

# 老年资源指南

非营利和公共机构服务

## 阿拉米达县中部 - 卡斯特罗谷·海沃德·圣莱安德罗·圣洛伦佐

阿拉米达县区域老龄局 - 老年信息及援助计划

地址: 6955 Foothill Blvd, Suite 143 (1st Floor), Oakland, CA 94605 | 电话: 1-800-510-2020 / 510-577-3530 | 网址: <http://seniorinfo.acgov.org>

工作时间: 周一至周五早 8.30 - 晚 5.00



### 成人日间照护/喘息 (网站: [www.daybreakcenters.org](http://www.daybreakcenters.org))

- 东湾阿尔茨海默氏症服务, 海沃德办事处, [www.aseb.org](http://www.aseb.org) ..... 510-888-1411
- 老年独立中心 (老年人全包式照护计划), [www.cei.elders.org](http://www.cei.elders.org) ..... 844-319-1150 / 听障人士专线: 510-433-1165
- DayBreak 成人照护中心 (个性化转介和社区教育), <http://daybreakcenters.org> ..... 510-834-8314 / 听障人士专线: 510-433-1165

### 预防酗酒和药物滥用计划

- 阿拉米达县行为医疗保健服务, 急症照护和全系统评估 (ACCESS) 计划 (阿拉米达县药物滥用服务转介), [www.acbhcs.org](http://www.acbhcs.org) ..... 844-682-7215
- 匿名戒酒会办公室 (24 小时免费匿名热线), <http://eastbayaa.org> ..... 510-839-8900
- Al-Anon 酗酒者家庭互助会 (帮助酗酒者亲友), <https://al-anon.org> ..... 888-429-2537
- 加州公共卫生部戒赌办公室, [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov) ..... 800-426-2537

### 阿尔茨海默氏症服务

- 阿尔茨海默氏症协会求助热线 (24 小时), [www.alz.org](http://www.alz.org) ..... 800-272-3900
- 东湾阿尔茨海默氏症服务, 海沃德办事处, [www.aseb.org](http://www.aseb.org) ..... 510-888-1411
- 少数族裔老年人照护联盟 (网站重点面向患有阿尔茨海默氏症及痴呆症相关疾病的少数族裔老年人), [www.ethnicelderscarenetwork.net](http://www.ethnicelderscarenetwork.net)
- 家庭照护者联盟, 湾区资源中心 (为家庭照护者提供免费或低价服务), [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) ..... 800-445-8106
- 加州大学戴维斯分校健康阿尔茨海默氏症中心, 东湾办事处 (临床试验和评估等基础和临床研究),  
[www.health.ucdavis.edu/alzheimers](http://www.health.ucdavis.edu/alzheimers) ..... 925-357-6515

### 照护者支持计划

(注: 也可联系成人日间照护计划和当地医院获取互助小组相关信息)

- 北加州阿尔茨海默氏症协会, [www.alz.org/norcal](http://www.alz.org/norcal) ..... 925-284-7942
- DayBreak 成人照护中心, <http://daybreakcenters.org> ..... 510-834-8314
- 家庭照护者联盟, 加州照护者资源中心 (为家属照护者提供信息和支持服务),  
<https://www.caregiver.org/californias-caregiver-resource-centers> ..... 800-445-8106

## 照护者支持计划 (续)

奥克兰家庭教育和资源中心 (支持精神病患者的家人/照护者), <a href="http://www.askferc.org">www.askferc.org</a> .....	888-896-3372
湾区家属支持服务 (为儿童的祖父母/亲戚照护者提供亲属支持), <a href="http://www.fssba.org">www.fssba.org</a> .....	510-834-2443
三城林肯儿童中心亲属支持计划 (儿童的祖父母/亲戚照护者), <a href="http://lincolnfamilies.org">http://lincolnfamilies.org</a> .....	510-273-4700 转 0

## 居家老人案例管理/服务协调

LIFE 老年人照护 (60 岁以上老人), <a href="http://www.lifeeldercare.org">www.lifeeldercare.org</a> .....	510-894-0370 转 2
弗里蒙特多方位老年人服务计划 (面向有 Medi-Cal 的海沃德、弗里蒙特、纽瓦克、联合市居民), <a href="http://www.fremont.gov">www.fremont.gov</a> .....	510-574-2041
阿拉米达县公共健康照护, 健康老年人 (OA/HR) 计划 (为有 Medi-Cal 的 60 岁以上高危老人提供居家护理案例管理), <a href="http://www.acphd.org/older-adults.aspx">www.acphd.org/older-adults.aspx</a> .....	510-383-7037

## 慢性疾病和疾病支持服务/计划

阿拉米达县公共卫生部, 糖尿病自我管理教育计划 (为阿拉米达县 2 型糖尿病患者提供免费课程), <a href="http://www.acphd.org">www.acphd.org</a> .....	510-383-5185
美国癌症协会, <a href="http://www.cancer.org">www.cancer.org</a> .....	800-227-2345
美国糖尿病协会, 奥克兰办事处, <a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a> .....	510-654-4499
美国心脏协会、美国中风协会, <a href="http://www.heart.org/www.strokeassociation.org">www.heart.org/www.strokeassociation.org</a> .....	510-903-4050
加利福尼亚失语症中心 (帮助尤其因中风导致失语的患者), <a href="http://aphasiacenter.net">http://aphasiacenter.net</a> .....	510-336-0112
关节炎基金会, <a href="http://www.arthritis.org">www.arthritis.org</a> .....	415-356-1230
多发性硬化症互助热线 (朋辈热线) .....	866-673-7436
国家多发性硬化症协会, <a href="http://www.nationalmssociety.org">www.nationalmssociety.org</a> .....	800-344-4867/415-230-6677
帕金森研究所, <a href="http://www.theipi.org">www.theipi.org</a> .....	800-655-2273
伯克利女性癌症研究中心, <a href="http://www.wcrc.org">www.wcrc.org</a> .....	510-420-7900

## 成年残疾人服务/计划

美国残疾人法案 (ADA), 太平洋 ADA 中心, <a href="http://www.adapacific.org">www.adapacific.org</a> .....	800-949-4232 (语音及文字电话)
盲文和有声书图书馆, <a href="http://www.library.ca.gov/btbl/">http://www.library.ca.gov/btbl/</a> .....	800-952-5666
加州电话服务计划, (可用电话产品/服务), <a href="http://www.californiaphones.org">www.californiaphones.org</a> .....	800-806-1191/文字电话: 800-806-4474
海沃德独立生活社区资源, <a href="http://www.criihayward.org">www.criihayward.org</a> .....	510-881-5743/文字电话: 510-881-0218
聋人咨询宣传和转介处, <a href="http://www.dcara.org">www.dcara.org</a> .....	510-343-6670
奥克兰加州残障权益会, <a href="http://www.disabilityrightsca.org">www.disabilityrightsca.org</a> .....	510-267-1200
旧金山北加州听力和言语中心 <a href="http://www.hearingspeech.org">www.hearingspeech.org</a> .....	415-921-7658/文字电话: 415-921-8990
盲人和视障人士灯塔计划, <a href="http://www.lighthouse-sf.org">www.lighthouse-sf.org</a> .....	415-431-1481
东湾区域中心 (为有发育障碍者服务), <a href="http://www.rceb.org">www.rceb.org</a> .....	510-618-6100

## 教育（另见老年中心）

卡斯特罗谷成人和职业教育， <a href="http://www.cvadult.org">www.cvadult.org</a> .....	510-886-1000
海沃德教育与职业教育中心，成人学校， <a href="http://www.has.edu">www.has.edu</a> .....	510-293-8595
圣莱安德罗成人学校， <a href="http://www.sanleandroadultschool.org">www.sanleandroadultschool.org</a> .....	510-667-6287
圣洛伦索成人学校， <a href="http://www.adu.slzsd.org">www.adu.slzsd.org</a> .....	510-317-4200
加州伯克利分校奥谢尔终身学习研究所（面向 50 岁以上成人的学习社区）， <a href="http://www.olli.berkeley.edu">www.olli.berkeley.edu</a> .....	510-642-9934

## 预防老年人虐待计划

阿拉米达县成人保护服务处， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-3500 / 866-225-5277
地区检察官 - 消费者与环保单位， <a href="http://www.alcoda.org/cewpd/">http://www.alcoda.org/cewpd/</a> .....	510-383-8600
地区检察官 - 老年人保护单位， <a href="http://www.alcoda.org/victim_witness/elderdependent_adult">http://www.alcoda.org/victim_witness/elderdependent_adult</a> .....	510-267-8800
地区检察官 - 被害人/证人援助司， <a href="http://www.alcoda.org/victim_witness/">http://www.alcoda.org/victim_witness/</a> .....	510-272-6180
老年人法律援助（维护阿拉米达县 65 岁以上受虐老年居民的利益）， <a href="http://www.lashicap.org">www.lashicap.org</a> .....	510-832-3040

## 应急准备计划

（注意：请联系当地消防部门和应急服务办事处）

阿拉米达县美国红十字会（团体准备培训）， <a href="http://www.redcross.org">www.redcross.org</a> .....	510-595-4400
---	--------------

## 就业计划

“服务、就业、重建”（SER）就业促进会（面向 55 岁以上低收入老人的就业计划）， <a href="http://www.ser-national.org">www.ser-national.org</a> .....	510-265-8267
---	--------------

## 身后事规划与安排

阿拉米达县律师协会（律师转介服务：房地产规划、遗嘱和信托相关的咨询费为半小时 35 美元）， <a href="http://www.acbanet.org">www.acbanet.org</a> .....	510-302-2222 选 4
阿拉米达县照护合作机构（为上门支持服务的对象提供预先指示、维持生命治疗医嘱和补充支持）， <a href="http://gettingthemostoutoflife.org/ihs-pilot">http://gettingthemostoutoflife.org/ihs-pilot</a> .....	510-577-3517
阿拉米达县验尸官办公室（无近亲或资金的情况下土葬/火葬，需申请确认资格）， <a href="http://www.alamedacountysheriff.org">www.alamedacountysheriff.org</a> .....	510-268-7300
阿拉米达县长期照护监察员计划（为专业照护机构的居住者提供预先医疗保健指示）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-638-6878
阿拉米达县公共遗产管理人（负责管理无近亲或遗嘱执行人的死者遗产）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-3539 或 510-777-4270
湾区殡葬消费者联盟（消费者教育）， <a href="http://www.ba-fca.org">http://www.ba-fca.org</a> .....	650-321-2109

## 身后事规划与安排（续）

加州养老院改革推广计划（为老年提供律师转介服务和 Medi-Cal 遗产追收相关信息）， <a href="http://www.canhr.org">www.canhr.org</a> .....	800-474-1116 / 415-974-5171
加州消费者事务部，公墓和殡葬局（殡仪馆执照发放，消费者指南出版）， <a href="http://www.cfb.ca.gov">www.cfb.ca.gov</a> .....	800-952-5210
“尽享人生”阿拉米达县临终关怀项目（预先照护规划和临终关怀服务的教育和应用）， <a href="http://gettingthemostoutoflife.org">http://gettingthemostoutoflife.org</a> .....	510-667-3099

## 各族裔/文化老年计划

东湾韩裔美国老年人服务中心, <a href="http://eastbaykoreanamericanseniorcenter.org">http://eastbaykoreanamericanseniorcenter.org</a> .....	510-763-1879
埃塞俄比亚社区和文化中心, <a href="http://www.ethiopianccc.org">www.ethiopianccc.org</a> .....	510-268-4770
少数族裔老年照护联盟, <a href="http://www.ethnicelderscarenetwork.net">www.ethnicelderscarenetwork.net</a>	
菲律宾公正倡导计划 (入籍和移民援助), <a href="http://www.filipino4justice.org">www.filipino4justice.org</a> .....	510-465-9876
奥克兰湾区国际学院 (移民法律服务), <a href="http://www.iibayarea.org">www.iibayarea.org</a> .....	510-451-2846
东湾犹太家庭及儿童服务, 老年人服务, <a href="http://www.jfcs-eastbay.org">www.jfcs-eastbay.org</a> .....	510-558-7800
东湾韩国社区中心 (韩语信息热线: 1-844-828-2254), <a href="http://kcceb.org">http://kcceb.org</a> .....	510-547-2662
东湾薰衣草老年人 (LGBTQ 老年人支持服务), <a href="http://www.lavenderseniors.org">www.lavenderseniors.org</a> .....	510-736-LGBT (5428)
太平洋人类发展中心 (LGBTQ 老年人同伴小组) <a href="http://www.pacificcenter.org">www.pacificcenter.org</a> .....	510-548-8283

## 经济补助

阿拉米达县社会服务局:

伊甸区域多服务中心 (地址: 24100 Amador St., Hayward 94544), <a href="http://alamedasocialservices.org">http://alamedasocialservices.org</a> .....	510-670-6000
阿拉米达县退伍军人服务处, 奥克兰, <a href="http://alamedasocialservices.org">http://alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1926
移民现金补助计划 (为经济困难但无联邦补充保障收入申请资格的合法非美国公民提供福利), <a href="http://alamedasocialservices.org">http://alamedasocialservices.org</a> .....	800-648-0954 / 510-268-2332
社会保障局, <a href="http://www.ssa.gov">www.ssa.gov</a> .....	800-772-1213

## 食物和营养

阿拉米达县社区食物银行, <a href="http://www.accfb.org">www.accfb.org</a> .....	510-635-FOOD (3663)
CalFresh (加州食品券计划): 伊甸区多服务中心 (地址: 24100 Amador St., Hayward 94544), <a href="http://alamedasocialservices.org">http://alamedasocialservices.org</a> ..	510-670-6000
慈善棕色袋计划 (每月两次为符合条件的低收入老年人补给日用品), <a href="https://mercybrownbag.org/">https://mercybrownbag.org/</a> .....	510-534-8540 转 369

## 食物和营养 (家庭送餐)

奥克兰、皮埃蒙特, 老年人服务机会 (SOS) 移动餐, <a href="http://www.sosmow.org">www.sosmow.org</a> .....	510-460-5855
---	--------------

## 食品和营养 (老年集体用餐)

卡斯特罗谷、海沃德、圣莱安德罗、圣洛伦索 Spectrum 社区服务 (老年人社区用餐, 致电获取站点列表), <a href="http://www.spectrumcs.org">www.spectrumcs.org</a> .....	510-881-0300 转 222
--	--------------------

## 友好探访/电话宽慰计划

Covia 互联互通 (原“无墙老年中心”; 居家老人通过免费电话会议进行小组活动和友好交谈), <a href="https://covia.org">https://covia.org</a> .....	877-797-7299
Covia 社交电话 (给居家或孤独老人拨打问候电话), <a href="http://covia.org">http://covia.org</a> .....	877-797-7299
阿拉米达县危机支持服务 (为 60 岁以上老年人提供上门咨询), <a href="http://www.crisissupport.org">www.crisissupport.org</a> .....	510-420-2460
东东湾薰衣草老年人 (LGBT - 女同性恋/男同性恋/双性恋/变性/酷儿老年人支持服务), <a href="http://www.lavenderseniors.org">www.lavenderseniors.org</a> .....	510-736-LGBT (5428)
LIFE 老年照护, <a href="http://www.lifeeldercare.org">www.lifeeldercare.org</a> .....	510-894-0370 转 2

## 健康保险计划

阿拉米达县社会服务局, 劳动力福利管理局:

Medi-Cal 工作组, <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	800-698-1118 / 510-777-2300
Medi-Cal 长期照护, <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-383-8735
医疗保险储蓄计划 (医疗保险合格受益人计划, 低收入医疗保险指定受益人, 合格人士), <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> ...	800-698-1118 / 510-777-2300
加州全民医保 (加州人可负担的医保), <a href="http://www.coveredca.com">www.coveredca.com</a> .....	800-300-1506
加州医疗保险计划 (面向不满足 Medi-Cal 申请资格且收入等于或低于联邦贫困水平 200% 者), <a href="http://www.achealthcare.org">www.achealthcare.org</a> .....	877-879-9633
健康保险咨询与倡导, <a href="http://www.lashicap.org">www.lashicap.org</a> .....	510-832-3040
社会保障管理局 Medicare 医疗保险, <a href="http://www.ssa.gov">www.ssa.gov</a> .....	800-633-4227

## 低收入至中等收入家庭住房改善计划

阿拉米达县健康住宅部, 住房翻新计划 (小规模住房修缮补助和翻新补助), <a href="http://www.achhd.org">www.achhd.org</a> .....	510-567-8280
海沃德市房屋翻新计划 (仅限海沃德居民, 也可提供小规模房屋修缮补助), <a href="http://www.hayward-ca.gov">www.hayward-ca.gov</a> .....	510-583-4225
更新阿拉米达县, 仁爱之家计划 (提供可负担的房屋装修贷款——1%利息, 延期付款至房屋售出), <a href="http://www.renewac.org">www.renewac.org</a> .....	510-803-3388

## 低收入至中等收入家庭住房改善计划 (续)

Spectrum 社区服务、低收入节能翻修援助计划 (联邦政府资助计划, 免费提供能源效率, 改善符合条件的房主或租户住房), <a href="http://www.spectrumcs.org">www.spectrumcs.org</a> .....	510-881-0300 转 272
--	--------------------

## 住房补助计划

阿拉米达县住房管理局, <a href="http://www.haca.net">www.haca.net</a> .....	510-538-8876
独立生活社区资源 CRIL (残疾人住房补助), <a href="http://www.crilhayward.org">www.crilhayward.org</a> .....	510-881-5743 / 文字电话: 510-881-0218
伊甸希望与机遇委员会 (ECHO) 住房部 (公平住房法、非法住房歧视和租户/房东服务相关信息), <a href="http://www.echofairhousing.org">www.echofairhousing.org</a> .....	510-581-9380
伊甸信息和转介 (出租房信息和应急住处转介), <a href="http://www.edenir.org">www.edenir.org</a> .....	2-1-1 / 888-886-9660
住房和经济权利倡议 (抵押和财务咨询计划), <a href="http://www.heraca.org">www.heraca.org</a> .....	510-271-8443
NID 住房咨询机构 (经住房和城市发展部许可, 协助反向抵押贷款教育、止赎、房屋出租和财务管理的中介机构), <a href="http://www.nidhousing.com">www.nidhousing.com</a> .....	510-268-9792

## 上门服务

阿拉米达县上门支持服务（服务对象信息和申请）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1800
阿拉米达县上门支持服务（服务提供者信息和申请）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1877
独立生活社区资源（自费转介）， <a href="http://www.crilhayward.org">www.crilhayward.org</a> .....	510-881-5743 / 文字电话：510-881-0218
上门支持服务公共管理局（服务对象登记表）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1800
上门支持服务公共管理局（提供者登记）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1877
独立生活社区资源（自费转介）， <a href="http://www.crilhayward.org">www.crilhayward.org</a> .....	510-881-5743 / 文字电话：510-881-0218
上门支持服务公共管理局（服务对象信息和申请）， <a href="http://www.ac-pa4ihss.org">www.ac-pa4ihss.org</a> .....	510-577-1980
上门支持服务公共管理局（提供者登记处）， <a href="http://www.ac-pa4ihss.org">www.ac-pa4ihss.org</a> .....	510-577-5694

## 预防伤害

DayBreak 成人照护中心， <a href="http://daybreakcenters.org">http://daybreakcenters.org</a> .....	510-834-8314
LIFE 老年人照护，防跌倒计划， <a href="http://www.lifeeldercare.org">www.lifeeldercare.org</a> .....	510-894-0370 转 2
预防老年人伤害合作机构（防跌倒计划和老年司机安全）， <a href="http://www.acphd.org">www.acphd.org</a> .....	510-618-2050
Spectrum 社区服务，防跌倒计划（阿拉米达县有多个站点，联系获取站点信息）， <a href="http://www.spectrumcs.org">www.spectrumcs.org</a> .....	510-881-0300 转 270

## 法律服务

阿拉米达县律师协会，律师转介服务， <a href="http://www.acbanet.org">www.acbanet.org</a> .....	510-302-2222
阿拉米达县律师协会，志愿律师服务， <a href="http://www.acbanet.org">www.acbanet.org</a> .....	510-302-2222
湾区法律援助， <a href="http://www.baylegal.org">www.baylegal.org</a> .....	800-551-5554
加州养老院改革倡导者（为老年人提供律师转介服务和 Medi-Cal 遗产追收信息）， <a href="http://www.canhr.org">www.canhr.org</a> .....	800-474-1116
拉美裔法律中心（低价移民法律服务）， <a href="http://www.centrolegal.org">www.centrolegal.org</a> .....	510-437-1554

## 法律服务（续）

东湾社区法律中心（适用于需要法律咨询/律师的低收入人士）， <a href="http://www.ebclc.org">www.ebclc.org</a> .....	510-548-4040
预防驱逐中心（为面临驱逐的阿拉米达县租户提供免费和低价法律服务）， <a href="http://www.evictiondefensecenteroakland.org">www.evictiondefensecenteroakland.org</a> .....	510-452-4541
住房和经济权利倡议（特别关注弱势群体和关键问题的低收入和中等收入居民）， <a href="http://www.heraca.org">www.heraca.org</a> .....	510-271-8443
湾区国际研究院（移民法律服务）， <a href="http://www.iibayarea.org">www.iibayarea.org</a> .....	510-451-2846
为老年人提供法律援助（面向 60 岁以上老年人）， <a href="http://www.lashicap.org">www.lashicap.org</a> .....	510-832-3040
鼓励有效对话和解决服务（SEEDS）计划社区调解中心（社区调解服务）， <a href="http://www.seedscrc.org">www.seedscrc.org</a> .....	510-548-2377

## 医疗/牙科诊所和服务

阿拉米达县牙科学会（低价牙科诊所可供选择）， <a href="http://www.alamedacds.org">www.alamedacds.org</a> .....	510-547-7188
阿拉米达医疗体系，海沃德健康计划， <a href="http://www.alamedahealthsystem.org">www.alamedahealthsystem.org</a> .....	510-266-1700
阿拉米达康特拉科斯塔医学学会（医生转介）， <a href="http://www.accma.org">www.accma.org</a> .....	510-654-5383
夏波学院口腔卫生， <a href="http://www.chabotcollege.edu">www.chabotcollege.edu</a> .....	510-723-6900
戴维斯街道家庭资源中心，医疗/牙科诊所， <a href="http://www.davisstreet.org">www.davisstreet.org</a> .....	510-347-4620
Medi-Cal 牙科计划 Denti-Cal（Medi-Cal 牙科补助相关信息）， <a href="http://www.denti-cal.ca.gov">www.denti-cal.ca.gov</a> .....	800-322-6384
阿拉米达县南部牙科学会（转介）， <a href="http://www.sacds.org">www.sacds.org</a> .....	510-782-5316
蒂武西奥·瓦斯克斯健康中心， <a href="http://www.tvhc.org">www.tvhc.org</a> .....	510-471-5907
加州大学伯克利分校视光学院眼科诊所， <a href="http://www.cal-eye-care.org">www.cal-eye-care.org</a> .....	510-642-2020
太平洋大学牙科护理中心， <a href="http://www.dental.pacific.edu">www.dental.pacific.edu</a> .....	510-489-5200

## 精神健康/咨询计划

阿拉米达县行为健康医疗，全系统急症照护和评估 - ACCESS（通过 Medi-Cal 转介至阿拉米达县精神健康服务）， <a href="http://www.acbhcs.org">www.acbhcs.org</a> ..	800-491-9099
亚洲社区精神健康服务， <a href="http://www.acmhs.org">www.acmhs.org</a> ..	510-869-6000
阿拉米达县危机支持服务（老年人上门咨询、悲伤咨询、互助小组）， <a href="http://www.crisissupport.org">www.crisissupport.org</a> .....	510-420-2460 / 24 小时危机热线：800-273-8255
戴维斯街基层医疗诊所（低价咨询和心理健康服务）， <a href="http://www.davisstreet.org">www.davisstreet.org</a> .....	510-347-4620 转 140
奥克兰家庭教育和资源中心（支持精神疾病患者的家属/照护者）， <a href="http://www.askferc.org">www.askferc.org</a> .....	888-896-3372 / 510-746-1700
老年人评估和响应小组（为阿拉米达县 60 岁以上有严重精神疾病、酗酒或药品滥用问题的老年人提供咨询服务和短期案例管理）， <a href="http://www.acbhcs.org">www.acbhcs.org</a> .....	510-891-5650
阿拉米达县精神健康协会， <a href="http://www.mhaac.org">www.mhaac.org</a> .....	510-835-5010
太平洋人类发展中心（LGBTQ 精神健康服务和朋辈互助小组）， <a href="http://www.pacificcenter.org">www.pacificcenter.org</a> .....	510-548-8283

## 精神健康/咨询计划（续）

自杀预防/危机支持， <a href="http://www.crisissupport.org">www.crisissupport.org</a> .....	800-273-8255
---	--------------

## 疗养院援助/长期照护机构（有用网站：[www.calqualitycare.org](http://www.calqualitycare.org)）

阿拉米达县长期照护监察员计划（有执照的照护机构决议及倡议，老年人居住照护机构以及专业照护机构列表）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-638-6878
加州社区转型，独立生活中心，东湾创新公共服务组织（面向有 Medi-Cal 并在政府许可的医疗照护机构居住 90 天及以上后回家的老年人）， <a href="http://www.eastbayinnovations.org">www.eastbayinnovations.org</a> .....	510-618-1580
加州疗养院改革倡议（提供选择疗养院的建议，居民权利倡议）， <a href="http://www.canhr.org">www.canhr.org</a> .....	800-474-1116 / 415-974-5171
加利福尼亚州社区照护许可，成人/老年人照护区域办事处（有关老年人居住护理设施的问题或投诉）， <a href="http://www.cdss.ca.gov">www.cdss.ca.gov</a> .....	510-286-4201
加利福尼亚州社区照护许可，成人/老年人照护区域办事处（有关老年人居住护理设施的问题或投诉）， <a href="http://www.cdph.ca.gov">www.cdph.ca.gov</a> .....	866-247-9100

## 公共守护人办公室

阿拉米达县公共守护人/ 管理人, 遗嘱管理人 (法院指定管理人), <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-3585
阿拉米达县公共守护人/管理人, 精神健康 (LPS 法案) 管理人 (由经批准的急性精神病治疗机构的精神疾病专家转介), <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-7045

## 老年中心 (另见各族裔/文化老年计划)

卡斯特罗谷, 肯尼斯 C. 艾特肯老年与社区中心 (地址: 17800 Redwood Road, Castro Valley, CA 94546), <a href="http://www.haywardrec.org">www.haywardrec.org</a> .	510-881-6738
海沃德地区老年中心 (地址: 22325 North Third Street, Hayward, CA 94546), <a href="http://www.haywardrec.org">www.haywardrec.org</a> .....	510-881-6766
圣莱安德罗, 东湾韩国社区中心 (地址: 101 Callan Avenue, #400, San Leandro, CA 94577), <a href="http://www.kcceb.org">www.kcceb.org</a> .....	英语: 510-547-2662 / 韩语: 510-547-3258
圣莱安德罗, 老年社区中心 (地址: 13909 East 14th Street, San Leandro, CA 94578), <a href="http://www.sanleandro.org">www.sanleandro.org</a> .....	510-577-7990
互联互通, 原“无墙老年中心” (通过免费电话会议为居家老人开展小组活动和友好谈话), <a href="http://www.covia.org">www.covia.org</a> .....	877-797-7299

## 交通计划与服务

5-1-1.org (湾区交通出行信息), <a href="http://www.511.org">www.511.org</a> .....	5-1-1
东湾公交 (老年人和残疾人折扣公交卡), <a href="http://www.actransit.org">www.actransit.org</a> .....	510-891-4777
美国癌症协会“康复之路”计划 (接送癌症患者往返治疗地点), <a href="http://www.cancer.org">www.cancer.org</a> .....	800-227-2345

## 交通计划与服务 (续)

湾区客运 (老年人和残疾人折扣公交卡), <a href="http://www.bart.gov">www.bart.gov</a> .....	510-464-7134
残疾司机车管所停车牌, <a href="http://www.dmv.ca.gov">www.dmv.ca.gov</a> .....	800-777-0133
“为幸存者当司机”计划 (为癌症患者提供免费交通和支持性陪伴), <a href="http://www.driversforsurvivors.org">www.driversforsurvivors.org</a> .....	510-579-0535
东湾残疾人客运服务 (为符合《美国残疾人法案》标准的残疾人服务), <a href="http://www.eastbayparatransit.org">www.eastbayparatransit.org</a> .....	800-555-8085

### 出租车和城市交通计划:

海沃德 (出租补贴、门到门接送服务, 也为卡斯特罗谷居民服务), <a href="http://www.haywardca.gov">www.haywardca.gov</a> .....	510-583-4230
圣莱安德罗 (出租车和 FLEX 班车), <a href="http://www.sanleandro.org">www.sanleandro.org</a> .....	510-577-7985

### 出行培训:

独立生活社区资源和海沃德市 (面向残疾人和老年人的个人和团体培训), <a href="http://www.crilhayward.org">www.crilhayward.org</a> .....	510-881-5743 转 5938
“盲人灯塔”计划 (残疾人和有视力障碍的老年人的个人和团体培训), <a href="http://www.lighthouse-sf.org">www.lighthouse-sf.org</a> .....	415-694-7357
“车窗外”计划 (面向阿拉米达县有残疾人的家庭), <a href="http://www.lookingglass.org">www.lookingglass.org</a> .....	510-848-1112 转 8156
奥克兰和阿拉米达县老年人 (为 55 岁以上老年人和残疾人提供集体培训), <a href="http://www.usoac.org">www.usoac.org</a> .....	510-729-0851

VIP 出行、LIFE 老年人照护 (帮助老年人和残疾人乘车出行), <a href="http://www.lifeeldercare.org">www.lifeeldercare.org</a> .....	510-856-9010
---	--------------



## **公用事业补助**

“加州生命线”计划（家庭电话和手机服务折扣）， <a href="http://www.cpuc.ca.gov/lifeline">www.cpuc.ca.gov/lifeline</a> .....	866-272-0349
加州电话服务计划（提供电话产品/服务）， <a href="http://www.californiaphones.org">www.californiaphones.org</a> .....	800-806-1191 / 文字电话：800-806-4474
东湾市政公用事业区“客户援助”计划（低收入客户折扣套餐）， <a href="http://www.ebmud.com">www.ebmud.com</a> .....	866-403-2683
热能援助计划和房屋节能改造计划， Spectrum 社区服务（为低收入家庭提供能源援助、阁楼防水、挡缝止水条及相关防护措施）， <a href="http://www.spectrumcs.org">www.spectrumcs.org</a> .....	510-881-0300
太平洋天然气和电力， <a href="http://www.pge.com">www.pge.com</a> ：	
加州替代能源计划（为满足条件的低收入家庭提供燃气费/电费折扣） .....	866-743-2273
节能援助计划（为满足条件的低收入家庭提供节能改造、节能电器） .....	800-933-9555
医疗基础价格计划（为满足医疗情况要求的居家患者提供最低基础价格） .....	800-743-5000
社区互助组织发放能源补贴（由救世军组织发放一次性能源补贴） .....	822-933-9677
居住公寓协会解决方案，中等收入家庭直接安装计划（中等收入家庭不享受经济节能房屋改造） .....	866-455-0898

## **退伍军人服务**

阿拉米达县退伍军人服务办公室， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1926
美国退伍军人事务部， <a href="http://www.va.gov">www.va.gov</a> .....	800-827-1000

## **志愿者机会**

阿拉米达县长期照护监察员计划（面向长期志愿照护者）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-638-6878
太平洋人类发展中心（志愿者机会、外联、前台和/或技能型团队）， <a href="http://www.pacificcenter.org">www.pacificcenter.org</a> .....	510-548-8283 转 221
Stagebridge 老年剧院（老年演员和说书人）， <a href="http://stagebridge.org">http://stagebridge.org</a> .....	510-444-4755
志愿者配给（匹配志愿者与需要志愿者的组织）， <a href="http://www.volunteermatch.org">www.volunteermatch.org</a> .....	415-241-6868

## 重要数据

美国退休人员协会，驾驶员安全计划（提供在线和课堂课程）， <a href="http://www.aarp.org">www.aarp.org</a> .....	800-350-7025
阿拉米达县地区老龄局，老年人信息和援助（提供阿拉米达县内老年资源相关信息）， <a href="http://seniorinfo.acgov.org">http://seniorinfo.acgov.org</a> .....	800-510-2020 / 510-577-3530
阿拉米达县图书馆基金会，老年人计划（居家图书馆计算机培训等）， <a href="http://www.acif2.org">www.acif2.org</a> .....	510-505-7077
阿拉米达县上门支持服务（服务对象信息和申请）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1800
阿拉米达县上门支持服务（服务提供者信息和申请）， <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> .....	510-577-1877
阿拉米达县社会服务局，伊甸园区多服务中心（地址：24100 Amador St., Hayward 94544）， <a href="http://alamedasocialservices.org">http://alamedasocialservices.org</a> .....	510-670-6000
康特拉科斯塔县老年信息与援助， <a href="http://ehsd.org">http://ehsd.org</a> .....	925-229-8434
伊甸住房信息与转介， <a href="http://www.edenir.org">www.edenir.org</a> .....	2-1-1 / 888-886-9660
老年人照护地区信息（阿拉米达县/加利福尼亚州以外的信息服务）， <a href="http://eldercare.acl.gov">http://eldercare.acl.gov</a> .....	800-677-1116
移民问题，东湾国际研究所， <a href="http://iibayarea.org">http://iibayarea.org</a> .....	510-451-2846
上门支持服务公共管理局，注册信息热线 – 服务提供者申请和指导， <a href="http://www.ac-pa4ihss.org">www.ac-pa4ihss.org</a> .....	510-577-5694
上门支持服务公共管理局，上门支持服务登记转介 – 对接服务对象与服务提供者， <a href="http://www.ac-pa4ihss.org">www.ac-pa4ihss.org</a> .....	510-577-1980
预防老年人受伤计划（防跌倒计划）， <a href="http://www.acphd.org">www.acphd.org</a> .....	510-618-2050
社会保障局， <a href="http://www.ssa.gov">www.ssa.gov</a> .....	800-772-1213
税务援助，美国退休人员协会税务援助计划（免费协助申请）， <a href="http://www.aarp.org">www.aarp.org</a> .....	888-687-2277
国税局税务援助（基本信息）， <a href="http://www.irs.gov">www.irs.gov</a> .....	510-907-5000
税务援助，志愿者税款优待/老年人税务咨询， <a href="http://www.irs.gov">www.irs.gov</a> .....	800-906-9887

### 可按需从地区老龄局获取其他信息指南：

- 老年人住房指南
- 退休住所和持续照护退休社区
- 紧急响应计划
- 预防跌倒
- 食品和营养资源指南
- 家庭医疗保健、家庭照护和临终关怀机构
- 安置机构
- 社会保障总署/移民现金补助计划

**请注意：**虽然我们尽力及时更新上述信息，但阿拉米达县老年人事务局对编制此信息时出现的错误或遗漏不承担任何责任。

**阿拉米达县区域老龄局，老年人信息和援助计划：800-510-2020 / 510-577-3530**