

GUÍA DE RECURSOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Agencias públicas y sin fines de lucro que prestan servicios en el



ESTE DEL CONDADO DE ALAMEDA: Dublin • Livermore • Pleasanton • Sunol

Programa de Información y Ayuda para Personas de la Tercera Edad, Agencia para la Tercera Edad del Área del Condado de Alameda (Senior Information & Assistance Program – Alameda County Area Agency on Aging)

6955 Foothill Blvd, Suite 143 (1.º piso), Oakland, CA 94605; 1-800-510-2020/510-577-3530; <http://seniorinfo.acgov.org>

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.



CUIDADO DIURNO/ATENCIÓN DE RELEVO PARA ADULTOS (sitio web útil: www.daybreakcenters.org):

Servicios para Personas con Alzheimer del Este de la Bahía (Alzheimer's Services of the East Bay), Hayward: <http://aseb.org> 510-888-1411

Centros de Cuidado para Adultos DayBreak (DayBreak Adult Care Centers) (*recomendaciones personalizadas y educación comunitaria*):

<http://daybreakcenters.org> 510-834-8314/TDD: 510-433-1165

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO Y LA DROGADICCIÓN

Servicios de Atención de Salud Conductual (Behavioral Health Care Services, BHCS) del condado de Alameda, ACCESS (*derivaciones a servicios para el abuso de sustancias en el condado de Alameda*): www.acbhcs.org 844-682-7215

Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous, AA) (*línea directa de AA gratuita y confidencial las 24 horas*): <http://eastbayaa.org> 510-839-8900

Grupos de familia Al-Anon (Al-Anon Family Groups) (*ayuda para familiares y amigos de personas alcohólicas*): <https://al-anon.org> 888-429-2537

Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health), Oficina sobre el Juego Problemático (Office of Problem Gambling): www.cdph.ca.gov 800-426-2537

SERVICIOS PARA PERSONAS CON ALZHEÍMER

Asociación del Alzheimer (Alzheimer's Association), línea de ayuda (*las 24 horas*): www.alz.org 800-272-3900

Servicios para Personas con Alzheimer del Este de la Bahía, campus de Hayward: www.aseb.org 510-888-1411

Red de Cuidado para Adultos Mayores de Diversos Orígenes Étnicos (Ethnic Elders Care Network) (*sitio web dedicado a los adultos mayores de diversos orígenes étnicos con trastornos relacionados con el alzhéimer y la demencia*): www.ethnicelderscarenetwork.net

Family Caregiver Alliance, Centro de Recursos del Área de la Bahía (Bay Area Resource Center) (*servicios gratuitos o de bajo costo para familiares cuidadores*): www.caregiver.org 800-445-8106

Centro de la Enfermedad de Alzheimer de UC Davis Health (UC Davis Health Alzheimer's Disease Center), oficina de East Bay (*investigación básica y clínica, que incluye evaluaciones y ensayos clínicos*): www.health.ucdavis.edu/alzheimers 925-357-6515

PROGRAMAS DE APOYO PARA CUIDADORES

(Nota: Para obtener información sobre grupos de apoyo, comuníquese también con los programas de cuidado diurno para adultos y con los hospitales locales).

Asociación del Alzheimer del Norte de California (Alzheimer's Association of Northern California): www.alz.org/norcal	925-284-7942
Centros de Cuidado para Adultos DayBreak: http://daybreakcenters.org	510-834-8314
Family Caregiver Alliance, Centro de Recursos para Cuidadores de California (California Caregiver Resource Center) <i>(ofrece información y servicios de apoyo para familiares cuidadores)</i> : https://www.caregiver.org/californias-caregiver-resource-centers	800-445-8106
Centro de Educación y Recursos para la Familia (Family Education and Resource Center), Livermore <i>(apoyo para familiares y cuidadores de personas con enfermedades mentales)</i> : www.askferc.org	888-896-3372
Servicios de Apoyo Familiar del Área de la Bahía (Family Support Services of the Bay Area) <i>(apoyo familiar para abuelos y familiares cuidadores de niños)</i> : www.fssba.org	510-834-2443
Centro Infantil Lincoln (Lincoln Child Center), Tri-Valley, Programa de Apoyo Familiar (Kinship Support Program) <i>(abuelos y familiares cuidadores de niños)</i> : http://lincolnfamilies.org	510-273-4700, ext. 2000
Programa de Apoyo para Personas de la Tercera Edad (Senior Support Program) de Tri-Valley <i>(apoyo para cuidadores)</i> : www.ssptv.org ...	925-931-5379

ADMINISTRACIÓN DE CASOS Y COORDINACIÓN DE SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD CONFINADAS EN SU CASA

Older Adults, Happy Results, Enfermería de Salud Pública (Public Health Nursing) <i>(administración de casos de enfermería a domicilio para beneficiarios de Medi-Cal de alto riesgo mayores de 60 años)</i> : www.acphd.org/older-adults.aspx	510-383-7037
Programa de Apoyo para Personas de la Tercera Edad de Tri-Valley: www.ssptv.org	925-931-5379

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE APOYO PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES Y PADECIMIENTOS CRÓNICOS

Departamento de Salud Pública de Alameda (Alameda Public Health Department), Programa de Diabetes (Diabetes Program) <i>(clases gratuitas para personas con diabetes de tipo 2 que residen en el condado de Alameda)</i> : www.acphd.org	510-383-5185
Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society): www.cancer.org	800-227-2345
Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association), Oakland: www.diabetes.org	510-654-4499
Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares (American Stroke Association): www.heart.org/www.strokeassociation.org	510-903-4050
Centro de Afasia de California (Aphasia Center of California) <i>(ayuda para personas que pierden el habla, generalmente como consecuencia de un accidente cerebrovascular)</i> : http://aphasiacenter.net	510-336-0112
Fundación de la Artritis (Arthritis Foundation): www.arthritis.org	415-356-1230
Línea telefónica de ayuda de pares con esclerosis múltiple (Multiple Sclerosis [MS] Friends Support Line) <i>(línea de ayuda de pares)</i> :	866-673-7436
Sociedad Nacional de la Esclerosis Múltiple (National Multiple Sclerosis Society): www.nationalmssociety.org	800-344-4867/415-230-6677
Instituto del Párkinson (Parkinson's Institute): www.thepi.org	800-655-2273
Centro de Investigación del Cáncer en Mujeres (Women's Cancer Research Center), Berkeley: www.wcrc.org	510-420-7900

PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA ADULTOS DISCAPACITADOS

Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA), Centro de ADA del Pacífico (Pacific ADA Center):

www.adapacific.org 800-949-4232 (voz y TTY)

Biblioteca de Libros en Braille y Audiolibros (Braille & Talking Book Library, BTBL): <http://www.library.ca.gov/btbl/> 800-952-5666

Programa de Acceso Telefónico de California (California Telephone Access Program, CTAP) (*servicios y productos accesibles por teléfono*):

www.californiaphones.org 800-806-1191/TTY: 800-806-4474

Recursos Comunitarios para la Vida Independiente (Community Resources for Independent Living, CRIL), Livermore: www.crilhayward.org

..... 925-371-1531/ TTY: 925-371-1533

Agencia de Derivación, Apoyo y Asesoramiento para Personas Sordas (Deaf Counseling Advocacy and Referral Agency, DCARA): www.dcara.org

..... 510-343-6670

Disability Rights California, Oakland: www.disabilityrightsca.org 510-267-1200

Centro de Audición y Habla del Norte de California (Hearing and Speech Center of Northern California), San Francisco: www.hearingspeech.org

..... 415-921-7658/TTY: 415-921-8990

Lighthouse for the Blind and Visually Impaired: www.lighthouse-sf.org 415-431-1481

Centro Regional del Este de la Bahía (Regional Center of the East Bay) (*servicios para personas con discapacidades del desarrollo*): www.rceb.org

..... 510-618-6100

EDUCACIÓN (consulte también los centros para personas de la tercera edad)

Dublin Adult School, www.dublinusd.org 925-828-2551

Educación Comunitaria para Adultos (Adult Community Education) de Livermore, www.livermoreschools.org/livermoreadulted 925 606-4722

U.C. Berkeley Osher Lifelong Learning Institute (*comunidad de aprendizaje para adultos mayores de 50 años*): www.oli.berkeley.edu 510-642-9934

PREVENCIÓN DE ABUSO CONTRA ADULTOS MAYORES

Servicios de Protección de Adultos (Adult Protective Services, APS) del condado de Alameda: www.alamedasocialservices.org

..... 510-577-3500/866-225-5277

Fiscalía del Distrito (District Attorney), Unidad de Protección al Consumidor y el Medio Ambiente (Consumer & Environmental Protection Unit):

<http://www.alcoda.org/cewpd/> 510-383-8600

Fiscalía del Distrito, Unidad de Protección de Adultos Mayores (Elder Protection Unit): http://www.alcoda.org/victim_witness/elderdependent_adult

..... 510-267-8800

Fiscalía del Distrito, División de Ayuda para Víctimas y Testigos (Victim/Witness Assistance Division); http://www.alcoda.org/victim_witness/

..... 510-272-6180

Legal Assistance for Seniors (*representación en casos de abuso contra adultos mayores para personas mayores de 65 años que residen en el condado de*

Alameda): www.lashicap.org 510-832-3040

PROGRAMAS DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

(Nota: Comuníquese con el Departamento de Bomberos y con las Oficinas de Servicios de Emergencia locales).

Cruz Roja Americana (American Red Cross), condado de Alameda *(entrenamiento de preparación para grupos):* www.redcross.org 510-595-4400
Programa de Prevención de Lesiones en Personas de la Tercera Edad (Senior Injury Prevention Program, SIPP) *(clases de preparación para emergencias para adultos mayores):* www.acphd.org 510-618-2050

PROGRAMAS DE EMPLEO

SER-Jobs for Progress, servicio, empleo, renovación *(programa de empleo para personas de la tercera edad mayores de 55 años de bajos ingresos):*

www.ser-national.org 510-265-8267

PLANIFICACIÓN Y ACUERDOS PARA EL FINAL DE LA VIDA

Colegio de Abogados del Condado de Alameda (Alameda County Bar Association) *(servicio de recomendación de abogados, \$35 por 30 minutos de consulta sobre planificación patrimonial, testamentos y fideicomisos):* www.acbanet.org 510-302-2222, opción 4

Care Partners del condado de Alameda *(directiva anticipada, órdenes médicas para el tratamiento de soporte vital [Physician Orders for Life-Sustaining Treatment, POLST] y ayuda adicional para los beneficiarios de Servicios de Apoyo a Domicilio [In-Home Support Services, IHSS]):*

<http://gettingthemostoutoflife.org/ihss-pilot> 510-577-3517

Medicina Forense (Coroner) del condado de Alameda *(servicios funerarios y de cremación para personas sin familiares cercanos ni medios económicos. La elegibilidad se determina por la solicitud):* www.alamedacountysheriff.org 510-268-7300

Programa de Defensoría del Pueblo sobre Cuidados a Largo Plazo (Long-Term Care Ombudsman Program) del condado de Alameda *(atestigua las directivas anticipadas de atención médica para quienes residen en centros de enfermería especializada):* www.alamedasocialservices.org

..... 510-638-6878

Administrador público (Public Administrator) del condado de Alameda *(administra el patrimonio de los difuntos que no tienen familiares cercanos ni albacea testamentario):* www.alamedasocialservices.org 510-577-3539 o 510-777-4270

PLANIFICACIÓN Y ACUERDOS PARA EL FINAL DE LA VIDA *continuación*

Alianza de Consumidores de Servicios Funerarios del Área de la Bahía (Bay Area Funeral Consumers' Alliance, BA-FCA) *(educación para el consumidor):*

<http://www.ba-fca.org> 650-321-2109

Defensores de la Reforma de Residencias para Ancianos de California (California Advocates for Nursing Home Reform, CANHR) *(servicios de recomendación de abogados para adultos mayores e información sobre la recuperación patrimonial de Medi-Cal):* www.canhr.org

..... 800-474-1116/415-974-5171

Agencia de Cementerios y Servicios Funerarios del Departamento de Asuntos del Consumidor (California Department of Consumer Affairs' Cemetery and Funeral Bureau) *(les da licencias a las agencias de servicios funerarios y publica guías para el consumidor):* www.cfb.ca.gov 800-952-5210

Getting the Most Out of Life, proyecto de cuidados paliativos del condado de Alameda *(educación y uso de la planificación anticipada de la atención, y de los servicios de cuidados paliativos):* <http://gettingthemostoutoflife.org> 510-667-3099

PROGRAMAS ÉTNICOS Y CULTURALES ESPECÍFICOS

- Centro de Servicios para Personas de la Tercera Edad de Origen Coreano-Americano del Este de la Bahía (East Bay Korean-American Senior Services Center): <http://eastbaykoreanamericanseniorcenter.org> 510-763-1879
- Centro Cultural y Comunitario de Etiopía (Ethiopian Community and Cultural Center): www.ethiopianccc.org 510-268-4770
- Red de Cuidado para Adultos Mayores de Diversos Orígenes Étnicos: www.ethnicelderscarenetwork.net
- Filipino Advocates for Justice (*ayuda para la naturalización y la inmigración*): www.filipino4justice.org 510-465-9876
- Instituto Internacional del Área de la Bahía (International Institute of the Bay Area), Oakland (*servicios legales de inmigración*): www.iibayarea.org 510-451-2846
- Servicios para Familias y Niños Judíos del Este de la Bahía (Jewish Family & Children's Services of the East Bay), servicios para adultos mayores: www.jfcs-eastbay.org 510-558-7800
- Centro Comunitario Coreano del Este de la Bahía (Korean Community Center of the East Bay) (*línea de información en coreano: 844-828-2254*): <http://kcceb.org> 510-547-2662
- Lavender Seniors of the East Bay (*servicios de ayuda para personas mayores lesbianas, gay, bisexuales, transgénero y queer [Lesbian, Gay, Bi-Sexual, Transgendered and Queer, LGBTQ]*): www.lavenderseniors.org 510-736-LGBT (5428)
- Pacific Center for Human Growth (*grupos de personas LGBTQ de la tercera edad*): www.pacificcenter.org 510-548-8283

AYUDA ECONÓMICA

- Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda (Alameda County Social Services Agency):
Puesto de Livermore (*3311 Pacific Ave., Livermore 94550*): <http://alamedasocialservices.org> 925-455-0747
- Oficina de Servicios para Veteranos (Veterans' Service Office) del condado de Alameda: <http://alamedasocialservices.org> 510-577-1926
- Programa de Ayuda Monetaria para Inmigrantes (Cash Assistance Program for Immigrants, CAPI) (*brinda beneficios a los extranjeros legales con necesidades económicas que no son elegibles para recibir la Seguridad de Ingreso Suplementario [Supplemental Security Income, SSI] federal*): <http://alamedasocialservices.org> 800-648-0954/510-268-2332
- ECHO Housing, Programa de Ayuda para el Alquiler (Rental Assistance Program), (*ayuda para los residentes de Livermore y Pleasanton con los costos de mudanza o alquileres ilícitos*): www.echofairhousing.org 925-449-7340
- Administración de la Seguridad Social (Social Security Administration), SSI: www.ssa.gov 800-772-1213

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

- Banco de Alimentos de la Comunidad (Community Food Bank) del condado de Alameda: www.accfb.org 510-635-FOOD (3663)
- CalFresh (programa de cupones de alimentos de California), puesto de Livermore (*3311 Pacific Ave., Livermore 94550*): <http://alamedasocialservices.org> 925-455-0747
- Programa Mercy Brown Bag (*alimentos complementarios dos veces al mes para personas de la tercera edad de bajos ingresos elegibles*): <https://mercybrownbag.org/> 510-534-8540, ext. 369

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN (comidas a domicilio)

Servicios Comunitarios Spectrum (Spectrum Community Services) (*presta servicios a los residentes de Dublin, Pleasanton y Sunol*): www.spectrumcs.org 925-931-5385

Servicios Comunitarios Spectrum (*presta servicios a los residentes de Livermore*): www.spectrumcs.org 925-421-4657

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN (cenas en grupo para personas de la tercera edad)

Open Heart Kitchen (*cenas comunitarias para personas de la tercera edad. Lame para consultar la lista completa de lugares*): www.openheartkitchen.org 925-580-1616

Sedes de Open Heart Kitchen:

Centro para Personas de la Tercera Edad de Dublin (Dublin Senior Center): www.dublin.ca.gov 925-556-4511

Centro para Personas de la Tercera Edad de Livermore (Livermore Senior Center): www.larpd.org 925-500-8241

Centro para Personas de la Tercera Edad de Pleasanton (Pleasanton Senior Center): www.cityofpleasantonca.gov 925-931-5363

PROGRAMAS DE CONSUELO POR TELÉFONO/VISITAS DE AMIGOS

Are You OK?, Departamento de Policía de Pleasanton (Pleasanton Police Department) (*la policía de Pleasanton llama a los residentes de la tercera edad para controlar su salud y seguridad*): www.cityofpleasantonca.gov 925-931-5100

Covia, Well Connected (*antes llamado Senior Center Without Walls*) (*actividades en grupo y conversaciones de amigos por conferencia telefónica GRATUITA para personas de la tercera edad confinadas en su casa*): <https://covia.org> 877-797-7299

Covia, Social Call (*llamadas telefónicas para socializar con personas confinadas en su casa o aisladas*): <http://covia.org> 877-797-7299

Servicios de Apoyo en Casos de Crisis (Crisis Support Services) del condado de Alameda (*asesoramiento a domicilio para adultos mayores de 60 años que están confinados en su casa*): www.crisissupport.org 510-420-2460

Lavender Seniors of the East Bay (*servicios de ayuda para adultos mayores LGBTQ*): www.lavenderseniors.org 510-736-LGBT (5428)

LIFE ElderCare: www.lifeeldercare.org 510-894-0370, ext. 2

Programa de Apoyo para Personas de la Tercera Edad (Senior Support Program) de Tri-Valley: www.ssptv.org 925-931-5388

PROGRAMAS DE SEGURO MÉDICO

Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda, Administración de Beneficios Laborales (Workforce Benefits Administration), Unidad de Medi-Cal (Medi-Cal Unit): www.alamedasocialservices.org 800-698-1118/510-777-2300

Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda, Cuidados de Medi-Cal a largo plazo (Medi-Cal Long-Term Care): www.alamedasocialservices.org 510-383-8735

Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda, Programas de Ahorro de Medicare (Medicare Savings Programs) (*Programa de Beneficiarios Calificados de Medicare [Qualified Medicare Beneficiary, QMB], Programa de Beneficiarios Específicos de Bajos Ingresos de Medicare [Specified Low-Income Medicare Beneficiary, SLMB], Individuo Calificado [Qualified Individual, QI]*): www.alamedasocialservices.org 800-698-1118/510-777-2300

PROGRAMAS DE SEGURO MÉDICO *continuación*

Covered California (<i>atención médica económica para los californianos</i>): www.coveredca.com	800-300-1506
HealthPAC (<i>para personas que no son elegibles para Medi-Cal y que tienen ingresos iguales o inferiores al 200 % del Índice Federal de Pobreza [Federal Poverty Level]</i>): www.achealthcare.org	877-879-9633
Programa de Asesoramiento y Defensa para Seguros Médicos (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP): www.lashicap.org	510-832-3040
Medicare, Administración de la Seguridad Social: www.ssa.gov	800-633-4227

PROGRAMAS DE MEJORAS EN LA VIVIENDA PARA GRUPOS FAMILIARES DE INGRESOS BAJOS A MODERADOS

Departamento de Viviendas Saludables (Healthy Homes Department) del condado de Alameda, Programa de Reacondicionamiento de Viviendas (Housing Rehabilitation Program) (<i>subsídios para reparaciones menores y para el reacondicionamiento de la vivienda</i>): www.achhd.org	510-567-8280
Programa de Reacondicionamiento de Viviendas para propietarios actuales, ciudad de Pleasanton: http://admin.cityofpleasantonca.gov	510-931-5011
Renew Alameda County, Habitat for Humanity (<i>préstamos económicos para la renovación de la vivienda: interés simple del 1 % con pago diferido hasta la venta de la vivienda</i>): www.renewac.org	510-803-3388
Servicios Comunitarios Spectrum, Programa de Ayuda con la Climatización para Personas de Bajos Ingresos (Low Income Weatherization Assistance Program) (<i>programa de fondos federales que brinda mejoras de eficiencia energética gratis para las viviendas de propietarios o inquilinos elegibles</i>): www.spectrumcs.org	510-881-0300

PROGRAMAS DE AYUDA PARA LA VIVIENDA

Autoridad de la Vivienda (Housing Authority) del condado de Alameda: www.haca.net	510-538-8876
División de Viviendas (Housing Division), ciudad de Pleasanton: www.cityofpleasantonca.gov	925-931-5011
Recursos Comunitarios para la Vida Independiente (CRIL) (<i>ayuda para la vivienda para personas discapacitadas</i>): www.crilhayward.org	510-881-5743/TTY: 510-881-0218
ECHO Housing (<i>información sobre leyes de vivienda digna, discriminación ilegal en materia de vivienda y servicios para inquilinos y propietarios</i>): www.echofairhousing.org	925-449-7340
ECHO Housing, Programa de Ayuda para el Alquiler, (<i>ayuda para los residentes de Livermore y Pleasanton con los costos de mudanza o alquileres ilícitos</i>): www.echofairhousing.org	925-449-7340
Eden Information & Referral (<i>información sobre alquiler de viviendas y derivación a albergues de emergencia</i>): www.edenir.org	2-1-1/888-886-9660
Defensores de Derechos Económicos y de Vivienda (Housing and Economic Rights Advocates, HERA) (<i>programas de asesoramiento hipotecario y económico</i>): www.heraca.org	510-271-8443

PROGRAMAS DE AYUDA PARA LA VIVIENDA *continuación*

Autoridad de la Vivienda (Housing Authority) de Livermore: www.livermoreha.org	925-447-3600
Agencia de Asesoramiento NID Housing (NID Housing Counseling Agency) (<i>intermediaria aprobada por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano [Department of Housing and Urban Development, HUD] que apoya la educación sobre la hipoteca inversa, la prevención de ejecución de hipotecas, el alquiler de viviendas y el manejo de la economía</i>): www.nidhousing.com	510-268-9792

SERVICIOS A DOMICILIO

Servicios de Apoyo a Domicilio (IHSS) del condado de Alameda:

Información para el cliente y solicitud de servicios: www.alamedasocialservices.org	510-577-1800
Información para el proveedor y solicitud de servicios: www.alamedasocialservices.org	510-577-1877
Centro de Vida Independiente (Center for Independent Living, CIL) (<i>derivaciones para pagos a proveedores privados</i>): www.thecil.org	510-841-4776
Autoridad pública (Public Authority) para los IHSS (<i>lista del registro de proveedores para clientes de los IHSS</i>): www.ac-pa4ihss.org	510-577-1980
Autoridad pública para los IHSS, (<i>registro de proveedores</i>): www.ac-pa4ihss.org	510-577-5694

PREVENCIÓN DE LESIONES

Asociación para la Prevención de Lesiones en Personas de la Tercera Edad (Senior Injury Prevention Partnership, SIPP) (<i>programas de prevención de caídas y de seguridad para conductores mayores</i>): www.acphd.org	510-618-2050
Programa de Apoyo para Personas de la Tercera Edad de Tri-Valley: www.ssptv.org	925-931-5379

SERVICIOS LEGALES

Colegio de Abogados del Condado de Alameda, servicios de recomendación de abogados: www.acbanet.org	510-302-2222
Colegio de Abogados del Condado de Alameda, servicios legales voluntarios: www.acbanet.org	510-302-2222
Bay Area Legal Aid: www.baylegal.org	800-551-5554
Defensores de la Reforma de Residencias para Ancianos de California (CANHR) (<i>servicios de recomendación de abogados para adultos mayores e información sobre la recuperación patrimonial de Medi-Cal</i>): www.canhr.org	800-474-1116
Centro Legal de la Raza (<i>servicios legales de bajo costo en materia de inmigración</i>): www.centrolegal.org	510-437-1554
East Bay Community Law Center (<i>para personas de bajos ingresos que necesitan asesoramiento legal o un abogado</i>): www.ebclc.org	510-548-4040
Eviction Defense Center (<i>presta servicios gratuitos y de bajo costo a los inquilinos del condado de Alameda que enfrentan el desalojo</i>): www.evictiondefensecenteroakland.org	510-452-4541
Defensores de Derechos Económicos y de Vivienda (HERA) (<i>para residentes de ingresos bajos a moderados, especialmente de grupos vulnerables y en asuntos claves</i>): www.heraca.org	510-271-8443
Instituto Internacional del Área de la Bahía (<i>servicios legales de inmigración</i>): www.iibayarea.org	510-451-2846
Legal Assistance for Seniors (<i>presta servicios a personas mayores de 60 años</i>): www.lashicap.org	510-832-3040
Centro Comunitario de Resolución SEEDS (SEEDS Community Resolution Center) (<i>servicios comunitarios de mediación</i>): www.seedscrc.org	510-548-2377

CLÍNICAS Y SERVICIOS MÉDICOS Y ODONTOLÓGICOS

Asociación Médica de Alameda en Contra Costa (Alameda-Contra Costa Medical Association) (<i>derivación a médicos</i>): www.accma.org	510-654-5383
Axis Community Health: www.axishealth.org	925-462-1755
Denti-Cal, programa odontológico de Medi-Cal (<i>información sobre los beneficios odontológicos de Medi-Cal</i>): www.denti-cal.ca.gov	800-322-6384
Sociedad Odontológica del Sur del Condado de Alameda (Southern Alameda County Dental Society) (<i>derivaciones</i>): www.sacds.org	510-782-5316
Tri-City Health: www.tri-cityhealth.org	510-770-8040
Tiburcio Vasquez Health Center: www.tvhc.org	510-471-5907
U.C. Berkeley School of Optometry Eye Clinic: www.cal-eye-care.org	510-642-2020
University of Pacific, Dental Care Center: www.dental.pacific.edu	510-489-5200

PROGRAMAS DE SALUD MENTAL Y TERAPIA

Atención de Salud Conductual del condado de Alameda, ACCESS (<i>derivaciones de Medi-Cal a servicios de salud mental en el condado de Alameda</i>): www.acbhcs.org	800-491-9099
Servicios de Salud Mental para la Comunidad Asiática (Asian Community Mental Health Services): www.acmhs.org	510-869-6000
Axis Community Health: www.axishealth.org	925-462-1755
Servicios de Apoyo en Casos de Crisis del condado de Alameda (<i>terapia a domicilio para personas de la tercera edad, consejos para enfrentar el duelo, grupos de apoyo</i>): www.crisissupport.org	510-420-2460/línea para crisis disponible las 24 horas: 800-273-8255
Centro de Educación y Recursos para la Familia, Livermore (<i>apoyo para familiares y cuidadores de personas con enfermedades mentales</i>): www.askferc.org	925-583-3772
Equipo de Respuesta y Evaluación Geriátrica (Geriatric Assessment & Response Team) (<i>servicios de consulta, administración de casos a corto plazo para residentes del condado de Alameda mayores de 60 años con problemas graves de salud mental, alcoholismo o drogadicción</i>): www.acbhcs.org	510-891-5650
Asociación de Salud Mental (Mental Health Association) del condado de Alameda: www.mhaac.org	510-835-5010
Pacific Center for Human Growth (<i>servicios de salud mental y grupos de apoyo mutuo de personas LGBTQ</i>): www.pacificcenter.org	510-548-8283
Programa de Apoyo para Personas de la Tercera Edad, Programa de Terapia a Domicilio (In-Home Counseling Program): www.ssptv.org	925-931-5395
Prevención de suicidios/apoyo en casos de crisis: www.crisissupport.org	800-273-8255

AYUDA EN RESIDENCIAS PARA ANCIANOS Y CENTROS DE CUIDADO A LARGO PLAZO (sitio web útil: www.calqualitycare.org)

- Programa de Defensoría del Pueblo sobre Cuidados a Largo Plazo del condado de Alameda (defensa y resolución de problemas en centros de cuidado autorizados. Da una lista de centros residenciales de cuidado para adultos mayores [Residential Care Facilities for the Elderly, RCFE] y de centros de enfermería especializada [Skilled Nursing Facilities, SNF]): www.alamedasocialservices.org 510-638-6878
- California Community Transitions, Centro de Vida Independiente, East Bay Innovations (ayuda para beneficiarios elegibles de Medi-Cal que están en centros de atención médica autorizados por el estado por 90 días o más y después vuelven a sus casas): www.eastbayinnovations.org 510-618-1580
- Defensores de la Reforma de Residencias para Ancianos de California (CANHR) (dan consejos para elegir residencias para ancianos. Son defensores de los derechos de los residentes): www.canhr.org 800-474-1116/415-974-5171
- Licencias de Cuidado Comunitario (Community Care Licensing) del estado de California, Oficina Regional de Cuidados para Adultos y Personas de la Tercera Edad (Adult and Senior Care Regional Office) (preguntas y quejas sobre los centros residenciales de cuidado para adultos mayores [RCFE]): www.cdss.ca.gov 510-286-4201
- Departamento de Salud Pública del estado de California (preguntas o quejas sobre hospitales, centros de enfermería especializada [SNF] o cualquier otro centro de atención médica): www.cdph.ca.gov 866-247-9100

OFICINA DEL TUTOR PÚBLICO

- Tutor-curador público del condado de Alameda (Alameda County Public Guardian-Conservator), curaduría certificada (curaduría designada por el tribunal): www.alamedasocialservices.org 510-577-3585
- Tutor-curador público del condado de Alameda, curaduría de salud mental según la Ley Lanterman-Petris-Short (LPS) (las derivaciones están a cargo de profesionales de la salud mental de un centro de internación psiquiátrica aguda autorizado): www.alamedasocialservices.org 510-577-7045

CENTROS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD (consulte también los programas étnicos y culturales específicos para personas de la tercera edad)

- Centro para Personas de la Tercera Edad de Dublin (Dublin Senior Center), Dublin (7600 Amador Valley Boulevard, Dublin, CA 94568): www.dublin.ca.gov 925-556-4511
- Centro para Personas de la Tercera Edad de Livermore (Livermore Senior Center), Livermore (4444 East Avenue, Livermore, CA 94550): www.larpd.org 925-373-5760
- Centro para Personas de la Tercera Edad de Pleasanton (Pleasanton Senior Center), Pleasanton (5353 Sunol Boulevard, Pleasanton, CA 94566): www.cityofpleasanton.gov 925-931-5365
- Well Connected, antes llamado Senior Center Without Walls (actividades para grupos y conversaciones de amigos por conferencia telefónica GRATUITA para personas de la tercera edad confinadas en su casa): www.covia.org 877-797-7299

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE TRANSPORTE

5-1-1.org (<i>información sobre viajes para el Área de la Bahía</i>): www.511.org	5-1-1
AC Transit (<i>bonos de descuento para personas de la tercera edad y personas discapacitadas</i>): www.actransit.org	510-891-4777
Sociedad Americana contra el Cáncer, Camino a la recuperación (Road to Recovery) (<i>ofrece transporte de ida y vuelta a los lugares de tratamiento para los pacientes con cáncer</i>): www.cancer.org	800-227-2345
BART (<i>bonos de descuento para personas de la tercera edad y personas discapacitadas</i>): www.bart.gov	510-464-7134
Cartel de estacionamiento del Departamento de Vehículos Motorizados (Department of Motor Vehicles, DMV) para conductores discapacitados: www.dmv.ca.gov	800-777-0133
Programa de Apoyo para Personas de la Tercera Edad, Programa de Ayuda Voluntaria para el Transporte de Personas de la Tercera Edad (Volunteers Assisting Seniors with Transportation, VAST) (<i>personas de la tercera edad mayores de 60 años que necesitan servicios puerta a puerta para citas médicas. Deben vivir en las zonas de Dublin, Pleasanton, Livermore o Sunol</i>): www.ssptv.org ...	925-931-5387

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE TRANSPORTE *continuación*

Programas de taxis y de transporte en la ciudad, Pleasanton (<i>programa de taxis con subsidios, servicio puerta a puerta para los residentes de Pleasanton y Sunol</i>): www.cityofpleasantonca.gov	925-931-5376
Capacitación para viajar, Lighthouse for the Blind (<i>capacitación individual y grupal para personas con discapacidades y personas de la tercera edad con discapacidades visuales</i>): www.lighthouse-sf.org	415-694-7357
Capacitación para viajar, Autoridad de Tránsito del Valle de Livermore en Amador (Livermore-Amador Valley Transit Authority, LAVTA Wheels) (<i>capacitación individual y grupal para personas con discapacidades y personas de la tercera edad mayores de 65 años. Presta servicios en la zona de Tri-Valley</i>): www.wheelsbus.com	925-455-7500
Capacitación para viajar, Through the Looking Glass (<i>capacitación para familias con problemas de discapacidad en el condado de Alameda</i>): www.lookingglass.org	510-848-1112, ext. 8156
Wheels Dial-A-Ride (<i>programa de paratransito para la zona de Dublin-Pleasanton, Livermore</i>): www.wheelsbus.com	925-455-7500

AYUDA PARA LOS SERVICIOS PÚBLICOS

Programa LifeLine de California (<i>ofrece descuentos en los servicios de telefonía residencial y celular</i>): www.cpuc.ca.gov/lifeline	866-272-0349
Programa de Acceso Telefónico de California (CTAP) (<i>servicios y productos accesibles por teléfono</i>): www.californiaphones.org	800-806-1191/TTY: 800-806-4474
California Water Service Company, Ayuda para el Contribuyente de Bajos Ingresos (Low-Income Rate Assistance, LIRA) (<i>ofrece un descuento en el costo del servicio para los clientes de bajos ingresos elegibles</i>): www.calwater.com	877-419-1701
Programa de Ayuda para la Energía de Calefacción (Heat Energy Assistance Program, HEAP) y Programa de Climatización (Weatherization Program), Servicios Comunitarios Spectrum (<i>ayuda para la energía a grupos familiares de bajos ingresos, aislamiento de áticos, burletes selladores y medidas de conservación relacionadas</i>): www.spectrumcs.org	510-881-0300

AYUDA PARA LOS SERVICIOS PÚBLICOS *continuación*

Pacific Gas & Electric (PG&E):

Programa de Tarifas Alternativas para la Energía en California (California Alternative Rates for Energy Program, CARE) (*descuentos en las facturas de gas y electricidad para grupos familiares de bajos ingresos elegibles*): www.pge.com 866-743-2273

Programa de Ayuda para el Ahorro de Energía (Energy Savings Assistance Program) (*climatización, electrodomésticos de bajo consumo para grupos familiares de bajos ingresos elegibles*): www.pge.com 800-933-9555

Programa de Tarifa Mínima por Razones Médicas (Medical Baseline Program) (*energía con tarifas mínimas para clientes residenciales que tienen afecciones elegibles*): www.pge.com 800-743-5000

Ayuda para la Energía por medio de Ayuda Comunitaria (Relief for Energy Assistance through Community Help, REACH) (*ayuda por única vez para gastos de energía, administrada por el Ejército de Salvación [Salvation Army]*): www.pge.com 822-933-9677

RHA Delivering Solutions, Programa de Instalación Directa para Personas de Ingresos Moderados (Moderate Income Direct Install Program, MIDI) (*mejoras de eficiencia energética sin costo para grupos familiares de ingresos moderados*): 866-455-0898

SERVICIOS PARA VETERANOS

Oficina de Servicios para Veteranos del condado de Alameda: www.alamedasocialservices.org 510-577-1926

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos (U.S. Department of Veteran's Affairs): www.va.gov 800-827-1000

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO

Programa de Defensoría del Pueblo sobre Cuidados a Largo Plazo del condado de Alameda (*defensores voluntarios de personas que están en centros de cuidado a largo plazo*): www.alamedasocialservices.org 510-638-6878

Pacific Center for Human Growth (*oportunidades de voluntariado disponibles, equipos de extensión, equipos de recepción o equipos basados en habilidades*): www.pacificcenter.org 510-548-8283, ext. 221

Stagebridge (*actores y narradores de la tercera edad*): <http://stagebridge.org> 510-444-4755

Volunteer Match (*los voluntarios se asignan a organizaciones que los necesitan*): www.volunteermatch.org 415-241-6868

NÚMEROS IMPORTANTES

Programa de Seguridad para Conductores (Driver Safety Program) de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (American Association of Retired Persons, AARP) (*cursos en línea y presenciales disponibles*): www.aarp.org 800-350-7025

Agencia para la Tercera Edad del Área del Condado de Alameda, Programa de Información y Ayuda para Personas de la Tercera Edad (*brinda información sobre recursos para personas de la tercera edad en el condado de Alameda*): <http://seniorinfo.acgov.org> 800-510-2020/510-577-3530

Fundación de Bibliotecas (Library Foundation) del condado de Alameda, Programas para Adultos Mayores (Older Adults Programs) (*programa Homeward Bound, capacitación sobre informática en la biblioteca y mucho más*): www.aclf2.org 510-505-7077

NÚMEROS IMPORTANTES *continuación*

Servicios de Apoyo a Domicilio (IHSS) del condado de Alameda (<i>información para el cliente y solicitud de servicios</i>): www.alamedasocialservices.org	510-577-1800
Servicios de Apoyo a Domicilio (IHSS) del condado de Alameda (<i>información para el proveedor y solicitud de servicios</i>): www.alamedasocialservices.org	510-577-1877
Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda, puesto de Livermore (<i>3311 Pacific Ave., Livermore 94550</i>): http://alamedasocialservices.org	925-455-0747
Programa de Información y Ayuda para Personas de la Tercera Edad del condado de Contra Costa: http://ehsd.org	925-229-8434
Eden Information & Referral: www.edenir.org	2-1-1/888-886-9660
Localizador Eldercare (<i>servicios de información fuera del condado de Alameda/California</i>): http://eldercare.acl.gov	800-677-1116
Preguntas sobre inmigración, Instituto Internacional del Este de la Bahía (International Institute of the East Bay): http://iibayarea.org	510-894-3639
Autoridad pública de los Servicios de Apoyo a Domicilio, línea de información sobre registros (orientación al proveedor y solicitud de servicios): www.ac-pa4ihss.org	510-577-5694
Autoridad pública de los Servicios de Apoyo a Domicilio, derivación a los registros de los IHSS (clientes que buscan proveedores): www.ac-pa4ihss.org	510-577-1980
Programa de Prevención de Lesiones en Personas de la Tercera Edad (SIPP) (<i>programas de prevención de caídas</i>): www.acphd.org	510-618-2050
Programa de Apoyo para Personas de la Tercera Edad de Tri-Valley: www.ssptv.org	925-931-5379
Administración de la Seguridad Social/SSI: www.ssa.gov	800-772-1213
Ayuda para los impuestos, Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS) (<i>información general</i>): www.irs.gov	510-907-5000
Ayuda para los impuestos, Programa de Ayuda Fiscal de la AARP (<i>ayuda gratuita para llenar las declaraciones</i>): www.aarp.org	888-687-2277
Ayuda para los impuestos, Ayuda Voluntaria para los Impuestos (Volunteer Income Tax Assistance)/Asesoramiento sobre Impuestos para Adultos Mayores (Tax Counseling for the Elderly): www.irs.gov	800-906-9887

Otras guías disponibles a pedido en la Agencia para la Tercera Edad del Área:

Guía de viviendas para personas de la tercera edad • Residencias para jubilados y cuidados permanentes para comunidades de jubilados • Programas de respuesta ante emergencias • Prevención de caídas • Guía de recursos de alimentos y nutrición • Agencias de atención médica a domicilio, cuidados a domicilio y cuidados paliativos • Agencias de ubicación • SSI/CAPI

Nota: Aunque se hace todo lo posible por mantener actualizada esta información, la Agencia para la Tercera Edad del Área del condado de Alameda no se responsabiliza por los errores u omisiones producidos al recopilar esta información.

**Agencia para la Tercera Edad del Área del condado de Alameda, Programa de Ayuda e Información para Personas de la Tercera Edad:
800-510-2020/510-577-3530**