

# Guía de Recursos para Personas Mayores del Este del Condado

Agencias Sin fines de lucro y agencias publicas que Sirven  
Dublin ● Livermore ● Pleasanton ● Sunol

Alameda County Area Agency on Aging  
6955 Foothill Boulevard, Suite 300, Oakland CA 94605, 1-800-510-2020  
<http://alamedasocialservices.org> (Actualizado 5/2007)

## CUIDADO DE ADULTOS DURANTE EL DÍA (sitio de internet: [www.adsnac.org](http://www.adsnac.org))

|   |              |
|---|--------------|
| Adult Day Services Network of Alameda County (recomendaciones personalizadas & educación comunitaria) | 510-883-0874 |
| Alzheimer's Services of the East Bay Adult Day Health Care, Hayward                                   | 510-888-1411 |
| Boston House Adult Day Care, Hayward  | 510-276-1018 |
| The Friendship Center, Livermore  | 925-960-2420 |

## PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO & ABUSO DE DROGAS

|  |                |
|--|----------------|
| Alameda County Health Care ACCESS (recomendaciones a lugares que ayudan con el abuso de sustancias en el condado de Alameda) | 1-800-491-9099 |
| Oficina Central de Alcoholicos Anonimos, Oakland   | 510-839-8900   |
| Senior Support of the Tri-Valley   | 925-931-5379   |

## SERVICIOS DE ALZHEIMER'S

|   |  |
|---|--|
| Linea telefonica de ayuda de la asociación de Alzheimer's             | 1-800-272-3900   |
| Grupo de Apoyo Alzheimer's  | 925-931-5379   |
| Cuidado de Adultos Mayores Ethnicos                                   | <a href="http://www.ethnicelderscare.net">www.ethnicelderscare.net</a> |
| Family Caregiver Alliance (descanso para el que cuida), San Francisco | 1-800-445-8106   |
| Senior Support Program of the Tri-Valley                              | 925-931-5379   |
| Centro de la enfermedad Alzheimer's de U.C. Davis, Martinez           | 925-372-2485   |

## PROGRAMAS DE APOYO PARA LOS QUE PROPORCIONAN CUIDADO

|  |                |
|--|----------------|
| Adult Day Services Network of Alameda County   | 510-883-0874   |
| Alzheimer's Association of Northern California   | 1-800-272-3900 |
| Family Caregiver Alliance  | 1-800-445-8106 |
| Lincoln Child Center Kinship Support Services Program (apoyo para familiares que proporcionan cuidado) | 510-583-8026   |
| Senior Support Program of the Tri-Valley Caregiver Support   | 925-931-5379   |

## CUIDADO DEL CASO/CORDINACIÓN DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES EN CASA

|  |              |
|--|--------------|
| Senior Support Program of the Tri-Valley | 925-931-5379 |
|--|--------------|

## PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA ADULTOS DISCAPACITADOS

|   |                |
|---|----------------|
| American Cancer Society (Sociedad Americana del Cancer)   | 1-800-227-2345 |
| American Diabetes Association (Asociación Americana del Diabetes)   | 510-654-4499   |
| American Heart Association / American Stroke Association (Asociación Americana del Corazón/<br>Asociación Americana de Derrames Cerebral) | 510-904-4000   |
| Americans with Disabilities Act (ADA), Información (Acta de Americanos con discapacidades)  | 1-800-949-4232 |
| Aphasia Center of California (servicios para personas que han tenido un derrame cerebral)   | 510-336-0112   |
| Arthritis Foundation (Fundacion de Artritis)  | 1-800-464-6240 |
| Braille & Talking Book Library (biblioteca de libros que hablan y de braille)   | 1-800-952-5666 |
| California Telephone Access Program (servicios y productos accesible por teléfono)  | 1-800-806-1191 |

## PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA ADULTOS DISCAPACITADOS

|  |                    |
|--|--------------------|
| Community Resources for Independent Living (CRIL) .....  | 510-881-5743       |
| DCARA (Deaf Counseling, Advocacy and Referral Agency) .....  | 1-800-970-8652     |
| .....  | TTY 1-877-322-7288 |
| Hearing and Speech Center of Northern California, San Francisco.....   | 1-415-921-7658     |
| Lighthouse for the Blind (productos para el cliente ciego), San Francisco.....                                     | 1-415-431-1481     |
| Lions Center for the Blind.....  | 510-450-1580       |
| National Multiple Sclerosis Society (sociedad nacional de Esclerosis Múltiple).....                                | 1-800-344-4867     |
| Instituto de Parkinson's .....   | 1-800-786-2958     |
| Wheelchair Breakdown Service (transportación de silla de ruedas de emergencia y asistencia si se descomponen)..... | .....              |
| .....  | 1-877-509-4335     |

## PROGRAMAS PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO HACIA LAS PERSONAS MAYORES

|  |                |
|--|----------------|
| Servicio de protección para adultos del condado de Alameda, Oakland .....                                    | 1-866-225-5277 |
| División de protección al consumidor y del medio ambiente del Fiscal—Unidad de Abuso a personas mayores..... | 510-569-9281   |
| Division de asistencia al testigo/ Víctima del Fiscal .....  | 510-272-6180   |
| Asistencia Legal para Personas Mayores (servicios para personas de 60 años o más), Oakland ...               | 1-800-393-0363 |

## PROGRAMAS DE EMPLEO

|  |              |
|--|--------------|
| ASSETS Senior Employment Program (para personas 55 años o más) .....   | 510-238-3535 |
| Eastbay Works One-Stop Negocios y Carreras:<br>Tri-Valley (5020 Franklin Dr., Pleasanton, 94588) .....               | 925-485-5262 |
| Forty Plus of Northern California (para profesionales de 40 o más años, ejecutivos en transición; cuota de programa) | 510-568-7587 |
| SCORE—Service Corps of Retired Employees (proporciona conserjería gratis para negocios) .....                        | 510-273-6611 |

## PROGRAMAS ETHNICOS / CULTURALES PARA PERSONAS MAYORES

|  |  |
|--|--|
| Catholic Charities of the East Bay, Oakland (servicios de inmigración, programa de refugiados, Servicios Asiáticos para personas mayores)..... | 510-768-3100   |
| Ethnic Elders Care .....   | <a href="http://www.ethnicelderscare.net">www.ethnicelderscare.net</a> |
| International Institute of the East Bay (servicios de inmigración) .....   | 510-451-2846   |
| Jewish Family & Children's Services of the East Bay – Older Adult Services.....  | 510-558-7800   |
| Lavender Seniors (servicios de apoyo para adultos mayores, gay/lesbianas/bisexual/transgenero).....  | 510-667-9655   |

## ASISTENCIA FINANCIERA (sitios de internet: [www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org) & [www.govbenefits.gov](http://www.govbenefits.gov))

|  |                |
|--|----------------|
| Alameda County Social Services Agency:<br>Livermore Outstation (3311 Pacific Ave., Livermore, 94550) .....         | 925-455-0747   |
| CANHR (California Advocates for Nursing Home Reform), San Francisco.....   | 1-415-974-5171 |
| (planificación de cuidado a largo plazo) (línea “de clientes solamente”).....                                      | 1-800-474-1116 |
| CAPI (Cash Assistance Program for Immigrants)(programa de asistencia monetaria para inmigrantes) ...               | 1-800-648-0954 |
| ECHO Housing (asistencia para pagar la renta) .....  | 510-836-4826   |
| Programa de Asistencia de cómo administrar su dinero(Programa para pagar facturas para personas de bajos ingresos) | 510-271-4149   |
| Aplazamiento de Impuestos de Propiedad.....  | 1-800-952-5661 |
| Renter/Homeowner Assistance (Asistencia para inquilino o dueño) (por año) .....                                    | 1-800-868-4171 |
| Seguro Social / SSI .....  | 1-800-772-1213 |
| Consejería para asistir Veteranos con sus prestaciones (Adult & Aging Services) .....                              | 510-577-3547   |

## COMIDA Y NUTRICIÓN

### **Comidas Entregadas a Casa**

|  |              |
|--|--------------|
| Livermore Senior Services Center.....                        | 925-373-5764 |
| Pleasanton Senior Center (Pleasanton, Dublin, y Sunol) ..... | 925-931-5385 |

### **Comidas en Grupo**

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Dublin Senior Center.....                                | 925-556-4511                 |
| Livermore Senior Services Center.....                    | 925-373-5764                 |
| Pleasanton Senior Center .....                           | 925-931-5385                 |
| Ridgeview Commons, Open Heart Kitchen .....              | 925-580-1616                 |
| Banco Comunitario de Comida del Condado de Alameda ..... | 510-635-3663, 1-800-870-3663 |
| Estampias de Comida.....                                 | 925-455-0747                 |

## PROGRAMA DE VISITAS AMISTOSAS Y DE LLAMADAS TELEFÓNICAS

|   |              |
|---|--------------|
| Are You OK? (¿Esta Ud. Bien?)(Depa. De Policia llamara a personas mayores para ver como estan)..  | 925-931-5100 |
| Lavender Seniors (servicios de apoyo para adultos mayores, gay/lesbianas/bisexual/transgenero).....   | 510-667-9655 |
| Senior Center Without Walls (actividades en grupo para personas mayores que están en casa por medio de llamadas telefonicas gratuitas)..... | 510-444-0243 |
| Senior Support Program of the Tri-Valley.....   | 925-931-5379 |
| Tele-Care (llamadas telefónicas todo los días a personas que están solas en casa), Alta Bates Medical Center .....                          | 510-204-4487 |

## PROGRAMAS DE SEGURO MEDICO

|   |                |
|---|----------------|
| HICAP (Programa de Conserjería de Seguro Médico) .....  | 1-800-393-0363 |
| Medi-Cal (Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda):  |                |
| Oficina en Livermore (3311 Pacific Ave., Livermore, 94550) .....  | 925-455-0747   |
| .....   | 1-800-698-1118 |
| Medicare.....   | 1-800-633-4227 |
| Alameda County Adult and Aging Services Department:   |                |
| Medi-Cal Long Term Care (nuevos solicitantes llamen el Centro de Medi-Cal del condado).....                           | 510-777-2300,  |
| .....   | 1-800-698-1118 |
| Medi-Cal Long Term Care (casos existentes solamente) .....  | 510-577-1900   |
| Programs de Ahorro Medicare (QMB, SLMB, QI-1).....  | 510-577-1900   |
| (QMB—Qualified Medicare Beneficiary Program, SLMB—Specified Low-Income Medicare Beneficiary, QI—Qualified Individual) |                |

## PROGRAMA PARA HACERLE MOJORIAS A SU CASA PARA HOGARES DE BAJOS O MODERADOS INGRESOS

|  |              |
|--|--------------|
| Alameda County Housing & Community Development ..... | 925-551-6770 |
|--|--------------|

## PROGRAMAS DE HOSPITALES PARA ENFERMOS TERMINALES

|   |                |
|---|----------------|
| Servicios de Apoyo para personas en Crisis del Condado Alameda(Proyecto de consejeria de aflicción) | 1-800-260-0094 |
| Hope Hospice, Inc., Dublin.....   | 925-829-8770   |
| Kaiser Oakland Hospice (y servicios de luto) .....  | 510-752-6390   |
| Pathways Hospice (y consejeria de aflicción), Oakland.....  | 510-632-4390   |
| Sutter VNA & Hospice (y consejeria de aflicción), Emeryville .....                                  | 1-800-698-1273 |

## PROGRAMA DE ASISTENCIA CON TEMAS DE VIVIENDA

|   |              |
|---|--------------|
| Autoridad de Vivienda del Condado de Alameda .....  | 510-538-8876 |
| Community Resources for Independent Living (CRIL) (asistencia para vivienda a discapacitados).....    | 510-881-5743 |
| Dublin Housing Authority (solamente información de vivienda publica; no se administra sección 8)..... | 925-828-3132 |
| ECHO Housing (búsqueda de casa, asistencia de renta) .....  | 510-836-4826 |
| ECHO Housing (conserjería de hipotecas inversas) .....  | 510-271-7931 |
| Eden Information & Referral (referencia de refugios e información de vivienda) .....                  | 510-537-2552 |
| Autoridad de Vivienda de Livermore .....  | 925-447-3600 |

## SERVICIOS EN EL HOGAR

|  |              |
|--|--------------|
| Alameda County In-Home Supportive Services (Servicios de ingreso y del cliente IHSS e información)...  | 510-577-1800 |
| Rapid Response (trabajadores de emergencia para clientes de IHSS).....                                 | 510-357-4222 |
| Senior Support Program of the Tri-Valley – Public Authority Registry (recomendaciones de pago privado) | 925-931-5379 |
| Senior Support Program of the Tri-Valley – Public Authority Registry (recomendaciones IHSS)            | 925-931-5384 |

## PREVENCIÓN DE LESIONES

|   |              |
|---|--------------|
| Senior Support Program of the Tri-Valley (educación para desminuir el riesgo de caída, recomendaciones, modificaciones al hogar, apoyo en actividad física, administración de medicamento)..... | 925-931-5379 |
| Senior Injury Prevention Project (grupos de discusión sobre la prevención de caídas y cuidado como conductor de auto) .....   | 510-577-3535 |

## SERVICIOS LEGALES

|   |                |
|---|----------------|
| AARP Legal Assistance Services Network (mandamos a miembros de AARP a abogados locales:<br><a href="http://www.aarp.org/lsn/California">www.aarp.org/lsn/California</a> ) |                |
| Alameda County Bar Association / Servicio de Recomendación a Abogados (cuota de \$25 por ½ hora de consulta y recomendación) .....  | 510-302-2222   |
| Alameda County Bar Association / Servicios legales por Voluntarios(asistencia gratuita para personas de bajos ingresos) .....   | 510-302-2222   |
| Bay Area Legal Aid, Oakland .....   | 510-663-4744   |
| CANHR (California Advocates for Nursing Home Reform), San Francisco.....  | 1-415-974-5171 |
| (planificación para su cuidado de largo plazo, servicio de recomendación de abogados(línea“para clientes”)  | 1-800-474-1116 |
| Legal Assistance for Seniors (servicios para personas de 60 años o más), Oakland .....  | 1-800-393-0363 |
| Senior Legal Hotline of Northern California (asesoría legal gratuita por teléfono para personas 60 años o más) .....  | 1-800-222-1753 |

## CLINICAS Y SERVICIOS MEDICOS Y DENTALES

|  |                |
|--|----------------|
| Alameda-Contra Costa Medical Association (recomendaciones de doctor) .....   | 510-654-5383   |
| Axis Community Health.....   | 925-462-1755   |
| Denti-Cal (información en beneficios dentales y dentistas de Medi-Cal) .....   | 1-800-322-6384 |
| Home CARES Equipment Recyclers.....  | 510-251-2273   |
| Senior Support Program of the Tri-Valley (Promoción de la salud/salud física/nutrición; revisión de salud móvil)... .. | 925-931-5383   |
| Southern Alameda County Dental Society (recomendaciones dentales) .....  | 510-782-5442   |
| Centro de Salud Tiburcio Vasquez .....   | 510-471-5880   |
| Centro de Salud Tri-City .....   | 510-770-8040   |
| Centro de Cuidado Dental de la Universidad del Pacific, Union City .....   | 510-489-5200   |
| Centro de Salud de West Oakland (y dental).....  | 510-835-9610   |

## PROGRAMAS DE SALUD MENTAL Y CONSEGERIA

|   |                |
|---|----------------|
| Alameda County Health Care ACCESS (recomendaciones a servicios mentales en el condado de Alameda) | 1-800-491-9099 |
| Asian Community Mental Health Services, Oakland   | 510-451-6729   |
| Axis Community Health   | 925-462-5544   |
| Grief Counseling Project (Proyecto de Conserjería de Aflicción)                                   | 1-800-260-0094 |
| Prevencion de Suicidio/Apoyo en Crisis (línea de 24 horas)  | 1-800-309-2131 |
| Senior Support of the Tri-Valley In-Home Counseling   | 925-931-5379   |

## ASISTENCIA EN BUSCAR UN HOGAR DE ENFERMERIA / LUGAR DE CUIDADO DE LARGO PLAZO

(sitios de internet: [www.calnhs.org](http://www.calnhs.org), [www.canhr.org](http://www.canhr.org), [www.acombuds.org](http://www.acombuds.org), and [www.nursinghomeguide.org](http://www.nursinghomeguide.org))

|   |                |
|---|----------------|
| CANHR (California Advocates for Nursing Home Reform), San Francisco   | 1-415-974-5171 |
| consejería para escoger un hogar de cuidado con enfermeras; ayuda con los derechos de residentes) (línea "de clientes")   | 1-800-474-1116 |
| Ombudsman, Inc.   | 510-638-6878   |
| .....(ayuda con la resolución de quejas en un lugar de cuidado; listas de (RCFE) Lugares de cuidado residencial para ancianos, y (SNF)de lugares con cuidado de enfermería especializada) |                |
| State of California Community Care Licensing (Licencias de RCFE)  | 650-266-8800   |
| State of California Department of Health Services (SNF & Agencia que otorga licencias para cuidado en casa)   | 1-800-554-0352 |

## OFICINA DEL GUARDIAN PUBLICO (poderes otorgados por el tribunal)

510-577-1900

## CENTROS PARA PERSONAS MAYORES "SENIOR CENTERS" También vea programas étnicos/culturales

|  |              |
|--|--------------|
| Dublin (7600 Amador Valley Blvd., Dublin, 94568)   | 925-556-4511 |
| Livermore (4444 East Avenue, Livermore, 94550)   | 925-373-5760 |
| Pleasanton (5353 Sunol Blvd., Pleasanton, 94566)   | 925-931-5365 |
| Senior Center Without Walls (actividades en grupo para personas mayores por medio de llamadas GRATUITAS) | 510-444-0243 |

## PROGRAMAS Y SERVICIOS DE TRANSPORTACIÓN

|  |                |
|--|----------------|
| Descuento de <i>Senior</i> del Camiones AC Transit   | 510-891-4706   |
| American Cancer Society (programa para pacientes de cancer), Oakland   | 510-832-7012   |
| Descuento de <i>Senior del</i> BART  | 510-464-7133   |
| Placas para conductores discapacitados del DMV   | 1-800-777-0133 |
| Pleasanton Paratransit   | 925-931-5376   |
| Travel Information ((información sobre transporte publico en el area de la bahia, llame 511)                   | 510-817-1717   |
| Wheels Dial-A-Ride (Dublin, Livermore, tambien Pleasanton antes/después del horario de Pleasanton Paratransit) | 925-455-7510   |

## ASISTENCIA PARA PAGAR SUS SERVICIOS PUBLICOS

|   |                       |
|---|-----------------------|
| California Telephone Access Program   | 1-800-806-1191        |
| Energy Assistance Programs, PG&E Customer Service (servicio base de cuidado medico, multi-lingual)  | 1-800-743-5000        |
| Energy Partners (medidas preventivas para el tiempo, electrodomésticos del alta eficiencia energética para clientes de PG&E bajos ingresos) | 1-800-989-9744        |
| HEAP (Asistencia para personas con su ingreso de 130% de pobreza o menos)   | 510-881-0300,ext. 214 |
| Lifeline (descuentos telefonicos)   | 1-800-310-2355        |
| REACH, Salvation Army (facturas delincuentes de PG&E)   | 925-676-6180          |
| Weatherization (para hogares de bajos ingresos de Oakland)  | 510-889-0921          |

## SERVICIOS PARA VETERANOS

|   |                |
|---|----------------|
| Veterans Assistance Benefits Counseling (Servicios de Adultos)..... | 510-577-3547   |
| U.S. Department of Veteran's Affairs Counseling.....                | 1-800-827-1000 |

## OPORTUNIDADES DE SER VOLUNTARIO

### ( Vea también las categorías de Visitas amistosas y Comida y Nutrición)

|  |              |
|--|--------------|
| Alameda County Library Homeward Bound Program (entrega de materiales de la biblioteca) .....     | 510-745-1491 |
| Ombudsman, Inc. (voluntarios que abogan para personas en lugares de cuidado a largo plazo) ..... | 510-638-6878 |
| Retired Senior Volunteer Program (RSVP), Oakland .....   | 510-452-0868 |
| Stagebridge (actores y cuenta cuentos), Oakland .....  | 510-444-4755 |
| Volunteer Center of the East Bay .....   | 510-232-0163 |

## NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANT: OTROS

### Alameda County Area Agency on Aging Senior Information .. 510-577-3530 / 1-800-510-2020

|  |                |
|--|----------------|
| Alameda-Contra Costa County Medical Association (para encontrar doctores que aceptan Medi-Cal) ...                               | 510-654-5383   |
| Alameda County Library Services to Older Adults (Programas para personas en casa, entrenamiento en computadoras y más).....      | 510-745-1499   |
| Alameda County Social Services Agency (Centro de Auto-Suficiencia / Estampias de Comida).....                                    | 925-455-0747   |
| Condado de Contra Costa Información para personas mayores .....  | 1-925-335-8720 |
| Eden Information & Referral.....   | 510-537-2552   |
| Eldercare Locator (información de servicios afuera del condado de Alameda/California) .....                                      | 1-800-677-1116 |
| 55 Alive Clases de Manejo: revise <a href="http://www.aarp.org/55alive">www.aarp.org/55alive</a> para clases cerca de Usted..... | 1-888-227-7669 |
| Preguntas de Inmigración : International Institute of the East Bay.....  | 510-451-2846   |
| MedicAlert Service (para personas con necesidades medicas especiales; llame para más información) ...                            | 1-800-432-5378 |
| Public Authority (IHSS Prestaciones de Trabajador) .....   | 510-577-3551   |
| Public Authority (IHSS Entrenamiento de Trabajador y Cliente).....   | 510-577-3554   |
| Public Authority (IHSS Recomendaciones) .....  | 510-577-3550   |
| Retired Senior Volunteer Program (RSVP) .....  | 510-464-3179   |
| Senior Injury Prevention Project (SIPP) .....  | 510-577-3535   |
| Seguro Social / SSI .....  | 1-800-772-1213 |