

GUÍA DE RECURSOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

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



SUR DEL CONDADO DE ALAMEDA: Fremont • Newark • Union City

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; 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), Fremont: <http://aseb.org> 510-656-1329

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

On Lok Lifeways, Fremont (Programa de Cuidados Integrales para Adultos Mayores [Program of All-inclusive Care for the Elderly, PACE]):

<https://onloklifeways.org> 510-250-7525/TDD: 510-818-1888

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 Fremont: www.aseb.org 510-656-1329

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), Fremont <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-City, Programa de Apoyo Familiar (Kinship Support Program) <i>(abuelos y familiares cuidadores de niños)</i> : http://lincolnfamilies.org	510-821-4696

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

Programa de Servicios Multifuncionales para Personas de la Tercera Edad (Multipurpose Senior Services Program, MSSP), ciudad de Fremont <i>(presta servicios a beneficiarios de Medi-Cal que residen en Hayward, Fremont, Newark y Union City)</i> : www.fremont.gov	510-574-2041
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

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>(servicio para personas que han tenido accidentes cerebrovasculares)</i> : http://aphasiacenter.net	510-336-0112
Fundación de la Artritis (Arthritis Foundation): www.arthritis.org	415-356-1230

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

continuación

Línea telefónica de ayuda de pares con esclerosis múltiple (Multiple Sclerosis [MS] Friends Support Line) (*línea de ayuda de pares*): 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), Fremont: www.crilhayward.org
..... 510-881-5743/ TTY: 510-881-0218
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)

Fremont Adult Continuing School: www.face.edu 510-793-6465
Newark Adult Education Center: www.macgregor.newarkunified.org 510-818-3700
U.C. Berkeley Osher Lifelong Learning Institute (*comunidad de aprendizaje para adultos mayores de 50 años*): www.olli.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
..... 510-577-3500/1-866-225-5277
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

PREVENCIÓN DE ABUSO CONTRA ADULTOS MAYORES *continuación*

- 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 bajos ingresos de la tercera edad mayores de 55 años*): 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
- 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

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

- 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

- Asociación de Adultos Mayores Afganos (Afghan Elderly Association): <http://afghanelderlyassociation.org> 510-574-2059
- 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
- Centro para Personas de la Tercera Edad de Fremont (Fremont Senior Center) (*los grupos culturales y de interés incluyen: Chinese Club, East Indian Seniors, Asociación de Personas de la Tercera Edad Indias de Fremont [Fremont Indian Seniors Association, FISA], Centro Comunitario de la India [India Community Center], Asociación de Personas de la Tercera Edad Indoamericanas de Fremont [Indo/American Seniors Association Fremont, INSAF], Los Amigos, Red de Apoyo a Musulmanes [Muslim Support Network]*): www.fremont.gov 510-790-6600
- Centro Comunitario de la India, Milpitas (*solo presta servicios a los residentes del sur del condado*): www.indiacc.org 408-934-1130
- Instituto Internacional del Área de la Bahía (International Institute of the Bay Area), Fremont (*servicios legales de inmigración*): www.iibayarea.org
..... 510-894-3639
- 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)

AYUDA ECONÓMICA

- Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda (Alameda County Social Services Agency), puesto de Fremont (*39155 Liberty St Ste C330, Fremont 94536*): <http://alamedasocialservices.org> 510-795-2428

AYUDA ECONÓMICA *continuación*

Oficina de Servicios para Veteranos (Veterans' Service Office) del condado de Alameda, Oakland: <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
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 Fremont (*39155 Liberty St Ste C330, Fremont 94536*):
<http://alamedasocialservices.org> 510-795-2428
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
Tri-City Volunteers (*canastas de alimentos de emergencia y distribución de alimentos. Presta servicios a los residentes de Fremont, Newark y Union City*):
www.tri-cityvolunteers.org 510-793-4583

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN (comidas a domicilio)

LIFE ElderCare (*Fremont, Newark y Union City*): www.lifeeldercare.org 510-894-0370, ext. 2

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

Centro de Servicios Múltiples para Personas de la Tercera Edad (Multi-Service Senior Center) de Fremont: www.fremont.gov/363/Meals
..... 510-790-6600
Servicios Comunitarios Spectrum (Spectrum Community Services), Union City (*cenas comunitarias para personas de la tercera edad. Llame para consultar la lista de lugares*): www.spectrumcs.org 510-881-0300, ext. 222

PROGRAMAS DE CONSUELO POR TELÉFONO/VISITAS DE AMIGOS

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 (*voluntarios que dan acompañamiento mediante visitas semanales, llamadas telefónicas y paseos*): www.lifeeldercare.org .. 510-894-0370, ext. 2

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) (<i>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]</i>): www.alamedasocialservices.org	800-698-1118/510-777-2300
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
Servicio de Información sobre Seguros Médicos (Health Insurance Information Service) de Washington Hospital: www.whhs.com	800-770-9447

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 y Reparaciones Menores de Viviendas (Housing Rehabilitation and Minor Home Repair Program), ciudad de Fremont (<i>ayuda a los propietarios de bajos ingresos a mantener las viviendas que ocupan con subsidios o préstamos diferidos con bajos intereses</i>): www.habitatsv.org/services/home-repair/fremont	510-803-3388
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 Fremont: www.fremont.gov	510-494-4500

PROGRAMAS DE AYUDA PARA LA VIVIENDA *continuación*

ECHO Housing (*información sobre leyes de vivienda digna, discriminación ilegal en materia de vivienda y servicios para inquilinos y propietarios*):

www.echofairhousing.org 510-581-9380

Eden Information & Referral (*información sobre alquiler de viviendas y derivación a albergues de emergencia*): www.edenir.org 2-1-1/888-886-9660

Defensores de Derechos Económicos y de Vivienda (Housing and Economic Rights Advocates, HERA) (*programas de asesoramiento hipotecario y económico*): www.heraca.org 510-271-8443

Agencia de Asesoramiento NID Housing (NID Housing Counseling Agency) (*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*): 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

Servicios de Apoyo a Domicilio (IHSS) del condado de Alameda (*información para el proveedor y solicitud de servicios*): www.alamedasocialservices.org 510-577-1877

Recursos Comunitarios para la Vida Independiente (CRIL) (*derivaciones para pagos a proveedores privados*): www.crilhayward.org 510-881-5743/TTY: 510-881-0218

Autoridad pública (Public Authority) para los IHSS (*lista del registro de proveedores para clientes de los IHSS*): www.ac-pa4ihss.org 510-577-1980

Autoridad pública para los IHSS, (*registro de proveedores*): www.ac-pa4ihss.org 510-577-5694

PREVENCIÓN DE LESIONES

Asociación de Adultos Mayores Afganos: www.afghanelderlyassociation.org 510-574-2059

Centros de Cuidado para Adultos DayBreak: <http://daybreakcenters.org> 510-834-8314

LIFE ElderCare, Programa de Prevención de Caídas (Fall Prevention Program): www.lifeeldercare.org 510-894-0370, ext. 2

Asociación para la Prevención de Lesiones en Personas de la Tercera Edad (Senior Injury Prevention Partnership, SIPP) (*programas de prevención de caídas y de seguridad para conductores mayores*): www.acphd.org 510-618-2050

Servicios Comunitarios Spectrum, Programa de Prevención de Caídas (*varias sedes en el condado. Comuníquese para conocer una sede*): www.spectrumcs.org 510-881-0300, ext. 270

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

SERVICIOS LEGALES *continuación*

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.seedsrc.org	510-548-2377

CLÍNICAS Y SERVICIOS MÉDICOS Y ODONTOLÓGICOS

Sociedad Odontológica del Condado de Alameda (Alameda County Dental Society) (<i>opciones odontológicas de bajo costo</i>): www.alamedacds.org	510-547-7188
Sistema de Salud de Alameda (Alameda Health System), Centro Newark Wellness: www.alamedahealthsystem.org	510-505-1600
Asociación Médica de Alameda en Contra Costa (Alameda-Contra Costa Medical Association) (<i>derivación a médicos</i>): www.accma.org	510-654-5383
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
Tiburcio Vasquez Health Center: www.tvhc.org	510-471-5907
Tri-City Health: www.tri-cityhealth.org	510-770-8040
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
Washington Hospital (<i>sedes de las clínicas: Fremont, Newark y Union City</i>): www.whhs.com	510-791-1111
Washington Hospital, Clínica Móvil Washington on Wheels (WOW): www.whhs.com	510-818-7803

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
Servicios de Apoyo Emocional (Emotional Support Services), ciudad de Fremont, (<i>Programa Móvil de Salud Mental [Mobile Mental Health Program] y programas de terapia de pares para personas de la tercera edad</i>): www.fremont.org	510-574-2041

PROGRAMAS DE SALUD MENTAL Y TERAPIA *continuación*

- Servicios de Apoyo en Casos de Crisis del condado de Alameda (*terapia a domicilio para personas de la tercera edad, consejos para enfrentar el duelo, grupos de apoyo*): www.crisissupport.org 510-420-2460/línea para crisis disponible las 24 horas: 800-273-8255
- Centro de Educación y Recursos para la Familia, Fremont (*apoyo para familiares y cuidadores de personas con enfermedades mentales*): www.askferc.org 510-790-1010
- Equipo de Respuesta y Evaluación Geriátrica (Geriatric Assessment & Response Team) (*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*): 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 (*servicios de salud mental y grupos de apoyo mutuo de personas LGBTQ*): www.pacificcenter.org 510-548-8283
- 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 de Medi-Cal elegibles 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 Fremont, Fremont (40086 Paseo Padre Parkway, Fremont, CA 94538): www.fremont.gov	510-790-6600
Centro para Personas de la Tercera Edad Clark W. Redeker de Newark (Clark W. Redeker Newark Senior Center), Newark (7401 Enterprise Drive, Newark, CA 94560): www.newark.org	510-578-4840
Centro para Personas de la Tercera Edad Ralph & Mary Ruggieri (Ralph & Mary Ruggieri Senior Center), Union City (33997 Alvarado Niles Road, Union City, CA 94587): www.unioncity.org	510-675-5495
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 (información sobre viajes para el Área de la Bahía): www.511.org	5-1-1
AC Transit (bonos de descuento para personas de la tercera edad y personas discapacitadas): www.actransit.org	510-891-4777
Sociedad Americana contra el Cáncer, Camino a la recuperación (Road to Recovery) (ofrece transporte de ida y vuelta a los lugares de tratamiento para los pacientes con cáncer): www.cancer.org	800-227-2345
BART (bonos de descuento para personas de la tercera edad y personas discapacitadas): 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
Drivers for Survivors (transporte gratuito y acompañamiento de apoyo para pacientes con cáncer): www.driversforsurvivors.org	510-579-0535
Paratransito: Servicio de Paratransito del Este de la Bahía (East Bay Paratransit Service, EBPT) (transporte para quienes reúnen los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades [ADA]): www.eastbayparatransit.org www.eastbayparatransit.org	800-555-8085
Paratransito de Fremont (debe residir en Fremont): www.fremont.gov	510-574-2053
Paratransito de Union City (debe residir en Union City): www.unioncity.org	510-675-5373
Programas de taxis y de transporte en la ciudad: Fremont & Newark (viajes subsidiados en taxi y Lyft/Uber disponibles, servicio puerta a puerta y Programa de Administración de Movilidad [Mobility Management Program]) de Tri-City): www.fremont	510-574-2053
Union City (viajes subsidiados en taxi y Lyft/Uber disponibles, y servicio puerta a puerta): www.unioncity.org	510-675-5373
Capacitación para viajar: Lighthouse for the Blind (capacitación individual y grupal para personas con discapacidades y personas de la tercera edad con discapacidades visuales): www.lighthouse-sf.org	415-694-7357
Through the Looking Glass (capacitación para familias con problemas de discapacidad del condado de Alameda): www.lookingglass.org	510-848-1112, ext. 8156
Programa de Capacitación para Viajar (Travel Training Program) de Tri-City (capacitación individual y grupal para personas con discapacidades y personas de la tercera edad de Fremont, Newark y Union City): www.fremont.gov	510-574-2053
VIP Rides, LIFE ElderCare (viajes asistidos para personas de la tercera edad y personas con discapacidades): www.lifeeldercare.org	510-856-9010

AYUDA PARA LOS SERVICIOS PÚBLICOS

- Programa LifeLine de California (*ofrece descuentos en los servicios de telefonía residencial y celular*): www.cpuc.ca.gov/lifeline 866-272-0349
- Programa de Acceso Telefónico de California (CTAP) (*servicios y productos accesibles por teléfono*): www.californiaphones.org
..... 800-806-1191/TTY: 800-806-4474
- Distrito de Servicios Públicos Municipales del Este de la Bahía (East Bay Municipal Utility District, EBMUD), Programa de Ayuda al Consumidor (Customer Assistance Program) (*programa de descuentos para consumidores de bajos ingresos*): www.ebmud.com 866-403-2683
- Programa de Ayuda para la Energía de Calefacción (Heat Energy Assistance Program, HEAP) y Programa de Climatización (Weatherization Program), Servicios Comunitarios Spectrum (*ayuda para la energía a grupos familiares de bajos ingresos, aislamiento de áticos, burletes selladores y medidas de conservación relacionadas*): www.spectrumcs.org 510-881-0300
- 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) (<i>cursos en línea y presenciales disponibles</i>): 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 (<i>brinda información sobre recursos para personas de la tercera edad en el condado de Alameda</i>): 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) (<i>programa Homeward Bound, capacitación sobre informática en la biblioteca y mucho más</i>): www.aclf2.org	510-505-7077
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 Fremont (<i>39155 Liberty St Ste C330, Fremont 94536</i>): http://alamedasocialservices.org	510-795-2428
Compassion Network (<i>servicios voluntarios para residentes de Tri-City que incluyen alimentos, ropa, visitas pastorales, ayuda para el mantenimiento y encargos</i>): www.compassionnetwork.org	510-796-7378
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
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**