

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

Foothill Blvd, Suite 143 (1st Floor), Oakland, CA 94605; 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):

- 510-656-1329 <http://aseb.org> فرمونت، برای ایست بی، فرمونت،
510-433-1165 :TDD/510-834-8314 <http://daybreakcenters.org>؛ (ارجاعات شخصی و آموزش جامعه)؛
510-818-1888 :TDD/510-250-7525 <https://onloklifeways.org>؛ (PACF - برنامه مراقبت هم‌جانبه برای سالمندان)؛

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به الکل و سوء مصرف مواد

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

خدمات آلزایمر

- انجمن آلزایمر، خط تلفن کم‌کسانی؛ (24 ساعته)؛ www.alz.org
800-272-3900
510-656-1329 www.aseb.org؛ کمپ فرمونت؛
شبکه مراقبت از سالمندان قومیت‌ها، (وبسایتی که بر سالمندان قومیت‌ها که دچار اختلالات مربوط به آلزایمر و زوال عقل هستند تمرکز دارد)؛ www.ethnicelderscarenetwork.net
800-445-8106 www.caregiver.org؛ (خدمات رایگان و کم‌هزینه برای مراقبان خانواده)؛
مرکز بیماری آلزایمر بهداشت یوسی دیویس، دفتر ایست بی؛ (تحقیقات پایه و بالینی، از جمله کارآزمایی و ارزیابی‌های بالینی)؛
925-357-6515 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
510-834-8314 <http://daybreakcenters.org>، DayBreak،
اتحاد مراقبان خانواده، مرکز منابع مراقب کالیفرنیا؛ (اطلاعات و خدمات پشتیبانی را به خانواده‌های مراقبان ارائه می‌دهد)؛
800-445-8106 <https://www.caregiver.org/californias-caregiver-resource-centers>

برنامه‌های حمایت از مراقبان/دامه

مرکز آموزش و منابع خانواده، فرمونت، (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، تری-سیتی، برنامه حمایت خویشاوندی؛ (پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و مراقبان خویشاوند کودکان)؛ <http://lincolnfamilies.org> 510-821-4696

مدیریت پرونده/هماهنگی خدمات برای سالمندان خانه‌نشین

برنامه خدمات چندمنظوره سالمندان - MSSP، شهر فرمونت، (ساکنان دارای *Medi-Cal*؛ به هیوارد، فرمونت، نیوارک و یونیون سیتی خدمات ارائه می‌دهد)؛ www.fremont.gov
510-574-2041
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

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
انجمن سرطان آمریکا، www.cancer.org 800-227-2345
انجمن دیابت آمریکا، اوکلند، www.diabetes.org 510-654-4499
انجمن قلب آمریکا، انجمن سکته مغزی آمریکا، www.heart.org/www.strokeassociation.org 510-903-4050
مرکز آفازی کالیفرنیا، (خدمات برای افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند)؛ <http://aphasiacenter.net> 510-336-0112
بنیاد آرتریت، www.arthritis.org 415-356-1230
خط پشتیبانی دوستان اسکروز چندگانه (MS)، (خط تلفن کمکرسانی همتایان)؛ 866-673-7436
انجمن ملی اسکروز چندگانه، 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)
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
منابع جامعه برای زندگی مستقل - CRIL، فرمونت، www.crilhayward.org 510-881-0218 :TTY/510-881-5743
سازمان مشاوره و ارجاع ناشنوایان - DCARA، www.dcara.org 510-343-6670
حقوق ناتوانی کالیفرنیا، اوکلند، www.disabilityrightsca.org 510-267-1200
مرکز شنوایی و گفتار کالیفرنیا شمالی، سانفرانسیسکو، www.hearingspeech.org 415-921-8990 :TTY/415-921-7658
فانوس 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)

- 510-793-6465 www.face.edu مدرسه ادامه تحصیل بزرگسالان فرمونت،
510-818-3700 www.macgregor.newarkunified.org مدرسه آموزش بزرگسالان نیوارک،
510-642-9934 www.oli.berkeley.edu U.C. انستیتو یادگیری مادام‌العمر یوسی برکلی اوشر، (انجمن یادگیری برای بزرگسالان بیش از 50 سال)؛

پیشگیری از بد رفتاری با سالمندان

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

برنامه‌های آمادگی برای شرایط اضطراری

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

- 510-595-4400 www.redcross.org صلیب سرخ آمریکا، آلامدا کانتی، (آموزش آمادگی برای گروه‌ها)؛
510-618-2050 www.acphd.org برنامه پیشگیری از آسیب‌های سالمندان - SIPP، (کلاس‌های آمادگی وضعیت اضطراری برای بزرگسالان سالمند)؛

برنامه‌های اشتغال

- www.ser-national.org SER-مشاغل برای پیشرفت، خدمات، اشتغال، توسعه مجدد؛ (برنامه اشتغال، سالمندان کم‌درآمد با سن بیش از 55 سال)؛
510-265-8267

برنامه‌ریزی و ترتیبات پایان زندگی

- www.acbanet.org کانون وکلای آلامدا کانتی، (خدمات ارجاع وکلا - 35 دلار به ازای 30 دقیقه مشاوره، برنامه‌ریزی مربوط به اموال، وصیت‌نامه و اموال امانی)؛
510-302-2222 گزینه 4
..... <http://gettingthemostoutoflife.org/ihss-pilot> شرکای مراقبت آلامدا کانتی، (دستورالعمل پیشاپیش، POLST و حمایت بیشتر برای دریافت‌کنندگان IHSS)؛
510-577-3517
..... www.alamedacountysheriff.org پزشک قانونی آلامدا کانتی، (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> اتحاد مصرف‌کنندگان تشییع جنازه منطقه خلیج (BA-FCA)، (آموزش مصرف‌کننده)؛

برنامه‌ریزی و ترتیبات پایان زندگی ادامه

- وکلاهی کالیفرنیا برای اصلاحات خانه سالمندان - CANHR، (خدمات اطلاع‌رسانی و ارجاع وکلای حقوقی سالمندان در خصوص بازیابی اموال) *Medi-Cal*؛ www.canhr.org
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

- انجمن سالمندان افغان، <http://afghanelderlyassociation.org>
510-574-2059
- مرکز خدمات سالمندان کره‌ای- آمریکایی ایست بی، <http://eastbaykoreanamericanseniorcenter.org>
510-763-1879
- مرکز اجتماعی و فرهنگی اتیوپی، www.ethiopianccc.org
510-268-4770
- شبکه مراقبت از سالمندان قومیتی، www.ethnicelderscarenetwork.net
510-465-9876
- وکلاهی فیلیپینی برای عدالت، (کمک در زمینه تابعیت و مهاجرت)؛ www.filipino4justice.org
510-465-9876
- مرکز سالمندان فرمونت، (گروه‌های فرهنگی/علاقه‌مند شامل: کلوب چینی‌ها، سالمندان شرق هند، *FISA* - انجمن سالمندان هندی فرمونت، مرکز اجتماعی هند،
510-790-6600..... www.fremont.gov؛
408-934-1130..... www.indiacc.org؛ (فقط به ساکنان کانتی جنوبی خدمات ارائه می‌دهد)؛
510-894-3639..... www.iibayarea.org؛ (خدمات حقوقی مهاجرت)؛
510-558-7800..... www.jfcs-eastbay.org؛ خدمات بزرگسالان سالمند؛
510-547-2662..... <http://kcceb.org>؛ (خط اطلاع‌رسانی کره‌ای: 2254-828-844)؛
LGBT (5428)-510-736..... www.lavenderseniors.org؛ (خدمات پشتیبانی برای سالمندان *LGBTQ*)

کمک مالی

- سازمان خدمات اجتماعی آلامدا کانتی، شعبه فرمونت؛ (Liberty St Ste C330, Fremont 94536 39155)؛ <http://alamedasocialservices.org>
510-795-2428
- دفتر خدمات کهنه‌سربازان آلامدا کانتی، اوکلند؛ <http://alamedasocialservices.org>
510-577-1926
- برنامه کمک نقدی به مهاجران - CAPI، (به ارائه مزایا برای افراد غیر شهروند قانونی نیازمند کمک مالی فاقد شرایط درآمد تأمین تکمیلی فدرال
510-268-2332/800-648-0954..... <http://alamedasocialservices.org>؛ (SSJ - می‌پردازد)؛
800-772-1213..... www.ssa.gov؛ SSI، اداره سوشیال سکيوریتی،

غذا و تغذیه

- بانک مواد غذایی اجتماعی آلامدا کانتی، www.accfb.org FOOD (3663)-510-635
- CalFresh (برنامه کوپن غذای کالیفرنیا)، شعبه فرمونت؛ (Liberty St Ste C330, Fremont 94536 39155)؛ <http://alamedasocialservices.org> 510-795-2428
- برنامه کیف مرسی براون، (مواد غذایی تکمیلی به میزان دو بار در ماه برای سالمندان واجد شرایط کمدرآمد)؛ <https://mercybrownbag.org/> 510-534-8540 داخلی 369
- داوطلبان تری-سیتی، (سبدهای غذای اضطراری و توزیع غذا، به ساکنان فرمونت، نیوارک و یونیون سیتی خدمات ارائه می‌دهد)؛ www.tri-cityvolunteers.org 510-793-4583

غذا و تغذیه (تحويل وعده‌های غذایی در منزل)

- LIFE ElderCare، (فرمونت، نیوارک و یونیون سیتی)؛ www.lifeeldercare.org 510-894-0370 داخلی 2

غذا و تغذیه (غذاخوری گروه سالمندان)

- مرکز سالمندان چندمنظوره فرمونت، www.fremont.gov/363/Meals 510-790-6600
- خدمات اجتماعی اسپکتروم، یونیون سیتی؛ (تغذیه اجتماعی سالمندان؛ جهت اطلاع از فهرست مراکز تماس بگیرید)؛ www.spectrumcs.org 510-881-0300 داخلی 222

دوستان ملاقات‌گر/برنامه‌های اطمینان خاطر بخشی تلفنی

- کرویا، ارتباط خوب؛ (سابقاً مرکز سالمندان بدون دیوار؛ فعالیت‌های گروهی و گفتگوهای دوستانه برای افراد سالمند خانه‌نشین از طریق تماس‌های کنفرانس تلفنی رایگان)؛ <https://covia.org> 877-797-7299
- کرویا، تماس اجتماعی؛ (تماس‌های تلفنی اجتماعی برای افراد خانه‌نشین یا منزوی)؛ <http://covia.org> 877-797-7299
- خدمات پشتیبانی بحران آلامدا کانتی، (مشاوره در منزل برای بزرگسالان خانه‌نشین با سن بیش از 60 سال)؛ www.crisissupport.org 510-420-2460
- سالمندان لاوندربست بی، (خدمات پشتیبانی از سالمندان LGBTQ - سالمندان همجنس‌گرای زن، همجنس‌گرای مرد، دوجنسی، تراجنسی و دارای تمایل جنسی غیرمتعارف)؛ www.lavenderseniors.org 510-420-2460
- LGBT (5428)-510-736 510-420-2460
- LIFE ElderCare، (داوطلبان از طریق ملاقات‌های هفتگی، تماس‌های تماس تلفنی و بیرون رفتن همنشینی را ارائه می‌دهند)؛ www.lifeeldercare.org 510-894-0370 داخلی 2

برنامه‌های بیمه بهداشتی

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

برنامه‌های بیمه بهداشتی ادامه

800-633-4227 www.ssa.gov، اداره سوشیال سکيوريتي؛
800-770-9447 www.whhs.com، خدمات بیمه درمانی بیمارستانی و اشنگتن،

برنامه‌های بهبود خانه برای خانوارهای کم‌درآمد یا با درآمد متوسط

..... www.achhd.org؛ (کمک مالی تعمیر جزئی مسکن و کمک مالی بازسازی)؛
510-567-8280
شهر فرمونت، برنامه بازسازی مسکن و تعمیر جزئی مسکن؛ (به صاحبخانه‌های کم‌درآمد کمک می‌کند منازل شخصی خود را با استفاده از
510-803-3388 www.habitatbsv.org/services/home-repair/fremont؛ (وام‌های کم‌بهره با دوره تنفس یا کمک مالی نگهداری نمایند)؛
تجدید بنای آلامدا کانتی، مسکن برای بشریت؛ (وام ارزان قیمت برای نوسازی مسکن - سود 1% با تعویق پرداخت‌ها تا زمان فروخته شدن خانه)؛
510-803-3388 www.renewac.org
خدمات اجتماعی اسپکتروم، برنامه کمک آب و هوایی افراد کم‌درآمد؛ (برنامه با بودجه فدرال که بهبود بهر موری انرژی رایگانی را ارائه می‌دهد
510-881-0300 www.spectrumcs.org؛ (وام شرایط تعلق می‌گیرد)؛

برنامه های کمک به مسکن

510-538-8876 www.haca.net، (کانتی)، سازمان مسکن آلامدا
510-494-4500 www.fremont.gov؛ بخش مسکن؛
510-581-9380 www.echofairhousing.org؛ (اطلاعات مربوط به قوانین مسکن منصفانه، تبعیض غیرقانونی مسکن و خدمات مستأجر/صاحبخانه)؛
888-886-9660/2-1-1 www.edenir.org؛ (اطلاعات و ارجاع اندن، اطلاعات مربوط به اجاره مسکن و ارجاع به پناهگاه‌های اضطراری)؛
510-271-8443 www.heraca.org؛ (برنامه‌های مشاوره وام مسکن و امور مالی)؛
HERA - وکلای مسکن و حقوق اقتصادی، (برنامه‌های مشاوره وام مسکن و امور مالی)؛
510-268-9792 www.nidhousing.com؛ (NID، واسطه مورد تأیید HUD، کمک به آموزش وام مسکن معکوس، پیشگیری از سلب مالکیت، مدیریت مسکن اجاره‌ای و امور مالی)

خدمات در منزل

510-577-1800 www.alamedasocialservices.org؛ (اطلاعات مراجعان و ارائه درخواست)؛
510-577-1877 www.alamedasocialservices.org؛ (اطلاعات ارائه‌دهنده و ارائه درخواست)؛
510-881-0218 : TTY/510-881-5743 www.crilhayward.org؛ (ارجاعات پرداخت خصوصی)؛
510-577-1980 www.ac-pa4ihss.org؛ (فهرست ثبت شده ارائه‌دهندگان برای مراجعان IHSS)؛
510-577-5694 www.ac-pa4ihss.org؛ (فهرست ثبت شده ارائه‌دهندگان)؛

پیشگیری از صدمه

510-574-2059 www.afghanelderlyassociation.org، انجمن سالمندان افغان،
510-834-8314 <http://daybreakcenters.org>، DayBreak مراکز مراقبت از بزرگسالان

پیشگیری از صدمه

- www.lifeeldercare.org برنامه پیشگیری از افتادن؛ LIFe ElderCare، 510-894-0370 داخلی 2
- www.acphd.org مشارکت پیشگیری از آسیب‌های سالمندان - SIPP، (برنامه‌های پیشگیری از افتادن و ایمنی راننده مسن)؛ 510-618-2050
- www.spectrumcs.org خدمات اجتماعی اسپکتروم، برنامه پیشگیری از افتادن؛ (مکان‌های متعدد در کانتی، برای اطلاع از مکان تماس بگیرید)؛ 510-881-0300 داخلی 270

خدمات حقوقی

- www.acbanet.org کانون وکلای آلامدا کانتی، خدمات ارجاع وکیل؛ 510-302-2222
- www.acbanet.org کانون وکلای آلامدا کانتی، خدمات داوطلب حقوقی؛ 510-302-2222
- www.baylegal.org کمک حقوقی ناحیه خلیج، 800-551-5554
- www.canhr.org CANHR - وکلای کالیفرنیا برای اصلاحات خانه سالمندان، (خدمات اطلاع‌رسانی و ارجاع وکلای حقوقی سالمندان در خصوص بازیابی اموال (Medi-Cal)؛ 800-474-1116
- www.centrolegal.org سنتر و لگال دلا رازا، (خدمات حقوقی مهاجرت ارزان قیمت)؛ 510-437-1554
- www.ebclc.org مرکز حقوقی اجتماعی ایست بی، (برای افراد کم‌درآمد نیازمند توصیه/مشاوره حقوقی)؛ 510-548-4040
- www.evictiondefensecenteroakland.org مرکز دفاع تخلیه، (خدمات حقوقی رایگان و کم‌هزینه‌ای را به مستاجرین آلامدا کانتی که با تخلیه روبرو هستند ارائه می‌دهد)؛ 510-452-4541
- HERA - وکلای مسکن و حقوق اقتصادی، (ساکنان کم‌درآمد و متوسط با تمرکز ویژه بر گروه‌های آسیب‌پذیر و موضوعات کلیدی)؛
- www.heraca.org 510-271-8443
- www.iibayarea.org انستیتوی بین‌المللی منطقه خلیج (خدمات حقوقی مهاجرت)؛ 510-451-2846
- www.lashicap.org کمک حقوقی برای سالمندان، (به افراد با سن 60 سال و بالاتر خدمات ارائه می‌کند)؛ 510-832-3040
- www.seedsrc.org مرکز حل و فصل اجتماعی SEEDS، (خدمات میانجیگری اجتماعی)؛ 510-548-2377

کلینیک‌ها و خدمات پزشکی/دندانپزشکی

- www.alamedacds.org انجمن دندانپزشکی آلامدا کانتی، (گزینه‌های کم‌هزینه دندانپزشکی)؛ 510-547-7188
- www.alamedahealthsystem.org سیستم بهداشت آلامدا، سلامت نیوارک؛ 510-505-1600
- www.accma.org انجمن پزشکی آلامدا- کنترا کوستا، (ارجاعات پزشک)؛ 510-654-5383
- www.denti-cal.ca.gov Denti-Cal، برنامه دندانپزشکی Medi-Cal؛ (اطلاعات در مورد مزایای دندانپزشکی Medi-Cal)؛ 800-322-6384
- www.sacds.org انجمن دندانپزشکی کانتی آلامدای جنوبی، (ارجاعات)؛ 510-782-5316
- www.tvhc.org مرکز بهداشت تیوریکو واسکوئز، 510-471-5907
- www.tri-cityhealth.org بهداشت تری- سیتی، 510-770-8040
- www.cal-eye-care.org U.C. کلینیک چشم دانشکده چشم‌پزشکی دانشگاه برکلی، 510-642-2020
- www.dental.pacific.edu دانشگاه پاسیفیک - مرکز مراقبت دندانپزشکی، 510-489-5200
- www.whhs.com بیمارستان واشنگتن، (مکان‌های کلینیک - فرمونت، نیوارک، یونیون سیتی)؛ 510-791-1111
- www.whhs.com بیمارستان واشنگتن، کلینیک بهداشتی متحرک WOW؛ (کلینیک بهداشتی متحرک واشنگتن ان ویلز)؛ 510-818-7803

برنامه‌های سلامت روان/مشاوره

- 800-491-9099 www.acbhcs.org؛ (ارجاعات *Medi-Cal* به خدمات سلامت روان در آلامدا کانتی)؛
- 510-869-6000 www.acmhs.org خدمات سلامت روان اجتماعی آسیا،
- 510-574-2041 www.fremont.org؛ (برنامه سلامت روان متحرک و برنامه‌های مشاوره همتایان سالمند)؛
- www.crisissupport.org؛ (مشاوره سالمندان در منزل، مشاوره سوگواری، گروه‌های حمایتی)؛
- 8255-273-800: 510-420-2460/خط تلفن 24 ساعته بحران:
- 510-790-1010 www.askferc.org؛ (حمایت از خانواده/مراقب افراد دچار بیماری روانی)؛
- 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،
- 510-891-5650 www.acbhcs.org؛ (نگرانی‌های مربوط به الکل یا دارو)؛
- 510-835-5010 www.mhaac.org؛ (انجمن سلامت روان آلامدا کانتی،
- 510-548-8283 www.pacificcenter.org؛ (خدمات سلامت روان و گروه‌های پشتیبانی همتایان برای افراد *LGBTQ*)؛
- 800-273-8255 www.crisissupport.org؛ (جلوگیری از خودکشی/پشتیبانی از بحران،

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

دفتر سرپرست عمومی

- www.alamedasocialservices.org؛ (قیمومیت منسوب دادگاه)؛
- 510-577-3585
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؛ (مرکز روان‌پزشکی حاد محدود و مورد تأیید)؛

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

- 510-790-6600 www.fremont.gov؛ *Paseo Padre Parkway, Fremont, CA 94538*) 40086) مرکز سالمندان فرمونت،
510-578-4840 www.newark.org؛ (*Enterprise Drive, Newark, CA 94560 7401*)؛ مرکز سالمندان نیوارک؛
510-675-5495 www.unioncity.org؛ *Alvarado Niles Road, Union City, CA 94587*) 33997) مرکز سالمندان رالف و مری روگری (33997)
ارتباط خوب (سابقاً مرکز سالمندان بدون دیوار)؛ فعالیت‌های گروهی و گفتگوهای دوستانه برای افراد سالمند خانمشین از طریق تماس‌های کنفرانس تلفنی رایگان
877-797-7299 www.covia.org؛ (

برنامه‌ها و خدمات حمل و نقل

- 5-1-1 www.511.org؛ (اطلاعات ترافیک و 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؛ (حمل و نقل رایگان معلول،
510-579-0535 www.driversforsurvivors.org؛ (حمل و نقل رایگان و همراهی حمایتی برای بیماران سرطانی)؛

حمل و نقل پاراکلینیکی:

خدمات حمل و نقل پاراکلینیکی ایست بی - EBPT، (حمل و نقل برای کسانی که معیارهای قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت - ADA را برآورده می‌سازند)؛

- 800-555-8085 www.eastbayparatransit.org
510-574-2053 www.fremont.gov؛ (شخص باید ساکن فرمونت باشد)؛
510-675-5373 www.unioncity.org؛ (شخص باید ساکن یونیون سیتی باشد)؛

برنامه‌های تاکسی و حمل و نقل شهری:

فرمونت و نیوارک؛ (سفر یارانه‌ای با تاکسی و لیفت/اوبر در دسترس است، خدمات درب به درب و برنامه مدیریت جابجایی تری-سیتی)؛

- 510-574-2053 www.fremont
510-675-5373 www.unioncity.org؛ (سفر یارانه‌ای با تاکسی و لیفت/اوبر در دسترس است و خدمات درب به درب)؛

آموزش مسافرت:

- www.lighthouse-sf.org؛ (آموزش دریایی برای نابینایان)؛ (آموزش فردی و گروهی برای افراد دارای ناتوانی و سالمندان دچار اختلال بینایی)؛
415-694-7357

- 8156 داخلی 510-848-1112 www.lookingglass.org؛ (آموزش برای خانواده‌های دچار مسائل ناتوانی در آلامدا کانتی)؛
برنامه آموزش مسافرت تری-سیتی، (آموزش فردی و گروهی برای افراد دارای ناتوانی و سالمندان در فرمونت، نیوارک، و یونیون سیتی)؛

- 510-574-2053 www.fremont.gov
510-856-9010 www.lifeeldercare.org؛ (رانندگی توأم با کمک برای سالمندان و افراد دچار معلولیت)؛ VIP Rides، LIFE ElderCare

کمک در مورد خدمات شهری

- 866-272-0349 www.cpuc.ca.gov/lifeline؛ (به ارائه تخفیف در مورد تلفن منزل و خدمات تلفن همراه می‌پردازد)
- 800-806-4474 : TTY/800-806-1191 www.californiaphones.org؛ (محصولات/خدمات در دسترس به صورت تلفنی)؛ CTAP، برنامه دسترسی تلفنی کالیفرنیا -
- 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 - 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
امداد برای کمک به انرژی از طریق کمک جامعه (REACH)؛ (یکبار کمک در زمینه انرژی مدیریت شده از طریق ارتش رستگاری)؛ www.pge.com
- 822-933-9677
را محل‌های تحویل RHA، برنامه نصب مستقیم درآمد متوسط (MIDI)؛ (ارتقاها برای رایگان جهت صرفه‌جویی در انرژی برای خانوارهای دارای درآمد متوسط)؛ www.pge.com
- 866-455-0898

خدمات کهنه سربازان

- 510-577-1926 www.alamedasocialservices.org دفتر خدمات کهنه‌سربازان آلامدا کانتی،
- 800-827-1000 www.va.gov سازمان امور کهنه‌سربازان ایالات متحده،

فرصت‌های داوطلبی

- www.alamedasocialservices.org؛ (مدافعان داوطلب برای اشخاصی که در مراکز مراقبت بلند مدت حضور دارند)؛
- 510-638-6878
مرکز پاسیفیک برای رشد انسان، (فرصت‌های داوطلبانه موجود، دسترسی به میز کار، و/یا تیم‌های مبتنی بر مهارت)؛ www.pacificcenter.org
- 221 داخلی 510-548-8283
استیج‌بریج، (بازیگران و قصه‌گویان سالمند)؛ <http://stagebridge.org>
- 510-444-4755
تطبیق داوطلبان، (داوطلبان با سازمان‌های نیازمند به داوطلب تطبیق داده می‌شوند)؛ www.volunteermatch.org
- 415-241-6868

| | | |
|---------------------------|-------|--|
| 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 |
| 510-505-7077 | | www.aclf2.org ؛ (غیره)؛ آموزش کامپیوتر کتابخانه و غیره) حضور در خانه، |
| 510-577-1800 | | www.alamedasocialservices.org ؛ (اطلاعات مراجعان و ارائه درخواست)؛ |
| 510-577-1877 | | www.alamedasocialservices.org ؛ (اطلاعات ارائه‌دهنده و ارائه درخواست)؛ |
| | | سازمان خدمات اجتماعی آلامدا کانتی، شعبه فرمونت؛ (<i>Liberty St Ste C330, Fremont 94536 39155</i>)؛ http://alamedasocialservices.org ؛ |
| 510-795-2428 | | |
| | | شبکه شفقت، (خدمات داوطلبانه برای ساکنان تری- سیتی شامل غذا، لباس، حضور کشیش، کمک تعمیرکار و کارهای خانه)؛ |
| 510-796-7378 | | www.compassionnetwork.org |
| 925-229-8434 | | http://ehsd.org ؛ 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)؛ |
| 510-894-3639 | | http://iibayarea.org ؛ سوالات مهاجرت، انستیتوی بین‌المللی ایست بی؛ |
| | | مقام دولتی برای خدمات حمایتی در منزل، خط اطلاعات ثبت - ارائه‌دهنده درخواست و آشنایی؛ www.ac-pa4ihss.org |
| 510-577-5694 | | |
| 510-577-1980 | | www.ac-pa4ihss.org ؛ (مراجعات جهت پیدا کردن ارائه‌دهنده)؛ |
| 510-618-2050 | | www.acphd.org ؛ (برنامه‌های پیشگیری از افتادن)؛ |
| 800-772-1213 | | www.ssa.gov ، SSI، اداره سوشیال سکيوریتی؛ |
| 510-907-5000 | | www.irs.gov ؛ (اطلاعات عمومی)؛ |
| 888-687-2277 | | www.aarp.org ؛ (کمک ارائه پرونده رایگان)؛ |
| 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 3530-577-510/2020-510-800