

# راهنمای منابع سالمندان

سازمان‌های غیرانتفاعی و عمومی ارائه‌دهنده خدمات به

**بخش آلامدای شرقی - دویلین • لیورمور • پلیزنتون • سانول**

سازمان منطقه‌ای بخش آلامدا مربوط به پیری

6955 Foothill Blvd, 3<sup>rd</sup> Floor, Oakland, CA 94605; 1-800-510-2020 / 510-577-3530; <http://alamedasocialservices.org>



## مراقبت روزانه از بزرگسالان/آسایشگاه (وبسایت مفید: [www.daybreakcenters.org](http://www.daybreakcenters.org))

510-888-1411 ..... <http://aseb.org> خدمات آلازایم خلیج شرق، هیوارد؛  
مراکز مراقبت بزرگسالان روزانه شبکه خدمات مراقبت روزانه بزرگسالان سابق (ارجاع شخصی و آموزش اجتماعی)؛ <http://daybreakcenters.org>  
510-834-8314 .....

## برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به الکل و سوء مصرف مواد مخدر

800-491-9099 ..... [www.acbhcs.org](http://www.acbhcs.org) مراقبت‌های بهداشتی بخش آلامدا ACCESS (ارجاع به خدمات سوء مصرف مواد در بخش آلامدا)؛  
510-839-8900 ..... <http://eastbayaa.org> دفتر مرکزی الکی‌های گمنام، اوکلند؛  
925-931-5379 ..... [www.ssptv.org](http://www.ssptv.org) برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی؛

## خدمات آلازایم

800-272-3900 ..... [www.alz.org](http://www.alz.org) خط تلفن کمک‌رسانی انجمن آلازایم (24 ساعته)؛  
510-888-1411 ..... <http://aseb.org> خدمات آلازایم خلیج شرق، هیوارد؛  
مراقبت سالمندان بومی (این وبسایت بر سالمندان دچار آلازایم و اختلالات مربوط به آن تمرکز دارد)؛ [www.ethnicelderscare.net](http://www.ethnicelderscare.net)  
800-445-8106 ..... [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) اتحاد مراقبان خانواده (ممکن است استراحت محدودی برای مراقبان بدون حقوق ارائه شود)؛  
925-931-5379 ..... [www.ssptv.org](http://www.ssptv.org) برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی؛  
530-752-8797 ..... [www.ucdmc.ucdavis.edu/alzheimers](http://www.ucdmc.ucdavis.edu/alzheimers) مرکز بیماری آلازایم یو.سی. دیویس (مراکز ریچموند و ساکرامنتو)؛

## برنامه‌های پشتیبانی از مراقبان

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

800-272-3900 ..... [www.alznorcal.org](http://www.alznorcal.org) انجمن آلازایم شمال کالیفرنیا؛  
510-834-8314 ..... <http://daybreakcenters.org> مراکز مراقبت بزرگسالان روزانه، شبکه خدمات مراقبت روزانه بزرگسالان سابق؛  
800-445-8106 ..... [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) اتحاد مراقبان خانواده (کمک به خانواده مراقبت‌ها برای مراقبت طولانی مدت از عزیزانشان)؛  
510-746-1700 ..... [www.askferc.org](http://www.askferc.org) مرکز آموزش و منابع خانواده (پشتیبانی از خانواده‌مراقبان افراد مبتلا به بیماری‌های روانی)؛  
..... <http://lincolnchildcenter.org/kinship-services> برنامه خدمات پشتیبانی خویشاوندان مرکز کودک لینکلن (پدربزرگ و مادر بزرگ و مراقبان بستگان یا کودکان)؛  
510-583-8060 .....  
925-931-5379 ..... [www.ssptv.org](http://www.ssptv.org) برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی (پشتیبانی از مراقب)؛

925-931-5379..... برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی؛ [www.ssptv.org](http://www.ssptv.org)

**خدمات/برنامه‌های بزرگسال ناتوان**

- 510-383-5185..... [www.acphd.org](http://www.acphd.org) برنامه دیابت سازمان بهداشت آلامدا (کلاس‌های رایگان برای ساکنان بخش آلامدا مبتلا به دیابت نوع 2)؛
- 800-227-2345..... [www.cancer.org](http://www.cancer.org) جامعه سرطان آمریکا؛
- 510-654-4499..... [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) انجمن دیابت آمریکا؛
- 510-903-4050..... [www.heart.org](http://www.heart.org) و [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org) انجمن قلب آمریکا / انجمن سکته مغزی آمریکا؛
- 800-949-4232..... [www.adapacific.org](http://www.adapacific.org) قانون آمریکایی‌های دچار ناتوانی (ADA، مرکز ADA پاسیفیک؛
- 510-336-0112..... <http://aphasiacenter.net> مرکز زبان‌پریشی کالیفرنیا (ارائه خدمات برای افرادی که سکته مغزی کرده‌اند)؛
- 415-356-1230..... [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org) بنیاد آرتروز؛
- 800-952-5666..... [www.library.ca.gov/services/btbl.html](http://www.library.ca.gov/services/btbl.html) کتابخانه خط بریل و کتاب‌های گویا؛
- 800-806-1191/ TTY: 800-806-4474..... [www.californiaphones.org](http://www.californiaphones.org) برنامه دسترسی به تلفن کالیفرنیا - CTAP (محصولات/خدمات قابل دسترس با تلفن)؛
- 925-371-1531..... <http://crilhayward.org> منابع جامعه برای زندگی مستقل - CRIL (دفتر ماهواره تری-ولی)؛
- 510-343-6670/ TTY: 877-322-7288..... [www.dcara.org](http://www.dcara.org) DCARA - سازمان مشاوره و کالت و ارجاع ناشنوایان؛
- 510-267-1200/ TTY: 800-719-5798..... [www.disabilityrightsca.org](http://www.disabilityrightsca.org) حقوق ناتوانی کالیفرنیا؛
- 415-921-7658..... [www.hearingspeech.org](http://www.hearingspeech.org) مرکز شنوایی و گفتار شمال کالیفرنیا (ازمایش و خدمات اطلاعات)، سان فرانسیسکو؛
- 510-845-8700/ TTY: 510-845-8703..... <http://lighthouse-sf.org> فانوس دریایی برای نابینایان (محصولات مصرفی)، برکلی؛
- 510-450-1580..... [www.lbcenter.org](http://www.lbcenter.org) مرکز لاینز برای نابینایان (خدمات رایگان برای نابینایان و سالمندان دارای بینایی اندک)؛
- 866-673-7436..... خط پشتیبانی دوستان اسکروز چندگانه (MS) (خط تلفن کمک‌رسانی اسکروز چندگانه)
- 800-344-4867..... [www.nationalmssociety.org](http://www.nationalmssociety.org) انجمن ملی اسکروز چندگانه؛
- 800-655-2273..... [www.theipi.org](http://www.theipi.org) مؤسسه پارکینسون؛
- 510-618-6100..... [www.rceb.org](http://www.rceb.org) مرکز منطقه‌ای خلیج شرق (ارائه خدمات به افراد دارای ناتوانی‌های رشدی)؛
- 877-509-4335..... خدمات خرابی صندلی چرخدار (حمل و نقل و کمک‌های اضطراری خرابی صندلی چرخدار)
- 510-420-7900..... [www.wcrc.org](http://www.wcrc.org) مرکز منابع سرطان زنان، اوکلند؛

**آموزش (همچنین نگاه کنید به مراکز سالمندان)**

- 925-829-4322 x7921..... [www.dublinusd.org](http://www.dublinusd.org) مدرسه بزرگسالان دوبلین؛
- 925-606-4722..... <http://livermoreadulted.schoolloop.com> آموزش اجتماعی بزرگسالان لیورمور،
- 510-642-9934..... <http://olli.berkeley.edu> برکلی - مؤسسه آموزش مادام‌العمر OLLI - Osher

### پیشگیری از سوءرفتار با سالمندان

- 866-225-5277 ..... <http://alamedasocialservices.org> خدمات حفاظت از بزرگسالان بخش آلامدا؛
- 510-383-8600 ..... [www.alcoda.org](http://www.alcoda.org) دادستان ناحیه - واحد مصرف‌کننده و حفاظت از محیط زیست؛
- 510-267-8800 ..... [www.alcoda.org](http://www.alcoda.org) دادستان ناحیه - واحد حفاظت از سالمندان (واقع در مرکز قضایی خانواده)؛
- 510-272-6180 ..... [www.alcoda.org](http://www.alcoda.org) دادستان ناحیه - بخش کمک به قربانی/شاهد؛
- 510-832-3040 ..... [www.lashicap.org](http://www.lashicap.org) کمک‌های حقوقی برای سالمندان (خدمات به افراد 60 ساله به بالا)؛

### برنامه‌های آمادگی اضطراری

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

- 510-595-4400 ..... [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org) صلیب سرخ آمریکا (آموزش آمادگی برای گروه‌ها)؛
- 510-451-3140 ..... <http://cardcanhelp.org> CARD - سازمان‌های همکار در واکنش به حوادث (آموزش آمادگی برای سازمان‌های غیرانتفاعی/اجتماعی)؛
- 510-618-2050 ..... [www.acphd.org](http://www.acphd.org) مشارکت پیشگیری از آسیب سالمندان (گروه‌های بحث برای افراد مسن)؛

### برنامه‌های استخدام

- 510-238-3535 ..... برنامه اشتغال سالمندان ASSETS (ساکنان 55 ساله به بالا در بخش آلامدا)
- 925-485-5262 ..... [www.eastbayworks.com/alamedacounty](http://www.eastbayworks.com/alamedacounty) مراکز جامع کسب و کار و حرفه مشاغل خلیج شرق، پلیزنتون؛
- 510-273-6611 ..... <http://eastbay.score.org> SCORE - سپاه خدمات کارکنان بازنشسته (ارائه مشاوره رایگان کسب و کار)؛
- 510-265-8267 ..... [www.ser-national.org](http://www.ser-national.org) SER - شرکت شغل برای پیشرفت (خدمات، اشتغال، توسعه مجدد)، هیوارد؛

### برنامه‌ریزی و ترتیبات پایان زندگی

(توجه: سازمان‌های تسکینی به ارائه پشتیبانی و خدمات مراقبت از افراد مبتلا به بیماری‌های کشنده می‌پردازند. با اطلاعات سالمندان تماس بگیرید تا فهرستی از سازمان‌های تسکینی محلی را تهیه کنید.)

- ..... [www.acbanet.org](http://www.acbanet.org) کانون وکلای بخش آلامدا (خدمات ارجاع به وکیل - 35 دلار به ازای 30 دقیقه مشاوره - مربوط به برنامه‌ریزی اموال، وصیتنامه و صندوق‌های بازنشستگی)؛
- 510-302-2222 ..... پزشکی قانونی بخش آلامدا (پرداخت هزینه‌های کفن و دفن/سوزاندن در صورت نداشتن خویشاوند نزدیک یا بضاعت مالی - واجد شرایط بودن براساس درخواست تعیین می‌شود)؛ [www.acbanet.org](http://www.acbanet.org)
- 510-268-7300 ..... مدیر عمومی بخش آلامدا (به مدیریت اموال متوفیانی می‌پردازد که هیچ خویشاوند نزدیک یا مسئول اجرای وصیتنامه ندارند)؛ <http://alamedasocialservices.org>
- 510-577-1906 ..... [www.canhr.org](http://www.canhr.org) وکلای کالیفرنیا برای اصلاح خانه سالمندان (خدمات ارجاع و اطلاعات وکلای سالمندان در زمینه بازپس‌گیری اموال (Medi-Cal)؛
- 415-974-5171/ 800-474-1116 ..... دفتر گورستان و تشییع جنازه سازمان امور مصرف‌کنندگان کالیفرنیا (دادن مجوز به سازمان‌های برگزارکننده تشییع جنازه، انتشار راهنمای مصرف‌کننده)؛ [www.cfb.ca.gov](http://www.cfb.ca.gov)
- 800-952-5210 ..... خدمات پشتیبانی بحران بخش آلامدا (مشاوره غم و اندوه، گروه حمایت غم و اندوه سالمندان)؛ [www.crisissupport.org](http://www.crisissupport.org)
- 510-420-2475 ..... اتحادیه مشتریان تشییع جنازه (آموزش مشتریان)
- [www.funerals.org](http://www.funerals.org) کمک‌های حقوقی برای سالمندان (برگزاری کارگاه در مورد بخشنامه مراقبت‌های بهداشتی پیشرفته)؛ [www.lashicap.org](http://www.lashicap.org)
- 800-393-0363

### برنامه‌های ویژه قومی/فرهنگی

- 510-768-3100..... [www.cceb.org](http://www.cceb.org) (خدمات مهاجرت و تابعیت، برنامه اسکان پناهندگان، خدمات سالمندان جنوب شرقی آسیا)
- [www.ethnicelderscare.net](http://www.ethnicelderscare.net) ..... مراقبت سالمندان بومی (این وبسایت بر سالمندان دچار آلزایمر و اختلالات مربوط به آن تمرکز دارد)
- 510-451-2846..... [www.iibayarea.org](http://www.iibayarea.org) اوکلند؛ (خدمات حقوقی مهاجرت)، اوکلند؛
- 510-558-7800..... [www.jfcs-eastbay.org](http://www.jfcs-eastbay.org) خدمات خانواده و کودکان یهودی خلیج شرق، خدمات سالمندان؛
- 510-574-2073..... [www.lavenderseniors.org](http://www.lavenderseniors.org)؛ (خدمات پشتیبانی برای همجنس‌گرایان - همجنس‌گرایان زن/همجنس‌گرایان مرد/دوجنس‌گرایان/دیگر جنس‌گرایان سالمند)؛

### کمک مالی

(وبسایت‌های مفید: [www.govbenefits.gov](http://www.govbenefits.gov) و [www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org))

سازمان خدمات اجتماعی بخش آلامدا:

- 925-455-0747..... [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org) (3311 Pacific Ave., Livermore, 94550) شعبه لیورمور
- خدمات کهنه‌سربازان بخش آلامدا؛ [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org):
- 510-795-2686 ..... دفتر فرمونت
- 510-577-1926 ..... دفتر (اصلی) اوکلند
- 415-974-5171/ 800-474-1116 ..... [www.canhr.org](http://www.canhr.org) (برنامه‌ریزی اموال برای مراقبت طولانی‌مدت)؛
- 510-268-2332/ 800-648-0954 ..... [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org) برنامه کمک‌های نقدی برای مهاجران؛
- 855-ASK-ECHO ..... [www.echofairhousing.org](http://www.echofairhousing.org) (برنامه کمک اجاره برای ساکنان بخش آلامدا؛ پذیرش چهارشنبه 9 صبح)؛
- 800-772-1213..... [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)؛ SSI / تأمین اجتماعی

### مواد غذایی و تغذیه

- 510-635-3663/ 800-870-3663 ..... [www.accfb.org](http://www.accfb.org) بانک غذای اجتماعی بخش آلامدا،
- CalFresh (برنامه کوپن غذای کالیفرنیا)، شعبه لیورمور (3311 Pacific Ave, Livermore, 94550)؛ 925-455-0747 [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org)

### مواد غذایی و تغذیه (تحويل غذا به منزل)

- 510-534-8540 x369..... <http://mercyretirementcenter.org> (ارائه مواد غذایی مکمل دو بار در ماه به سالمندان کم‌درآمد واجد شرایط)؛
- 925-931-5385..... [www.spectrumcs.org](http://www.spectrumcs.org)؛ سانول؛
- 925-373-5764..... [www.spectrumcs.org](http://www.spectrumcs.org)؛ لیورمور؛

### مواد غذایی و تغذیه (صرف غذای گروهی سالمندان)

- 925-580-6793..... [www.openheartkitchen.org](http://www.openheartkitchen.org)؛ (صرف غذای گروهی سالمندان؛ برای اطلاع از فهرست کامل مکان‌ها تماس بگیرید)؛
- 925-556-4511..... [www.openheartkitchen.org](http://www.openheartkitchen.org)؛ مرکز سالمندان دوبلین؛

## مواد غذایی و تغذیه (صرف غذای گروهی سالمندان) ادامه

- 925-373-5764..... [www.openheartkitchen.org](http://www.openheartkitchen.org)؛ مرکز خدمات سالمندان لیورمور؛  
925-931-5365..... [www.openheartkitchen.org](http://www.openheartkitchen.org)؛ مرکز سالمندان پلیزنتون؛

## برنامه‌های بازدیدهای دوستانه / اطمینان خاطر تلفنی

- 925-931-5100..... <http://www.cityofpleasantonca.gov/>؛ (PPD با ساکنان سالمند برای بررسی سلامت/ایمنی آنها تماس می‌گیرد)؛  
510-574-2073..... [www.lavenderseniors.org](http://www.lavenderseniors.org)؛ (خدمات پشتیبانی برای همجنس‌گرایان - همجنس‌گرایان زن/همجنس‌گرایان مرد/دوجنس‌گرایان/دیگر جنس‌گرایان سالمند)؛  
مرکز سالمندان بدون دیوار (فعالیت‌های گروهی و گفتگوی دوستانه برای سالمندان زمینگیر از طریق تماس‌های کنفرانس تلفنی رایگان)؛  
877-797-7299..... <http://seniorcenterwithoutwalls.org>  
925-931-5379..... [www.ssptv.org](http://www.ssptv.org)؛  
510-204-4487..... [www.altabatessummit.org](http://www.altabatessummit.org)؛ (تماس‌های تلفنی روزانه به افرادی که زمینگیر یا منزوی هستند)؛

## برنامه‌های بیمه بهداشت و درمان

(وبسایت‌های مفید: [www.cahealthadvocates.org](http://www.cahealthadvocates.org) □ [www.coverageforall.org](http://www.coverageforall.org))

سازمان بزرگسالان، پیری و خدمات Medi-Cal بخش آلامدا؛ [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org)؛

925-777-2300/ 800-698-1118 . مراقبت‌های طولانی‌مدت Medi-Cal (متقاضیان جدید با مرکز Medi-Cal بخش تماس بگیرند، نگاه کنید به قسمت Medi-Cal در زیر)

510-577-1900 ..... مراقبت‌های طولانی‌مدت Medi-Cal (فقط پرونده‌های جاری)

برنامه‌های پس‌انداز Medicare (QMB) - برنامه نینفعان واجد شرایط SLMB - نینفعان مشخص Medicare با درآمد کم،

510-577-1900 ..... (QI - افراد واجد شرایط)

800-300-1506..... پوشش کالیفرنیا (مراقبت‌های بهداشتی مقرون به صرفه برای کالیفرنایی‌ها)؛ [www.coveredca.com](http://www.coveredca.com)

..... HealthPAC (برای افراد غیر واجد شرایط Medi-Cal دارای درآمد برابر یا کمتر از 200% خط فقر فدرال)؛ <http://achealthcare.org>

510-839-0393..... HICAP - برنامه مشاوره و وکالت بیمه بهداشتی؛ [www.lashicap.org](http://www.lashicap.org)

Medi-Cal (سازمان خدمات اجتماعی بخش آلامدا)؛

925-455-0747..... شعبه لیورمور (3311 Pacific Ave., Livermore, 94550)؛ [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org)

800-633-4227..... Medicare، مدیریت تأمین اجتماعی؛ [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

## برنامه‌های بهبود در منزل برای خانواده‌های با درآمد پایین تا متوسط

سازمان خانه‌های بهداشتی بخش آلامدا، برنامه بازسازی مسکن (کمک‌های کوچک مالی برای تعمیر خانه، دسترسی به کمک‌های مالی و وام‌های بازسازی)؛

510-670-5399..... [www.achhd.org](http://www.achhd.org)

## برنامه‌های کمکی مسکن

510-538-8876..... سازمان مسکن (بخش) آلامدا، [www.haca.net](http://www.haca.net)

510-881-5743..... منابع جامعه برای زندگی مستقل - CRIL (کمک جهت مسکن معلولان)؛ <http://crilhayward.org>

510-496-0496..... مسکن ECHO (اطلاعات در مورد قوانین مسکن عادلانه و تبعیض غیرقانونی مسکن)؛ [www.echofairhousing.org](http://www.echofairhousing.org)

### برنامه‌های کمکی مسکن (ادامه)

- مسکن ECHO (کمک اجاره، اطلاعات مربوط به قوانین مسکن عادلانه و تبعیض غیرقانونی مسکن؛ مشاوره مستأجر/صاحبخانه)؛ [www.echofairhousing.org](http://www.echofairhousing.org) ..... 925-449-7340
- اطلاعات و ارجاع ادن (اطلاعات اجاره مسکن و ارجاع به سرپناه اضطراری)؛ [www.edenir.org](http://www.edenir.org) ..... 2-1-1/ 888-886-9660
- HERA - وکلای مسکن و حقوق اقتصادی (مشاوره وام مسکن)؛ [www.heraca.org](http://www.heraca.org) ..... 510-271-8443
- سازمان مشاوره مسکن NID (مشاوره صاحب‌خانه/تملک مسکن)؛ <http://nidonline.org> ..... 877-670-7360
- مسکن بخش پلیزنتون (اطلاعات در مورد مسکن مقرون به صرفه و مالکیت خانه)؛ [www.cityofpleasantonca.gov](http://www.cityofpleasantonca.gov) ..... 925-931-5007

### خدمات در منزل

خدمات حمایتی در منزل بخش آلامدا - IHSS:

- خدمات جذب و اطلاعات مراجعان؛ <http://alamedasocialservices.org> ..... 510-577-1800
- حقوق و دستمزد؛ <http://alamedasocialservices.org> ..... 510-577-1877
- منابع جامعه برای زندگی مستقل - CRIL (ارجاع جهت پرداخت خصوصی)؛ <http://crilhayward.org> ..... 510-881-5743
- اداره امور عمومی (ثبت IHSS - ارجاع مراجعان برای پیدا کردن یک ارائه‌دهنده)؛ [www.ac-pa4ihss.org](http://www.ac-pa4ihss.org) ..... 510-577-3552

### پیشگیری از آسیب

- مشارکت پیشگیری از آسیب سالمندان (گروه‌های بحث جلوگیری از افتادن و ایمنی رانندگان مسن)؛ [www.acphd.org](http://www.acphd.org) ..... 510-618-2027
- برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی (آموزش غربالگری و ارجاع خطر افتادن، تغییرات خانه، پشتیبانی از فعالیت جسمی، آموزش دارو)؛
- [www.ssptv.org](http://www.ssptv.org) ..... 925-931-5379

### خدمات حقوقی

کانون وکلای بخش آلامدا:

- خدمات ارجاع به وکیل (35 دلار به ازای 30 دقیقه مشاوره و ارجاع)؛ [www.acbanet.org](http://www.acbanet.org) ..... 510-302-2222
- خدمات حقوقی داوطلبانه (کمک رایگان به افراد کم‌درآمد)؛ [www.acbanet.org](http://www.acbanet.org) ..... 510-302-2222
- کمک حقوقی منطقه خلیج، <http://baylegal.org> ..... 800-551-5554
- CANHR - وکلای کالیفرنیا برای اصلاح خانه سالمندان (برنامه‌ریزی اموال برای مراقبت طولانی‌مدت، خدمات ارجاع به وکیل)؛ [www.canhr.org](http://www.canhr.org) ..... 800-474-1116
- سنتر و لگال د لا رازا (خدمات حقوقی مهاجرت ارزان‌قیمت)؛ <http://centrolegal.org> ..... 510-437-1554
- مرکز حقوق اجتماعی خلیج شرق (برای افراد کم‌درآمد نیازمند توصیه/مشاوره حقوقی)؛ [www.ebclc.org](http://www.ebclc.org) ..... 510-548-4040
- مرکز دفاع در برابر اخراج ..... 510-452-4541
- HERA - وکلای مسکن و حقوق اقتصادی؛ [www.heraca.org](http://www.heraca.org) ..... 510-271-8443
- کمک‌های حقوقی برای سالمندان (ارائه خدمات به افراد 60 ساله به بالا)؛ [www.lashicap.org](http://www.lashicap.org) ..... 800-393-0363
- خط کمک‌رسانی حقوقی به سالمندان شمال کالیفرنیا، <http://lsnc.net> ..... 800-222-1753

### کلینیک‌ها و خدمات پزشکی/دندانپزشکی

510-654-5383	.....	<a href="http://www.accma.org">www.accma.org</a> ؛ کنتررا کوستا (ارجاع به پزشک)
925-462-1755	.....	<a href="http://www.axishealth.org">www.axishealth.org</a> ؛ سلامت اجتماعی آکسیس
800-322-6384	.....	<a href="http://www.denti-cal.ca.gov">www.denti-cal.ca.gov</a> ؛ Denti-Cal (اطلاعات مربوط به مزایای دندانپزشکی Medi-Cal)
510-251-2273	.....	<a href="http://www.homecares.org">www.homecares.org</a> ؛ CARES، قبلاً موسوم به هوم CARES (بازرسی‌کنندگان تجهیزات پزشکی)
510-782-5442	.....	<a href="http://www.sacds.org">www.sacds.org</a> ؛ انجمن دندانپزشکی جنوب بخش آلامدا (ارجاع)
510-471-5880	.....	<a href="http://www.tvhc.org">www.tvhc.org</a> ؛ مرکز بهداشت تیوریکو واسکز
510-770-8040	.....	<a href="http://www.tri-cityhealth.org">www.tri-cityhealth.org</a> ؛ مرکز بهداشت تری-سیتی
510-642-2020	.....	<a href="http://www.caleyecare.org">www.caleyecare.org</a> ؛ مرکز بینایی‌سنجی دانشکده برکلی
510-489-5200	.....	<a href="http://dental.pacific.edu">http://dental.pacific.edu</a> ؛ دانشگاه پاسیفیک - مرکز مراقبت‌های دندان، شهر یونیون

### برنامه‌های بهداشت روانی / مشاوره

800-491-9099	.....	<a href="http://www.acbhcs.org">www.acbhcs.org</a> ؛ ACCESS (ارجاع به خدمات بهداشت روانی در بخش آلامدا)
510-970-9750	.....	<a href="http://www.acmhs.org">www.acmhs.org</a> ؛ خدمات بهداشت روانی آسیایی‌ها، اوکلند
925-462-1755	.....	<a href="http://www.axishealth.org">www.axishealth.org</a> ؛ سلامت اجتماعی آکسیس، تیم ارزیابی و واکنش سالمندان - GART (خدمات مشاوره، مدیریت کوتاه‌مدت پرونده برای ساکنان مسن‌تر از 60 سال بخش آلامدا دارای مشکلات سلامت روان جدی، نگرانی‌های الکل یا مواد مخدر)
510-891-5650	.....	LEGENDS در سیستم بهداشت ولی (برنامه بستری داوطلبانه کوتاه مدت جهت دغدغه‌های سلامت رفتاری در افراد 65 سال و بالاتر)؛ <a href="http://www.valleycare.com">www.valleycare.com</a>
		925-373-8038/800-884-8038
		انجمن سلامت روان بخش آلامدا؛ <a href="http://mhaac.org">http://mhaac.org</a>

510-835-0188	.....	حمایت از مراقب خانواده
510-835-5532	.....	مدافعان سلامت روان
510-835-2505	.....	مدافعان حقوق بیمار
925-931-5379	.....	برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی (مشاوره در منزل)؛ <a href="http://www.ssptv.org">www.ssptv.org</a>
800-309-2131	.....	پیشگیری از خودکشی / پشتیبانی بحران (خط پشتیبانی 24 ساعته)؛ <a href="http://www.crisissupport.org">www.crisissupport.org</a>

### کمک جهت خانه سالمندان / مراکز مراقبت طولانی‌مدت

(وبسایت‌های مفید: [www.calqualitycare.org](http://www.calqualitycare.org) & [www.nursinghomeguide.org](http://www.nursinghomeguide.org))

انتقال جامعه کالیفرنیا، نوآوری‌های خلیج شرق؛ (ذینفعان واجد شرایط Medi-Cal که به مدت 90 روز یا بیشتر در یک مرکز مراقبت‌های بهداشتی دارای مجوز ایالتی بوده یا به

510-618-1580 x49	.....	خانه خود نقل مکان می‌کنند)؛ <a href="http://www.dhcs.ca.gov">www.dhcs.ca.gov</a>
		CANHR - وکلای کالیفرنیا برای اصلاح خانه سالمندان (مشاوره در مورد انتخاب خانه سالمندان؛ وکلای مدافع حقوق ساکنان)، سان فرانسیسکو؛ <a href="http://www.canhr.org">www.canhr.org</a>
800-474-1116	.....	بازرس - برنامه بازرس مراقبت‌های بلندمدت بخش آلامدا (حل و فصل و وکالت شکایات مربوط به مراکز مراقبتی؛ ارائه فهرست RCFE، مراکز مراقبتی و سکونت برای سالمندان، و SNF، مراکز پرستاری ماهر)؛ <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a>

**کمک جهت خانه سالمندان / مراکز مراقبت طولانی مدت (ادامه)**

510-622-2602..... [www.cclld.ca.gov](http://www.cclld.ca.gov) مجوزدهی مراقبت‌های اجتماعی ایالت کالیفرنیا (مجوزدهی RCFE) ؛  
800-236-9747..... [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov) سازمان بهداشت عمومی ایالت کالیفرنیا (مجوزدهی SNF و مراقبت‌های بهداشتی خانگی) ؛

**دفتر قیم عمومی**

510-577-1900..... [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org) (قیم‌های منصوب دادگاه) ؛

**مراکز سالمندان (همچنین نگاه کنید به برنامه‌های ویژه قومی/فرهنگی)**

925-556-4511..... [www.dublinseniorcenter.com](http://www.dublinseniorcenter.com) مرکز سالمندان دوبلین (7600 Amador Valley Blvd., Dublin, 94568) ؛  
925-373-5760..... [www.larpd.org](http://www.larpd.org) لیورمور، مرکز خدمات سالمندان؛ (4444 East Avenue, Livermore, 94550) ؛  
925-931-5365..... [www.pleasantonseniorcenter.org](http://www.pleasantonseniorcenter.org) مرکز سالمندان پلینزنتون (5353 Sunol Blvd., Pleasanton, 94566) ؛  
مرکز سالمندان بدون دیوار (فعالیت‌های گروهی و گفتگوی دوستانه برای سالمندان زمینگیر از طریق تماس‌های کنفرانس تلفنی رایگان) ؛  
877-797-7299..... <http://seniorcenterwithoutwalls.org>

**برنامه‌ها و خدمات حمل و نقل**

5-1-1..... [www.511.org](http://www.511.org) (اطلاعات سفر برای منطقه خلیج) ؛  
510-891-4706..... [www.actransit.org](http://www.actransit.org) ای سی ترانزیت (بلیت با تخفیف برای سالمندان و معلولان) ؛  
800-227-2345..... [www.cancer.org](http://www.cancer.org) انجمن سرطان آمریکا، مسیر بهبودی؛ (برنامه حمل و نقل برای بیماران مبتلا به سرطان) ؛  
510-464-7136..... [www.bart.gov/tickets](http://www.bart.gov/tickets) BART (بلیت با تخفیف برای سالمندان و معلولان) ؛  
800-777-0133..... [www.dmv.ca.gov](http://www.dmv.ca.gov) پلاکاردهای پارکینگ DMV برای رانندگان معلول،  
925-931-5376..... [www.cityofpleasantonca.gov](http://www.cityofpleasantonca.gov) حمل و نقل معلولان پلینزنتون (سالمندان و بزرگسالان معلول در شهر پلینزنتون و سانول) ؛  
برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی، برنامه حمل و نقل سالمندان (سالمندانی که به خدمات حمل و نقل درب به درب برای قرار ملاقات‌های پزشکی نیاز دارند، در شهر  
925-931-5387..... [www.ssptv.org](http://www.ssptv.org) پلینزنتون، دوبلین، لیورمور یا سانول) ؛  
925-455-7500..... [www.wheelsbus.com](http://www.wheelsbus.com) آموزش سفر، WHEELS (آموزش در مورد نحوه استفاده از خدمات حمل و نقل عمومی WHEELS) ؛  
877-509-4335..... خدمات خرابی صندلی چرخدار (حمل و نقل و کمک‌های اضطراری خرابی صندلی چرخدار)  
925-455-7500..... [www.wheelsbus.com](http://www.wheelsbus.com) ویلز دایل-اِ-راید (خدمات حمل و نقل درب به درب برای افراد معلول واجد شرایط در لیورمور، دوبلین، پلینزنتون، و مناطق اطراف) ؛

**کمک جهت تأسیسات**

866-272-0349..... [www.cpuc.ca.gov](http://www.cpuc.ca.gov) خط حیات کالیفرنیا (تخفیف خدمات تلفن) ؛  
800-806-1191/ TTY: 1-800-806-4474..... [www.californiaphones.org](http://www.californiaphones.org) برنامه دسترسی به تلفن کالیفرنیا - CTAP (محصولات/خدمات قابل دسترس با تلفن) ؛  
شرکت خدمات آب کالیفرنیا، کمک در زمینه نرخ به افراد کم‌درآمد - LIRA (به ارائه تخفیف هزینه خدمات جهت مشتریان کم‌درآمد واجد شرایط می‌پردازد) ؛  
925-447-4900..... [www.calwater.com](http://www.calwater.com)



### **کمک جهت تأسیسات (ادامه)**

برنامه کمک به گرمایش و انرژی - HEAP و عایق‌سازی (کمک جهت انرژی به خانوارهای کم‌درآمد؛ عایق کردن اتاق زیر بام، نوارهای درزگیر، و سایر

- 510-881-0300..... [www.spectrumcs.org](http://www.spectrumcs.org) (اقدامات حفاظتی)؛
- 866-743-2273..... [www.pge.com](http://www.pge.com) PG&E - گاز و برق پاسیفیک، CARE - نرخ‌های جایگزین انرژی برای کالیفرنیا؛ (تخفیف در قبض‌های گاز/برق برای خانواده‌های کم‌درآمد واجد شرایط)؛
- 800-989-9744..... [www.pge.com](http://www.pge.com) PG&E - گاز و برق پاسیفیک، برنامه کمک به صرفه‌جویی در انرژی (عایق‌سازی، لوازم خانگی بهینه از نظر مصرف انرژی برای مشتریان کم‌درآمد واجد شرایط)؛
- 800-743-5000..... [www.pge.com](http://www.pge.com) PG&E - گاز و برق پاسیفیک، کمک در زمینه انرژی از طریق کمک اجتماعی - REACH (بک بار کمک در زمینه انرژی از طریق سپاه
- 800-933-9677..... [www.pge.com](http://www.pge.com) (رستگاری)؛
- 877-777-1914..... [www.reachoutmobile.com](http://www.reachoutmobile.com) ریچ اوت و ایرلس (خدمات تلفن همراه با تخفیف)؛

### **خدمات کهنه‌سربازان**

- 510-795-2686..... [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org) خدمات کهنه‌سربازان بخش آلامدا (دفتر فرمونت)؛
- 800-827-1000..... [www.va.gov](http://www.va.gov) سازمان امور کهنه‌سربازان ایالات متحده،

### **فرصت‌هایی برای داوطلب شدن**

- 510-745-1491..... [www.aclibrary.org](http://www.aclibrary.org) برنامه ارسال به خانه توسط کتابخانه بخش آلامدا (ارسال کتاب از کتابخانه به منزل)؛
- 510-638-6878..... [www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org) بازرس - برنامه بازرس مراقبت‌های بلندمدت بخش آلامدا (وکالی مدافع داوطلب در مراکز مراقبت‌های طولانی‌مدت)؛
- 510-444-4755..... <http://stagebridge.org> استیج‌بریج (بازیگران و قصه‌گویان سالمند)، اوکلند؛
- 510-232-0163..... [www.volunteereastbay.org](http://www.volunteereastbay.org) مرکز داوطلبان خلیج شرق،
- 415-241-6868..... [www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org) تطبیق داوطلبان (داوطلبان با سازمان‌های نیازمند داوطلب تطبیق داده می‌شوند)؛

## شماره‌های مهم

800-350-7025	..... <a href="http://www.aarp.org">www.aarp.org</a> (برای مشاهده نزدیکترین کلاس به وبسایت مراجعه کنید)؛
510-577-3530/ 800-510-2020	..... <a href="http://www.alamedasocialservices.org">www.alamedasocialservices.org</a> سازمان منطقه بخش آلامدا در زمینه پیری، اطلاعات و کمک به سالمندان؛
510-745-1491	..... <a href="http://www.aclibrary.org">www.aclibrary.org</a> کتابخانه بخش آلامدا، خدمات سالمندان (ارسال کتاب به منزل، آموزش کامپیوتر توسط کتابخانه و غیره)؛
925-455-0747	..... (3311 Pacific Avenue, Livermore 94550) شعبه لیورمور؛
510-654-5383	..... <a href="http://www.accma.org">www.accma.org</a> انجمن پزشکی بخش آلامدا - کنترا کوستا (ارجاع به پزشک)؛
925-229-8434	..... <a href="http://ehsd.org">http://ehsd.org</a> بخش کنترا کوستا، اطلاعات و کمک به سالمندان؛
800-677-1116	..... <a href="http://www.eldercare.gov">www.eldercare.gov</a> تعیین محل مراقبت‌های سالمندان (اطلاعات در مورد خدمات خارج از بخش آلامدا/کالیفرنیا)؛
510-894-3639	..... <a href="http://www.iibayarea.org">www.iibayarea.org</a> سؤالات مهاجرت، مؤسسه بین‌المللی خلیج شرق؛
510-577-5694	..... <a href="http://www.ac-pa4ihss.org">www.ac-pa4ihss.org</a> اداره امور عمومی (خط اطلاعات ثبت مرکزی - برای تقاضا و جهت‌دهی به مددکاران)؛
	اداره امور عمومی؛ <a href="http://www.ac-pa4ihss.org">www.ac-pa4ihss.org</a> ؛
510-577-1980	..... ارجاع ثبت IHSS - برای مراجعان IHSS جهت یافتن مددکار
510-577-3554	..... آموزش مددکار و مشتری IHSS
510-777-4201	..... خط تلفن کمک‌رسانی مزایای بهداشتی مددکار IHSS
510-618-2050	..... مشارکت پیشگیری از آسیب سالمندان ( <a href="http://www.acphd.org">www.acphd.org</a> )، SIPP)؛
925-931-5379	..... برنامه حمایت از سالمندان تری-ولی، <a href="http://www.ssptv.org">www.ssptv.org</a> ؛
800-772-1213	..... تأمین اجتماعی / SSI، <a href="http://www.socialsecurity.gov">www.socialsecurity.gov</a> ؛
	کمک در زمینه مالیات: (به طور کلی از 1 فوریه - 15 آوریل در اکثر مراکز سالمندان و برخی از شعبه‌های کتابخانه)؛
888-687-2277	..... برنامه کمک به مالیات AARP (کمک رایگان جهت تکمیل فرم‌ها)؛ <a href="http://www.aarp.org">www.aarp.org</a> ؛
800-829-1040	..... IRS (اطلاعات عمومی)؛ <a href="http://www.irs.gov">www.irs.gov</a> ؛
<a href="http://www.ftb.ca.gov">www.ftb.ca.gov</a>	..... کمک داوطلبانه جهت درآمد بر مالیات / مشاوره مالیاتی برای سالمندان؛

## سایر راهنماهای موجود جهت سازمان‌های منطقه درخصوص پیری بنا به درخواست:

- راهنمای مسکن سالمندان ● خوابگاه بازنشستگی و جوامع بازنشستگی مراقبت مداوم ● برنامه‌های پاسخ به وضعیت اضطراری ● کمک به اشتغال و منابع برای افراد مسن ● راهنمای منابع مواد غذایی و تغذیه ● مدیریت مراقبت‌های سالمندان و سایر خدمات خصوصی ● سازمان‌های مراقبت‌های بهداشتی در منزل، مراقبت در منزل و تسکین
- سازمان‌های بهداشت روان ● سازمان‌های جابجایی ● مراکز سالمندان ● SSI/CAPI ● کمک در زمینه تأسیسات

لطفاً توجه داشته باشید: اگرچه حداکثر تلاش صورت گرفته تا این اطلاعات به‌روز باشد، سازمان منطقه بخش آلامدا در زمینه پیری هیچ مسئولیتی در قبال اشتباهات یا حذفیات رخ داده در تدوین این اطلاعات به عهده نمی‌گیرد.

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