

آلامدا • آلبانی • برکلی • امریویل • اوکلند • پیدمونت

برنامه اطلاعات و کمک به سالمندان - سازمان منطقه آلامدا در زمینه پیری

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

ساعات کاری: 8:30 صبح – 5:00 بعدازظهر، دوشنبه - جمعه



مراقبت روزانه/موقت بزرگسالان (وبسایت‌های مفید: www.daybreakcenters.org):

- 510-644-8292 خدمات آلازایمر برای ایست بی، - ASEB، برکلی، www.aseb.org
- 510-601-1074 خدمات اجتماعی منطقه خلیج - BACS، اوکلند، <http://bayareacs.org>
- 844-319-1150 مراکز استقلال سالمندان - CEI، (PACE - برنامه مراقبت همعاجیه برای سالمندان)؛ www.cei.elders.org
- 510-834-8314 مراکز مراقبت از بزرگسالان DayBreak، (ارجاعات شخصی و آموزش جامعه)؛ <http://daybreakcenters.org>
- 510-839-9673 مراقبت‌های بهداشتی روزانه بزرگسالان هونگ فوک، Oakland، (مرکز خیابان چهاردهم)؛ www.fambridges.org
- 510-302-0460 مراقبت‌های بهداشتی روزانه بزرگسالان هونگ فوک، Oakland، (مرکز خیابان هریسون)؛ www.fambridges.org

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به الکل، سوء مصرف مواد و قماربازی

- خدمات بهداشت رفتار آلامدا کانتی - ACCESS، BHCS؛ (ارجاع به خدمات سوء مصرف مواد در آلامدا کانتی)؛ www.acbhcs.org
- 844-682-7215
- 510-839-8900 الکی‌های گمنام، (خط تلفن 24 ساعته رایگان الکی‌های گمنام، محرمانه)؛ <http://eastbayaa.org>
- 888-429-2537 گروه‌های خانواده الکی‌های گمنام (کمک به خانواده و دوستان معتادان به الکل)؛ <https://al-anon.org>
- 800-426-2537 سازمان بهداشت عمومی کالیفرنیا، دفتر مشکل قماربازی؛ www.cdph.ca.gov

خدمات آلازایمر

- 800-272-3900 انجمن آلازایمر، خط تلفن کمک‌رسانی؛ (24 ساعته) www.alz.org
- 510-644-8292 خدمات آلازایمر برای ایست بی - ASEB، (کمپ برکلی)؛ www.aseb.org
- شبکه مراقبت از سالمندان قومیت‌ها، (وبسایتی که بر سالمندان قومیت‌ها که دچار اختلالات مربوط به آلازایمر و زوال عقل هستند تمرکز دارد)؛ www.ethnicelderscarenetwork.net
- 800-445-8106 اتحاد مراقبان خانواده، مرکز منابع منطقه خلیج؛ (خدمات رایگان و کم‌هزینه برای مراقبان خانواده)؛ www.caregiver.org
- 925-357-6515 مرکز بیماری آلازایمر بهداشت یوسی دیویس، دفتر ایست بی؛ (تحقیقات پایه و بالینی، از جمله کار آزمایی و ارزیابی‌های بالینی)؛ www.health.ucdavis.edu/alzheimers

برنامه‌های حمایت از مراقبان

(توجه: برای کسب اطلاعات گروه پشتیبانی، همچنین با برنامه‌های مراقبت روزانه از بزرگسالان و بیمارستان‌های محلی تماس بگیرید)

- انجمن آلزایمر کالیفرنیا شمالی، www.alz.org/norcal 925-284-7942
- خدمات آلزایمر برای ایست بی، <http://aseb.org> 510-644-8292
- شهر برکلی، خدمات برای مراقبان؛ (گروه حمایت از مراقبان خانواده 510-981-5205)؛ www.cityofberkeley.info 5170-981-510
- شمال برکلی: 510-981-5190/جنوب برکلی: 5170-981-510
- مراکز مراقبت از بزرگسالان DayBreak، <http://daybreakcenters.org> 510-834-8314
- اتحاد مراقبان خانواده (اطلاعات و خدمات پشتیبانی را به مراقبان خانواده ارائه می‌دهد)؛ <https://www.caregiver.org> 800-445-8106
- مرکز آموزش و منابع خانواده، اوکلند، (حمایت از خانواده/مراقب افراد دچار بیماری روانی)؛ www.askferc.org 888-896-3372
- خدمات حمایت از خانواده منطقه خلیج، (حمایت خویشاوندی برای پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها/مراقبان خویشاوند کودکان)؛ www.fssba.org 510-834-2443
- مرکز کودک لینکلن، هیوارد، برنامه حمایت خویشاوندی؛ (پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و مراقبان خویشاوند کودکان)؛ <http://lincolnfamilies.org> 510-273-4700

مدیریت پرونده/هماهنگی خدمات برای سالمندان خانه‌نشین

- شهر برکلی، بخش خدمات سالمندان؛ (مدیریت پرونده برای ساکنان برکلی با سن بیش از 55 سال، واقع در مراکز سالمندان برکلی)؛ www.cityofberkeley.info 510-981-5180
- J-Sei، مدیر پرونده دوزبانه؛ (سالمندان 60 ساله یا مسن‌تر)؛ www.j-sei.org 510-654-4000
- مرکز اجتماعی کره در ایست بی، www.kcceb.org خط تلفن رایگان کره‌ای: 2662-547-510/انگلیسی: 510-238-
- برنامه خدمات چندمنظوره سالمندان - MSSP، شهر اوکلند؛ (بزرگسالان مسن 65 سال به بالا، به ساکنان اوکلند، پیدمونت، امریویل و برکلی خدمات ارائه می‌کند)؛ www.oaklandca.gov 3762

بزرگسالان سالمند، نتایج شادمانی، پرستاری بهداشت عمومی آلامدا کانتی (مدیریت پرونده پرستاری در منزل برای دریافت‌کنندگان *Medi-Cal* پرخطر در سن 60 سالگی به بالا)؛

- 510-383-7037 www.acphd.org/older-adults.aspx
- مرکز سنت ماری، خدمات سالمندان بی‌خانمان؛ (افراد کم‌درآمد با سن 55 سال به بالا که بی‌خانمان یا در معرض خطر بی‌خانمانی هستند)؛
- 510-923-9600 www.stmaryscenter.org
- مرکز اجتماعی ویتنامی آمریکایی ایست بی - VACCEB، www.vacceb.net 510-891-9999

خدمات/برنامه‌های پشتیبانی بیماری‌های مزمن

- سازمان بهداشت عمومی آلامدا، برنامه دیابت؛ (کلاس‌های رایگان برای ساکنان آلامدا کانتی مبتلا به دیابت نوع 2)؛ www.acphd.org 510-383-5185
- مراکز دیابت آلتا بیتس سامیت، (کلاس‌های مدیریت شخصی دیابت، گروه پشتیبانی)؛ www.altabatessummit.org/diabetes 510-204-1081
- انجمن سرطان آمریکا، www.cancer.org 800-227-2345
- انجمن دیابت آمریکا، اوکلند، www.diabetes.org 510-654-4499
- انجمن قلب آمریکا، www.heart.org 510-903-4050
- انجمن سکته مغزی آمریکا؛ www.strokeassociation.org 510-903-4050
- مرکز آفازی کالیفرنیا، (کمک به افرادی که به طور معمول در اثر سکته مغزی زبان خود را از دست می‌دهند)؛ <http://aphasiacenter.net> 510-336-0112

خدمات/برنامه‌های پشتیبانی بیماری‌های مزمن ادامه

بنیاد آرتریت، www.arthritis.org 415-356-1230
کلینیک شارلوت ماکسول، مراقبت یکپارچه سرطان؛ (کلینیک برای زنان کم‌درآمد مبتلا به سرطان)؛ www.charlottemaxwell.org 510-601-7660
خط پشتیبانی دوستان اسکروز چنگانه (MS)، (خط تلفن کم‌سرانی همتابان) 866-673-7436
انجمن ملی اسکروز چنگانه، www.nationalmssociety.org 415-230-6677/800-344-4867
انستیتیوی پارکینسون، www.theipi.org 800-655-2273
مرکز تحقیقات سرطان زنان، برکلی، www.wcrc.org 510-420-7900

خدمات/برنامه‌های بزرگسالان ناتوان

قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت (ADA)، مرکز ADA پاسیفیک؛ www.adapacific.org 800-949-4232 (صوت و TTY)
شرکت برکلی پلیس، پروژه ناشنوا/سخت‌شنوا؛ 510-644-2003
کتابخانه بریل و سخنگو - BTBL، <http://www.library.ca.gov/btbl/> 800-952-5666
برنامه دسترسی تلفنی کالیفرنیا - CTAP، (محصولات/خدمات در دسترس به صورت تلفنی)؛ www.californiaphones.org 800-806-4474 :TTY/800-806-1191
مرکز زندگی مستقل - CIL، (مکان‌ها: آلامدا، برکلی، اوکلند)؛ www.thecil.org 510-356-2662
سازمان مشاوره و ارجاع ناشنوايان - DCARA، www.dcara.org 510-343-6670
حقوق ناتوانی کالیفرنیا، اوکلند، www.disabilityrightsca.org 510-267-1200
ایزی داز ایت، (خدمات اورژانس غیرپزشکی برای افراد دارای معلولیت شدید و سالمندان در برکلی)؛ www.easydoesitservices.org 704-2111 510
مرکز شنوایی و گفتار کالیفرنیا شمالی، سانفرانسیسکو، www.hearingspeech.org 415-921-8990 :TTY/415-921-7658
قانون دریایی برای نابینایان و افراد دچار اختلال بینایی، www.lighthouse-sf.org 415-431-1481
مرکز منطقه‌ای ایست بی، (خدمات برای افراد دارای ناتوانی رشدی)؛ www.rceb.org 510-618-6100

آموزش (همچنین به مراکز سالمندان مراجعه کنید)

مدرسه بزرگسالان آلامدا، www.alameda-adult-school.org 510-522-3858
مدرسه بزرگسالان برکلی، <http://bas.berkeley.net> 510-644-6130
مرکز آموزش و تکنولوژی دنی ای. گلور، (کلاس‌های پایه تکنولوژی برای بزرگسالان مسن ارائه می‌شود)؛ www.degetc.org 510-382-0555
مدرسه بزرگسالان پیدمونت، www.piedmontadultschool.org 510-594-2655
U.C. انستیتیوی یادگیری مادام‌العمر یوسی برکلی اوشر، (انجمن یادگیری برای بزرگسالان بیش از 50 سال)؛ www.oli.berkeley.edu 510-642-9934

پیشگیری از بدرفتاری با سالمندان

خدمات حفاظتی بزرگسالان - APS، آلامدا کانتی؛ www.alamedasocialservices.org 1-866-225-5277/510-577-3500
دادستان ناحیه - واحد مصرف‌کننده و حفاظت از محیط زیست، <http://www.alcoda.org/cewpd/> 510-383-8600
دادستان ناحیه - واحد حفاظت از سالمندان، http://www.alcoda.org/victim_witness/elderdependent_adult 510-267-8800
دادستان ناحیه - بخش کمک به قربانی/شاهد، http://www.alcoda.org/victim_witness/ 510-272-6180
کمک حقوقی به سالمندان، (وکالت بدرفتاری با سالمندان برای ساکنان آلامدا کانتی با سن بیش از 65 سال)؛ www.lashicap.org 510-832-3040

برنامه‌های آمادگی برای شرایط اضطراری

(توجه: با سازمان‌های آتش‌نشانی و دفاتر خدمات اضطراری خود تماس بگیرید)

- 510-595-4400 www.redcross.org (آموزش آمادگی برای گروه‌ها)؛
510-238-3938 www.oaklandca.gov؛ (برنامه آموزش رایگان فاجعه برای ساکنان اوکلند)؛
510-618-2050 www.acphd.org؛ (کلاس‌های آمادگی وضعیت اضطراری برای بزرگسالان سالمند)

برنامه‌های اشتغال

- 510-238-3535 www.oaklandca.gov؛ (ساکنان اوکلند با سن 55 سال به بالا)؛
SER-مشاغل برای پیشرفت، خدمات، اشتغال، توسعه مجدد؛ (برنامه اشتغال، سالمندان کم‌درآمد با سن بیش از 55 سال)؛ www.ser-national.org
510-265-8267

برنامه‌ریزی و ترتیبات پایان زندگی

- www.acbanet.org؛ (خدمات ارجاع وکلا - 35 دلار به ازای 30 دقیقه مشاوره، برنامه‌ریزی اموال، وصیت‌نامه و اموال امانی)؛
4 510-302-2222
..... <http://gettingthemostoutoflife.org/ihss-pilot>؛ (دستورالعمل پیشاپیش، POLST و حمایت بیشتر برای دریافت‌کنندگان IHSS)
510-577-3517
..... www.alamedacountysheriff.org؛ (کفن و دفن در صورت فقدان خویشاوند یا تمکن مالی، واجد شرایط بودن بنا به درخواست تعیین می‌شود)؛
510-268-7300
..... برنامه بازرس مراقبت بلندمدت آلامدا کانتی، (دستورالعمل‌های پیشاپیش شاهدان مراقبت‌های بهداشتی برای ساکنان در مراکز پرستاری ماهرانه)؛
510-638-6878 www.alamedasocialservices.org
..... مدیر عمومی آلامدا کانتی، (ماترک متوفیان فاقد خویشاوند یا مجری وصیت‌نامه را مدیریت می‌کند)؛ www.alamedasocialservices.org
4270-777-510 یا 510-577-3539
650-321-2109 <http://www.ba-fca.org>؛ (آموزش مصرف‌کننده)؛
..... www.canhr.org؛ (خدمات اطلاع‌رسانی و ارجاع وکلای حقوقی سالمندان در خصوص بازیابی اموال Medi-Cal)؛
415-974-5171/800-474-1116
..... دفتر امور قبرستان و تدفین سازمان امور مصرف‌کنندگان کالیفرنیا، (به سازمان‌های کفن و دفن مجوز می‌دهد، راهنمای مصرف‌کننده را منتشر می‌کند)؛ www.cfb.ca.gov
800-952-5210
..... بردن بیشترین بهره از زندگی، پروژه مراقبت تسکینی آلامدا کانتی؛ (آموزش و بهره‌گیری از برنامه‌ریزی مراقبت پیشاپیش و خدمات مراقبت تسکینی)؛
510-667-3099 <http://gettingthemostoutoflife.org>

برنامه‌های مختص به قومیت‌ها/فرهنگ‌ها

- 510-763-1879 <http://eastbaykoreanamericanseniorcenter.org>؛ مرکز خدمات سالمندان کره‌ای-آمریکایی ایست بی،
510-268-4770 www.ethiopianccc.org؛ مرکز اجتماعی و فرهنگی اتیوپی،
..... www.ethnicelderscarenetwork.net؛ شبکه مراقبت از سالمندان قومیتی،
510-839-2022 www.fambridges.org؛ (خدمات اجتماعی برای آسیایی زبان‌ها، اطلاعات و کمک)

برنامه‌های مختص به قومیت‌ها/فرهنگ‌ها ادامه

510-465-9876	www.filipino4justice.org ؛ (کمک در زمینه تابعیت و مهاجرت)
510-535-6123	www.unitycouncil.org ؛ (به زبان انگلیسی، اسپانیایی و کامبوجی)
510-451-2846	www.iibayarea.org ؛ (خدمات حقوقی مهاجرت)
510-558-7800	www.jfcs-eastbay.org ؛ خدمات خانواده و کودکان یهودی ایست بی، خدمات بزرگسالان سالمند
510-654-4000	www.j-sei.org ؛ امریویل؛
510-547-2662	http://kcceb.org ؛ (خط اطلاع‌رسانی کره‌ای - 1-828-844-2254)
510-533-8850	www.lfcd.org ؛ برنامه سالمندان جنوب شرق آسیا
LGBT (5428)-510-736	www.lavenderseniors.org ؛ (خدمات پشتیبانی برای سالمندان LGBTQ)
510-548-8283	www.pacificcenter.org ؛ (گروه همتایان برای سالمندان LGBTQ)
510-891-9999	www.vacceb.net ، VACCEB - آمریکایی ایست بی

کمک مالی

سازمان خدمات اجتماعی آلامدا کانتی <http://alamedasocialservices.org>

مکان‌ها:

510-383-5300	مرکز خودکفایی ایست‌مونت؛ (Oakland 94605), 100 Foothill Blvd, Ste. 6955
510-891-0700	مرکز خدمات چندمنظوره کانتی شمالی؛ (San Pablo Ave, Oakland 94612 2000)
510-263-2420	مرکز خودکفایی اینترپرایز؛ (Enterprise Way, Oakland 94621) 8477
510-577-1926	دفتر خدمات کهنه‌سربازان آلامدا کانتی، http://alamedasocialservices.org
510-268-2332/800-648-0954	برنامه کمک نقدی به مهاجران - CAPI، (به ارائه مزایا برای افراد غیر شهروند قانونی نیازمند کمک مالی فاقد شرایط درآمد تأمین تکمیلی فدرال می پردازد - SSI)؛ http://alamedasocialservices.org
800-772-1213	اداره سوشیال سکيوریتی، SSI؛ www.ssa.gov

غذا و تغذیه

FOOD (3663)-510-635	بانک مواد غذایی اجتماعی آلامدا کانتی، www.accfb.org
		CalFresh (برنامه کوپن غذا کالیفرنیا)، http://alamedasocialservices.org
		مکان‌ها:

510-383-5300	مرکز خودکفایی ایست‌مونت؛ (Oakland 94605), 100 Foothill Blvd, Ste. 6955
510-891-0700	مرکز خدمات چندمنظوره کانتی شمالی؛ (San Pablo Ave, Oakland 94612) 2000
510-263-2420	مرکز خودکفایی اینترپرایز؛ (Enterprise Way, Oakland 94621) 8477
510-523-5850	بانک غذای شهر آلامدا، (فقط به ساکنان شهر آلامدا خدمات ارائه می‌کند)؛ http://www.alamedafoodbank.org
369 داخلی 510-534-8540	برنامه کیف مرسی براون، (مواد غذایی تکمیلی به میزان دو بار در ماه برای سالمندان واجد شرایط کم‌درآمد)؛ https://mercybrownbag.org
504 داخلی 510-834-4314	انبار امید سنت پل، (مواد غذایی را در اختیار سالمندان جامعه قرار می‌دهد که به امکانات آشپزی دسترسی دارند)؛ http://www.stpaulsoakland.org

غذا و تغذیه (تحويل وعده‌های غذایی در منزل)

- 510-865-6131 www.alamedamealsonwheels.org؛ (فقط ساکنان شهر آلامدا)؛
510-524-9124 www.albanyca.org، غذا روی چرخ آلبانی،
510-981-5250 www.cityofberkeley.info، غذا روی چرخ برکلی،
510-596-4309 غذا روی چرخ امریویل،
510-622-0221 www.openhand.org؛ (ساکنان اوکلند؛ غیر سالمندان خانه‌نشین و شدیداً بیمار)؛
510-460-5855 www.sosmow.org، کمک غذایی بر روی چرخ، اوکلند، پیدمونت؛

غذا و تغذیه (غذاخوری گروه سالمندان)

- 510-522-9122 www.albanyca.org، مرکز سالمندان آلبانی،
510-596-3730 <http://www.ci.emeryville.ca.us>، مرکز سالمندان امریویل،
510-981-5190 www.cityofberkeley.info، مرکز سالمندان شمال برکلی،
510-981-5170 www.cityofberkeley.info، مرکز سالمندان جنوب برکلی،
..... www.spectrumcs.org خدمات اجتماعی اسپکتروم، آلامدا، اوکلند؛ (مکان‌های متعدد در کانتی، برای اطلاع از لیست مکان‌های غذاخوری سالمندان تماس بگیرید)؛
222 داخلی 510-881-0300
510-891-9999 www.vacceb.net، مرکز اجتماعی ویتنامی آمریکایی ایست بی - VACCEB؛

دوستان ملاقات‌گر/برنامه‌های اطمینان‌خاطر بخشی تلفنی

- 510-748-0342 www.alamedamealsonwheels.org؛ (ملاقات‌های هفتگی رایگان؛ ساکنان شهر آلامدا)؛
..... <http://covia.org>؛ (سابقاً مرکز سالمندان بدون دیوار؛ فعالیت‌های گروهی و گفتگوهای دوستانه برای افراد سالمند خانه‌نشین از طریق تماس‌های کنفرانس تلفنی رایگان)؛
877-797-7299 <http://covia.org>؛ (تماس‌های تلفنی اجتماعی برای افراد خانه‌نشین یا منزوی)؛
877-797-7299 www.crisissupport.org؛ (مشاوره در منزل برای بزرگسالان خانه‌نشین با سن بیش از 60 سال)؛
510-420-2460 www.familybridges.org؛ (همنشینی را برای سالمندان کانتونی و ماندارین زبان خانه‌نشین و منزوی از نظر اجتماعی فراهم می‌کند)؛
510-763-9017
13 داخلی 510-654-4000 www.j-sei.org؛ دوستان ملاقات‌کننده و تماس‌گیرنده؛
www.lavenderseniors.org؛ (خدمات پشتیبانی از سالمندان LGBTQ - سالمندان همجنس‌گرای زن، همجنس‌گرای مرد، دوجنسی، تراجنسی و دارای تمایل جنسی غیرمتعارف)؛
LGBT (5428)-510-736
2 داخلی 510-894-0370 www.lifeeldercare.org، LIFE ElderCare
510-238-2987 www.oaklandca.gov؛ برنامه همنشینی با سالمندان، شهر اوکلند؛
510-923-9600 www.stmaryscenter.org، مرکز سنت ماری،

برنامه‌های بیمه بهداشتی

- www.alamedasocialservices.org؛ واحد Medi-Cal - اداره مزایای نیروی کار - سازمان خدمات اجتماعی آلامدا کانتی، 510-777-2300/800-698-1118
- www.alamedasocialservices.org؛ Medi-Cal؛ مراقبت بلندمدت، سازمان خدمات اجتماعی آلامدا کانتی، 510-383-8735
- www.alamedasocialservices.org؛ Medicare؛ QMB - برنامه ذینفع واجد شرایط SLMB - Medicare - ذینفع Medicare کم‌درآمد، سازمان خدمات اجتماعی آلامدا کانتی، برنامه‌های پسانداز Medicare؛ 510-777-2300/800-698-1118
- www.coveredca.com؛ پوشش کالیفرنیا، (مراقبت‌های بهداشتی مقرون به صرفه برای کالیفرنایی‌ها)؛ 800-300-1506
- www.achealthcare.org؛ HealthPAC، (برای افرادی که جهت Medi-Cal واجد شرایط نیستند و درآمد آنها کمتر از 200% خط فقر فدرال است)؛ 877-879-9633
- www.lashicap.org؛ HICAP - برنامه مشاوره و حمایت بیمه درمانی، 510-832-3040
- www.ssa.gov؛ Medicare، اداره سوشیال سکيوریتی؛ 800-633-4227

برنامه‌های بهبود خانه برای خانوارهای کم‌درآمد یا با درآمد متوسط

- www.achhd.org؛ سازمان خانه‌های سالم آلامدا کانتی، برنامه بازسازی مسکن؛ (کمک مالی تعمیر جزئی مسکن و کمک مالی بازسازی)؛ 510-567-8280
- مرکز زندگی مستقل - CIL، برنامه دسترسی به محل اقامت؛ (فقط ساکنان برکلی؛ اصلاحات دسترسی رایگان برای افراد دارای معلولیت)؛ 510-841-4776
- www.thecil.org؛ سازمان مسکن شهر آلامدا، برنامه بازسازی مسکن؛ (ساکنان شهر آلامدا؛ اصلاحات دسترسی)؛ www.alamedahsg.org
- بازسازی با یکدیگر - شمال ایست بی، آلبانی، برکلی، امریویل؛ www.rtebn.org؛ 510-747-4341
- بازسازی با یکدیگر - اوکلند، www.rtoakland.org؛ تجدید بنای آلامدا کانتی، مسکن برای بشریت؛ (وام ارزان قیمت برای نوسازی مسکن - سود 1% با تعویق پرداخت‌ها تا زمان فروخته شدن خانه)؛ 510-644-8979
- www.renewac.org؛ خدمات اجتماعی اسپکتروم، برنامه کمک آب و هوایی افراد کم‌درآمد؛ (برنامه با بودجه فدرال که بهبود بهره‌وری انرژی رایگانی را ارائه می‌دهد و به خانه‌های صاحبان خانه یا مستأجران واجد شرایط تعلق می‌گیرد)؛ www.spectrumcs.org؛ 510-625-0316
- 510-803-3388

برنامه‌های کمک به مسکن

- www.alamedahsg.org؛ سازمان مسکن (شهر) آلامدا، سازمان مسکن شهر آلامدا؛ 510-747-4300
- www.haca.net؛ سازمان مسکن آلامدا (کانتی)، 510-538-8876
- www.cityofberkeley.info/bha/؛ سازمان مسکن برکلی، 510-981-5470
- www.bayareacs.org؛ خدمات اجتماعی منطقه خلیج - BACS، اوکلند، 510-613-0330
- www.oakha.org؛ سازمان مسکن اوکلند، 510-874-1500
- www.thecil.org؛ مرکز زندگی مستقل - CIL، (کمک هزینه مسکن به افراد ناتوان)؛ 510-356-2662 :Video phone/510-841-4776
- www.echofairhousing.org؛ مسکن ECHO، (اطلاعات مربوط به قوانین مسکن منصفانه، تبعیض مسکن و خدمات مستأجر/صاحبخانه)؛ 510-496-0496
- www.edenir.org؛ اطلاعات و ارجاع اندن، (اطلاعات مربوط به اجاره مسکن و ارجاع به پناهگاه‌های اضطراری)؛ 888-886-9660/2-1-1
- www.heraca.org؛ HERA - وکلای مسکن و حقوق اقتصادی، (برنامه‌های مشاوره وام مسکن و امور مالی)؛ 510-271-8443

برنامه‌های کمک به مسکن ادامه

- 510-836-2687 www.cjjc.org؛ (مشاوره رایگان و مدیریت پرونده مستأجران برای ساکنان کم‌درآمد اوکلند)؛
حفظ مسکن در اوکلند، سازمان‌های خیریه کاتولیک ایست بی؛ (کمک اضطراری مالی و خدمات مدیریت پرونده برای ساکنان اوکلند که در معرض خطر
510-768-3100 www.keepeoaklandhoused.org؛ از دست دادن خانه خود هستند)؛
سازمان مشاوره مسکن NID، (واسطه مورد تأیید HUD، کمک به آموزش وام مسکن معکوس، پیشگیری از سلب مالکیت، مدیریت مسکن اجاره‌ای و امور مالی
510-268-9792 www.nidhousing.com؛
510-238-6182 مرکز کمک به اسکان اوکلند، (خدمات و منابع مسکن)؛

خدمات در منزل

- خدمات حمایتی در منزل آلامدا کانتی - IHSS؛ www.alamedasocialservices.org
510-577-1800 اطلاعات مراجع جهت درخواست
510-577-1877 اطلاعات ارائه‌دهنده جهت درخواست
510-356-2662 :Video phone/510-841-4776 www.thecil.org؛ (ارجاعات پرداخت خصوصی)؛
..... www.ac-pa4ihss.org؛ IHSS، مقام عمومی برای
510-577-1980 فهرست ارائه‌دهندگان برای مراجعان
510-577-5694 ثبت ارائه‌دهنده
..... www.scottsassistantlist.com؛ (فهرست دستیاران اسکان، فهرست دستیاران شخصی برای افراد دارای معلولیت)؛

پیشگیری از صدمه

- 510-834-8314 <http://daybreakcenters.org>، DayBreak، مراکز مراقبت از بزرگسالان
510-981-4100 www.lifelongmedical.org؛ مراقبت پزشکی مادام‌العمر،
510-618-2050 www.acphd.org؛ (برنامه‌های پیشگیری از افتادن و ایمنی راننده مسن)؛ مشارکت پیشگیری از آسیب‌های سالمندان - SIPP،
..... www.spectrumcs.org؛ (مکان‌های متعدد در کانتی، برای اطلاع از مکان تماس بگیرید)؛ خدمات اجتماعی اسپکتروم، برنامه پیشگیری از افتادن؛
270 داخلی 510-881-0300
510-923-9600 www.stmaryscenter.org؛ (برنامه ورزشی؛ برنامه آموزش پزشکی)؛ مرکز سنت ماری، (برنامه ورزشی؛ برنامه آموزش پزشکی)؛

خدمات حقوقی

- 510-302-2222 www.acbanet.org؛ کانون وکلای آلامدا کانتی، خدمات ارجاع وکیل؛
432510-302-2222 www.acbanet.org؛ کانون وکلای آلامدا کانتی، خدمات داوطلب حقوقی؛
800-551-5554 www.baylegal.org؛ کمک حقوقی ناحیه خلیج،
..... www.canhr.org؛ (خدمات اطلاع‌رسانی و ارجاع وکلای حقوقی سالمندان در خصوص بازیابی اموال (Medi-Cal)؛ CANHR - وکلای کالیفرنیا برای اصلاحات خانه سالمندان،
800-474-1116
510-437-1554 www.centrolegal.org؛ (خدمات حقوقی مهاجرت ارزان‌قیمت)؛ سنتر و لگال دلا رازا،
510-548-4040 www.ebclc.org؛ (برای افراد کم‌درآمد نیازمند توصیه/مشاوره حقوقی)؛ مرکز حقوقی اجتماعی ایست بی،

مرکز دفاع تخلیه، (خدمات حقوقی رایگان و کم‌هزینه‌ای را به مستاجرین آلامدا کانتی که با تخلیه روبرو هستند ارائه می‌دهد)؛ www.evictiondefensecenteroakland.org

- 510-452-4541
 HERA - وکلای مسکن و حقوق اقتصادی، (ساکنان کم‌درآمد و متوسط با تمرکز ویژه بر گروه‌های آسیب‌پذیر و موضوعات کلیدی)؛
 510-271-8443 www.heraca.org
 510-451-2846 www.iibayarea.org؛ (خدمات حقوقی مهاجرت)؛
 510-832-3040 www.lashicap.org؛ (به افراد با سن بالای 60 سال خدمات ارائه می‌کند)؛
 510-548-2377 www.seedsrc.org؛ (خدمات میانجیگری اجتماعی)؛

کلینیک‌ها و خدمات پزشکی/دندانپزشکی

- 510-547-7188 www.alamedacds.org؛ (گزینه‌های کم‌هزینه دندانپزشکی)؛
 سیستم‌های بهداشت آلامدا:
 510-567-5700 www.alamedahealthsystem.org؛ مرکز سلامت ایست‌مونت؛
 510-437-5039 www.alamedahealthsystem.org؛ سلامت هایلند؛
 510-654-5383 www.accma.org؛ (ارجاعات پزشک)؛
 510-986-6880 www.asianhealthservices.org؛ (خدمات پزشکی و دندانپزشکی)؛
 510-644-9800 www.berkeleyds.org؛ (ارجاعات آلبانی و برکلی)؛
 510-548-2570 www.berkeleyfreeclinic.org/؛ (خدمات پزشکی و دندانپزشکی)؛
 800-322-6384 www.denti-cal.ca.gov؛ (اطلاعات در مورد مزایای دندانپزشکی *Medi-Cal*)؛
 510-535-4000 www.laclinica.org؛ لا کلینیکا دلا رازا،
 مراقبت‌های پزشکی مادام‌العمر، (خدمات بهداشتی، دندانپزشکی و اجتماعی را برای افراد کم‌درآمد و بدون در نظر گرفتن توانایی پرداخت هزینه فراهم می‌کند)؛ www.lifelongmedical.org
 510-981-4100
 مرکز بهداشت بومیان آمریکا، مرکز پزشکی اوکلند؛ (ارائه خدمات به جمعیت بومی منطقه خلیج و سایر جمعیت‌های محروم)؛ www.nativehealth.org
 510-535-4400
 510-535-4450 www.nativehealth.org؛ مرکز دندانپزشکی اوکلند؛
 510-267-7800 www.northerncalifornia.va.gov؛ کلینیک سرپایی کهنه‌سربازان اوکلند،
 510-587-3000 www.orderofmaltaclinic.com؛ کلینیک نظم مالتای کالیفرنیا شمالی،
 510-642-2020 www.cal-eye-care.org؛ U.C. کلینیک چشم دانشکده چشم‌پزشکی دانشگاه برکلی،
 510-489-5200 www.dental.pacific.edu؛ دانشگاه پاسیفیک - مرکز مراقبت دندانپزشکی،
 510-835-9610 www.wohc.org؛ (چندین مکان در سرتاسر اوکلند)؛

برنامه‌های سلامت روان/مشاوره

- 800-491-9099 www.acbhcs.org؛ (ارجاعات *Medi-Cal* به خدمات سلامت روان در آلامدا کانتی)؛
510-204-4405 www.sutterhealth.org؛
510-869-6000 www.acmhs.org؛
..... www.cityofberkeley.info؛ (ساکنان برکلی و آلبانی، از جمله افراد بی‌خانمان در برکلی یا آلبانی)؛
510-981-5290
..... www.crisissupport.org؛ (مشاوره سالمندان در منزل، مشاوره سوگواری، گروه‌های حمایتی)؛
8255-273-800 24 ساعته بحران: 510-420-2460/خط تلفن
..... www.askferc.org؛ (حمایت از خانواده/مراقب افراد دچار بیماری روانی)؛
510-746-1700/888-896-3372
تیم ارزیابی و پاسخ پیرپزشکی، (خدمات مشاوره، مدیریت کوتاه مدت پرونده برای ساکنان آلامدا کانتی دارای سن بیش از 60 سال دچار مشکلات جدی سلامت روان، نگرانی‌های مربوط به الکل یا مواد
مخدر)؛ www.acbhcs.org؛
510-891-5650 www.laclinica.org؛
510-535-4000
510-835-5010 www.mhaac.org؛
510-548-8283 www.pacificcenter.org؛ *LGBTQ*؛
510-835-9610 www.westoaklandhealth.org؛
800-273-8255 www.crisissupport.org؛

کمک پرستاری در منزل/مراکز مراقبت بلندمدت (وبسایت‌های مفید: www.calqualitycare.org)

برنامه بازرس مراقبت بلندمدت آلامدا کانتی، (مصالحه و حمایت در خصوص مراکز مراقبتی دارای مجوز؛ فهرست *RCFE* - مراکز مراقبت اقامتی برای سالمندان و

- 510-638-6878 www.alamedasocialservices.org؛ *SNF* - مراکز پرستاری ماهرانه)؛
..... www.canhr.org؛ *CANHR* - وکلای کالیفرنیا برای اصلاحات خانه سالمندان، (توصیه در مورد انتخاب خانه سالمندان؛ وکلای مدافع حقوق ساکنان)؛
415-974-5171/800-474-1116
نوآوری‌های ایست بی، گذار اجتماعی کالیفرنیا، (دینفعان واجد شرایط *Medi-Cal* که در یک مرکز مراقبت‌های بهداشتی دارای مجوز ایالتی به مدت 90 روز یا بیشتر حضور داشته
و به خانه خود برمی‌گردند)؛ www.eastbayinnovations.org؛
510-618-1580
مجوردهی مراقبت اجتماعی ایالت کالیفرنیا، دفتر منطقه‌ای مراقبت از بزرگسالان و سالمندان؛ (مراکز مراقبت اقامتی برای سالمندان - *RCFE* مجوردهی)؛
510-286-4201 www.cdss.ca.gov؛
سازمان بهداشت عمومی ایالت کالیفرنیا، (سوالات و شکایت‌ها درباره بیمارستان، مرکز پرستاری ماهرانه - *SNF* یا هرگونه مرکز مراقبت‌های بهداشتی دیگر)؛
866-247-9100 www.cdph.ca.gov؛

دفتر سرپرست عمومی

- 510-577-3585 www.alamedasocialservices.org؛ (قیمومیت منصوب دادگاه)؛
سرپرست عمومی آلامدا کانتی - قیم، قیمومیت مشروط؛ (قیمومیت منسوب دادگاه)؛
سرپرست عمومی آلامدا کانتی - قیم، قیمومیت سلامت روان ((*LPS*)؛ (ارجاعات صورت گرفته توسط متخصصان سلامت روان از یک
510-577-7045 www.alamedasocialservices.org؛ (مورد تأیید)؛
مرکز روان‌پزشکی حاد محدود و مورد تأیید)؛

مراکز سالمندان (همچنین به برنامه‌های مختص به قومیت‌ها/فرهنگ‌ها مراجعه کنید)

- 510-747-7500 www.mastickcenter.com ؛ Santa Clara Avenue, Alameda, CA 94501) 1155) مرکز سالمندان ماستیک آلامدا،
- 510-524-9122 www.albanyca.org ؛ Masonic Avenue, Albany, CA 94706) 846) مرکز سالمندان آلبانی،
- 510-981-5190 www.cityofberkeley.info ؛ Sixth Street, Berkeley, CA 94710) 1900) مرکز سالمندان شمال برکلی، در مرکز خدمات غرب برکلی؛
- 510-981-5170 www.cityofberkeley.info ؛ Ellis Street, Berkeley, CA 94703) 2939) مرکز سالمندان هنری رمزی جونیور جنوب برکلی،
- 510-596-3730 www.ci.emeryville.ca.us ؛ Salem Street, Emeryville, CA 94608) 4231) مرکز سالمندان امریویل،
- 510-654-4000 www.j-sei.org ؛ 66th Street, Emeryville CA 94608) - 1285) J-Sei، امریویل،
- TTY:510-238-3254/510-238-3284 www.oaklandca.gov ؛ Grand Avenue, Oakland, CA 94610) 200) مرکز سالمندان مرکز شهر اوکلند،
- www.eastbaykoreanamericanseniorcenter.org ؛ Telegraph Avenue, Oakland, CA 94612) 1723) مرکز سالمندان کره‌ای آمریکایی ایست بی، اوکلند،
- 510-763-1879
TTY:510-238-3254/510-615-5731 www.oaklandca.gov ؛ Edes Avenue, Oakland, CA 94609) 9255) مرکز سالمندان شرق اوکلند،
- TTY:510-238-3254/510-535-6123 www.oaklandca.gov ؛ East 12th Street, Oakland, CA 94601) 3301) سن آنتونیو، مرکز سالمندان فروتویل - سن آنتونیو،
- 510-562-1900 ؛ Eastmont Town Center, 73rd Avenue & Bancroft Avenue, upper level of mall, next to the library)) مرکز سالمندان گلدن ایجز، اوکلند،
- 510-238-3254 :TTY/510-763-9017 www.oaklandca.gov ؛ 7th Street, Oakland, CA 94607) - 275) مرکز سالمندان هنگ لوک، اوکلند،
- 510-238-3254 :TTY/510-597-5085 www.oaklandca.gov ؛ Martin Luther King Jr. Way, Oakland, CA 94609) 5714) مرکز سالمندان اوکلند شمالی، اوکلند،
- 235 داخلی 510-923-9600 Brockhurst Street, Oakland, CA 94608)؛ www.stmaryscenter.org 925) مرکز سنت ماری، مرکز بدون نیاز به وقت قبلی، اوکلند،
- 510-891-9999 www.vacceb.net ؛ International Boulevard, Oakland, CA 94606) 655) مرکز اجتماعی ویتنامی آمریکایی ایست بی، اوکلند،
- 510-238-3254 :TTY/510-238-7016 www.oaklandca.gov ؛ Edes Avenue Oakland, CA 94609) 9255) مرکز سالمندان غرب اوکلند، اوکلند،
- پیدمونت، سالمندان پیدمونت، (معمولاً جلسات ماهیانه در چهارمین چهارشنبه ماه از ساعت 10:00 صبح تا ظهر برگزار می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر و اطلاع از
- 510-420-3070 مکان‌های ملاقات تماس بگیرید)؛ www.ci.piedmont.ca.us
- ارتباط خوب (سابقاً مرکز سالمندان بدون دیوار)؛ (فعالیت‌های گروهی و گفتگوهای دوستانه برای افراد سالمند خانه‌نشین از طریق تماس‌های کنفرانس تلفنی)؛
- 877-797-7299 www.covia.org

برنامه‌ها و خدمات حمل و نقل

- 5-1-1 www.511.org (اطلاعات سفر برای منطقه خلیج)؛
- 510-891-4777 www.actransit.org (بلیط‌های با تخفیف برای سالمندان و معلولان)؛
- 800-227-2345 www.cancer.org ؛ (حمل و نقل به مراکز درمان را بیماران سرطانی فراهم می‌کند)؛
- 510-464-7134 www.bart.gov (بلیط‌های با تخفیف برای سالمندان و معلولان)؛
- 800-777-0133 www.dmv.ca.gov برای رانندگان معلول،
- www.eastbayparatransit.org ؛ (حمل و نقل پاراکلینیکی ایست بی - EBPT، (حمل و نقل برای کسانی که معیارهای قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت - ADA را برآورده می‌سازد)؛
- 800-555-8085

برنامه‌ها و خدمات حمل و نقل ادامه

برنامه‌های تاکسی و حمل و نقل شهری:

- آلامدا (شهر)؛ (برنامه تاکسی با تخفیف برای ملاقات‌های پزشکی، خط اتوبوس تندروی رایگان برای مراکز خرید محلی)؛ www.alamedaca.gov 510-747-7513
- آلبانی، (برنامه تاکسی و خدمات درب به درب برای خرید)؛ www.albanyca.org 510-524-9122
- برکلی، (برنامه تاکسی و برنامه ون صندلی چرخدار)؛ www.cityofberkeley.info 510-981-7269
- امریویل، (بازپرداخت یکروزه هزینه تاکسی و لیفت/اوبر و خدمات درب به درب)؛ www.emeryville.org 510-596-3730
- اوکلند و پیدمونت، (برنامه تاکسی و برنامه ون صندلی چرخدار)؛ www.oaklandca.gov 510-238-3036

برنامه‌های آموزش مسافرت:

- مرکز زندگی مستقل - CIL، (آموزش فردی برای افراد دارای ناتوانی و سالمندان)؛ www.thecil.org 510-841-4776 داخلی 3118
- فانوس دریایی برای نابینایان، (آموزش فردی و گروهی برای افراد دارای ناتوانی و سالمندان دچار اختلال بینایی)؛ www.lighthouse-sf.org 415-694-7357
- از پشت شیشه؛ (آموزش برای خانواده‌های دچار مسائل ناتوانی در آلامدا کانتی)؛ www.lookingglass.org 510-848-1112 داخلی 8156
- اتحاد سالمندان کانتی اوکلند و آلامدا - USOAC، (آموزش گروهی برای سالمندان با سن بیش از 55 سال و افراد دارای ناتوانی)؛ www.usoac.org 510-729-0851
- کارگاه تعمیر و نگهداری صندلی چرخدار، ایزی داز ایت؛ www.easydoesitservices.org 510-845-5513

کمک در مورد خدمات شهری

- برق شهری آلامدا، (ساکنان شهر آلامدا، کمک‌های مالی و تخفیف)؛ www.alamedamp.com 510-748-3900
- برنامه خط زندگی کالیفرنیا، (به ارائه تخفیف در مورد تلفن منزل و خدمات تلفن همراه می‌پردازد)؛ www.cpuc.ca.gov/lifeline 866-272-0349
- برنامه دسترسی تلفنی کالیفرنیا - CTAP، (محصولات/خدمات در دسترس به صورت تلفنی)؛ www.californiaphones.org 800-806-4474 TTY/800-806-1191
- EBMUD - ناحیه خدمات شهری شهرداری ایست بی، برنامه کمک به مشتریان؛ (برنامه تخفیف در مورد مشتریان کم‌درآمد)؛ www.ebmud.com 866-403-2683
- برنامه کمک به انرژی گرمایی (HEAP) و برنامه آب و هوایی، خدمات اجتماعی اسپکتروم؛ (کمک انرژی برای خانوارهای کم‌درآمد؛ عایق‌کاری اتاق زیر شیروانی، هواگیری و اقدامات حفاظتی مربوطه)؛ www.spectrumcs.org 510-881-0300
- PG&E - برنامه‌های تخفیف گاز و برق پاسیفیک:
- CARE - نرخ‌های جایگزین کالیفرنیا برای برنامه انرژی؛ (تخفیف در قبض گاز/برق برای خانوارهای کم‌درآمد واجد شرایط)؛ www.pge.com 866-743-2273
- برنامه کمک به صرفه‌جویی در انرژی؛ (تطبیق آب و هوایی، لوازم دارای مصرف انرژی بهینه برای خانوارهای کم‌درآمد واجد شرایط)؛ www.pge.com 800-933-9555
- برنامه پایه پزشکی؛ (انرژی با پایین‌ترین قیمت پایه برای مشتریان مسکونی دارای بیماری پزشکی واجد شرایط)؛ www.pge.com 800-743-5000

شماره‌های مهم

800-350-7025 www.aarp.org ؛ (دوره‌های آنلاین و کلاسی در دسترس است)؛
	سازمان آلامدا کانتی در زمینه پیری، اطلاعات و کمک به سالمندان؛ (به ارائه اطلاعات در خصوص منابع سالمندان در آلامدا کانتی می‌پردازد)؛
510-577-3530/800-510-2020 http://seniorinfo.acgov.org
	خدمات حمایتی در منزل آلامدا کانتی - IHSS:
510-577-1800 www.alamedasocialservices.org ؛ اطلاعات مراجع جهت درخواست؛
510-577-1877 www.alamedasocialservices.org ؛ اطلاعات ارائه‌دهنده جهت درخواست؛
510-505-7077 www.aclf2.org ؛ (غیره)؛ آموزش کامپیوتر کتابخانه و غیره)؛
	بنیاد کتابخانه آلامدا کانتی، برنامه‌های بزرگسالان سالمند؛ (حضور در خانه، آموزش کامپیوتر کتابخانه و غیره)؛
	سازمان خدمات اجتماعی آلامدا کانتی، اداره مزایای نیروی کار (WBA)
510-383-5300 http://alamedasocialservices.org ، 100 Foothill Blvd, Ste. 6955, Oakland 94605)؛
510-891-0700 http://alamedasocialservices.org ؛ (San Pablo Ave, Oakland 94612) 2000)؛
510-263-2420 http://alamedasocialservices.org ؛ (Enterprise Way, Oakland 94621) 8477)؛
510-559-0036 www.berkeleycontinuum.org ؛ (اطلاعات و ارجاع و پشتیبانی را در اختیار ساکنان سالمند برکلی قرار می‌دهد)؛
925-229-8434 http://ehsd.org ؛ اطلاعات و کمک به سالمندان؛
888-886-9660/2-1-1 www.edenir.org ؛ اطلاعات و ارجاع ادن،
800-677-1116 http://eldercare.acl.gov ؛ (خدمات اطلاعاتی خارج از آلامدا کانتی/کالیفرنیا)؛
510-451-2846 http://iibayarea.org ؛ سوالات مهاجرت، انستیتوی بین‌المللی ایست بی؛
	مقام دولتی برای خدمات حمایتی در منزل:
510-577-5694 www.ac-pa4ihss.org ؛ خط اطلاعات ثابت - ارائه‌دهنده درخواست و آشنایی؛
510-577-1980 www.ac-pa4ihss.org ؛ ارجاع ثبت IHSS - مراجعان جهت پیدا کردن ارائه‌دهنده؛
510-618-2050 www.acphd.org ؛ (برنامه‌های پیشگیری از افتادن)؛
800-772-1213 www.ssa.gov ، SSI/SSA؛ اداره سوشیال سکیوریتی؛
888-687-2277 www.aarp.org ؛ (کمک مالیاتی رایگان)؛
510-907-5000 www.irs.gov ؛ (اطلاعات عمومی)؛
800-906-9887 www.irs.gov ؛ کمک مالیاتی، کمک داوطلبانه در مورد مالیات بر درآمد/مشاوره مالیات برای سالمندان؛

سایر راهنماهای موجود در سازمان منطقه در زمینه پیری بنا به درخواست:

- راهنمای مسکن سالمندان • جوامع اقامتگاه‌های بازنشستگی و مراقبت مداوم بازنشستگی • برنامه‌های واکنش اضطراری • پیشگیری از افتادن
- راهنمای منابع غذایی و تغذیه • سازمان‌های مراقبت بهداشتی در منزل، مراقبت در منزل و مراقبت تسکینی • سازمان‌های جایابی • SSI/CAPI

لطفاً توجه داشته باشید: اگرچه تمام تلاش‌های ممکن صورت گرفته تا این اطلاعات به‌روز باشد، سازمان منطقه آلامدا کانتی در زمینه پیری هیچ گونه مسئولیتی در قبال خطاها یا نقایص مربوط به تهیه این اطلاعات بر عهده نمی‌گیرد.

سازمان منطقه آلامدا کانتی در زمینه پیری، برنامه اطلاعات و کمک به سالمندان 800-510-2020/510-577-3530