2021-2022
راهنمای منابع خانواده

تدوین کننده:

ناحیه یکپارچه مدارس توین ریورز
دپارتمان خدمات دانش آموزی
رفاه و حضور کودکان

این راهنمای منابع خانواده به منظور پیوند خانواده های انجمن این مدرسه با منابع طراحی شده است که در موقع لزوم به آنها احتیاج خواهند داشت. تهیه این راهنمای منابع به کمک ناحیه یکپارچه مدارس توین ریورز میسر شده است. خدمات دیگری در سراسر ساکرامنتو کانتی و نواحی پیرامون آن وجود دارد که ساکنین این مناطق می توانند در صورت نیاز به این مکان ها مراجعه کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه با *خط اطلاع‌رسانی ساکرامنتو* به شماره **1000-498 (916) یا 211** تماس حاصل کنید.

شاید پیش از برقراری تماس برای درخواست خدمات لازم باشد موارد زیر را یادداشت کنید:

- **با چه کسی** می خواهید صحبت کنید؟
- **به چه** اطلاعاتی نیاز دارید؟
- **چرا** به این خدمات احتیاج دارید؟
- **به یاد داشته باشید** که اگر این دفتر خدماتی خاص نتواند به شما کمک کند، آیا می توانند شما را به فردی که قادر به کمک است ارجاع دهند؟

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

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

<u>شماره‌های پرکاربرد</u>

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

فهرست مطالب

شماره تماس های اورژانسی	صفحه 4
شماره تماس های غیر اورژانسی	صفحه 4
منابع غذایی	صفحه 5 و 6
کمد البسه (مراکز اهدای لباس)	صفحه 7
فروشگاه های ارزان قیمت	صفحه 7
مسکن های مقرون به صرفه	صفحه 8
مسکن و پناهگاه های موارد اورژانسی	صفحه 9 و 10
درمانگاه های بهداشتی	صفحه 11 و 12
ارائه‌دهندگان Medi-Cal، ادامه دارد	صفحه 13
سایر اطلاعات Medi-Cal	صفحه 14
کلاس های فرزندپروری	صفحه 15
مشاوره/حمایت/درمان	صفحه 16 و 17
کمک حقوقی/ درمانگاه ها	صفحه 18
حمل و نقل عمومی	صفحه 19
کمک رسانی خدمات اضطراری	صفحه 19
نواحی مدارس	صفحه 20
مراقبت از کودک/پیش دبستانی‌های یارانه‌ای	صفحه 20 و 21
ارجاع جهت مراقبت از کودک	صفحه 22
برنامه های آموزش خصوصی	صفحه 22
برنامه های مربی گری	صفحه 22
کمک و آموزش کاریابی	صفحه 23
تفریح و پارک ها	صفحه 24
کتابخانه ها	صفحه 24

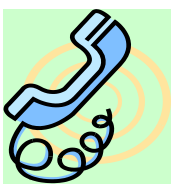
*تمامی شماره تماس های فهرست شده در محدوده کد مخابراتی **(916)** دارند.*
موارد استثناء مشخص شده اند.

شماره تماس های اورژانسی

پلیس ، کلانتری، آتش نشانی ، آمبولانس	**911**
مرکز پلیس USD توین ریورز	(916) 566-2777
خدمات حفاظتی بزرگسالان	(916) 874-9377
دایره کودک آزاری (کلانتری سَک کانتی)	(916) 874-5191
تماس اضطراری کودکان پیدا شده	(800) IAMLOST (426-5678)
خدمات حفاظت از کودکان (CPS)	(916) 875-KIDS (5437)
خط تماس فوریت های سلامت روان کانتی	(916) 881-4881
اتفاقات شیرخوارگاه (کمک اورژانسی به والدین و خانواده ها)	(916) 394-2000 South (916) 679-3600 North
دفتر ملی کودکان و نوجوانان فراری	(800) RUNAWAY (786-2929)
مرکز کنترل مسمومیت	(800) 222-1222
تماس اضطراری بارداری	(916) 451-2273
کلام به کلام (خدمات مخابراتی کمک رسانی)	711
خط تماس فوریت های ممانعت از خودکشی	(916) 368-3111
تماس اضطراری WEAVE (خشونت های خانگی)	(916) 920-2952
خط تماس با مرکز حمایت از والدین (در مواقع بحرانی)	(888) 281-3000
دفتر خدماتی جوانان ویند (برای نوجوانان)	(916) 628-1492

شماره تماس های غیر اورژانسی

خط اطلاع‌رسانی ساکرامنتو کانتی	(916) **498-1000**
دسترسی کودکان و بزرگسالان	*(916) 875-1055*
الکلی های گمنام	(916) 454-1100
مرکز اطلاعات آلانون/آلاتین (خانواده/دوستان افراد معتاد)	(916) 334-2970
خط تلفن کمک به افراد سیگاری کالیفرنیا: میخواهید سیگار را ترک کنید؟	(800) NOBUTTS (662-8887)
انجمن جلوگیری از کودک آزاری	(916) 244-1900
مرکز اطلاعات نارآنون (خانواده/دوستان سوء مصرف کننده مواد)	(nar-anon.org) (800) 477-6291
معتادان گمنام	(877) 623-6363
موارد غیر اورژانسی کلانتر	(916) 874-5115
مرکز حفاظت از قربانیان و شاهدان عینی	(916) 874-5701
(مرکز خشونت های خانگی) WEAVE	(916) 448-2321
خدمات جوانان ویند	(916) 561-4900



منابع غذایی

Asian Community Services (ARI) 5720 Sunrise Blvd., Suite 100 Citrus Heights 95610	**(916) 745-4313**	برای اطلاع از جزئیات تماس بگیرید. Asianresources.come
Cal Fresh Dept. of Human Assistance 1725 28th St Sacramento 98516 piar@dss.ca.gov	**(916) 874-3100**	خانواده های کم درآمد، کمک های مربوط به زبان های دیگر، بخش CALWORKS، کمک های عمومی، گزارش عدم همکاری خدمات کوپن غذایی.
Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave Carmichael, CA 95608 Camichaelpres.org	**(916) 483-9232**	از دوشنبه تا جمعه. تماس برای سفارش غذا از ساعت 10 صبح الی 12 ظهر. دریافت غذا از ساعت 2 الی 3:30 بعد از ظهر. ارائه خدمات در منطقه‌های پستی ساکرامنتو کانتی. کارت شناسایی عکس‌دار و مدرک محل اسکان ضروری است. **در ایام تعطیلات مراکز مورد نظر تعطیل می باشند.**
Salvation Army Family Services 3213 Orange Grove Ave. North Highlands CA Sacramento.salvationarmy.org	**(916) 678-4010**	به هر نفر در ماه یک سبد غذایی تعلق می گیرد. ارائه کارت شناسایی ومدارک محل سکونت (قبض برق و ...) الزامی است. سه شنبه، چهارشنبه و پنج شنبه از ساعت 9 صبح تا 3 بعدازظهر. ارائه مدرک میزان درآمد خانواده مورد نیاز است.
Friendship Park 1300 North C Street Sacramento	**(916) 443-7378**	صبحانه رایگان برای زنان و کودکان از دوشنبه تا جمعه رأس ساعت 8 صبح Sac.loaves.org
Loaves & Fishes Dinning Room 1321 North C Street Sacramento	**(916) 446-0874**	نهار هر روز بین ساعت 11:30 تا 12:30 سرو می شود. Sac.loaves.org
Mary's House 1351 North C St. Sacramento 95811	**(916) 446-4961**	صبحانه رایگان برای زنان و کودکان، فقط از 8-9 صبح، از دوشنبه تا جمعه. Sac.loaves.org
North Highlands Christian Food Ministry 6007 Watt Ave.. North Highlands 95660	**(916) 955-1010** **(916) 771-0963**	اهدای غذای دوشنبه‌ها و سه شنبه‌ها و چهارشنبه‌ها از 9:30 صبح تا ظهر. یک سبد غذایی در ماه در هر بار مراجعه به مدرک شناسایی و مدرک احراز آدرس (قبض آب و برق یا تلفن) نیاز است. کدهای پستی تحت خدمات: 95660، 95842، 95843
Our Lady of Lourdes 1951 North Ave. Sacramento 95838 Networks.whyhunger.org	**(916) 925-5313**	برای دریافت غذا باید در روزهای سه شنبه ساعت 10:30 صبح ثبت نام کنید و توزیع غذا ساعت 11 الی 1 صورت میگیرد. مدراک اثبات ادرس سکونت و کارت شناسایی الزامی است. کد پستی مراکز مربوطه عبارتند از: 95673 و 95626 و 95838

ادامه منابع غذایی

Rio Linda/Elverta Food Closet
151 Delano Ave.
Elverta 95626

(916) 836-1037

به هر نفر در هر ماه یک سبد غذایی تعلق می گیرد. ارائه کارت شناسایی و مدارک محل سکونت و میزان درآمد الزامی است.
سه شنبه از ساعت 10 صبح الی 12 ظهر.
آماده خدمتگذاری به ساکنین ریو لیندا و اِلورتا

River City Food Bank
1800 28th St.
Sacramento 95816 &
2300 Edison Ave.
Sacramento 95821

Rivercityfoodbank.org

(916) 446-2627

سه ماه سه بار غذای اضطراری هر ماه توزیع می شود.

این رژیم غذایی در صورت نیاز شامل غذای کودک و

شیرخشک می شود.

سه شنبه تا شنبه از ساعت 11:30 صبح تا

ساعت 1:30 بعد از ظهر برای جزئیات تماس بگیرید

Sacramento Food Bank & Family Services

(916) 456-1980

برای اطلاع از مکان ها و ساعات ارائه خدمات تماس بگیرید.
ارائه کارت شناسایی عکس‌دار
و مدارک محل اسکان الزامی است.
تولید برای همه.

Sacramentofoodbank.org

The Way Ministries

(916) 470-0408

برای دریافت اطلاعات بیشتر و جزئیات تماس بگیرید.

Thewaytribe.com

Union Gospel Mission
400 North Bannon St.
Sacramento 95811

Ugmsac.com

(916) 447-3268

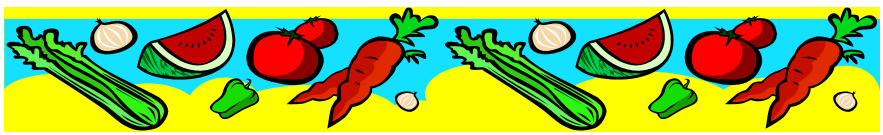
شام هر شب از ساعت 7 عصر سرو می‌شود.
اهداء غذا:
سفارش را در سه‌شنبه/پنج‌شنبه تحویل بگیرید.
برای اطلاع از زمان‌بندی دوشنبه/چهارشنبه تماس بگیرید.
ارائه کارت شناسایی عکس‌دار
و مدارک محل اسکان الزامی است.

WIC
811 Grand Ave., #1
Sacramento 95838

Dhs.saccounty.net

(916) 876-5000

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:
دوشنبه تا پنج شنبه از ساعت 8:15 صبح الی 5 بعد از ظهر. جمعه از ساعت 8:15 صبح الی 4:30 بعد از ظهر.



کمد البسه (مراکز اهدای لباس)

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

(916) 922-9365

برای دریافت اطلاعات و جزئیات بیشتر تماس بگیرید.
جمعه از ساعت 9:15 صبح تا 12 بعد از ظهر.

Food Bank & Family Services
3333 Third Avenue,
Sacramento 95817
Sacramentofoodbank.org

(916) 456-1980

دوشنبه/جمعه— 10 صبح الی 1 بعدازظهر
چهارشنبه—4 بعدازظهر تا 7 عصر
محدود به یک بار، ماهانه. رایگان.

Union Gospel Mission
400 North Bannon Street
Sacramento CA 95815
Ugmsac.com

(916) 447-3268

برای دریافت اطلاعات و جزئیات بیشتر تماس بگیرید
لباس زنان و کودکان
سه‌شنبه/پنج‌شنبه ساعت 9 صبح

فروشگاه های ارزان قیمت

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

(916) 480-9002

Goodwillsacto.org

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

(916) 514-0154

اسکان اقشار کم درآمد

FPI Management *Danbury Park Apartments* 7840 Walerga Road Antelope 95843 Fpimgt.com	**(916) 725-7385**	آپارتمان های ارازن قیمت به کمک شرکت FPI Management.
Family Promise Familypromisesacramentoca.org	**(916) 443-3107**	این ارگان در یافتن مسکن های ارزان قیمت یا متناسب با درآمد افراد فعالیت میکند
مسکن عطوفت ساکرامنتو www.mercyhousing.org	**(916) 414-4400**	برای اطلاع از وضعیت دسترسی و کسب اطلاعات مربوط به برنامه تماس بگیرید.
اقامت مشترک کالیفرنیا ساکرامنتو 3321 Power Inn Rd. Ste. 320 Sacramento 95826 www.mutualhousing.com	**(916) 453-8400**	این ارگان در یافتن مسکن های ارزان قیمت یا متناسب با درآمد افراد فعالیت میکند.
مرکز خود اسکان دهی ساکرامنتو www.sacselfhelp.org	**(916) 341-0593**	برای اطلاع از روند داخلی برنامه تماس بگیرید. مشاوره املاک و محل مراجعه افراد بی خانمان خدمات رایگان است. ساعات کار از 9 صبح الی 5 بعد از ظهر
سپاه رستگاری برنامه کمک رسانی اجاره مسکن www.financialhelpsources.com	**(916) 678-4010**	مراجعه کنندگان باید برگه پرداخت اجاره بهای سه روزه یا برگه اخطار تخلیه یا اجاره نامه خود را بهمراه داشته باشند. دوشنبه از 9 الی 11 صبح & 1 الی 4 بعد از ظهر
SHRA (مسکن دهی و توسعه مجدد ساکرامنتو) www.shra.org www.sacwaitlist.com	**(916) 444-9210**	اسناد انتخاب مسکن (سابقاً بخش 8 بوده است) برای کسی اطلاعات تماس بگیرید.
YWCA 1122 17th Street Sacramento 95811 www.ywcaccc.org	**(916) 264-8066**	برنامه اسکن زنان کم درآمد اتاق برای اجاره موجود است. بدون فرزند. برای ثبت نام حضور بعمل بیاورید. ممکن است لیست انتظار وجود داشته باشد.

مسکن و پناهگاه های موارد اورژانسی

پناهگاه خانواده- VOA 470 Bannon Str. Sacramento CA 95811	**(916) 443-4688**	پناهگاهی برای زوج های جوان و خانواده های دارای فرزند و نوجوان پسر. وعده های غذایی، خدمات پشتیبانی، آموزش و اطلاعات مربوط به جستجوی شغل. مصرف در ساعت 10 صبح تا 12 بعد از ظهر
Francis House/Next Move 1422 C Street Sacramento 95814 info@francishousecenter.org	**(916) 443-2646**	انجام مشاوره، تهیه کارت شناسایی، ژتون اتوبوس، کاریابی و غیره. برای دریافت اطلاعات تماس بگیرید
Friendship Park 1321 North C Street Sacramento	**(916) 443-7378**	صبحانه، فعالیت های تفریحی، تلفن همگانی، کتابخانه، حمام، خشکشویی و غیره.
Loaves & Fishes 1351 North C Street Sacramento Sacloaves.org	**(916) 446-0874**	کمک به بی خانمان ها برای یافتن پناهگاه، غذا و خدمات پزشکی. خدمات حضوری. مرکز در نزدیکی ایستگاه اتوبوس قرار دارد، مسیر با چراغ علامتگذاری شده است. پارکینگ موجود است. ساعات کار: 7 صبح الی 2:30 بعد از ظهر.
Lutheran Social Services 4390 47th Ave. Sacramento 95824 www.lssnorcal.org	**(916) 453-2900**	مسکن و خدمات مدیریت پرونده خانواده های بی سرپناه، برنامه اسکان موقت و همچنین اسکان موقت و حمایت برای جوانان سابقاً تحت مراقبت سرپرستی و جوانان در سن گذار. دوشنبه الی جمعه 8:30 ق.ظ - 5:30 ب.ظ
Maryhouse 1321 North C Street Sacramento Sacloaves.org	**(916) 446-4961**	یک مرکز پذیرایی مختص زنان و کودکان بی خانمان. برنامه سرو صبحانه گرم سه شنبه، چهارشنبه و پنج شنبه از 8 صبح الی 2 بعد از ظهر . چهار شنبه از 8 صبح الی 12 بعد از ظهر
My Sister's House www.my-sisters-house.org	**(916) 428-3271** *پاسخگویی شبانه روزی* چند زبانه	پناهگاه امن برای افرادی که از خشونت خانوادگی، تجاوز جنسی و قاچاق انسان فرار می‌کنند. برای اطلاع از جزئیات، تماس بگیرید.
Next Move dhaservices.saccounty.net Nextmovesacramento.org	**(916) 455-2160** *پناهگاه خانواده*	این پناهگاه 30 روزه خانواده های دارای هر دو والدین، پدران مجرد و پسران بالای 14 سال را می پذیرد. مصاحبه فقط بصورت تلفنی انجام می شود. ممکن است لیست انتظار وجود داشته باشد.

مسکن و پناهگاه های موارد اورژانسی
(ادامه)

برنامه اسکان پناهجویان
671 Plaza Ave.
Sacramento CA 95815

2731 Branch St.
Sacramento 95815

برنامه اسکان بانوان
(916) 924-3113

برنامه اسکان آقایان
920-3082

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های اسکان دهی، تماس حاصل کنید.
Overcomersprogram.org

Salvation Army Shelter
1200 N. B Street
Sacramento 95814
www.salvationarmysacramento.org

خانه امن بانوان (Women's Safe house)

(916) 442-0331
تلفن شبانه روزی

(916) 443-1088

916 443-2009

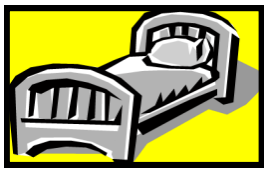
خدمات شامل پناهگاه، غذا و سایر خدمات برای افراد بی خانمان بالای 18 سال می باشد. برای ثبت نام میتوانید تماس بگیرید یا حضورا اقدام کنید.
دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح الی 1 بعد از ظهر بiهمراه داشتن کارت واکسن سِل الزامی است.

St. John's Shelter
4410 Power Inn Rd.
Sacramento 95826
www.stjohnsshelter.org

(916) 453-1482
پاسخگویی بصورت شبانه روزی و هفت روز هفته انجام می شود.

پناهگاه برای زنان و کودکان بی خانمان؛ دختران زیر 17 سال. سرپناه کار و دانش. (برای ثبت نام حضوراً اقدام نکنید. ثبت نام فقط تلفنی صورت میگیرد.)

مرکز فوریت های پزشکی آژانس کمک به مسافرین



(916) 399-9646

کمک های اورژانسی به خانواده های بی خانمان در طول شبانه روز شامل فراهم کردن مسافرخانه، ژتون غذا، کمک برای اجاره مسکن، پرداخت قبوض، و خدمات مدیریت پرونده. برای مصاحبه تماس بگیرید؛ نیاز به داشتن معرف بیرون از مرکز نیست. دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح الا 4 بعد از ظهر

Union Gospel Mission
400 North Bannon St.
Sacramento 95811

(926) 447-3268

مسکن فقط ویژه مردان.
Ugmsac.com

خانه امن WEAVE
خدمات برای اقایان، بانوان، نوجوانان و کودکان انجام می شود.
www.weaveinc.org

(916) 920-2952
تلفن شبانه روزی

پناهگاه موقتی برای قربانیان تجاوز جنسی، تجاوز جنسی، قاچاق جنسی، خشونت های خانگی
و فرزندان آنها. این مرکز مکانی امن برای اقامت شما فراهم میکند. لباس، حمل و نقل در موارد اورژانسی و خدمات اجتماعی وکالت حقوقی ارائه میشود. در هر ساعت از شبانه روز برای دریافت کمک تماس بگیرید.

خدمات جوانان Wind
815 S St.
Sacramento 95811

www.windyouth.org

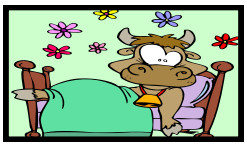
(916) 561-4900

اسکان اضطراری برای جوانان 12 تا 17 سال که از خانه متواری شده اند، از خانه اخراج شده اند، یا به زمانی برای "استراحت روحی" به مدت چند روز نیاز دارند.

YWCA
1122 17th Street
Sacramento 95811
Ywcaccc.org

(916) 264-8066

برنامه اسکان زنان کم درآمد. اتاق برای اجاره موجود می باشد. حضوراً اقدام کنید. به زنان دارای فرزند خدمات ارائه نمیشود. ممکن است لیست انتظار وجود داشته باشد. دوشنبه تا پنج شنبه از ساعت 8 صبح الی 4:30 بعد از ظهر جمعه ها از ساعت 8 صبح الی 2 بعد از ظهر هر روز راس ساعت 12 الی 12:30 مرکز تعطیل می باشد.



درمانگاه های بهداشتی

CHDP
9616 Micron Ave.
Ste. 670
Sacramento 95827
Saccounty.net
(916) 875-7151
خدمات جسمی و دندانی ویژه کودکان کم درآمد فاقد Medi-Cal. فقط مصاحبه تلفنی
دوشنبه—جمعه

Eye 2 Eye Optometry
Dr. Karrin Vallin &
Dr. Mark Waldmire
Optometrist
4633 Whitney Ave., Ste. A
Sacramento 95821
(916) 487-1717
Se Habla Español
دوشنبه—جمعه
9 ق.ظ—5:30 ب.ظ

www.eye2eyeoptometry.com

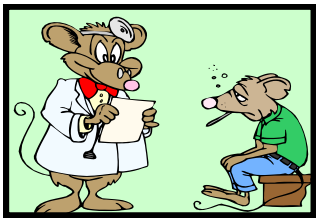
Medi-Cal
Medi-cal.ca.gov
(916) 874-2215
برای کسب اطلاعات و شرایط لازم تماس بگیرید.

Mercy Clinic
1321 North C St.
Sacramento 95811

(Healthcare for the Homeless Program)
(916) 874-2811
فقط آزمایش سل. برای وقت ملاقات تماس بگیرید.
ساعت کاری: 7:30 ق.ظ—3 ب.ظ
برای ناهار از ساعت 11:30ق.ظ تا 12 ظهر تعطیل است

Scaloaves.org

Norwood Community Health
3946 Norwood Ave.
Sacramento 95838
Wellspacehealth.org
(916) 564-0521
دوشنبه—جمعه
8:30 ق.ظ—5 ب.ظ



Primary Health Services
4600 Broadway., Ste. 1100
Sacramento 95820
Dhs.saccounty.net
916) 874-9670
به جز Medi-Cal
دوشنبه—جمعه
8 ق.ظ—4:30 ب.ظ
فقط با وقت قبلی

Dental Health
4600 Broadway, Ste. 2100
(2nd Floor)
Dentalclinicdirectory.com
916) 874-8300

Sacramento Community Dental Clinic
2138 Del Paso Blvd.
Sacramento 95815
(916) 642-1890
دوشنبه—جمعه
8 ق.ظ—5 ب.ظ
Freeclinicdirectory.com

Sacramento Family Medical Clinic
3441 Marysville Blvd.
Sacramento 95838
916) 563-7200
دوشنبه—جمعه
8 ق.ظ—5 ب.ظ
Healthgrades.com

5735 Watt Ave.
North Highlands 95660
(916) 339-2229
8 ق.ظ—5 ب.ظ
Healthgrades.com

Uplift Family Service
3951 Performance Dr.,
Ste. G
Sacramento 95838
Upliftfs.org
(916) 921-0828
خدمات مشاوره رایگان به کودکانی که ممکن است شاهد خشونت بوده یا آن را تجربه کرده باشند،
یا مورد سوء استفاده عاطفی/جسمی/ جنسی، خشونت خانوادگی، مسائل مربوط به اعتیاد به الکل/ مواد مخدر در خانواده یا سایر ضربه های روحی و روانی قرار گرفته اند. به جز Medi-Cal

TwinRivers
UNIFIED SCHOOL DISTRICT

کلینیک‌هایی که به منطقه Twin Rivers USD خدمات ارائه می‌دهند

اولین و بهترین منبع برای واکسیناسیون کودکان و تمامی خدمات بهداشتی پزشک مراقبت اولیه (PCP) است. اگر به واکسن فوری برای ثبت‌نام در مدرسه نیاز دارید، با PCP خود تماس بگیرید و وقت ملاقات در همان روز یا ویزیت بدون نوبت درخواست کنید. اگر یک PCP ندارید، برای اطلاع از سایر منابع، فهرست زیر را ببینید. اگر به کمک بیشتری نیاز داشتید، حتماً با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

به بیمه درمانی نیاز دارید؟ با Sacramento Covered تماس بگیرید—راهنمایی ایجاد ارتباط بین افراد در منطقه Sacramento و خدمات درمانی پزشکی/دندان‌پزشکی و پوشش بیمه مورد نیاز آنها 8333-414 (916) یا 4321-850 (866)

Elica Health Centers www.elicahealth.org (855) 354-2242 (all clinics) 1750 Wright Street, Sacramento, CA 95825 (شامل دندانپزشکی) 5708 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 (شامل دندانپزشکی) 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816 (شامل دندانپزشکی)	بیمه خصوصی، Medi-Cal مستقیم و جدول تطبیقی با درآمد افراد (افراد بدون بیمه) را می‌پذیرد. با وقت قبلی. بدون وقت قبلی 8:00 ق.ظ—3:00 ب.ظ ساعات کار کلینیک دوشنبه—جمعه 8:00 ق.ظ—5:00 ب.ظ ون The Health on Wheels (HOW) بیماران را بدون وقت قبلی ویزیت می‌کند. جهت مشاهده زمان و مکان‌های فعلی به آدرس www.elicahealth.org مراجعه کنید.
Peach Tree Health www.pickpeach.org 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656	بیمه خصوصی، Medi-Cal و جدول تطبیقی با درآمد افراد (افراد بدون بیمه) را می‌پذیرد. فقط با وقت قبلی. خدمات بدون وقت قبلی در دسترس نیست. ساعات کار کلینیک دوشنبه—جمعه 8:00 ق.ظ—5:00 ب.ظ
Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) 855-7526 (main) 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 (916) 332-5715 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816 (916) 446-6921	بیمه خصوصی، Medi-Cal و برنامه‌های خاص ویژه افراد بدون بیمه را می‌پذیرد. ترجیحاً با وقت قبلی. بدون نوبت. ساعات کار کلینیک 8:00 ق.ظ—4:00 ب.ظ
Sacramento Community Clinic www.halocares.org 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 924-7988 (includes dental) 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 428-3788 (includes dental)	بیمه خصوصی، Medi-Cal و بدون بیمه را می‌پذیرد. ترجیحاً با وقت قبلی. بدون نوبت از 8:30- 10:30 ق.ظ، 1:30– 3:30 ب.ظ (ویزیت افراد بدون نوبت تضمین نمی‌شود). ساعات کار کلینیک دوشنبه—جمعه 8:00 ق.ظ—5:00 ب.ظ
Sacramento County Immunization Clinic 4600 Broadway Suite 1500, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468	Medi-Cal و بدون بیمه را می‌پذیرد. فقط با وقت قبلی. بدون نوبت پذیرش نمی‌شود. نوبت جمعه‌ها یک هفته در میان داده می‌شود. ساعات کار کلینیک دوشنبه—جمعه 8:00 ق.ظ—5:00 ب.ظ
Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org 2020 J street, Sacramento ,CA 95841 (916) 341-0575	Medi-Cal و بدون بیمه را می‌پذیرد. Medi-Cal: به نوبت نیاز است. بدون بیمه: فقط مراجعه حضور بدون نوبت دوشنبه تا جمعه: 9:30—10:45 ق.ظ، 12:45—2:45 ب.ظ
San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucaspeds.com 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090	Medi-Cal، بیمه خصوصی و جدول تطبیقی با درآمد افراد را می‌پذیرد. فقط با وقت قبلی. دوشنبه—جمعه 8:30 ق.ظ—5:30 ب.ظ
WellSpace Health www.wellspacehealth.org (916) 737- 5555 (all clinics) 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	Medi-Cal، بیمه خصوصی و بدون بیمه (جدول تطبیقی با درآمد افراد) را می‌پذیرد. فقط با وقت قبلی. ساعات کار کلینیک دوشنبه—جمعه 8:00 ق.ظ—5:00 ب.ظ (بین ساعت 1 تا 2 بعدازظهر برای ناهار تعطیل است)
داروخانه‌های محلی، شامل: Rite Aid، Walmart ، CVS و غیره.	هزینه‌ها متغیر است—معمولاً 70-50 دلار برای هر واکسن. برای کسب اطلاعات بیشتر با داروخانه تماس بگیرید.

ارائه‌دهندگان Medi-Cal

اگر برای وقت گرفتن از فراهم کنندگان بیمه Medi-Cal نیاز به کمک داشتید با سازمان خدمات بهداشتی و انسانی ساکرامنتو کانتی/ برنامه بهداشت و پیشگیری از ناتوانی کودک (CHDP) تماس بگیرید.
می توانید از دوشنبه تا جمعه، 8 صبح الی 5 پنج بعد از ظهر کمک بگیرید.

سازمان خدمات بهداشتی و انسانی ساکرامنتو کانتی /CHDP	916-875-7151
Saccounty.net	
Medi-Cal (برای اطلاعات و دریافت شرایط تماس بگیرید)	916-874-2215
Medi-cal.ca.gov	
Medi-Cal/بهداشت خانواده	888-747-1222
Dhcs.ca.gov	

سایر ارائه‌دهندگان MEDI-CAL محلی:

درمانگاه های بهداشتی:

درمانگاه پزشکی خانوادگی ساکرامنتو	916-339-2229
درمانگاه Medi-Cal خیابان وات	916-344-8866
Healthgrades.com	

مشاوره:

دسترسی به تیم کودکان	916-875-1055
دسترسی به تیم بزرگسالان	916-875-1055
(اطلاعات و ارجاعات خدمات سلامت روانی. باید شرایط بیمه خدمات درمانی و رفاهی را داشته باشید.)	
https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx	
موسسه خانواده و کودک	916-921-0828
(خدمات مشاوره به کودکان مورد سوء استفاده قرار گرفته، والدین/ سرپرستان غیر خاطی و وابستگان کودکان مورد سوء استفاده قرار گرفته.)	
http://www.child-familyinstitute.org/home.htm	

خدمات مشاوره که از طریق ارجاعات دسترسی بیمه خدمات درمانی و رفاعی قبول می کنند:

درمانگاه بهداشتی ول اسپیس	916-368-3080
https://www.wellspacehealth.org/	

دندان پزشکی:

بیمه دندان پزشکی (خدمات ارجاعی برای دندان پزشکانی که بیمه Medi-Cal می پذیرند)	800-423-0507
https://dental.dhcs.ca.gov/	

لطفاً به خاطر داشته باشید که همه پزشکان نمی توانند همیشه بیمار جدید بپذیرند.

مراجعه 8/24/10

اخبار خوب...

واجد شرایط بودن کودکان بیشتر برای مراقبت سلامتی بدون هزینه

آیا می دانید که ممکن است شما و کودکتان (اگر کودک شما زیر 19 سال است یا شما باردار هستید) واجد شرایط بیمه Medi-Cal باشید؟ اخیرا کودکان بیشتر با سطح درآمد خانوادگی بالاتر واجد شرایط بیمه بدون هزینه Medi-Cal شده اند. کودکانی که یک یا هردو والدین آنها شاغل هستند هم ممکن است واجد شرایط باشند.

بیمه Medi-Cal مزایای مراقبتی سلامتی زیادی را نشان می دهد:

- مزایای جامع سلامتی، دندان پزشکی و بینایی بدون هزینه برای کودکان.
- حق بیمه غیر ماهیانه.
- مزایای بدون هزینه.
- انتخاب برنامه های بیمه سلامت در بیشتر مراکز پر جمعیت.
- املاک خانواده (مانند ماشین یا پس انداز) برای واجد شرایط بودن در نظر گرفته نمی شوند.

فرایند راحت پاسخگویی از طریق پست الکترونیکی.

اسنادی که نیاز به تصدیق دارند:

- اثبات درآمد (چک حقوقی، حکم امضا شده توسط صاحب کار؛ یا کپی پرداخت مالیات بر درآمد).
- گواهی تولد کودک یا اثبات وضعیت مهاجرت (اگر باردارید به این مورد نیازی نیست).

اثبات اقامت کالیفرنیا

به پرستار یا دستیار سلامتی مدرسه خود مراجعه کنید، آنها فرم تقاضا و اطلاعات لازم در مورد واجد شرایط بودن و اسناد لازم برای فرایند درخواست را در اختیار خواهند داشت. همچنین می توانید برای کسب اطلاعات با ناحیه یکپارچه مدارس توین ریورز، اداره خدمات دانش آموزی به شماره 916-566-1787 تماس بگیرید.

بیایید کودکانمان را در مدرسه سالم نگه داریم!!!
با ما تماس بگیرید، به شما کمک می کنیم.

کلاس های فرزند پروری/ پشتیبانی
(رایگان یا با هزینه کم)

Area 4 Agency on Aging — **(916) 486-1876**
راه های ارتباطی و اطلاعات در مورد گروه های حامی پدربزرگ یا مادربزرگ ها فراهم می کند. با بخش های خدماتی برای افراد مسن 60 سال به بالا همکاری می کند و آنها را پیشرفت می دهد.
Agencyonaging4.org

Black Child Legacy Campaign
خدماتی متنوع شامل منابع پشتیبانی والدین و نوزادان، پشتیبانی خانواده، وکالت و ارتباطات با سایر سازمان‌ها. ارتباط مستقیم با سازمان‌های کانتی شامل اداره خدمات انسانی، خدمات حمایتی کودکان و تعلیق مجازات نیز صورت می‌گیرد.
Blackchildlegacy.org

Foothill Farms & North Highlands
Liberty Towers/Impact Sac
5132 Elkhorn Blvd, Sacto 95842
(916) 339-3515

Del Paso Heights & North Sacramento
Roberts Fam. Dev. Ctr.-
Greater Sac. Urban League
7325 Marysville Blvd, # 203 Sacto, 95838
(916) 646-6631یا (916) 286-8600

پدران و خانواده Fathers and Families — **(916) 568-3237**
920 Del Paso Blvd.
Sacramento 95815
Www.cffsacramento.org

سازمان کمک های انسانی — **(916) 876-4484**
3960 Research Dr.
Sacramento 95838
یا
5747 Watt Ave.
North Highlands 95660
Ha.saccounty.net

شبکه همکاری دو طرفه — **(916) 874-3100 (خط خودیاری)**
مرکز Firehouse Community
810 Grand Ave., Sacto 95838
برای والدین کودکان پیش دبستانی و دبستانی

مرکز منابع انسانی خانوادگی ساکرامنتو شمالی — **(916) 567-9567**
1217 Del Paso Blvd., Ste B, Sacramento 95815

سازمان دسترسی مردمی Pro Youth and Families — **مرکز اصلی- (916) 927-7694**
والدینی که نگران رفتار فرزندان، به خصوص در زمینه استفاده از مواد مخدر و الکل هستند. خدمات ارزیابی و ارجاعی رایگان.
Proyouthandfamilies.org
Mutualassistance.org

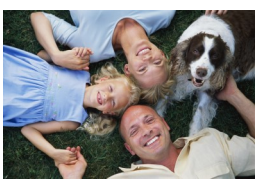
اتفاقات شیرخوارگاه ساکرامنتو — **(916) 679-3743**
خدمات حمایتی و مشاوره در 24 ساعت روز
Kidshom.org

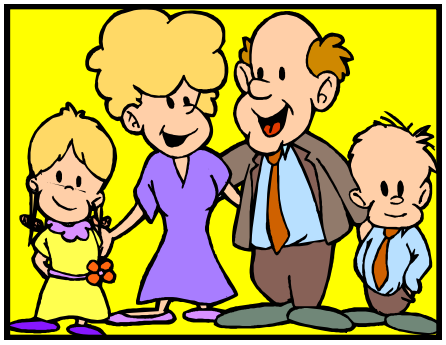
درمانگاه سلامتی ول اسپیس — **(916) 576-3300**
www.wellspacehealth.org

Women's Empowerment — **شیرخوارگاه جنوبی (916) 394-2000 یا**
1590 North A St.
Sacramento, 95811
شیرخوارگاه شمالی (916) 679-3600
برنامه آمادگی و توانمندی شغلی برای زنان بی‌خانمان یا در خطر بی‌خانمانی
Womens-empowerment.org

(916) 737-5555

(916) 669-2307





مشاوره، پشتیبانی، درمان

تیم دسترسی – کودکان و بزرگسالان https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx	**(916) 875-1055**	اطلاعات و ارجاعات خدمات سلامتی روانی باید واجد شرایط بیمه Medi-Cal باشد
خدمات پشتیبانی روانپزشکی بزرگسالان 2130 Stockton Blvd., Bld. 100 Sacramento CA 95817 https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx	**(916) 875-0701**	**باید در دسترس بزرگسالان باشد**.
تسکین و مراقبت، **ویب سایت: CARSOLACE.COM/TRUSD** **ایمیل آدرس: WeServe@CareSolace.org**	**(888) 515-0595**	شاگردان را با داکتران و متخصصان که اختلالات روانی را در ظرف چند دقیقه تداوی و مصرف مواد که سبب این حالت روانی می گردد ارتباط میدهد. کمک و مراقبت در24/7 یک شبانه روز هفته هفت روز با تماس تلفنی ،خط روان نمودن و با ویدیو چت در دسترس است.
مرکز مشاوره La Familia 5523 34th St. Sacramento 95820	**(916) 452-3601**	مشاوره یک به یک، مداخله بحران، و خدمات حمایت از جوانان (از تولد تا 21 سالگی) و خانواده. بدون هزینه.
Mental Health Services 3301 37th Ave. Sacramento 95824 https://lafcc.org/	**(916) 210-8773**	
گروه مشاوره مهارت زندگی 3650 Auburn Blvd., Bld. C Ste. 208 Sacramento 95821 https://lifepractice.org/	**(916) 300-6576**	مشاوره غیرانتفاعی خدمات مشاوره ارزان و با قیمت پایین ارائه می دهد که همه بستگی به درآمد ماهانه و توانایی پرداخت شما دارد. هم اکنون ما مشاورانی داریم که به زبان های انگلیسی، اسپانیایی صحبت می‌کنند.
تلفن ضروری ملی والدین https://www.nationalparenthelpline.org/	**855-427-2736** **855-4APARENT**	خطوط پشتیبانی 24 ساعته که اطلاعات، منابع و حمایت احساسی ارائه می دهند.
برنامه اسکان پناهجویان https://overcomersprogram.org/	**بانوان** **(916) 924-3113** **آقایان** **(916) 920-3082**	برنامه ترک اعتیاد مواد مخدر و الکل بانوان و آقایان.
نوجوانان و خانواده ها http://proyouthandfamilies.org/	**(916) 576-3300**	مسائل مربوط به سوء مصرف الکل و مواد مخدر و خشونت در میان جوانان را مورد بررسی قرار می دهد. بر پیشگیری و مداخله تمرکز دارد. بدون هزینه.
مرکز جامعه LGBT ساکرامنتو 1015 20th St. Sacramento, 95811 info@saccenter.org https://saccenter.org/	**(916) 442-0185**	خدمات مراجعه حضوری برای جوانان 13-24 ساله. زمان تماس و خدمات 12 ب.ظ الی 6 ب.ظ 7 روز هفته باز است. برای اطلاع از جزئیات تماس بگیرید.
Uplift Family Services https://upliftfs.org/	**(916) 921-0828**	به کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته اند، والدین یا سرپرستان غیر خاطی، و وابستگان کودکان مورد سوءاستفاده قرار گرفته اند، خدمات مشاوره ارائه می شود.

مشاوره، پشتیبانی، درمان

(ادامه دارد)

محل اسکان استنفورد 450 W. El Camino Ave. Sacramento 95833 https://www.stanfordsettlement.org/childrens-program.html	**(916) 927-1303**	از طریق فعالیت های علمی و ایجاد دوباره اجتماعی سازی به کدکان درجه K-6 خدمات می دهد. ***هزینه متغیر است*** ***مرکز نوجوانان - برای جلوگیری از بزهکاری و بهبود اجتماعی. جوانان درجه 7ام تا 12ام .***
اسکان استنفورد **مرکز محله ای** 450 W. El Camino Ave. Sacramento 95833 https://www.stanfordsettlement.org/	**(916) 927-1303**	برنامه هایی برای افراد بزرگسال، کمک اورژانسی، مداخله بحران، فعالیت های بهبود اجتماع و اطراف، سبد کریسمس برای افراد، آمادگی بدون مالیات بر آمد. روش های کار گروهی اجتماعی جوانان برای بالا بردن سازگاری اجتماعی، حضور در مدرسه، و جلوگیری از بزهکاری. خدمان پشتیبانی برای خانواده ها و مدارس محلی.
خدمات کودک و خانواده هارتلند 2829 Watt Ave. Ste. 200 Sacramento 95821 811 Grand Ave. Ste. D Sacramento 95838 https://doingwhateverittakes.org/	**(916) 418-0828** **(916) 922-9868**	سلامت روان و مشاوره پشتیبانی
درمانگاه سلامتی ول اسپیس 6015 Watt Avenue, Ste 2 North Highlands 95660 **یا** 8233 E. Stockton Blvd., Ste. D Sacramento https://www.wellspacehealth.org/ **خدمات جوانان ویند** https://www.windyouth.org/	**(916) 679-3925** یا **(916) 737-5555** **(916) 561-4900** **(916) 504-3313**	روان درمانی کوتاه مدت خانواده ها، کودکان، زوج ها، و افراد. برای جزئیات بیشتر تماس بگیرید حل بحران؛ مشاوره انفرادی، گروهی و خانوادگی ویژه جوانان 12- 17ساله تحلیل بحران؛ مشاوره فردی، گروهی و خانوادگی برای جوانان 12-17
Women's Empowerment 1590 North A St. Sacramento, CA 95811 https://womens-empowerment.org/	**(916) 669-2307**	**برنامه آمادگی و توانمندی شغلی برای زنان بی‌خانمان یا در خطر بی‌خانمانی.**

کمک حقوقی / درمانگاه ها

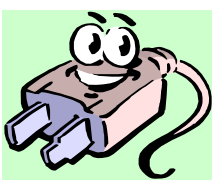
Better Business Bureau 10399 Old Placerville Rd. Sacramento 95827 https://www.bbb.org/us/ca/sacramento	**(916) 443-6843**	در مورد اطلاعات تجاری شرکت ها اطلاعات فراهم می کند؛ به مصرف کنندگان و شخص ثالث دعوی خدمات شکایت کردن ارائه می دهد. هیچ هزینه ای در برندارد.
Family Justice Center **Call for details** http://www.hopethriveshere.org/	**(916) 875-4673**	Civil Legal Clinicمی‌تواند در تهیه قرارهای منع موقت و سایر موضوعات خانوادگی مربوطه به قربانیان خشونت خانگی، سوء استفاده بزرگسالان، تجاوز جنسی و قاچاق انسان کمک کند. هر روز به جز چهارشنبه‌ها از 9 صبح الی 12 ظهر.
حقوق خانواده/مرکز SelfHelp دادگاه عالی کالیفرنیا 3341 Power Inn Road, Sacramento, CA https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx	**(916) 875-3400**	کمک رایگان حقوقی به افراد کم درآمدی که در بخش های زیر نیاز به کمک دارند: پشتیبانی کودک، طلاق، سرپرستی کودک، دیدار، رفتار پدرانه. کارگاه ها و درمانگاه ها در زمینه حقوق خانواده و وصیت نامه فعالیت می کنند.
lawhelpca.org https://lawhelpca.org/	**NA**	منابع کمک حقوقی و کمک به خود را پیدا کنید
دانشکده حقوق پسیفیک مک جرج 3200 Fifth Avenue Sacramento, CA 95817 https://www.mcgeorge.edu/	**(916) 739-7191**	برای مردم کم درآمد خدمات قانونی فراهم می کند. همکاری در مسائل مالک/مستاجر، ورشکستگی، مهاجرت و مسائل بزرگ تر. از طریق تلفن درخواست دهید.
خطوط 24 ساعته Senior Legal **Lsnc.net**	**(916) 551-2140** **یا** **1(800) 222-1753**	برای افراد مسن بالای 60 سال. مشاوره حقوقی رایگان در مورد مسائل حقوق مدنی، از جمله: امنیت اجتماعی/درآمد تکمیلی امن و بیمه Medi-Cal/مراقبت های پزشکی، وصیت نامه ها و گواهی انحصار ورثه، حقوق خانواده، وکالت نامه، حق مسکن، سوء استفاده بزرگسال و حقوق افراد مسن.
انجمن وکلای ایالتی http://www.calbar.ca.gov/	**(866) 442-2529**	برای کسب اطلاعات در مورد کسر هزینه وکلا یا آن وکلایی که خدمات داوطلبانه می دهند.
برنامه همکاری شاهد-قربانی 901 G Street Sacramento, CA https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/	**(916) 874-5701**	همکاری در تکمیل دادخواست، ارائه مشاوره بحران، و کمک به قربانیان جنایات احساسی و فیزیکی، و استرداد مالی. خدمات بدون هزینه هستند.

حمل و نقل عمومی

آمتراک https://www.amtrak.com/stations/sac https://www.amtrak.com/stations/rsv	**800-268-7252**	401 I Street,Sacramento 95814 1389 10th St., Sacramento 95815 201 Pacific St., Roseville 95678
خطوط اتوبوس رانی گری هوند https://www.greyhound.com/en-us/bus-station-893189 https://www.greyhound.com/en-us/bus-station-893156	**(916) 444-6858** یا **(916) 783-4101**	420 Richards Blvd., Sac 95811 201 Pacific St., Roseville 95678
مرکز حمل و نقل پارا (برای افراد ناتوان و افراد سالمند بالای 75 سال) http://paratransit.org/	**(916) 429-2009**	
حمل و نقل ناحیه ای (RT) http://www.sacrt.com/	**(916) 321-2877**	1225 R St., Sacramento دوشنبه تا جمعه اشیاء گمشده کارتهای شناسایی RT
فرودگاه بین المللی ساکرامنتو https://sacramento.aero/smf	**(916) 929-5411**	6900 Airport Blvd. Sacramento 95837
تاکسی زرد https://www.sacramentoyellowcabco.com/	**(916) 444-2222**	900 Richards Blvd. Sacramento 95811 ارائه خدمات 24 ساعته و 7 روز هفته

برنامه های همکاری کاربردی

Asian Community Center (ARI) **Asianresources.com** https://asianresources.org/	**(916) 745-4313**
نرخ برنامه همکاری انرژی (EAPR) **Smud.org**	**(888) 742-7683**
برنامه همکاری انرژی خانگی (HEAP) **Benefits.gov** یا **Communityresourceproject.org**	**(866) 675-6623 یا (916) 567-5200**
Needhelppayingbills.com	**NA**
برق و گاز پاسیفیک https://www.pge.com/	**(800) 743-5000**
برنامه REACH **Pge.com**	**(800) 933-9677**
برنامه همکاری کاربردی سپاه رستگاری Sacramento.salvationarmy.org	**(916) 678-4010**



مجتمع های آموزشی

ناحیه یکپارچه مدارس توین ریورز
5115 Dudley Blvd., McClellan 95652
https://www.twinriversusd.org/
شماره تماس دفتر مدرسه: **(916) 566-1600**

ناحیه یکپارچه مدارس مرکزی
8408 Watt Ave., Antelope 95843
https://www.centerusd.org/
شماره تماس دفتر مدرسه: **(916) 338-6400**

ناحیه مدرسه مشترک اِلورتا
7900 Eloise Ave., Elverta 95626
https://www.ejesd.net/
شماره تماس دفتر مدرسه: **(916) 991-2244**

ناحیه مدرسه ناتوماس
1901 Arena Blvd., Sacramento 95834
https://natomasunified.org/
شماره تماس دفتر مدرسه: **(916) 567-5400**

ناحیه مدرسه روبلا
5248 Rose Street, Sacramento CA 95838
https://www.robla.k12.ca.us/
شماره تماس دفتر مدرسه: **(916) 649-5248**

ناحیه مدرسه شهر ساکرامنتو
5735 47th Ave., Sacramento 95824
https://www.scusd.edu/
شماره تماس دفتر مدرسه: **(916) (916) 643-7400**

مراقبت از کودک/پیش‌دبستانی‌های یارانه‌ای

BEANSTALK
(916) 344-6259
(برای کسب اطلاعات)
مراکز درمان کودک

Beanstalk.ws

(916) 566-1820	دبستان درای کریک، 1230 G St., Rio Linda CA 95673
(916) 566-1660	دبستان رجنسی پارک، 5901 Bridgecross Dr. Sacramento, CA 95835
(916) 566-1950	دبستان ریج پوینت، 4680 Monument Dr. Sacramento, CA 95842

فرصت برتری
(SETA)

Headstart.seta.net

(916) 563-5125	6015 Watt Ave. # 5, North Highlands
(916) 563-5383	*3829Stephen Dr., North Highlands*
(916) 563-5360	5665 Hillsdale Blvd. # 4, Sacramento
(916) 563-5350	5249 Elkhorn Blvd.

دولت و 5 کودکستان برتر ساکرامنتو شیفت صبح یا بعد از ظهر
(916) 566-1616

(916) 566-3420	دبستان کاستوری، 1801 South Ave., Sacto CA 95839
(916) 566-3425	دبستان دل پاسو، 590 Morey Ave., Sacto CA 95838
(916) 566-3460	دبستان گاردن ولی 3601 Larchwood Dr., Sacto 95834
(916) 566-3475	دبستان هگینوود 1418 Palo Verde Ave., Sacto 95815
(916) 566-1880	دبستان جویس اف.سی، 6050 Watt Ave., N.H. CA 95660
(916) 566-1850	دبستان کوهلر 404 Bruce Way, N.H. CA 95660
(916) 566-2700	دبستان لاس پالماس 477 Las Palmas Ave., Sacto CA 95815

یارانه مراقبت از کودک/کودکستان ها

(ادامه دارد)

کودکستان دولتی 566-1616	**(916) 566-2705**	دبستان نورث وود، 2630 Taft. St., Sacto CA 95815
	(916) 556-1910	دبستان اورچلد 1040 Q St., Rio Linda, CA 95673
	(916) 566-1960	دبستان سی یرا ویو، 3638 Bainbridge Dr., N.H. CA 95660
	(916) 566-2740	دبستان اسمیث، 2781 Northgate Blvd., Sacto CA 95833
	(916) 566-2745	دبستان استراچ، 3141 Northstead Dr., Sacto CA 95833
	(916) 566-2755	دبستان وودلیک، 700 Southgate, Sacto CA 95815
	(916) 566-1670	دبستان وودریج، 5761 Brett Dr., Sacto CA 95842
کودکستان تمام وقت 566-1616	**(916) 566-3415**	دبستان بابکوک، 2400 Cormorant Way, Sacto CA 95815
	(916) 566-1850	مدرسه کوهلر، 4004 Bruce Way, N.H. CA 95660
	(916) 566-1900	دبستان مدیسون، 5241 Harrison St., N.H. CA 95660
	(916) 566-2700	دبستان لاس پالماس 477 Las Palmas Ave., Sacto CA 95815
	(916) 566-2705	دبستان نورث وود 2630 Taft. St., Sacto CA 95815
اقیانوس آرام (ویژه نوزادان / کودک نوپا)		
	(916) 566-2715	اقیانوس آرام بالا 6560 Melrose Dr., N.H. 95660
	(916) 566-2740	Smythe Elem. 2781 Northgate Blvd., Sacto 95833
	(916) 566-2745	Strauch Elem. 3141 Northstead Dr., Sacto 95833
	(916) 566-1980	پیش دانشگاهی وینلند 6450 20th St., Rio Linda 95673
	(916) 566-1670	Woodridge Elem. 5761 Brett Dr., Sacto 95842
فرصت برتری ناحیه یکپارچه مدارس توین ریورز (TRUSD)	**(916) 566-3485**	دبستان خیابان موری، 155 Morey Ave., Sacto 95838
	(916) 566-3485	پیش دبستانی دیو لیندا 631 L St., Rio Linda 95673
	(916) 566-1910	مدرسه اوک دیل، 3708 Myrtle Ave., N.H. CA 95660
	(916) 566-1970	دبستان ویلاگا 6845 Larchmont Dr., N.H. 95660
سن مدرسه دولتی مراقبت از نوزاد	**(916) 566-2705**	دبستان نورث وود 2630 Taft St., Sac 95815

ارجاعات مراقبت از نوزاد

شرکت بزرگ CHILD ACTION — **(916) 369-0191**
https://wp.childaction.org/
اطلاعات رایگان در مورد مراقبت از نوزاد و ارجاعات به مراکز مراقبت از نوزاد، خانه های مراقبت روزانه از خانواده، مدارس شیرخوارگاه، و برنامه های پیش و پس از مدرسه

خط اطلاع‌رسانی ساکرامنتو — **(916) 498-1000**
http://www.211sacramento.org/211/
مراجع محلی منطقه ساکرامنتو

خدمات آموزش خصوصی

Asian Community Center (ARI) — **(916) 745-4313**
https://asianresources.org/
5750 Sunrise Blvd., Ste. 100 Citrus Heights

مرکز فراگیری کالیفرنیا — **(916) 486-2646**
https://www.californialearningcenter.com/
3400 Cottage Way, Ste. C, Sacramento

مرکز فراگیری هانینگتون — **(916) 728-2981**
https://huntingtonhelps.com/center/citrus-heights
8091 Greenback Lane Ste., B Citrus Heights

(916) 564-8383
69 University Ave., Sacramento

مرکز خواندن و ریاضیات کومون — **(916) 574-9810**
https://www.kumon.com/NATOMAS
2054 Arena Blvd., #130, Sacramento

برنامه های مربی گری

خواهران بزرگ/برادران بزرگ — **(916) 646-9300**
https://bbbs-sac.org/
یک برنامه خدمات پیشگیرانه به کودکان تک والدینی، دوستی ادامه دار و فردی با یک بزرگسال داوطلب عاقل و آموزش دیده ارائه می دهد.

نوجوانان و خانواده ها — **(916) 576-3300**
http://proyouthandfamilies.org/
مسائل مربوط به سوء مصرف الکل و مواد مخدر و خشونت در میان جوانان را مورد بررسی قرار می دهد. بر پیشگیری و مداخله تمرکز دارد. بدون هزینه.

مرکز توسعه خانواده رابرتز — **(916) 646-6631**
*برنامه کارآموزی نوجوانان
*برنامه بعد از مدرسه
*برنامه مقدماتی کودکستان
https://www.robertsfdc.org/
برنامه آمادگی شغلی که دانش آموزان دبیرستانی را با یک رهبر تیم برنامه بعد از مدرسه جور می کند تا در فعالیت های روزانه به آنها کمک کند. می توان برای ساعات خدمات فراگیری، ساعات خدمات اجتماعی
یا ساعات داوطلبانه برای تکمیل دبیرستان از آنها استفاده کرد.

کمک و آموزش کاریابی

Asian Community Services (ARI) 5720 Sunrise Blvd., Suite 100 Citrus Heights 95610 https://asianresources.org/	**(916) 745-4313**	برنامه‌هایی که طیف وسیعی از مزایا را به این جامعه ارائه می‌دهند. از آموزش مهارت‌های پیش از اشتغال تا خدمات کاریابی. برای اطلاع از جزئیات تماس بگیرید.
Black Child Legacy Campaign **Foothill Farms & North Highlands** Liberty Towers/Impact Sac 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 https://blackchildlegacy.org/neighborhoods/foothillfarms-northhighlands/	**(916) 339-3515**	خدماتی متنوع شامل منابع پشتیبانی والدین و نوزادان، پشتیبانی خانواده، وکالت، آمادگی اشتغال و ارتباطات با سایر سازمان‌ها. ارتباط مستقیم با سازمان‌های کانتی شامل اداره خدمات انسانی، خدمات حمایتی کودکان و تعلیق مجازات نیز صورت می‌گیرد.
Del Paso Heights & North Sacramento Roberts Fam. Dev. Ctr.- Greater Sac. Urban League 7325 Marysville Blvd., RM 203 Sacramento 95838 https://blackchildlegacy.org/neighborhoods/delpaso-northsac/	**(916) 646-6631** یا **(916) 286-8600**	
اتحادیه شهری ساکرامنتو بزرگر 3725 Marysville Blvd., Sacramento 95838 http://www.gsul.org/	**(916) 286-8600**	آموزش شغلی، آموزش کامپیوتر، و آمادگی برای GED
شبکه همکاری دو طرفه دل پاسو هایتز 811 Grand Ave., Suite A-3 Sacramento CA 95838 https://www.mutualassistance.org/	**(916) 927-7694**	کمک به کاریابی، توسعه شغلی و آموزش پیش از استخدام، و کلاس های فرزندپروری
صنایع پراید 10030 Foothills Blvd. Roseville, CA 95747 https://prideindustries.com/	**(916) 788-2100** **یا** **(800) 550-6005**	برنامه روزانه مدیریت رفتاری بزرگسالان برای افرادی که ناتوانی دارند. آمادگی شغلی/ استخدام.
مرکز شغلی Works One-Stop در ساکرامنتو 5655 Hillsdale Blvd., Ste. 8 Sacramento, 95842 https://sacramentoworks.org/	**(916) 263-4100**	حقوق بیکاری، آموزش شغلی، کمک به پیدا کردن شغل؛ CAL-JOBS
مدرسه بزرگسالان توین ریور 5703 Skvarla Ave. McClellan, CA 95652 http://www.tras.edu/	**(916) 566-2785**	کلاس های رایگان یا با هزینه کم برای آموزش اساسی بزرگسالان، آماده سازی برای GEDو آزمایش و غیره.

تفریح و پارک ها

منطقه تفریح و پارک آرکید کریک
4855 Hamilton Street
Sacramento 95841
https://www.acrpd.com/
(916) 482-8377
کلاس ها، کارگاه ها و برنامه هایی ارائه می دهد.

پارک و تفریح شهر ساکرامنتو
915 I Street., 5th Floor, Sacramento 95814
https://www.cityofsacramento.org/ParksandRec
(916) 808-5200
صدها کلاس، کارگاه و برنامه در سراسر شهر ارائه می دهد.

Gibson Ranch
8556 Gibson Ranch Road,
Elverta, 95626
https://regionalparks.saccounty.net/Parks/RegionalParksDetails/Pages/GibsonRanch.aspx
(916) 806-3868
یک محیط دامپروری خاص در پارک شهرستان. کودکان اسب ها، لاماها، اردک ها، غازها، و بسیاری از حیوانات دیگر را می بینند.

شبکه کمک متقابل
3625 Norwood Ave.
Sacramento 95838
https://www.mutualassistance.org/pages/contact-us/
(916) 696-6689
در خدمت جامعه Del Paso Heights
مکانی امن با برنامه های مختلف برای برآوردن نیازهای جوامع اطراف.

منطقه تفریح و پارک نورث هایلندز
6040 Watt Avenue
North Highlands, 95660
http://www.nhrpd.org/
(916) 332-7440
کلاس ها، کارگاه ها و برنامه هایی ارائه می دهد.

منطقه تفریح و پارک ریو لیندا الورتا
810 Oak Lane
Rio Linda, 95673
https://www.rleparks.com/
(916) 991-5929
کلاس ها، کارگاه ها و برنامه هایی ارائه می دهد.

منطقه تفریح و پارک سانرایز
7801 Auburn Blvd.
Citrus Heights, 95610
https://www.sunriseparks.com/
(916) 725-1585
کلاس ها، کارگاه ها و برنامه هایی ارائه می دهد.

کتابخانه ها

Del Paso Heights
920 Grand Ave.
Sacramento, 95838
https://www.saclibrary.org/Locations/Del-Paso-Heights
(916) 264-2920
برای اطلاع از ساعات کار تماس بگیرید

کتابخانه نورث هایلندز - آنتلوپ
4235 Antelope Road
Antelope, 95643
https://www.saclibrary.org/Locations/North-Highlands-Antelop
(916) 264-2920
برای اطلاع از ساعات کار تماس بگیرید

کتابخانه هاگینوود ساکرامنتو شمالی
2109 Del Paso Blvd., Sacramento
95815
https://www.saclibrary.org/Locations/North-Sacramento-Hagginwood
(916) 264-2920
برای اطلاع از ساعات کار تماس بگیرید

کتابخانه محله ریو لیندا
6724 6th St.
Rio Linda, 95673
https://www.saclibrary.org/Locations/Rio-Linda
(916) 264-2920
برای اطلاع از ساعات کار تماس بگیرید

کتابخانه Dial-A-Story (انگلیسی)
(916) 441-1234
داستان کوتاه ثبت شده برای کودکان 3-6 سال.
دسترسی 24 ساعته