
TABLE OF CONTENTS

Emergencies/आपतकालिन अवस्थाहरु	2
Government/सरकार	3
Financial Assistance/आर्थिक सहायता	5
Immigration & Refugee Services/देशान्तरबासी र शरणार्थी सेवाहरु	7
Housing Rentals/किरायामा घर	8
Home Maintenance/घर सम्झैर	9
Home Ownership/गृह प्रभुत्व अधिकार	10
Transportation/गृह प्रभुत्व अधिकार	10
Hospitals & Clinics/अस्पताल तथा बहिरङ्ग उपचार सेवा	11
Food and Clothing/खाना र कपडा	15
English Classes/अंग्रेजी क्लासेस	16
Interpretation & Translation/भाषान्तरण र अनुवाद	17
Legal Services/कानूनी सेवाहरु	18
Senior Programs/ज्येष्ठ नागरिक कार्यक्रम	20
Employment & Small Business Support/रोजगार तथा साना व्यवसायिक आधार	21
In-Home Care & Retirement Homes/होम केयर र सेवानिवृत्ति होम्स	22
Community Centers/सामुदायिक केन्द्रहरु	24
Arts & Culture, Media/कला र संस्कृति	25
Hospice Care & Grief/धर्मशाला देखभाल र शो	25
Tables:	
Apartment Rentals	26
Senior Nutrition	30
Food & Clothing Banks	30

EMERGENCIES

आपतकालिन अवस्थाहरु

Emergencies, Ambulance, Fire & Police

आपतकाल, एम्बलेन्स, र प्रहरी 911

Alternatives to Domestic

Violence 326-1190

घरेलु हिंसाको बिकल्पहरु

Child Protective Services (CPS)

बाल संरक्षण सेवाहरु (CPS) 363-3333

Emergency response for children, foster care, child abuse and neglect.

बालवच्चाहरुको पालन पोषण, बालदुर्व्यावहार र वेवास्ता प्रति आपतकालिन अनक्रियाका लागि

Crosswalk/ कसवाक 838-6596

Emergencies for teens, and support and resources for homeless teens.

किशोरा किशोरीहरुको आपतकालिन सेवाको साथै घरवार विहिन किशोरा किशोरीहरुको सहयोग र श्रोतको लागि

First Call for Help 877-678-4428

मदतको लागी पहिलो कल

Free 24-hour telephone assistance, referrals, supportive listening, and links to individuals/community agencies. Service offered by Spokane Behavioral Health.

२४ घण्टा सनचार माध्यम निशुल्क सुविधा निर्देशन, सहयोगी सुनाई साथै व्यक्ति सामुदायिक संस्थान जोड्ने काम गरिन्छ। यो सेवा द्वारा प्रदान गरिएको हो

Poison Control Center

बष रोकथाम केन्द्र 800-222-1222

SAFeT-Sexual Assault

यौन हमलारआक्रमण 624-7273

Search and Rescue (Mountain and Wilderness) 911

खोजी र उद्धार (पहाड र जङ्गलमा)

Senior Abuse Hotline

866-END-HARM (363-4276)

Hotline for abuse in senior care facilities.

बुद्ध बुद्धा हेरचाह परिसरमा वा बुद्धाश्रममा उनीहरुप्रति दुर्व्यावहार भएमा सम्पर्क गर्न सक्नु हुन्छ

Spokane COPS Administration (Community Oriented Policing Services)

स्पोकेन प्रहरी

Provides a combined community-police effort to restore the safety of neighborhoods and business districts.

स्पोकेन प्रहरी प्रशासन समुदायमुलक यो एक सयुक्त सामुदायिक प्रहरी प्रयत्न हो जस्ले छिमेक र व्यापारी इलाकाहरुमा सुरक्षा बहाली गर्दछ

901 N Monroe 835-4592

Spokane 99201 835-5495

spokanecops.org

COPS EAST CENTRAL 625-3330

COPS GREATER SPOKANE 755-2677

COPS LEWIS & CLARK 354-6941

COPS LOGAN 625-3333

COPS MISSION 625-3301

COPS NEVA-WOOD 625-3353

COPS NORTH CENTRAL 625-3348

COPS NORTHEAST	625-3343
COPS NORTH HILL	625-3346
COPS NORTHWEST	625-3336
COPS SOUTHEAST	625-3326
COPS WEST	625-3340

Spokane County Sheriff

स्पोकेन प्रान्त मुख्य प्रशासनिक

अधिकारी 477-2240

spokanesherriff.org

NEIGHBORHOOD WATCH

सामाजिक निगरानी 477-3055

CRIME PREVENTION

अपराध रोकथाम 477-2592

Spokane Police

सामाजिक निगरानी

Public Safety Bldg 458-5980

1100 W Mallon, Spokane 99260

spokanepolice.org

CRIME PREVENTION

अपराध रोकथाम 625-4079

CRIME REPORTING CENTER

अपराध प्रतिवेदन केन्द्र 456-2233

OMBUDSMAN 625-6742

Vanessa Behan Crisis Nursery

सङ्कट नर्सरी 535-3155

Free 24 Hour crisis child care
(from birth-6 years).

सङ्कटमा परेका बच्चाहरूको हेरचाह चौबिसै घण्टा
उपलब्ध छ (जन्मे देखि ६ वर्ष सम्मका लागि)

Washington State Patrol

वाशिङ्गटन राज्य गस्ती 227-6566

Wild Fire Reports 800-562-6010

जङ्गलमा आगलागीको बिबरणको लागि

GOVERNMENT

सरकार

DSHS Community Service Offices (CSO)

सामुदायिक सेवा कार्यलयहरु

ACCESS SPOKANE CSO

1313 N Maple 877-501-2233

Spokane 99201

dshs.wa.gov/onlinecso

Provides financial, food and medical assistance to low-income families and individuals. Helps low-income parents find employment. Provides subsidized child care for working families.

यसले कम आय भएको व्यक्ति र परिवारलाई आर्थिक, खाद्य तथा स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध गराउँदछ । कम आय भयको अभिभावकहरूलाई रोजगारी दिलाउन मदत गर्दछ साथै कामकाजी परिवारका लागि अनुपुर्त बाल हेरचाह उपलब्ध गराउदछ ।

Internal Revenue Service (IRS)

आन्तरिक राजस्व सेवा

930 W Riverside 353-0508

Spokane 99201 irs.gov

- Federal tax questions

(संघिय कर सम्बन्धी प्रश्नहरु)

800-829-1040 TTY 800-829-4059

- Refund info

बोल्न सुन्न नसक्नेका लागि 800-829-4477

- Tax forms 800-829-3676

धन फिर्ता सम्बन्ध जानकारीको लागि

Responsible for examinations, collections, taxpayers services

and criminal investigation. Information and referrals provided on other questions. No tax assistance provided over the phone.

एपरोक्त सम्बन्धमा जाँच, संग्रह, करदाता सेवा र अपराधसम्बन्धी खोजीका लागि उत्तरदायी हुन्छ। अन्य प्रश्नहरूको जानकारी प्रदान गरिन्छ। कर सम्बन्धी सहायता टेलिफोनबाट प्रदान गरिन्दैन

Spokane City/स्पोकेन शहर

SWITCHBOARD 755-CITY

Spokanecity.org

BUSINESS LICENSES

व्यापार अनुमति पत्र **625-6070**

PARKS & RECREATION

पार्क तथा मनोरञ्जन **625-6200**

PHONE PAYMENT 877-578-2200

STREET MAINTENANCE & POTHOLE HOTLINE

सडक मर्मतसम्हार तथा ढल निकासका लागि सिधै सम्पर्क **625-7733**

UTILITIES BILL INFO & QUESTIONS

सार्वजनिक सेवाको बिल सम्बन्धी जानकारी र प्रश्नहरूको लागि **625-6270**
(Water & trash/पानी र फोहोर मैला)

Spokane County/स्पोकेन प्रान्त

1116 W Broadway **477-2265**

Spokane 99260

spokanecounty.org

ASSESSORS 477-3698

PROPERTY TAXES, TREASURY 477-4713

सम्पति तथा आयकर मुल्यांकन अधिकारी

BIRTH & DEATH CERTIFICATES

जन्म तथा मृत्यु दर्ताको प्रमाणपत्रको लागि
Spokane Regional Health District

1101 W College Ave
Spokane 99201 **324-1500**

\$30 for Vital Records

अत्यावश्यक अभिलेख (रेकड) वापत \$30 शुल्क लाग्नेछ

MARRIAGE LICENSES

विवाह अनुमति पत्र **477-2271**

Licenses for \$55

प्रमाणपत्रको शुल्क ४छ्छ \$55 **477-2260**

FAMILY LAW CENTER 477-2211

पारिवारिक कानून केन्द्र

Spokane County

Superior Court Clerk

वरिष्ठ अदालत किरानी (/कर्ड राखने अधिकारी)

Divorce Info **477-7612/5702**

परपाचुके ९छोडपत्र० सम्बन्धी जानकारीको लागि

Divorce records, parenting plan, probate records. **477-2211**

पारपाचुके अभिलेख९रेकर्ड०, अभिभावकिय योजना, प्रमाणित इच्छा पत्र वा वसियतको अभिलेख

PARKS AND RECREATION

पार्क तथा मनोरञ्जन सम्बन्धमा **477-4730**

VOTING (REGISTRATION)

मतदान (दर्ता) को लागि **477-2320**

Spokane Public Schools

स्पोकेन सरकारी विद्यालयहरू

200 N Bernard St **354-5900**

Spokane 99201

spokaneschools.org

Spokane Regional Solid Waste

स्पोकेन क्षेत्रिय ठोस अपशिष्ट

स्पोकेन क्षेत्रिय ठोस रद्दी, काम नलाने वस्तु

solidwaste.org/ **625-7878**

Utilities, Electricity - AVISTA

सार्वजनिक सेवाहरु, बिजुली अभिष्टा

Customer Service & Power

Outage **800-227-9187**

ग्राहक सेवा तथा विद्युत गडबड

Senior Outreach **888-700-2757**

ज्येष्ठ व्यक्तिको अधिकतम पहुँचको लागि

Translation Services

अनुवाद सेवाहरु **800-227-9187**

Washington Telephone Assistance Program - Wtap

वाशिङ्गटन दुरभाष (टेलिफोन)

सहयोग कार्यक्रम **888-700-8880**

Customer Help-line

ग्राहक सम्पर्क नम्बर **800-562-6150**

Community Service Voice Mail,

Spokane Office **456-7106**

सामुदायिक सेवा भोइस मेल, स्पोकैन कार्यालय

dshs.wa.gov/wtap.shtml

DSHS public assistance

program, offers monthly

discount on basic telephone

service. Clients contact a

provider upon receiving a DSHS

client ID number.

DSHS सामुदायिक राहत कार्यक्रमले आधारभुत

टेलिफोन सेवामा मासिक रुपमा छुट प्रदान

गर्दछ। DSHS बाट ग्राहक परिचय नम्बर

पाएपछि कुनै एक सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क

गर्दछन

FINANCIAL ASSISTANCE

आर्थिक सहायता

Medicare/Medicaid Services

बृद्धहरुलाई चिकित्सा सहयोग पुड्याउने

सरकारी सेवाहरु

CENTERS FOR MEDICAID & MEDICARE SERVICES

वृद्धवृद्धा चिकित्सा सहयोग सेवा केन्द्रहरु

cms.gov **800-633-4273**

OFFICE OF THE INSPECTOR GENERAL

FRAUD HOTLINE **800-447-8477**

प्रधान प्रहरी निरिक्षकको कार्यालय तथा ठगी र

धोकाघडीको लागि सिधा सम्पर्क

MEDICARE CUSTOMER SERVICES

मेडिकेयर ग्राहक सेवाहरु

medicare.gov **800-663-4227**

WASHINGTON MEDICARE &

MEDICAID

वाशिङ्गटन चिकित्सा र चिकित्सक

सहायता

458-7450 **800-737-0617**

aasa-dshs.wa.gov/pubinfo

Visit local CSO office of DSHS.

Prescription Assistance

प्रिस्क्रिप्शन सहायता

BENEFITS CHECK UP / लाभ जांच

benefitscheckup.org

PRESCRIPTION DRUG ASSISTANCE

PROGRAM (MTGMEDS)

प्रिस्क्रिप्शन औषधी सहायता कार्यक्रम

mtgmeds.org

981-6420

WASHINGTON PRESCRIPTION DRUG

PROGRAM

800-913-4146

वाशिङ्गटन प्रिस्क्रिप्शन औषधी कार्यक्रम

RxHELP FOR WASHINGTON

फार्मसी सेवा वाशिङ्गटन

rxhelpforwa.org

877-923-6779

Protective Payee Program

(सरक्षणात्मक तलबप्रापक कार्यक्रम)

Receives/disburses funds for clients on Disability Life Line and SSI (Supplemental Security Income) because of mismanagement of funds or mental incapacity. Provides self-sufficiency training in money management and financial counseling.

यसकार्यक्रमले शारिरिक तथा मानसिक विकलाङ्गता जीवन रेखा (Disability Life line) र सम्पुरकीय सुरक्षा आय (SSI)संग सम्बन्धित सहभागीहरूलाई उनीहरूको रकम अव्यावस्थापन र मानसिक असामर्थ्यताको कारण उनीहरूलाई रकम प्राप्त गर्न र भुक्तानी गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यसले रकम व्यावस्थापन र आर्थिक परामर्श सम्बन्धमा आत्मासम्पन्नताको तालिम पनि प्रदान गर्दछ।

ARC OF SPOKANE, THE 328-6326

**CORD - COALITION OF RESPONSIBLE
DISABLED TDD 326-6355
877-606-2680**

GOODWILL 462-0513

SKILS'KIN 327-9134

Social Security Administration

सामाजिक सुरक्षा प्रशासन

714 N Ironbridge Way, Suite 100
Spokane 99202 **800-772-1213**
socialsecurity.gov **TDD 800-325-0778**

Provides elderly, survivors and disabled with Social Security benefits. Supplemental Security Income (SSI) provides for the aged and those with limited incomes.

यसले वृद्धवृद्धा, उत्तरजीवी र अपाङ्गहरूलाई

सामाजिक सुरक्षा सुविधा उपलब्ध गराउछ।

संपुरकीय सुरक्षा आय (SSI) ले वृद्धवृद्ध साथै सीमित आय भएकालाई उपलब्ध गराउदछ।

Spokane County Assessor's, Senior Citizen's, Disabled Persons Exemption Section

स्पोकेन प्रान्त मुल्य निर्धारकको,
ज्येष्ठ नागरिकको अपाङ्गता भएका
व्यक्तिहरूको लागि छुट साखा

1116 W Broadway 477-5754
Spokane 99260

spokanecounty.org/assessor
Provides property tax relief for
seniors and/or disabled people
in financial need.

यसले ज्येष्ठ नागरिक वा अपाङ्गता भएका
व्यक्तिलाई आर्थिक आवश्यकतामा सम्पति कर
राहत उपलब्ध गराउँछ।

Statewide Health Insurance Benefits Advisors (SHIBA)

राज्यस्तरीय स्वास्थ्य विमा सुविधा
सल्लाहकारहरू

**AGING & LONG TERM CARE OF
EASTERN WASHINGTON (ALTCEW)**

1222 N Post 625-4801
Spokane 99201 insurance.wa.gov

Trained volunteers provide
seniors information on health
insurance rights and options.

राज्यस्तरीय स्वास्थ्य विमा सुविधा सल्लाहकारहरू

IMMIGRATION & REFUGEE SERVICES

देशान्तरवासी र शरणार्थी सेवाहरू

Catholic Charities Immigration Services

कैथोलिक च्याराइटिस आप्रवास सेवाहरू
12 E 5th Ave **455-4960**
Spokane 99202

catholiccharitiesspokane.org

Offers referral services, counseling and immigration benefits to refugees.

यसले शरणार्थीहरूलाई निर्देशन सेवाहरूका साथै परामर्श र देशान्तरवास सुविधा पनि प्रस्ताव गर्दछ

Global Neighborhood

108 N Washington, Suite 418
Spokane 99201 **482-6500**

global-neighborhood.org

Improves lives of refugees through building relationships, English, employment and cultural awareness.

यसले शरणार्थीहरूको जीवनमा सम्बन्ध निर्माण गरेर, अग्रेजी भाषा, रोजगारी र सांस्कृतिक सचेतना द्वारा सुधार ल्याउन सहयोग गर्दछ

Immigration and Refugee Services of America (IRSA)

अमेरिकी देशान्तरवास र शरणार्थी सेवाहरू

refugeeusa.org **202-797-2105**

US COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS (USCRI) 202-347-3507

International Refugee Council of Spokane

स्पोकेन अन्तराष्ट्रिय शरणार्थी परिषद

901 E 2nd Ave, Suite 207
Spokane 99202 **536-7878**

ircsonline.org

Helps refugees become self-sufficient citizens by providing social and referral services.

यसले शरणार्थीहरूलाई निर्देशनात्मक र सामाजिक सेवाहरूको माध्यमबाट स्वाभलम्बी बन्न सहयोग गर्दछ

Refugee Connections Spokane

500 S Stone St #105 **625-6958**

Spokane 99202

refugeeconnections@spocom.com

Projects, programs and resources to benefit refugees, immigrants and their communities.

शरणार्थीहरू, देशान्तरवासीहरू र उनीहरूको सामाजिक सुविधाको लागि परियोजना, कार्यक्रम र श्रोतहरू निर्माण गर्ने गर्दछ

US Citizenship and Immigration Services (USCIS)

SPOKANE SUB OFFICE

यू० स० नागरिकता र देशान्तरवास सेवाहरू।

स्पोकेन शाखा कार्यलय

US Courthouse **800-375-5283**

920 W Riverside, Room 691

Spokane 99201 uscis.gov

Immigration and naturalization adjudication. Establishes

immigration policies and priorities.

यसले अदालती कार्यवाही द्वारा देशान्तरवास र अर्को देशमा जन्मेको व्याक्तिलाई नागरिक बनउने कार्य र फौसला गर्दछ। साथै यसले देशान्तरवास निति र प्राथमिकताको स्थापना पनि गर्दछ।

World Relief Spokane

1522 N Washington St, Suite #204
Spokane 99201 **484-9829**

worldreliefspokane.org

Resettles refugees in Spokane under contract with U.S. State Department. Provides refugee resettlement assistance, employment services, micro-enterprise loans and immigration services, and works to raise awareness and serve victims of human trafficking.

यसले संयुक्त राज्य अमेरिकाको राज्य विभागसंको कानुनी सम्झौतामा रहेर स्पोकैनमा शरणार्थीहरूलाई पुनर्वास गराउछ।

यसले शरणार्थी पुनर्वास सहयोग, रोजगार सेवा उपलब्ध गराउनका साथै जनचेतना जगाउने र मानव बेचबिखनका पिडितहरूलाई सेवा देने कामहरू पनि गर्दछन्।

HOUSING RENTAL

किरायामा घर

Catholic Housing Communities

12 E 5th Ave **459-2279**
Spokane 99202

catholiccharitiesspokane.org

Goodale & Barbieri

818 W Riverside, #300 **459-6102**
Spokane 99201 **800-572-9181**
g-b.com

Kiemle & Hagood Co (K&H)

601 W Main Ave, Suite 400
Spokane 99201 **755-7555**
khco.com

Northeast Washington Housing Solutions (NEWHS)

55 W Mission, Suite 104 **328-2953**
Spokane 99201 **TDD323-9502**
spokanehousing.org
Wait List Hotline **252-7122**

SNAP Affordable Rental

Program/सस्तो किराया कार्यक्रम

Coast Management Services -
Call 747-2914 or 487-7701 for
an application./ निवेदनको लागि

Spokane Housing Ventures

स्पोकैन हाउसिंग वेन्चर्स

715 E Sprague, Suite 102 **232-0170**
Spokane 99202
spokanehousingventures.org

Spokane Low Income Housing Consortium (SLIHC)

स्पोकैन निम्न आय आवास

720 W Boone Ave, Suite 101
Spokane 99201 **325-3235**
slihc.org onestophousing.org

HOME MAINTENANCE

घर सम्हर

Recycling Hotline or Info

पुनर्चक्रण हटलाइन

625-6800 800-732-9253

ACTION RECYCLING 483-4094

911 E Marietta

EARTHWORKS RECYCLING, INC

1904 E Broadway 534-1638

SPOKANE RECYCLING PRODUCTS

3407 E Main 535-0284

SNAP Energy Resource

Assistance

स्न्याप उर्जा श्रोत सहायता

3102 W Ft George Wright Dr
Spokane 99224 242-2376

snapwa.org

Teaches energy reduction and cost management in classes offered from November to May.

यसले नोभेम्बर देखि मे महिनासम्म कक्षाहरु सञ्चालन गरि उर्जा खपत न्युनिकरण औ मुख्य व्यावस्थापन बारे सिकाउँछ ।

SNAP Minor Home

Repair/Weatherization

स्न्याप साधारण घर मर्मत मौसम अनुकूल

snapwa.org 744-3370

Makes modifications from fixing broken pipes to repairing heating systems and building handicap ramps. Provides improvements such as

insulation and draft reduction.

यसले साधारण मर्मतसुधारका कामहरु जस्तै पाईपहरु भाचिएको देखि लिएर चुल्हा मर्मत, अपाङ्गका लागि रेलिङ्ग बनाउन मद्यत गर्दछ । विद्युत अनावस्यक बहन नदिन वा खेर जान नदिन साथै हिटरको हावा बहाव नियन्त्रण गर्ने काममा पनि सुधार सहयोग उपलब्ध गराउँदछ ।

SustainableWorks

दिर्घकालिन कामहरु

5317 N Market St 443-3471
Spokane 99217

sustainableworks.com

Does energy efficiency audits and retrofits for residential homes in Spokane.

यसले उर्जा कार्यक्षमताको लेखापरिक्षण साथै निवासहरुमा उर्जा जडान गर्नेकाम गर्दछ ।

Wood Smoke Information

WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF

ECOLOGY 800-523-4636

वाशिङ्गटन राज्य परिस्थिती विज्ञान
विभाग

HOME OWNERSHIP

गृह प्रभुत्व अधिकार

Habitat For Humanity

HABITAT FOR HUMANITY - SPOKANE

732 N Napa St 534-2552

Spo 99202 *habitat-spokane.org*

Builds decent affordable homes for low-income families, which purchase the home of cost of the land/construction at 0%

interest 20 year loan.

यसले कम आय भएका परिवारका लागि उपयुक्त र मुल्य तिर्न सकिने प्रकारको घर निर्माण गरिदन्छ, जसको जमिन सहितको मुल्य बिना व्याज रूप वर्षमा तिरिसक्नु पर्दछ

SNAP Mortgage Assistance Programs

बंधक सहायता कार्यक्रम

500 S Stone **456-7106 x3**
Spokane 99202 *snapwa.org*

HUD-approved comprehensive housing counseling agency provides mortgage default and foreclosure prevention counseling, pre-purchase counseling and education for prospective home buyers, and reverse mortgage counseling for senior citizens.

(HUD) १ जम्मा गृह तथा शहरी विकास विभागद्वारा अनुमोदित विस्तृत घर व्यावस्थापन परामर्श, संस्थाद्वारा धितो राखेर ऋण तिर्न नसकी प्रतिबन्धित नहोस भनि परामर्श, भविष्यमा घर किन्नेलाई किन्नु पूर्व परामर्श र आवश्यक शिक्षा साथै ज्येष्ठ नागरिकका लागि प्रतिवर्ती धितो सम्बन्धि परामर्श उपलब्ध गराउँदछ

TRANSPORTATION

यातायात

Bus & Train, Regional & National

बस, रेल क्षेत्रीय राष्ट्रीय

221 W 1st Ave, Spokane 99201

AMTRAK STATION - TRAIN

amtrak.com

800-872-7245

GREYHOUND - BUS 800-229-9429

greyhound.com

Care Cars For Elders

ELDER SERVICES

वृद्धवृद्धा हेरचाह - वृद्धवृद्धा

सेवाहरु

5125 N Market St

458-7450

Spokane 99207

Volunteer transportation to medical services for frail elders unable to use other forms of transportation.

यसले वृद्धवृद्धा जसको स्वास्थ्य स्थिती नाजुक छ, साथै अन्य सवारी प्रयोग गर्न नसक्नेका लागि स्वयमसेवी यातायात स्वास्थ्य सेवाका लागि उपलब्ध गराउँदछ

City Bus - Spokane Transit Authority

सिटी बस, स्पोकेन ट्रांजिट

प्राधिकरण

Routes 328-RIDE

1130 W Boone Ave

325-6000

Spokane 99201

spokanetransit.com

PARATRANSIT DIVISION 325-6026

TDD 327-6055

Provides shared-ride, wheelchair-accessible transportation for ADA-eligible persons unable to use Spokane Transit Authority (STA) accessible, life-equipped buses. Pre-schedules services.

Same-day trip requests are on a space available basis.

यसले साभा सवारी सुविधा, (STA) स्पोकेन पारगमन प्राधिकारीको सेवा प्रयोग गर्न असमर्थ योग्य व्यक्तिहरुको लागि व्हिल चेयर प्रवेशयोग्य सवारी सुविधा उपलब्ध गराउँदछ। साथै यसमा आवश्यक औजारहरु पनि राखिएका हुन्छन्। तपाईंले यो सुविधा लिनका लागि सम्पर्क गरि तालिका निर्माण गर्नु पर्दछ। यदि श्रोतले भ्याएसम्म एकै दिनमा एउटा भन्दा बढि सुविधा पनि लिन सक्नु हुन्छ।

Drivers' Licenses

सवारीचालक अनुमतिपत्र

NORTHSIDE 482-3882

6519 N Lidgerwood St, 99208

SPOKANE VALLEY 921-2358

12801 E Sprague, 99212

Special Mobility Services

विशेष गतिशीलता सेवाहरु

3102 E Trent, Suite 210 **534-9760**

Spokane 99202 **800-892-4817**

sms1.org **TDD 800-821-7167**

Arranges transportation for people with medical coupons who don't have transportation. Non-emergency services only.

Each ride application must be authorized two working days in advance of appointment.

यसले सवारी साधन नभएका र मेडिकल कूपन भएकाको लागि सवारीको व्यवस्था गरिदिन्छ। यो गैर आपतकालिन सेवाका लागि मात्र हो। यसका लागि (Appointment) समयादेश भन्दा दुई चार दिन अगाडी आवेदन दिनु पर्दछ।

Vehicle Licensing

वाहन लाइसेंसिंग

Spokane County Court **477-2222**

1116 W Broadway

1st Floor Annex, 99260

Hillyard - 5202 N Market St

Spokane 99217 **487-1085**

North Division - 6212 N Division

Spokane 99208 **484-7416**

Downtown **455-8320**

613 S Washington, Suite 105

Spokane 99204

South Hill **534-6022**

2727 S Mount Vernon St, Suite 3B

Spokane 99223

HOSPITALS & CLINICS

अस्पताल तथा बहिरङ्ग
उपचार सेवा

CHAS - Community Health Association of Spokane

203 N Washington, Suite 300

Spokane 99201 **444-8888**

chas.org **Billing/बिलिंग: 444-7880**

Nonprofit system of community clinics providing medical and dental health care to families and individuals of all ages, regardless of insurance status. Enrolls patients in Healthy Options, Basic Health Plan, First Steps, Medicare, Medicaid; bills private insurance, or uses a sliding-fee scale based on income for uninsured patients. यो एउटा गैरनाफामुलक प्रणालीयुक्त सामुदायिक बहिरङ्ग स्वास्थ्यसेवा हो जसले कुनै विमा स्थितीको वास्ता नगरी सबै उमेरका व्यक्ति परिवारलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दछ। यसले विरामीहरुलाई

विभिन्न कार्यक्रम जस्तै: स्वास्थ्य विकल्पहरू, आधारभूत योजना, पहिलो पाईला, मेडिकेयर, मेडिकेड साथै निजिविमा वा आयको आधारमा कम शुल्क लिई सहभागी गराई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दछ। यी सुविधा पाइने स्थानहरू यी हुन्

MEDICAL CLINICS:

9227 E Main **434-0313**
5921 N Market **487-1604**
3919 N Maple **444-7801**
1001 W 2nd Ave **444-8200**

DENTAL CLINICS:

3919 N Maple **242-1824**
1001W 2nd Ave **434-0308**

Christ Clinic/ काइस्ट क्लिनिक

914 W Carlisle **325-0393**
Spokane 99205
christclinic.org

Christian-centered nonprofit medical clinic care for low-income persons with limited or no medical insurance.

यो एउटा खीष्टीयन केन्द्रित स्वास्थ्य बहिरङ्ग सेवा हो जसले कम आय भएका र स्वास्थ्य विमा नभएकालाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउँछ।

Deaconess Medical Center

800 W Fifth Ave **458-5800**
Spokane 99204
deaconessmedicalcenter.org

Acute-care hospital in downtown Spokane. Identified as one of the top heart hospitals. Offers a Chemical Dependency Unit.

यो डाउनटाउन, स्पोकेन अवस्थित आपतकालिन साथै तिव्र स्वास्थ्य सेवा दिने अस्पताल हो। यो एउटा राम्रा मुटुरोग अस्पतालहरू मध्येमा पर्दछ।

यहाँ लागु पदार्थ र मदिरा दुव्यसनीको पनि उपचार गरिन्छ।

Grace Clinic/ ग्रेस क्लिनिक

823 W 7th Ave, Suite 102
Spokane 99204 **326-6474**
graceclinics.com

Project Access/ परियोजना प्रवेश

Orange Flag Building **532-8877**
104 S Freya, Suite 114
Spokane 99202
spcms.org/projectaccess

यसले आठसय भन्दा बढि चिकित्सकलाई पाँचैवटा अस्पतालमा स्वास्थ्य सेवा चिकित्सकलाई पाँचैवटा अस्पतालमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न व्यवस्थित गर्नको साथै विशेष तहगत कार्यलय भ्रमण ,शाल्यक्रिया र उपचार, अस्पताल भर्ती, प्रयोगशाल तथा विकिरण चिकित्सा सेवा, दिर्घकालिन स्वास्थ्य सामग्री , अनुवाद, कम शुल्कमा उपचार साथै यातायातको व्यावस्था गर्दछ।

Providence Adult Day Health

प्रोविडेन्स प्रौढ दिवा स्वास्थ्य

6018 N Astor **482-2475**
Spokane 99208 phc.org

Offers support and rehabilitative services for frail, vulnerable elderly and impaired adults. यसले कमजोर, असुरक्षित वृद्धवृद्धा, दुर्बल युवाहरूलाई सहायता र पुनर्स्थापनाका सेवाहरू उपलब्ध गराउँदछ।

Providence Holy Family Hospital

5633 N Lidgerwood **482-0111**
Spokane 99208 holy-family.org

Provides full-service, advanced medical and surgical care, specialty support and outpatient services.

यसले आधुनिक स्वास्थ्य र चिरफार सम्बन्धि सेवा दिनका साथै विशेषज्ञीय सहायता र बहिरङ्ग विरामी सेवा पनि उपलब्ध छ

Providence Sacred Heart Medical Center & Children's Hospital

101 W 8th Ave **474-3131**
Spokane 99204 *shmc.org*

Offers comprehensive, advanced medical and surgical care, specialty support and outpatient services.

यसले विस्तृत रूपमा आधुनिक सवास्थ्य तथा शल्यक्रिया सेवा साथै विशेषज्ञीय सेवा र बहिरङ्ग सेवा पनि उपलब्ध गराउँछ

Regional Support Networks DSHS MENTAL HEALTH DIVISION SPOKANE REGIONAL SUPPORT NETWORKS

क्षेत्रिय सहायता सञ्जाल -
मानसिक स्वास्थ्य स्पोकेन क्षेत्रीय
समर्थन नेटवर्क

312 W 8th Ave, 3rd Flr **477-5722**
Spokane 99204 **800-273-5864**
OMBUDS SERVICES 866-814-3904
477-4666

24 Hr CRISIS LINE 877-678-4428
२४ घंटे संकट लाइन
spokanecounty.org/mental health

Riverstone Family Health, Northeast Clinic

रिभर स्टोन फ्यामिलि हेल्थ

नर्थइस्ट क्लिनिक

4001 N Cook St **483-3427**
Spokane 99207 *yvfwc.org*

Provides a full range of medical services, prenatal care and delivery. Includes dental clinic. यसले पूर्ण मात्रमा स्वास्थ्य सेवा, गर्भवती र सुत्केरी सेवाका साथै दन्त स्वास्थ्य सेवा पनि उपलब्ध गराउँछ

Rockwood Clinic

400 E 5th Ave **838-2531**
Spokane 99202 *rockwoodclinic.com*
Outside Spokane **800-776-4048**
Urgent Care Center **838-2531**

ROCKWOOD NORTH CLINIC 755-5340
9001 N Country Homes Blvd

NORTHPOINTE 342-3010
605 E Holland Ave, Suite 200

QUAIL RUN CLINIC 755-5250
2214 E 29th

Spokane Community Care

स्पोकेन सामुदायिक सेवा

1330 N Washington, Suite 3500
Spokane 99201 **800-984-5710**

Includes more than traditional Medicare: preventive health services, worldwide emergency and prescription coverage with doctors and hospitals in Spokane County. Mon-Fri 8 am-5 pm.

यसले परमपरागत भन्दा केहि बढि स्वास्थ्य सेवा दिन्छ। यसले रोकथाममुलक स्वास्थ्य सेवाहरुका साथै स्पोकेन क्षेत्रका चिकित्सकहरु र अस्पतालसंग विश्वव्यापी आपतकालिन र नुस्खा समाविष्ट सेवा समावेश गरिएकोछ। सेवा सोम देखि शुक्रवार सम्म बिहान समय ८ बजे देखि बेलुकीको समय ५ बजे सम्म सेवा दिइन्छ।

Spokane County Community Services, Housing, Community Development Dept

312 W 8th Ave **477-5722**

Spokane 99204

spokanecounty.org

Makes referrals for substance abuse treatment and prevention, developmental disabilities and mental health.

यसले मानसिक स्वास्थ्य, शारिरिक विकाशमा असमर्थता, पदार्थ दुर्व्यसन उपचार र रोकथाम सम्बन्धमा निर्देशन दिन्छ।

Spokane County Medical Society

स्पोकेन काउन्टी मेडिकल

सोसाइटी

104 S Freya, Suite 114 **325-5010**

Spokane 99202

Provides telephone-only referrals to physicians who accept medical coupons, serves low-income or provides services for a reduced fee. Provides information about physicians based on location, medical speciality and medical insurance requirements.

यसले मेडिकल कूपन स्वीकार गर्ने

चिकित्सकहरुलाई टेलिफोनबाट मात्रै निदेशन दिन्छ। र कम आय भएकालाई सेवा दिनको साथै कम शुल्कमा सेवा प्रदान गर्छ। यसले स्थान, स्वास्थ्य विशेषता र स्वास्थ्य विमा आवश्यकताको आधारमा चिकित्सकका वारेमा जानकारी पनि दिन्छ।

Spokane Falls Family Clinic

स्पोकेन फलस फ्यामिलि क्लिनिक

120 W Mission Ave

326-4343

Spokane 99201

yvfwc.org

Offers a full range of medical services, prenatal care and delivery. Includes dental clinic and pharmacy.

यसले पूर्णरूपमा स्वास्थ्य सेवाहरु, गर्भवती र सुत्केरी सेवाका साथै दन्त बहिरङ्ग सेवा प्रदान गर्नुको साथै औषधी पनि उपलब्ध छ।

Spokane Regional Health District Public Health Clinic

स्पोकेन क्षेत्रीय स्वास्थ्य जिला

सार्वजनिक स्वास्थ्य क्लिनिक

1101 W College Ave

324-1600

Spokane 99201

srhd.org

Offers immunizations, flu shot and travel vaccines; HIV and tuberculosis testing; head lice checks, refugee screening. Fees may be reduced. Medical coupons accepted. Clinic hours: T-Th 8-5, F 9:30-5.

यहाँ खोप दिईन्छ, फलुको खोप र बोकन मिल्ने

(यात्राको लागि) सुई साथै एड्स र टि० वी० जाच गरिन्छ, हेड आइस परिक्षण गरिन्छ, शरणार्थीहरुको स्वास्थ्य परिक्षण गरिन्छ। शुल्क कम पनि गरिन्छ। मेडिकल कूपन स्वीकार गरिन्छ। बहिरङ्ग सेवा: मङ्गलवार देखि

विहिवारसम्म 8 वजे देखि बेलुकी 5 वजे सम्म,
शुक्रवार 9: 30 देखि 5 वजे सम्म

US Health Medical Clinics

यु एस हेल्थ मेडिकल क्लिनिक

9222 N Newport Hwy, Suite 1
Spokane 99218 **467-4545**

Provides urgent care, work injuries, employment-listing. Discounts cash pay program, available for uninsured clients. Hours: 8-7, Mon-Fri; 9-5, Sat; 10-5, Sun.

यसले अत्यवश्यक स्वास्थ्य सेवा साथै काममा घाइते भएकालाई उपचार गर्दछ। यसले नगद भुक्तानी छुट कार्यक्रम पनि राखेको छ। जसको विमा छैन। समय 8-7 (सोमवार देखि शुक्रवार) 9-5 शनिवार, 10-5 आईतवार

OTHER MEDICAL CLINICS:

2005 E 29th Ave **747-0770**

Washington State Dental Association Outreach Program

वाशिंगटन राज्य डेंटल

एसोसिएशन आउटरीच कार्यक्रम

altcew.org **458-2509**

Provides a reduced-fee dental program for seniors, disabled adults and Alzheimer's patients. Volunteer WASDA members reduce fees by at least 25% for patients meeting criteria.

यसले ज्येष्ठ व्यक्तिहरु, विकलाङ्ग युवाहरु साथै अल्जाइमरका रोगीहरुलाई कम शुल्कमा दातको उपचार कार्यक्रम उपलब्ध गराउँछ। उपरोक्त दायराभीत्र पर्ने विरामीहरुलाई कम्तीमा 25% कम शुल्कमा सेवा उपलब्ध गराईन्छ।

FOOD & CLOTHING

खाना र कपडा

Second Harvest of the Inland Northwest

1234 E Front **534-6678**
Spokane 99202 **800-662-3136**
2-harvest.org

Supplies free food for hungry people. Call for distribution times and locations.

भोको व्यक्तिहरुलाई निशुल्क खाना उपलब्ध छ। वितरण स्थल र समयको लागि सम्पर्क गर्नु होस्

BROWN BAG PROGRAM **534-6678**

Delivers commodities and food items to low-income, home-bound persons once a month.

कम आय भएको र असक्ता वा विरामीका कारण घरबाट बाहिर हिंडाँ डुल गर्न नसक्नेका लागि महिनाको एकपटक खाना तथा उपयोगी बस्तु उपलब्ध गराउँछ।

COMMODITY SUPPLEMENTAL FOOD PROGRAM (CSFP) **534-6678**

कमोडिटी पूरम भोजन कार्यक्रम

1234 E Front Ave, Spokane 99202
Provides commodities and food items to low-income children younger than five years old and seniors 60 years and over. Once a month supplemental food package with nutritional and community resource information may be picked up at CSFP food pantries or delivered to home-bound individuals.

यसले कम आय भएको परिवारको 5 वर्ष भन्दा कम उमेर समूहका बच्चा तथा 60 वर्ष र त्यो भन्दा बढी उमेर समूहका लागि खाना र उपयोगी वस्तु उपलब्ध गराउँछ। तपाईंले मासिक 1 पटक पोषिलो खाना र सामुदायिक श्रोत जानकारीको सहयोगी आहार पुलिन्दा Supplemental food package (CSFP) को खाना भण्डारवाटा लिन सक्नु हुन्छ, र विरमको कारण घरबाहिर जान असमर्थलाई घरमै हस्तान्तरण गरिन्छ।

Thrift Stores / थ्रि इफ्ट स्टोर

Days & hours may vary:
दिन र समय परक पर्न सक्नेछ

DISCOVERY SHOP

805 W Garland **328-9373**

GLOBAL NEIGHBORHOOD

902 W Indiana **868-0001**

NW CHRISTIAN THRIFT STORE

6607 N Maple **326-1522**

SALVATION ARMY THRIFT STORE

2020 N Division **325-6805**

TEEN CHALLENGE THRIFT STORES

2006 N Ash St **327-1383**

1919 E Sprague **534-0443**

THE WINDFALL - ST JOHN'S CATHEDRAL

1024 S Perry **534-3888**

UGM THRIFT STORE

301 W Boone **326-3316**

VALUE VILLAGE **325-2569**

708 W Boone

VOA THRIFT STORE **327-4112**

6206 E Trent

ENGLISH CLASSES

अंग्रेजी क्लासेस

Barton School

318 S Cedar St **747-1058 x251**
Spokane 99201

Offers one-on-one and small groups are tutored by a volunteer staff. Students are interviewed to establish needs, goals and individual programs of study.

यहाँ एकल तथा लघु समूहगत कक्षाहरू स्वयमसेवी कर्मचारीहरूद्वारा लिइन्छ। शिक्षाको उद्देश्य, आवश्यकता र व्याक्तिगत कार्यक्रम बारेमा अर्न्तवार्ता पनि लिइन्छ।

Country Homes ESL School

8415 N Wall **466-3414**
Spokane 99208 chchristian.org

Volunteers tutor immigrant adults and refugees in English.

स्वयमसेवी शिक्षकद्वारा देशान्तरवासी युवाहरू र शरणार्थीहरूलाई अंग्रेजी पढाइन्छ।

Daily Dose

hjcav@byu.net **448-5312**

LDS volunteers provide free, conversational English lessons to function in the community.

एल डि एस का स्वयमसेवकहरूद्वारा निशुल्क आधारभूत अंग्रेजी भाषा सीप साथै र को तयारी पनि गर्न सहयोग गर्दछ।

Institute for Extended Learning ESL Program

ADULT EDUCATION CENTER

2917 W Ft George Wright Dr
Spokane 99224 **533-4671**

ESL Online Courses 533-8522

iel.spokane.edu/abe/esl.php

Offers English language classes providing competency in listening, speaking, writing, and observing. Prepares for job readiness, retention and advancement. Provides computer literacy and ESL specific software programs.

यसले पर्याप्त श्रव्य, बोलाई लेखाई र अवलोकनको माध्यमबाट अंग्रेजी भाषाका कक्षाहरू दिईन्छ। यसले रोजगार तत्परता, स्मरणशक्ती र प्रगतिशीलताको लागि तयारी पनि गथराउँदछ।

साथै कम्प्यूटर साक्षारता र (ESL) विशेष सफ्टवेयर कार्यक्रमहरू पनि उपलब्ध छ

ADULT EDUCATION CENTER

2310 N Monroe

HILLYARD ADULT EDUCATION

CENTER 4410 N Market St

MAGNUSON BLDG

2917 W Ft George Wright Dr

SPokane COMMUNITY COLLEGE

1810 N Greene St

Spokane Public Schools

स्पोकेन पब्लिक स्कुल

spokanepublicschools.org

ENGLISH LANGUAGE DEVELOPMENT -

ELD PROGRAM 354-7304

अंग्रेजी भाषा विकास कार्यक्रम

FAMILY REGISTRATION AND

ORIENTATION CENTER 354-5128

परिवार पञ्जीकरण र अन्तर्क्रिया केन्द्र

INTERPRETATION & TRANSLATION

भाषान्तरण र अनुवाद

Interpreter Services: Special Mobility Services

भाषान्तरण सेवाहरू: विशेष

परिवर्तनीय सेवाहरू

534-2016 800-710-5030

Serves as a broker for oral interpreting in Spokane County/NE Wash. DSHS provides certified interpreters for Medicaid-paid appointments only. Medicaid providers can request service. Need 24-hour notice with client's name, medical coupon number, phone number, doctor's/dentist's name, address and phone, and appointment.

यसले स्पोकेन क्षेत्र र उत्तर पूर्व वाशिङ्गटनमा मौखिक भाषान्तरणमा दलालको रूपमा सेवा गर्दछ। (DSHS) ले Medicaid संग संलग्न

Appointment को लागि मात्र भाषान्तरक अनुमतिपत्रवाहक उपलब्ध गराउँछ।

Medicaid संग संलग्नहरूले यो सुविधा पाउँछन्। यो सेवा लिनको लागि तपाईंले ब्याक्तिको नाम, मेडिकल कूपन नम्बर, फोन नम्बर, चिकित्सक/दन्तचिकित्सकको नाम, ठेगान र फोन नम्बर र समयादेश 24 घण्टा अगावै उपलब्ध गराउनु पर्दछ

Spokane International Translation (Perciba) 327-8064

502 E Third Ave, Spokane 99201
spokanetranslations.com

Does legal, business, medical, state court-ordered, phone and in-person translation. Written translation to or from any language.

यसले कानूनी, व्यापारिक, स्वास्थ्य, राज्य अदालत आदेशको अनुवाद फोनबाट वा स्वयम व्यक्तिगतरूपमा गरिन्छ। साथै यसले लिखितरूपमा पनि विभिन्न भाषाहरूमा वा विभिन्न भाषाहरूबाट अनुवाद गर्दछ।

LEGAL SERVICES

कानूनी सेवाहरू

Center for Justice / न्याय केन्द्र

35 W Main, Suite 300 **835-5211**
Spokane 99201

cfjforjustice.org

Focuses on civil rights, discrimination, government accountability, poverty and the environment. Offers drivers relicensing and expungement.

यो निकाय नागरिक अधिकार, भेद भाव, सरकारी जवाफदेहिता, गरिबी र वातावरण लगायतमा केन्द्रित रहन्छ। साथै यसले पुन सवारीचालक अनुमतिपत्र दिनका साथै खारेज पनि गर्दछ।

Gonzaga School of Law Elder Law Clinic 323-5791

721 N Cincinnati, Spokane 99258
Free to seniors 60+.

यो सेवा 60 वर्ष भन्दा माथिकोलाई निशुल्क

HUD - Housing and Urban Development 368-3200

920 W Riverside, Suite 588

Spokane 99201 hud.go

Housing Discrimination

Hotline **800-669-9777**

घर व्यावस्थापन भेद भाव सिधासम्पर्क

Housing Counseling and

Referral Line **800-569-4287**

घर निर्माण परामर्श र रेफरल सम्पर्क

Northwest Fair Housing Alliance

उत्तर पश्चिम निष्पक्ष घरनिर्माण संगठन

35 W Main Ave, #250 **325-2665**

Spokane 99202 **800-200-FAIR**

nwfairhouse.org

Offers assistance/education on federal housing laws. Provides housing counseling/information to landlords and tenants.

यसले सघिय घर व्यावस्थापन नियमहरू

सम्बन्धमा सहायता वा शिक्षा दिन्छ। साथै

घरवेती र बहाल बालालाई परामर्श र जानकारी

समेत उपलब्ध गराउँछ।

NW Justice Project 324-9128

उत्तरपश्चिम न्याय परियोजना

1702 W Broadway, Spo 99201

nwjustice.org

800-200-FAIR

Provides free civil (non-criminal) federally funded legal assistance to low-income residents of Washington.

यसले निशुल्करूपमा कम आय भएका वाशिङ्गटन बासीहरूलाई नागरिक (निरपराधी) तथा संघीय प्रायोजित कानूनी सहायता प्रदान गर्दछ

**COORDINATED LEGAL EDUCATION
ADVICE & REFERRAL SYSTEM (C.L.E.A.R.)**
मन्वयात्मक कानुनी तथा शैक्षिक सल्लाह र निर्देशन प्रणाली **888-201-1014**

Office of Civil Rights

नागरिक अधिकारको कार्यालय

2201Sixth Ave **TDD206-615-2296**
MS RX-11 **800-537-7697**
Seattle 98121 **800-368-1019**

hhs.gov/ocr

Assures equal access to Health and Human Services (HHS).
Investigates disability discrimination complaints on federal, state or local health and social services programs.

यसले स्वास्थ्य तथा मानवियसेवाहरूमा समान पहुँचको सुनिश्चितता गर्दछ। साथै यसले संघिय, राज्य वा स्थानियस्तरको स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवा कार्यक्रमहरूमा परेको विकलाङ्गता भेदभाव सम्बन्धी सिकायत बारे छानवीन पनि गर्दछ

Unemployment Law Project

बेरोजगार कानून परियोजना

Community Bldg/East **624-9178**
35 W Main Ave, Suite 370E
Spokane 99201 **800-940-9178**
unemploymentlawproject.org

Offers free legal assistance and info to people denied unemployment benefits. Offers services to anyone with a Washington State claim.

यसले बेरोजगार सुविधा अस्विकृत व्यक्तिहरूलाई निशुल्क कानुनी सहयता प्रदान गर्दछ। या सेवा जो कोहि वाशिङ्गटन निवासीले लिन सक्छन्

Volunteer Lawyers Program

SPOKANE BAR ASSOCIATION
1704 W Broadway **324-0144**

Spokane 99201 spokanebar.org
Offers Bankruptcy Information Clinic, Divorce Advice Clinic, Family Law Advice and Housing Justice Project 1-4 pm, M-Th. Individual consultations, limited/full representation in civil law matters provided by volunteer attorneys. Available to low-income residents of Spokane County.

यसले व्याडको ऋण तिर्न असमथतावारे जानकारी दिन्छ। पारपाचुके वारेमा सल्लाह दिन्छ, पारिवारिक कानुनी सल्लाह पनि दिन्छ साथै Housing Justice Project (प्रत्येक सोमवार देखि विहिवार सम्म दिनको 1 बजे देखि 4 बजे सम्म। कम आय भएकालाई (जो स्पोकोन काउन्टीमा बसोबास गर्दछन्) स्वयमसेवी वकिलहरूद्वारा व्याक्तिगत परामर्श साथै सिमित पूर्ण नागरिक कानुनि समस्या बारे वर्णन गन्छि

Washington State Human Rights Commission

Rock Pointe Plaza III **568-3196**
1330 N Washington St, Suite 2460
Spokane 99201 **800-233-3247**
hum.wa.gov

Investigates allegations of discrimination in employment,

housing, public accommodation, credit and insurance. Offers educational programs on civil rights.

यसले रोजगारी, घर व्यावस्थापन, साभुदायिक समायोजन मौजदात र विमा जस्ता विषयमा भएका भदभाव सम्बन्धमा परेको आरोप प्रत्यारोप बारे छानबिन गर्दछ

SENIOR PROGRAMS

ज्येष्ठ नागरिक कार्यक्रम

AARP - American Association of Retired Persons

अमेरिकी अवकाश प्राप्त
व्याक्तिहरुको संगठन

aarp.org **800-424-3410**

A membership organization for people 50+ provides positive social change and delivers value through advocacy and information on health, Medicare and Social Security.

यो एउटा 50 वर्षका र बढी उमेर समुहका सदस्य रहेको संस्था हो जसले वकालत र सुचनाको माध्यमबाट स्वास्थ्य, वृद्धवृद्धा चिकित्सा सेवा र सामाजिक सुरक्षामा सकारत्मक सामाजिक परिवर्तन ल्याउन मध्यत गर्नको साथै मुल्यमान्यता हस्तान्तर्ण गर्दछ

Aging & Long Term Care of Eastern WA – ALTCEW

वृद्धवस्था तथा दिर्घकालिन

हेरचाह, पूर्व वाशिङ्गटन

1222 N Post St **458-2509**

Spokane 99201 *altcew.org*
Provides community planning and advocacy. Funds a network of services to help seniors and adults with disabilities stay at home.

यहाँ सामुदायिक योजना र वकालत उपलब्ध छ । यसले एउटा सञ्जाल सेवालार्ई प्रायोजन गरी विकलाङ्ग र घरबाट बाहिर हिउँडुल गर्न नसक्ने वृद्धवृद्धा तथा युवाहरुलाई मध्यत गर्दछ

Elder Services/ जे ठो सेवाहरु

SPOKANE BEHAVIORAL HEALTH

5125 N Market St **458-7450**

Spokane 99217

Strives to prevent premature or unnecessary hospitalization or nursing home placement through in-home assessment, psychiatric care, respite care, family caregiver support and its 24-hour Information and Assistance Line for elders:

TTY 835-1282

यसले असामयिक र अनावक्यक रुपमा अस्पताल तथा नर्सिङ्ग होम(निजिअस्पताल) भर्ना हुनबाट बचाउनै प्रयास गर्दछ । यसका लागि यसले घरमै मनोचिकित्सीय हेरचाह, विश्राम , पारिवारीक हेरचाह सहयोग आदि गर्दछ । साथै वुजुर्गहरुको लागि 24 घण्टे सुचना र सुविधा उपलब्ध छ

COPE'S PERSONAL CARE PROGRAM

LONG TERM CASE MANAGEMENT

कप्स व्यक्तिगत देखभाल कार्यक्रम लॉन्ग टर्म प्रकरण प्रबंधन **323-9400**

Medicaid program provides personal care/household assistance to impaired persons

18+ in their homes, adult family homes, care or assisted living facilities.

मेडिकेड कार्यक्रमद्वारा 18 वर्ष भन्दा माथिको घाइते(चोटग्रस्त) व्यक्तिहरूलाई व्यक्तिगत हेरचाह वा गृहस्थी सहयता दिईन्छ। यो सेवा उनीहरूको घर वयस्क पारिवारिक गृहमा उपलब्ध छ। साथै दैनिक गतिविधीमा सहयोग र रेख देख गर्दछ

INFORMATION & ASSISTANCE/CASE MANAGEMENT 458-7450

सूचना र सहायता, प्रकरण पबंघन
Focal point of aging and long-term care service system, linking people to community services to maintain independence as long as possible.

यसले बृद्धावस्था र दिर्घकालिन सुरक्षा सेवा प्रणालीलाई केन्द्रविन्दु बनाउँदै, जनतालाई सामुदायिक सेवहरूसंग जोडेर जति सक्दो चाँडो स्वतन्त्र गराउँछ

Prevention Education & Development Programs for Successful Aging – PED

रोकथाम सफल उमेर बढनको लागि शिक्षा र विकास कार्यक्रम
315 W Mission, #22 **326-1471**
Spokane 99201 pedspokane.org
Researches, develops and offers educational programs to enhance aging for those 50+.
50 वर्ष वा सो भन्दा बृद्धहरूको अवस्थालाई अभि उन्नत बनाउँन खोज अनुसन्धान, विकाश र शैक्षिक कार्यक्रमहरू उपलब्ध गराउँछ

EMPLOYMENT & SMALL BUSINESS SUPPORT

रोजगार तथा साना व्यवसायिक आधार

Food Service Worker Permits

खाध्यवस्तु हातले छुन, विशेष गरि रेष्टुरेन्ट होटलमा अनुमति पत्र

SPOKANE REGIONAL HEALTH DISTRICT
1101 W College Ave, #402
Spokane 99201 **324-1563**
www.srhd.org

Opportunity Center –YWCA

अवसर केन्द्र

930 N Monroe **789-9280**
Spokane 99201 ywca.org/Spokane

RSVP - Retired & Senior

Volunteer Program YMCA

सेवानिवृत्त र वरिष्ठ स्वयंसेवी कार्यक्रम

907 W Boone St **344-7787**
Spokane 99201 ymcaspokane.org
Respects connection between volunteering, spiritual growth and community health.
Matches member interests and talents with one-time and ongoing volunteer opportunities in more than 100 Spokane County nonprofit and public organizations.

यसले स्वयमसेवा, आत्मिक विकास र सामुदायिक स्वास्थ्य विचको सम्बन्धको सम्मान वा कदर गर्दछ। सदस्यको चहाना र दक्षतालाई विगत र जारी स्वयमसेवा अवसरसंग 100 भन्दा बढी स्पोकन क्षेत्रमा रहेका गौरनाफामुलक र सामुदायिक संस्थाहरूमा दौजिन्छ।

SNAP Refugee Business Development

स्नाप शरणार्थी व्यावसाय विकास

franson@snapwa.org

snapwa.org **456-7174 x110**

Offers business establishment, development and expansion assistance through programs including free courses and small business loans.

निशुल्क दिशानिदेश वा पाठ्यक्रम र वा लघु व्यावसायिक ऋण जस्ता कार्यक्रमहरूको माध्यमबाट व्यावसाय स्थापना, विकास र विस्तारमा सहयोग पुऱ्याउँन मद्यत गर्दछ

WorkSource / रोजगार श्रोत

130 S Arthur **532-3000**

Spokane 99202

Go2worksource.com

Connects job seekers and employers with enhanced services to empower the community.

रोजगारी खोज्ने र रोजगारदाता विचमा सम्बन्ध जोड्ने काम गरी उन्नत सेवाहरूद्वारा समुदायलाई सशक्त बनाउँदछ

IN-HOME CARE & RETIREMENT HOMES **होम केयर र सेवानिवृत्ति होम्स**

DSHS Residential Care Services **323-7304**

Licenses and oversees adult family homes, boarding homes, nursing facilities and residential programs.

यसले विभिन्न खालका वृद्धवृद्धा र अवकाश प्राप्त व्यक्तिहरूलाई खाना, वास र आवश्यक स्वास्थ्य सेवा र आवश्यक हेर चाहको लागि भनेर सोहि उद्येष्ठ वोकेर स्थापित गृह वा संस्थाहरूलाई अनुमतिपत्र दिनका साथै रेखदेख वा नियन्त्र पनि गर्दछ

Home & Community Services- DSHS Spokane

घर र सामुदायिक सेवा 323-9400

1330 N Washington, Suite 3000

Spokane 99201 **800-459-0421**

aasa.dshs.wa.gov **TTY456-2827**

Services for elderly, functionally disabled and vulnerable adults.

यसले वृद्धवृद्धा काम गर्ने नसक्ने अपाङ्ग र असुरक्षित वयस्कहरूलाई सेवा प्रदान गर्छ

Home Care Referral Registry of Washington

वाशिङटन होम केयर रेफरल

रजिस्ट्री

AGING & LONG TERM CARE (ALTCEW)

1222 N Post

458-2909

Spokane 99201

altcew.org

Helps find providers based on care needs, schedules and preferences.

आवश्यकता हेरचाह, कार्ययोजना र विशेष महत्त्वका प्राथमिकताहरू उपलब्ध गराउने व्यक्ति वा संस्था सम्म पुग्न मद्दत गर्दछ

Respite Care Relief for Care Givers - Elder Services

रेसपाइड केयर रिलिफ फर केयरगीभर
458-7450

Provides relief for family and unpaid caregivers of adults 18+. 18 वर्ष वा सो भन्दा माथिकालाई हेरचाह गर्ने बेतलबी केयरगीभर र परिवारलाई राहत उपलब्ध गराउँछ ।

Medical Equipment & Supplies, & Mobility

HOSPITAL EQUIPMENT LOAN- SCOTTISH RITE **635-5491**

स्पतालीय सामग्री ऋण-स्कटीस रिति
1108 W Riverside, Spo 99201

MEDICALERT & SAFE RETURN
स्वास्थ्य सतर्कता र सुरक्षित फिर्ता
alz.com **473-3390**

MEDICARE DURABLE MEDICAL EQUIPMENT **800-583-2236**

(मेडिकेयरको दिर्घकालिन स्वास्थ्य सामग्री)

Mid-City Concerns/Meals on Wheels Spokane **747-3257**

1222 W 2nd **MOW 456-6597**
Spokane 99201 *mowspokane.org*
Serves seniors and disabled in

need of nutrition, advocacy, recreation and education.

वृद्धवृद्धा तथा अपाङ्गता भएकालाई पौष्टिक आहार, वकालत, मनोरञ्जन साथै शिक्षा उपलब्ध गराउँदछ ।

Senior & Vulnerable Adult Services - Catholic Charities

12 E 5th Ave, 99202 **459-6184**
catholiccharitiesspokane.org

Support services for low-income elderly and adults with disabilities to improve quality of life and to promote independent living in their homes. Includes Senior

Nutrition, Foster Grandparents and Volunteer Chore Services. यसले कम आय भएको विकलाङ्गता भएका वृद्धवृद्धा तथा वयस्कहरूको जीवनस्तर सुधारको लागि साथै आफ्नै घरमा स्वतन्त्र जीवन जीउनको लागि सहयोग सेवा प्रदान गर्दछ । यस अन्तर्गत ज्येष्ठ पौष्टिकता, बाजेबोजुको हेरचाह र गैर तालिकामय स्वयमसेवी सेवाहरू

VOLUNTEER CHORE SERVICE
गैरतालिकामय स्वयमसेवी सेवा **328-8400**

Provides transportation, yard work and housekeeping to low-income seniors and adults with disabilities.

काम आय भएका र विकलाङ्गता भएका ज्येष्ठ तथा वयस्कहरूका लागि यातयात सुविधा, घर आगानको काम र घर कमरा संहार सरसफाईको सुविधा उपलब्ध गराउँदछ

SNAP Long Term Care Ombudsman Program

3102 W Ft George Wright
Spokane 99224 **456-7133**
snapwa.org **800-660-7133**

Advocates for residents in nursing, adult and boarding homes. Trains and certifies volunteers to visit and monitor long-term care facilities.

विभिन्न खालका आवासगृहहरूमा बसोबास गर्नेहरूका लागि वकालत गर्दछ। यसलत दिर्घकालिन सेवा गृहमा रेखदेख र प्रशिक्षण दिनका लागि स्वयमसेवकहरूलाई तालिम तथा इजाजत पनि उपलब्ध गराउँदछ।

Title XIX Medicaid Personal Care Program (MPC)

AGING & LONG TERM CARE OF EASTERN
WASHINGTON (ALTCEW)
1222 N Post **458-2509**
Spokane 99201 *altcew.org*

Provides personal care/
household assistance to
individuals 18+ with functional
impairments such as bathing,
dressing, shopping, walking,
housekeeping, eating
and transportation to medical
providers.

18 वर्ष भन्दा माथिका कार्यसम्पनदामा
अशक्तहरूलाई नुहाउन, कपडाफार्ने, किनमेल,
हिडडुल गर्न, घरकोठा मिलाउन, सफागर्न, खान
तथा स्वास्थ्य सेवा लिनका लागि यातायातका
सुविधा जस्ता सेवा र घरेलु सहयोग उपलब्ध
गराउँछ।

Washington Residential Care Council (WSRCC)

SpokaneWSRCC.org **888-439-8999**
Adult Family Home Locator.
व्यस्क पारिवारिका गृह निर्धारक

COMMUNITY CENTERS

सामुदायिक केन्द्रहरू

Neighborhood-based support
services and outreach, including
gymnasium, conference rooms
senior center/senior nutrition,
after and before schools
programs, computer centers.
Publishes a monthly newsletter.
यो समुदायमा आधारित सहयोग र पहुच सेवा हो
जसमा व्यायमशाला, सम्मेलन कक्ष, ज्येष्ठ
पौष्टिक केन्द्र, पूर्व र उत्तर विद्यालय कार्यक्रमहरू,
कम्प्यूटर(सुसाध्य) केन्द्रहरू पर्दछ। यसले मासिक
खबरपत्रिका पनि प्रकाशन गर्दछ।

East Central Community Center **625-6699**

पूर्व मध्य केन्द्रिय सामुदायिक
केन्द्र

500 S Stone, Spokane 99202
ecccsokane.org

Emmanuel Family Life Center इमानुएल पारिवारीका जीवन केन्द्र

631 S Richard Allen Ct
Spokane 99201 **535-1645**
eflc.org

Northeast Community Center

उत्तरपूर्वीय सामुदायिक केन्द्र

4001 N Cook 487-1603

Spokane 99207

<http://necca.myspokane.net>

West Central Community Center

ध्यपश्चिम सामुदायिक केन्द्र

1603 N Belt St 326-9540

Spo 99205 myspokane.net/wccc

ARTS & CULTURE

कला र संस्कृति

Libraries, City & County

पुस्तकालयहरु, शहर र क्षेत्रसमय
र सेवाको लागि टेलिफोन सम्पर्क
गर्नु होस

Call for hours and services.

Downtown, 906 W Main

spokanelibrary.org 444-5300

East Side, 524 S Stone 444-5375

Hillyard, 4005 N Cook 444-5380

Indian Trail 444-5395

4909 W Barnes

Shadle 444-5390

2111 W Wellesley

South Hill, 3324 S Perry 444-5385

North Spokane County 893-8350

44 E Hawthorne sclld.org

HOSPICE CARE & GRIEF

धर्मशाला देखभाल र शोक

Compassionate specialized care for people facing a life-limiting illness or injury. Involves a team-oriented approach to expert medical care, pain management, and emotional and spiritual support. Services for patient and loved ones.

यहाँ कहिल्यै निको नहुने रोग वा चोट ग्रस्त मानिसलाई विशेष सहानुभुतिमय हेरचाह र सेवा उपलब्ध हुन्छ। निपुण स्वास्थ्य सेवा, पिडा व्यावस्थापन साथै भावानात्मक र आत्मिक सहयोगको लागि एउटा समूह प्रधान सामिप्यता समावेश छ। यहाँका सेवा विरामी र आत्मियहरुको लागि हो

Horizon Hospice LLC

123 W Cascade Way 489-4581

Spokane 99208

lguske@horizonhospice.com

horizonhospice.com

Hospice of Spokane 456-0438

121 S Arthur 888-459-0438

Spokane 99210

APARTMENT RENTALS

Apartment Name, Address, Zip	Phone
5th & Washington 419 S Washington St, 99204	838-6936
Alexandria Apts 623 S Howard, 99204	456-7106
Bel Franklin Apts 225 N Division St, 99202	443-4055
Belamy 2108 E First, 99202	456-7106
Bernadette Place 925 N A St, 99201	325-1847
Canterbury Court 1010 S Rockwood Blvd, 99202	624-1999/5678
Casas Salvadas 1024 W Boone Ave, 99201	232-0170 x 205
Casas Salvadas 1314 W Maxwell Ave, 99201	232-0170 x 205
Casas Salvadas 704 S Sherman St, 99202	232-0170 x 205
Casas Salvadas 1420 N Post St, 99205	232-0170 x 205
Casas Salvadas 807 W Augusta Ave, 99207	232-0170 x 205
Cathedral Plaza 1120 W Sprague Ave, 99201	747-6777
Catherine Johnson Ct 6321 E 4th Ave, 99202	532-8191
Cedar West 4018 W Rowan, 99205	327-2233
City Tri-Plex 818 W Riverside, 99201	459-6102
College Terrace Apts 4140-4160 W Ft Wright, 99224	327-2304
Collins Apts 204 S Wall, 99201	456-7106

Apartment Name, Address, Zip	Phone
Coeur d'Alene Plaza 228 N Howard, 99201	456-8726
Cornerstone Courtyard 151 S Adams, 99201	624-5776
County Heights 6709 N Country Homes, 99208	327-7132
Courtview 1217 N Madison, 99201	487-5530
Coventry Court 1600 W Pacific, 99204	455-8838
D'Arcy Lee Apts 6120-6130 N Lidgerwood, 99208	483-3542
The Delaney Apts 242 W Riverside, 99201	747-5081
El Estero Apartments 2303 N Stone St, 99207	714-7251
Fahy Gardens 1411 W Dean Ave, 99201	326-6759
Fahy West 1523 W Dean Ave, 99201	326-6759
Friendship Gardens 201 E 5th Ave, 99204	536-1134
Green Court 3207 E Carlisle, 99217	456-7106
Hamilton House 902 E Boone, 99202	483-9453
Hart Terrace 3308 E 11th Ave, 99202	888-763-5368 534-8245
Heritage Heights 3818 N Cook, 99207	487-5530
HiFumi En 826 E 8th Ave, 99202	534-2339
Hope House 111 W Third Ave, 99201	455-2886

Apartment Name, Address, Zip	Phone
Kensington Court 152-156 S Pine, 99202	624-1956
Keystone Corners 2232 E 1st/24 S Crestline, 99202	456-7106
Liberty Park Terrace 1401 E Hartson, 99202	534-7392
Lilac Plaza 7007 N Wiscomb St, 99208	489-7612
Manito Gardens 500 E 29th Ave, 99202	624-7326
Metropole Apts 178 ½ S Howard, 99201	838-6541
Mt Vernon Terrace 3102 S Mt Vernon St, 99223	536-1168
The Newark Apts 1104 E Newark, 99202	328-2953
The O'Malley 707 E Mission, 99202	624-7326
Park Tower 217 W Spokane Falls Blvd, 99201	487-1150
Patrician Apts 102 E. Second, 99201	456-7106
The Parsons 108 S Jefferson, 99201	624-0329
Pine Villa 33 E Graves Rd, 99218	467-6865
Resident Court 1203 W Fifth, 99201	456-7106
Richard Allen 600 S Richard Allen Ct, 99202	536-4497
Riverwalk I & II 5008 E Buckeye, 99217	456-7106

Apartment Name, Address, Zip	Phone
Resident Court 1203 W Fifth, 99201	456-7106
Richard Allen 600 S Richard Allen Ct, 99202	536-4497
Riverwalk I & II 5008 E Buckeye, 99217	456-7106
Scattered-Sites Rental Project (VOA) 715 E Sprague Ste 102, 99201	232-0170 x 206
Sharon Lord Apts 1203 & 1207 N Madison, 99201	624-5133
St Andrews Court 808 W Nora, 99205	326-6506
St Ann's Apts 2117-23 E Pacific, 99202	456-7106
Triplex Project 1708-1730 E Boone, 99202	535-0898
Triplex Project 1721-1731 E Desmet, 99202	535-0898
Triplex Project 801-807 E Hartson, 99202	535-0898
Vintage at Spokane 43 E Weile Ave, 99208	487-7070
Walnut Corners 1423 W Broadway, 99205	327-2133
Westfall Village 3724 N Cook, 99207	487-5244
Wilton Apts 156-1/2 S Browne St, 99201	624-9778
Winchester Court 4101 N Cook, 99207	979-7886
Woodhaven Apts 12424 N Fairwood Dr, 99201	466-8444

SENIOR NUTRITION

Organization	Phone #	Time/Day
American Indian Center 801 E 2nd Ste 10, 99202	535-0886	noon, M-F
Clare House 4827 S Palouse Hwy, 99223		11:30, M-F
Corbin Senior Center 827 W Cleveland, 99201		noon, M-Th
Delaney Apts 242 W Riverside Ave, 99201		11:30, MTh
East Central Senior Center 500 S Stone, 99202	625-6693	noon, M-F
Hillyard Senior Center 4001 N Cook, 99207	482-0803	noon, M-Th; 11:45, F
Mid City Concerns Senior Center 1222 W 2nd, 99202	747-3257/ 456-6597	11:30, M-F
Sinto Senior Activity Center 1124 W Sinto, 99201	327-2861	11:30, M-F
Southside Senior Activity Center 3151 E 27th Ave, 99223	535-0803	noon, MWF
St Aloysius Senior Center 330 E Boone, 99201	313-5896	lunch, 1st Th \$6.00, RSVP

FOOD & CLOTHING BANKS

Organization Address	Phone	Food	Clothes	Household	Hours
All Saints Lutheran Pantry 314 S Spruce St, 99201	838-4409	X			10-2, M-Th
American Indian Center 801 E 2nd, Suite 10, 99202	535-0886	X	X	X	9-4:30 MTF, 1-4:30 Th
Berachah Food Bank 1225 N Cochran, 99201	747-6035	X			1st W
Better Living Center 25 E North Foothills, 99207	325-1258	X	X	X	9-6, T; 9-2 Th
Caritas Outreach Ministries 2919 N Monroe, 99205	326-2249	X			10-1, MWTh
Clothes Closet - Central Lutheran , 512 S Bernard St, 99204	624-9233		X		1-3, W
Clothing Closet - St Andrews , 2404 N Howard	481-1167		X		11:30-1, M-Th

Organization Address	Phone	Food	Clothes	Household	Hours
East Central Community Center 500 S Stone, 99202	625-6699	X	X		8:30-4, M-F
Labor of Love - Jesus is the Answer , 1803 E DeSmet, 99202	536-4803	X			varies
New Hope Ranch Food Bank 2524 E Queen, 99217	487-2160	X			12-4, MW
NW Ecumenical Food Bank 3908 N Driscoll, 99205	325-4541	X			9:30-12:30, 2nd/last T
Off-Broadway Family Outreach Broadway & Nettleton, 99201	998-4096 998-2630	X	X	X	9:30-1, M
Our Place Ministries 1500 W College, 99201	326-7267	X	X	X	10-12:30, MTTh
Peaceful Valley Center 214 N Cedar St, 99201	624-8634	X	X	X	FB:10:30-12:30, F; CB: 9-3, M-F
St Peter Lutheran Food Bank 4620 N Regal, 99207	487-4843	X	X		8-11:30, F
Salvation Army 204 E Indiana, 99207	325-6821	X	X	X	9-5, MTThF, 1-7 W
Serve Spokane 8303 N Division St, 99208	444-8445	X	X		10-noon, 2nd & 4th Sat
SNAP Northeast Food Bank 4001 N Cook, 99207	487-1114	X			1-3, M-F, 2-4, T
Spokane Community Warehouse 800 N Hamilton, 99201	991-9345			X	N/A
Store House, The - Calvary Bapt. , 207 E 3rd St, 99202	747-8793	X	X		9-1, MW
Union Gospel Mission 1224 E Trent, 99202	535-8510		X		8-9, M-WF; 9-10, Th
Westminster Presbyterian Food Bank 2705 W Boone, 99201	329-0351	X			11-1:45, W,F
YWCA Our Sister's Closet 930 N Monroe, 99201	326-1190		X		9-4:30, M-F

