видеоконференций. Занятия по 60 минут проводятся еженедельно в течение 8 недель. Приоритет отдается клиентам с низким доходом и незастрахованным клиентам. Возраст 12 лет и старше. Бесплатно. Звоните для получения дополнительной информации.

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ПОМОЩЬ, ТЕРАПИЯ

**Wayfinder Family Services**  
Семейная служба Путеводитель

[Mental Health Services - Wayfinder Family Services](#)

**(916) 923-5444**

Заботятся, чтобы детям, молодежи и взрослым, сталкивающимся с трудностями, всегда было куда обратиться. Разнообразные ресурсы, предлагаемые для поддержки семей. Звоните для получения более подробной информации

**WEAVE**

<https://www.weaveinc.org/teens>

<https://www.weaveinc.org/get-help>

**(916) 920-2952**

Образовательная работа для подростков в области насилия на свиданиях и домашнего насилия. Групповые и индивидуальные консультации для подростков от 14 лет и взрослых. Пожалуйста, позвоните или посетите веб-сайт для получения дополнительной поддержки и информации.

## ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ/КЛИНИКИ

<b>Family Justice Center</b>  Звоните для получения дополнительной информации  <a href="http://www.hopethriveshere.org">www.hopethriveshere.org</a>	<b>(916) 875-4673</b>	Юридическая клиника может оказать помощь в подготовке временных запретительных постановлений и в других вопросах связанных с семейным правом, помощь жертвам насилия в семье, жестокого обращения с пожилыми людьми, сексуальным посягательствам и торговле людьми. Каждая последующая среда с 9:00 до 12:00 дня.
<b>Family Law/Self Help Center</b> Superior Court of California 3341 Power Inn Road, Sacramento, CA 95826  <a href="http://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx">www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx</a>	<b>(916) 875-3400</b>	Бесплатная юридическая помощь для малообеспеченных лиц, которые нуждаются в помощи в следующих областях: алименты, развод, опека над ребенком, право на посещение ребенка, установление отцовства. Предлагаются семинары и клиники в области семейного права и наследства.
<b>lawhelpca.org</b> <a href="http://www.lawhelpca.org">www.lawhelpca.org</a>	NA	На этом веб-сайте вы найдете юридическую помощь и ресурсы самопомощи.
<b>Pacific McGeorge School of Law</b> 2925 34 <sup>th</sup> St. Sacramento 95817 <a href="http://www.mcgeorge.edu/">www.mcgeorge.edu/</a>	<b>(916) 340-6080</b>	Предлагает законную юридическую помощь малообеспеченным лицам. Записывайтесь на прием по телефону.
<b>Senior Legal Hotline</b>  <a href="http://www.lsn.net">www.lsn.net</a>	<b>(916) 551-2150</b>  <b>(866) 815-5990</b>	Для пожилых людей в возрасте 60 лет и старше. Бесплатные юридические консультации, обучение и разъяснительная работа по различным вопросам гражданского права.
<b>Victim-Witness Assistance Program</b> 901 G St. Sacramento 95814 <a href="http://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program">www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program</a>	<b>(916) 874-5701</b>	Помощь при составлении иска, консультации в кризисных ситуациях, а также оказывается помощь жертвам преступления в получении эмоционального, физического и финансового восстановления. Бесплатно.

**ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ**

<b>AMTRAK</b> <a href="http://www.amtrak.com/stations/sac">www.amtrak.com/stations/sac</a> <a href="http://www.amtrak.com/stations/rsv">www.amtrak.com/stations/rsv</a>	<b>800-268-7252</b>	401 I Street, Sacramento 95814 1389 10th St., Sacramento 95815 201 Pacific St., Roseville 95678
<b>Greyhound Bus Lines</b> (автобусные линии) <a href="https://www.greyhound.com/">https://www.greyhound.com/</a>	<b>800- 231-2222</b>	420 Richards Blvd., Sac. 95811 201 Pacific St., Roseville 95678
<b>Para Transit</b> (для инвалидов и людей 75 лет и старше) <a href="http://www.paratransit.org">www.paratransit.org</a>	<b>(916) 429-2009</b>	2501 Florin Rd, Sacramento, CA 95822
<b>Regional Transit (RT)</b> <a href="http://www.sacrt.com">www.sacrt.com</a>	<b>(916) 321-2877</b>	1225 R St., Sacramento
<b>Международный аэропорт Сакраменто</b> <a href="http://www.sacramento.aero/smf">www.sacramento.aero/smf</a>	<b>(916) 929-5411</b>	6900 Airport Blvd. Sacramento 95837
<b>Yellow Cab</b> (Такси) <a href="http://www.sacramentoyellowcabco.com">www.sacramentoyellowcabco.com</a>	<b>(916) 444-2222</b>	

**ПРОГРАММЫ ПОМОЩИ ДЛЯ ОПЛАТЫ КОМУНАЛЬНЫХ УСЛУГ**

<b>Asian Community Center (ARI)</b>	<b>(916) 454-1892</b> <b>(916) 324-6202</b>
<b>EAPR (Energy Assistance Program Rate)</b> <a href="http://www.smud.org">www.smud.org</a>	<b>(888) 742-7683</b>
<b>HEAP (Home Energy Assistance Program)</b> <a href="http://www.communityresourceproject.org">www.communityresourceproject.org</a>	<b>(916) 567-5200</b>
<b>Pacific Gas &amp; Electric CARE, FERA, and REACH Program</b> www.pge.com	<b>(877) 660-5789</b>
<b>Salvation Army Utility Assistance Program</b> <a href="http://www.sacramento.salvationarmy.org">www.sacramento.salvationarmy.org</a>	<b>(916) 678-4010</b>

## ШКОЛЬНЫЕ ОКРУГА

<b>TWIN RIVERS UNIFIED SCHOOL DISTRICT</b> 5115 Dudley Blvd., McClellan 95652	<b>916) 566-1600</b>	<a href="http://www.trusd.net">www.trusd.net</a>
<b>CENTER UNIFIED SCHOOL DISTRICT</b> 8408 Watt Ave., Antelope 95843	<b>(916) 338-6400</b>	<a href="http://www.centerusd.org">www.centerusd.org</a>
<b>ELVERTA JOINT SCHOOL DISTRICT</b> 7900 Eloise Ave., Elverta 95626	<b>(916) 991-2244</b>	<a href="http://www.ejesd.net">www.ejesd.net</a>
<b>NATOMAS UNIFIED SCHOOL DISTRICT</b> 1901 Arena Blvd., Sacramento 95834	<b>(916) 567-5400</b>	<a href="http://www.natomasunified.org">www.natomasunified.org</a>
<b>ROBLA SCHOOL DISTRICT</b> 5248 Rose Street, Sacramento CA 95838	<b>(916) 649-5248</b>	<a href="http://www.robla.k12.ca.us">www.robla.k12.ca.us</a>
<b>SACRAMENTO CITY UNIFIED SCHOOL DISTRICT</b> 5735 47th Ave., Sacramento 95824	<b>(916) 643-7400</b>	<a href="http://www.scusd.edu">www.scusd.edu</a>
<b>SAN JUAN UNIFIED SCHOOL DISTRICT</b> 3738 Walnut Ave., Carmichael 95608	<b>(916) 971-7700</b>	<a href="http://www.sanjuan.edu">www.sanjuan.edu</a>

## ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ и ДЕТСКИЕ САДЫ

<b>BEANSTALK</b> (916) 344-6259 (для информации) ДЕТСКИЕ САДЫ <a href="http://www.beanstalk.ws">www.beanstalk.ws</a>	<b>(916) 566-1820</b>	Dry Creek Elem. 1230 G St., Rio Linda CA 95673
	<b>(916) 566-1660</b>	Regency Park Elem. 5901 Bridgexcross Dr., Sacramento, CA 95835
	<b>(916) 566-1950</b>	Ridgepoint Elem. 4680 Monument Dr. Sacramento, CA 95842
<b>HEAD START</b> (SETA) <a href="http://www.headstart.seta.net">www.headstart.seta.net</a>	<b>(916) 563-5125</b>	6015 Watt Ave. #5, North Highlands
	<b>(916) 563-5390</b>	3829 Stephen Dr., North Highlands
	<b>(916) 563-5360</b>	5665 Hillsdale Blvd. # 4, Sacramento
	<b>(916) 563-5350</b>	5249 Elkhorn Blvd., Sacto CA 95842
<b>TRUSD PRESCHOOL</b> Детские сады в утреннее и вечернее время (916) 566-1616 <a href="http://www.trusd.net/enrollment">www.trusd.net/enrollment</a>	<b>(916) 566-3420</b>	Castori Elementary 1801 South Ave., Sacto CA 95838
	<b>(916) 566-3425</b>	Del Paso Elementary 590 Morey Ave., Sacto CA 95838
	<b>(916) 566-3460</b>	Garden Valley Elementary 3601 Larchwood Dr., Sacto 95834
	<b>(916) 566-3475</b>	Hagginwood Elementary 1418 Palo Verde Ave., Sacto 95815
	<b>(916) 566-1880</b>	F.C. Joyce Elementary 6050 Watt Ave., N.H. CA 95660
	<b>(916) 566-1850</b>	Kohler Elementary 4004 Bruce Way, N.H. CA 95660
	<b>(916) 566-2700</b>	Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave., Sacto CA 95815

<b>ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ/ ДЕТСКИЕ САДЫ (TRUSD PRESCHOOL) 566-1616</b>	<b>(916) 566-2705</b>	Northwood Elem. 2630 Taft. St., Sacramento 95815
	<b>(916) 566-1910</b>	Orchard Elem. 1040 Q St., Rio Linda 95673 Sierra View Elem.
	<b>(916) 566-1960</b>	3638 Bainbridge Dr., N.H. 95660 Smythe Elem.
	<b>(916) 566-2740</b>	2781 Northgate Blvd., Sacto 95833 Strauch Elem.
	<b>(916) 566-2745</b>	3141 Northstead Dr., Sacto 95833 Woodlake Elem.
	<b>(916) 566-2755</b>	700 Southgate Rd., Sacto 95815 Woodridge Elem.
	<b>(916) 566-1670</b>	5761 Brett Dr., Sacto 95842
	<b>TRUSD FULL-DAY PRESCHOOL (916) 566-1616 (Детские сады на полный день)</b>	<b>(916) 566-3415</b>
	<b>(916) 566-1850</b>	Kohler School 4004 Bruce Way, N.H. CA 95660
	<b>(916) 566-1900</b>	Madison Elem. 5241 Harrison St., N.H. CA 95660
	<b>(916) 566-2700</b>	Las Palmas Elem. 477 Las Palmas Ave., Sacto 95815
	<b>(916) 566-2705</b>	Northwood Elem. 2630 Taft. St., Sacto 95815 Pacific High
	<b>(916) 566-2715</b>	6560 Melrose Dr., N.H. 95660 Smythe Elem.
<b>TRUSD Pacific (только для детей до 3-х лет)</b>	<b>(916) 566-2740</b>	2781 Northgate Blvd., Sacto 95833 Strauch Elem.
	<b>(916) 566-2745</b>	3141 Northstead Dr., Sacto 95833 Vineland Preschool
	<b>(916) 566-1980</b>	6450 20th St., Rio Linda 95673 Woodridge Elem.
	<b>(916) 566-1670</b>	5761 Brett Dr., Sacto 95842
<b>TRUSD HEADSTART/EARLY HEADSTART</b>	<b>(916) 566-3485</b>	Morey Ave. Elem. 155 Morey Ave., Sacto 95838 Rio Linda Pre School
	<b>(916) 566-3485</b>	631 L St., Rio Linda 95673 Oakdale Elem
	<b>(916) 566-1910</b>	3708 Myrtle Ave., N.H. 95660 Villaga Elem.
	<b>(916) 566-1970</b>	6845 Larchmont Dr., N.H. 95660
<b>CHILD ACTION</b> <a href="https://wp.childaction.org/">https://wp.childaction.org/</a>	<b>(916) 369-0191</b>	Информация по уходу за детьми и направления в детские центры, домашние сады на дому, а также на до и после- школьные программы.
<b>TrustLine Registry Program</b> <a href="https://www.cdss.ca.gov/inforesources/calworks-child-care/trustline-background-check">https://www.cdss.ca.gov/inforesources/calworks-child-care/trustline-background-check</a>	<b>(800) 822-8490</b>	TrustLine — это калифорнийский реестр поставщиков услуг по уходу за детьми на дому, прошедших проверку на наличие судимостей и проверку анкетных данных.

## РЕПЕТИТОРСКИЕ УСЛУГИ

**California Learning Center**  
[www.californialearningcenter.com](http://www.californialearningcenter.com)

**(916) 486-2646** 3400 Cottage Way, Ste. C Sacramento

**Educational Services by SF Johnson Family & Community Services**

**(916) 710-4146** Виртуальное репетиторские занятия для учащихся со 2 по 12 классы. Стоимость от бесплатной до основанной на доходе.

**Free Online Tutoring - Learn to Be**  
<https://www.learntobe.org/enroll>

Индивидуальная поддержка, виртуальная поддержка, репетиторство, подготовка к поступлению в колледж, развитие молодежи и базовая грамотность. Пожалуйста, зайдите на сайт, чтобы узнать дополнительную информацию и подать заявку, если вы хотите воспользоваться этими услугами.

**Paper Tutoring Services**  
<https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html>

Онлайн-служба репетиторства по требованию, предоставляющая учащимся неограниченную круглосуточную поддержку в учебе

**Sacramento Public Library - Adult Literacy**  
<https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy>

**(916) 264-5032** Бесплатная программа индивидуального обучения, для жителей округа Сакраменто 18 лет и старше или 16 лет и старше, которые еще не учатся в школе .

## НАСТАВНИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

**AgingUP**

**(916) 265-4032** Программа наставничества, которая дает молодым людям возможность успешно перейти во взрослую жизнь.

**Big Brothers/Big Sisters**  
[www.bbbs-sac.org](http://www.bbbs-sac.org)

**(916) 646-9300** Предоставляем детям из семей с одним родителем индивидуальную и продолжительную дружбу со зрелым обученным, добровольным наставником.

**Peer to Peer Cancer Mentorship - Imerman Angels**  
<https://imermanangels.org/>

Бесплатное наставничество, которое обеспечивает индивидуальную поддержку тем, кто борется с раком, пережил рак и осуществляют уход за больными. Могут участвовать люди любого возраста. Посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.

**Pro Youth and Families**  
[www.proyouthandfamilies.org](http://www.proyouthandfamilies.org)

**(916) 576-3300** Проводимые в школах и районах программы защиты прав и гражданской активности, наставничество и многое другое.

**Sacramento Youth Center**

**(916) 248-1081** Программа наставничества, направленная на самосознание, постановку целей, общение, доверие и жизненные навыки для подростков и молодых людей.. Звоните для получения дополнительной информации.

**Roberts Family Development Center**  
[www.robertsfdc.org](http://www.robertsfdc.org)

**(916) 646-6631** Услуги наставничества, которые предоставляют учащимся из группы высокого риска индивидуальную или групповую поддержку, помогающую им приобрести новые навыки, развить социально-эмоциональную устойчивость и построить позитивные отношения.

## УСЛУГИ ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ И ОБУЧЕНИЮ

- Asian Community Services (ARI)** (916) 745-4313 Программы включают ряд услуг для населения. Начиная с предварительных навыков при поступлении на работу и заканчивая услугами трудоустройства. Звоните для детальной информации.  
5720 Sunrise Blvd., Suite 100  
Citrus Heights 95610
- Black Child Legacy Campaign** (916) 339-3515 Ряд услуг, включая помощь беременным и младенцам, поддержка семьям, правозащитная деятельность, помощь к трудовой занятости и направление в другие агентства, такие как Социальная помощь населению, Органы опеки и попечительства или административный надзор.  
**Foothill Farms & North Highlands**  
Liberty Towers / Impact Sac  
5132 Elkhorn Blvd.  
Sacramento 95842  
[www.blackchildlegacy.org/neighborhoods/foothillfarms-northhighlands/](http://www.blackchildlegacy.org/neighborhoods/foothillfarms-northhighlands/)
- Del Paso Heights & North Sacramento** (916) 646-6631  
Roberts Fam. Dev. Ctr.— Greater Sacramento Urban League  
7325 Marysville Blvd., RM 203 Sacramento 95838  
[www.blackchildlegacy.org/neighborhoods/delpaso-northsac/](http://www.blackchildlegacy.org/neighborhoods/delpaso-northsac/)
- Greater Sacramento Urban League** (916) 286-8600 Профессиональная подготовка, консультации по вопросам карьеры, семинары по профессиональному развитию, профессиональная подготовка и помощь в трудоустройстве для молодых людей в возрасте 16–24 лет.  
3725 Marysville Blvd.,  
Sacramento 95838  
[www.gsul.org](http://www.gsul.org)
- North State Building Industry-Build Strong Academy of Greater Sacramento** (916) 677-5717 Предлагает бесплатные возможности профессионального роста для работы в строительной отрасли. Включает в себя трудоустройство, наставничество и постоянную поддержку. Перейдите на сайт, чтобы получить дополнительную информацию и подать заявку.  
9332 Tech Center Drive  
Sacramento 95826  
<https://www.biaworkforce.com/>
- Pride Industries** (844) 426-2253 Программы трудоустройства для людей с ограниченными возможностями. Профессиональное обучение, трудоустройство, коучинг на рабочем месте и развитие навыков самостоятельной жизни.  
10030 Foothill Blvd.  
Roseville 95747 [www.prideindustries.com](http://www.prideindustries.com)
- SETA Sacramento Works/American Job Center** (916) 263-4100 Предлагает разнообразную помощь в трудоустройстве и обучении и обслуживает широкий круг клиентов, включая ветеранов, молодежь, уволенных работников и работодателей.  
5655 Hillsdale Blvd., Ste. 8  
Sacramento 95842
- Sacramento Job Corps** Предлагает профессиональное обучение в различных отраслях. Возрастное требование: 16–24 года. Дополнительную информацию смотрите на веб-сайте.  
<https://sacramento.jobcorps.gov/>
- Twin Rivers Adult School** (916) 566-2785 Бесплатные занятия по базовому образованию для взрослых, аттестат об окончании старшей школы и подготовка к GED, подготовка по строительным профессиям, курсы английского (ESL) и подготовка к экзамену на гражданство.  
5703 Skvarla Ave.  
McClellan 95652  
[www.tras.edu](http://www.tras.edu)
- Women's Empowerment** (916) 669-2307 Программа готовности к трудоустройству и расширению прав и возможностей для женщин, испытывающих бездомность или находящихся в группе риска бездомности.  
1590 North A St. Sacramento, 95811  
[www.womens-empowerment.org](http://www.womens-empowerment.org)

## **ЗОНЫ ОТДЫХА И ПАРКИ**

<b>Arcade Creek Recreation &amp; Park District</b> 4855 Hamilton St. Sacramento 95841 <a href="http://www.acrpd.com">www.acrpd.com</a>	(916) 482-8377	Предлагает классы, семинары и программы.
<b>City of Sacramento Park &amp; Recreation</b> 915 I St., 5th Floor Sacramento 95814 <a href="http://www.cityofsacramento.org/ParksandRec">www.cityofsacramento.org/ParksandRec</a>	(916) 808-5200	Предлагаем сотни различных классов, семинаров и программ для населения.
<b>Gibson Ranch</b> 8556 Gibson Ranch Rd. Elverta 95626 <a href="https://regionalparks.saccounty.gov/Pages/default.aspx">https://regionalparks.saccounty.gov/Pages/default.aspx</a>	(916) 875-7275	Просторная обстановка в виде фермы. Дети могут увидеть лошадей, лам, уток, гусей, коз и много других домашних животных.
<b>Mutual Assistance Network 811</b> Grand Ave #A3 Sacramento 95838 <a href="http://www.mutualassistance.org">www.mutualassistance.org</a>	(916) 567-9567	Предоставляет услуги для жителей Del Paso Heights района. Безопасное место, где предлагаются многие программы для удовлетворения потребностей населения близлежащего района.
<b>No. Highlands Recreation &amp; Park Dist</b> 6040 Watt Ave. North Highlands 95660 <a href="http://www.nhrpd.org">www.nhrpd.org</a>	(916) 332-7440	Предлагает классы, семинары и программы.
<b>Rio Linda/Elverta Recreation &amp; Park District</b> 810 Oak Ln. Rio Linda, 95673 <a href="http://www.rleparks.com">www.rleparks.com</a>	(916) 991-5929	Предлагает классы, семинары и программы.
<b>Sunrise Recreation &amp; Park Dist</b> 7801 Auburn Blvd. <a href="https://www.sunriseparks.com/">https://www.sunriseparks.com/</a>	(916) 725-1585	Предлагает классы, семинары и программы.

## **БИБЛИОТЕКИ**

<b>Del Paso Heights</b> 920 Grand Ave. Sacramento 95838	(916) 264-2920	Звоните, чтобы узнать часы работы <a href="http://www.saclibrary.org/Locations/Del-Paso-Heights">www.saclibrary.org/Locations/Del-Paso-Heights</a>
<b>No. Highlands-Antelope библиотека</b> 4235 Antelope Rd. Antelope 95843	(916) 264-2920	Звоните, чтобы узнать часы работы <a href="http://www.saclibrary.org/Locations/North-Highlands-Antelope">www.saclibrary.org/Locations/North-Highlands-Antelope</a>
<b>No. Sacramento Hagginwood библиотека</b> 2109 Del Paso Blvd., Sacramento 95815	(916) 264-2920	Звоните, чтобы узнать часы работы <a href="http://www.saclibrary.org/Locations/North-Sacramento-Hagginwood">www.saclibrary.org/Locations/North-Sacramento-Hagginwood</a>
<b>Rio Linda Neighborhood библиотека</b> 6724 6th St. Rio Linda 95673	(916) 264-2920	Звоните, чтобы узнать часы работы <a href="http://www.saclibrary.org/Locations/Rio-Linda">www.saclibrary.org/Locations/Rio-Linda</a>
<a href="https://www.aclibrary.org/Locations">https://www.aclibrary.org/Locations</a>		
<b>Dial-A-Story (Аудио-рассказы)</b> (на английском языке)	(916) 441-1234	Записи детских историй для детей 3-6 лет по телефону 24 часа в сутки.