

老年资源指南

非营利和公共服务机构

阿拉米达郡东部 - 都柏林 • 利弗莫尔 • 普莱森顿 • 苏诺尔

阿拉米达郡地区老年机构

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



成人日间护理/舒缓 (有用网站: www.daybreakcenters.org)

- 东湾的阿尔茨海默氏症服务, 海沃德; <http://aseb.org> 510-888-1411
- 天亮成人护理中心, 原为成人日间服务网络 (个性化推荐和社区教育); <http://daybreakcenters.org> 510-834-8314

酒精中毒和药物滥用预防方案

- 阿拉米达郡医疗保健 ACCESS (转介到阿拉米达郡的药物滥用服务); www.acbhcs.org 800-491-9099
- 匿名戒酒中心办公室, 奥克兰; <http://eastbayaa.org> 510-839-8900
- 三谷老年支持计划; www.ssptv.org 925-931-5379

阿尔茨海默氏症服务

- 阿尔茨海默氏症协会求助热线 (24 小时); www.alz.org 800-272-3900
- 东湾阿尔茨海默氏症服务, 海沃德; <http://aseb.org> 510-888-1411
- 民族老年护理 (侧重患有阿尔茨海默氏症及相关疾病的民族老年人的网站); www.ethnicelderscare.net
- 家庭照顾者联盟 (无偿照顾者也许可以提供有限的临时托护); www.caregiver.org 800-445-8106
- 三谷老年支持计划; www.ssptv.org 925-931-5379
- 加州大学戴维斯分校阿尔茨海默氏病中心 (里士满和萨克拉门托站点); www.ucdmc.ucdavis.edu/alzheimers 530-752-8797

照顾者支持计划

(注: 关于支持团队信息, 也请联系成人日间保健计划和当地的医院)

- 北加州阿尔茨海默氏症协会; www.alznorcal.org 800-272-3900
- 天亮成人护理中心, 原为成人日间服务网络; <http://daybreakcenters.org> 510-834-8314
- 家庭照顾者联盟 (协助家庭照顾, 为亲人提供长期护理); www.caregiver.org 800-445-8106
- 家庭教育及资源中心 (为有心理疾病的人的家人/照顾者提供的支持); www.askferc.org 510-746-1700
- 林肯儿童中心亲属支持服务计划 (祖父母和亲戚照顾者或儿童); <http://lincolnchildcenter.org/kinship-services> 510-583-8060
- 三谷老年支持计划 (照顾者支持); www.ssptv.org 925-931-5379

闲居老人服务案件管理/协调

三谷老年支持计划; www.ssptv.org 925-931-5379

残疾成人服务/计划

阿拉米达郡公共卫生部糖尿病项目 (患有 2 型糖尿病的阿拉米达郡居民的免费课程); www.acphd.org 510-383-5185
美国癌症协会; www.cancer.org 800-227-2345
美国糖尿病协会; www.diabetes.org 510-654-4499
美国心脏协会/美国中风协会 www.heart.org 和 www.strokeassociation.org 510-903-4050
美国残疾人法案 (ADA), 太平洋 ADA 中心; www.adapacific.org 800-949-4232
加州失语中心 (针对中风患者的服务); <http://aphasiacenter.net> 510-336-0112
关节炎基金会; www.arthritis.org 415-356-1230
点字书和有声书图书馆; www.library.ca.gov/services/btbl.html 800-952-5666
加州电话访问计划 - CTAP (访问手机产品/服务); www.californiaphones.org 800-806-1191/ TTY: 800-806-4474
独立生活社区资源 - CRIL (三城卫星办公室); <http://crilhayward.org> 925-371-1531
DCARA - 聋人咨询宣传和介绍机构; www.dcara.org 510-343-6670 / TTY : 877-322-7288
加州残疾人权益; www.disabilityrightsca.org 510-267-1200 / TTY : 800-719-5798
北加州听力及言语中心 (测试和产品信息), 旧金山; www.hearingspeech.org 415-921-7658
盲人灯塔 (消费品), 伯克利; <http://lighthouse-sf.org> 510-845-8700 / TTY : 510-845-8703
盲人狮子中心 (免费服务于盲人及低视力老人); www.lbcenter.org 510-450-1580
多发性硬化症 (MS) 之友支持热线 (多发性硬化症同行电话热线); 866-673-7436
国家多发性硬化症协会; www.nationalmssociety.org 800-344-4867
帕金森氏症研究所; www.theipi.org 800-655-2273
东湾区域中心 (服务于有发育障碍的人士); www.rceb.org 510-618-6100
轮椅故障维修 (紧急轮椅运输和故障援助) 877-509-4335
妇女癌症资源中心, 奥克兰; www.wcrc.org 510-420-7900

教育 (另见老人中心)

都柏林成人学校; www.dublinusd.org 925-829-4322 x7921
利弗莫尔成人社区教育, <http://livermoreadulted.schoolloop.com> 925-606-4722
加州大学伯克利分校 - 奥谢尔终身学习研究所 - OLLI; <http://olli.berkeley.edu> 510-642-9934

防止虐待老人

阿拉米达郡县成人保护服务; http://alamedasocialservices.org	866-225-5277
地区律师 - 消费者与环保单位; www.alcoda.org	510-383-8600
地区律师 - 老人保护单位 (位于家庭司法中心); www.alcoda.org	510-267-8800
地区律师 - 被害人/证人援助司; www.alcoda.org	510-272-6180
老年人法律援助 (服务于 60 岁及以上的老人); www.lashicap.org	510-832-3040

应急准备计划

(注意: 请联系您当地的消防部门和应急服务办事处)

美国红十字会 (针对团体的准备培训); www.redcrossbayarea.org	510-595-4400
CARD—应对灾害合作机构 (针对非营利/社区机构的准备培训); http://cardcanhelp.org	510-451-3140
老人伤害预防合作伙伴 (老年人讨论小组); www.acphd.org	510-618-2050

就业计划

ASSETS 老年就业项目 (55 岁及以上的阿拉米达郡居民)	510-238-3535
东湾工作经营和就业一条龙中心, 普莱森顿; www.eastbayworks.com/alamedacounty	925-485-5262
SCORE - 退休员工服务总队 (提供免费业务咨询); http://eastbay.score.org	510-273-6611
SER - 前进工作公司 (服务, 就业, 重建), 海沃德; www.ser-national.org	510-265-8267

生命终结规划与安排

(注意: 临终关怀机构为面对绝症的人提供支持和关怀服务。联系老年信息机构, 获取本地临终关怀机构名单。)

阿拉米达郡律师协会 (律师推荐服务—30 分钟的咨询收费 35 美元 - 有关房地产规划、遗嘱和信托); www.acbanet.org	510-302-2222
阿拉米达郡验尸官 (贫困埋葬/火葬, 在没有近亲或财政手段的情况下-资格由申请来确定); www.acbanet.org	510-268-7300
阿拉米达郡公共管理 (负责管理没有近亲或遗嘱执行人的死者的遗产); http://alamedasocialservices.org	510-577-1906
加利福尼亚养老院改革倡导者 (关于 Medi-Cal 房地产恢复的老年法律律师转介服务和信息); www.canhr.org	415-974-5171 / 800-474-1116
加利福尼亚消费者事务的陵园和殡葬局部门 (许可证殡葬机构, 发布消费指南); www.cfb.ca.gov	800-952-5210
阿拉米达郡危机支援服务 (悲伤辅导, 老年人互助团); www.crisissupport.org	510-420-2475
葬礼消费者联盟 (消费者教育)	www.funerals.org
老年人法律协助 (提供推进保健指导研讨会); www.lashicap.org	800-393-0363

民族/文化特别计划

东湾天主教慈善机构, 奥克兰 (移民和归化服务, 难民安置计划, 东南亚老年人服务) www.cceb.org	510-768-3100
民族老年护理 (侧重患有阿尔茨海默氏症及相关疾病的民族老年人的网站)	www.ethnicelderscare.net
湾区国际学院 (移民法律服务), 奥克兰 www.iibayarea.org	510-451-2846
东湾犹太家庭及儿童服务中心, 年长成人服务; www.jfcs-eastbay.org	510-558-7800
薰衣草老年人 (支持 LGBT 服务- 女同性恋/男同性恋/双性恋/变性老年人); www.lavenderseniors.org	510-574-2073

财务援助

(有用的网站: www.benefitscheckup.org 和 www.govbenefits.gov)

阿拉米达郡社会福利服务机构:

利弗莫尔分站 (3311 Pacific Ave., Livermore, 94550); www.alamedasocialservices.org

925-455-0747

阿拉米达郡退伍军人服务; www.alamedasocialservices.org :

弗里蒙特办公室..... 510-795-2686

奥克兰 (总) 办公室..... 510-577-1926

CANHR - 加利福尼亚老人院改革倡导者 (长期护理的遗产规划); www.canhr.org

415-974-5171 / 800-474-1116

CAPI - 移民现金援助计划; www.alamedasocialservices.org

510-268-2332 / 800-648-0954

ECHO 住房 (阿拉米达郡居民的租赁援助计划; 星期三上午 09 时招收); www.echofairhousing.org

855-ASK-ECHO

社会保障/ SSI; www.ssa.gov

800-772-1213

食品与营养

阿拉米达郡社区食物银行, www.accfb.org

510-635-3663 / 800-870-3663

CalFresh (加利福尼亚州的食物券计划), 利弗莫尔分站 (3311 Pacific Ave, Livermore, 94550); www.alamedasocialservices.org

925-455-0747

食品与营养 (家庭送餐)

慈善棕色袋项目 (每月两次给符合条件的低收入老年人补充杂货); <http://mercyretirementcenter.org>

510-534-8540 x369

频谱社区服务:

都柏林, 普莱森顿, 苏诺尔; www.spectrumcs.org

925-931-5385

利弗莫尔; www.spectrumcs.org

925-373-5764

食品与营养 (老年集体餐饮)

敞开心扉厨房 (老年社区餐饮; 拨打电话, 获得站点的完整列表); www.openheartkitchen.org

925-580-6793

敞开心扉厨房, 都柏林老人中心; www.openheartkitchen.org

925-556-4511

食品与营养 (老年集体餐饮) 续

敞开心扉厨房, 利弗莫尔老年服务中心; www.openheartkitchen.org	925-373-5764
敞开心扉厨房, 普莱森顿老人中心; www.openheartkitchen.org	925-931-5365

友好访客/电话安慰计划

您还好吗? 普莱森顿警察局 (PPD 将致电老年居民, 进行健康/安全检查服务); http://www.cityofpleasantonca.gov/	925-931-5100
薰衣草老年人 (支持 LGBT 服务- 女同性恋/男同性恋/双性恋/变性老年人); www.lavenderseniors.org	510-574-2073
无墙老年中心 (通过免费电话电话会议, 为闲居老人提供小组活动和友好交谈); http://seniorcenterwithoutwalls.org	877-797-7299
三谷老年支持计划, www.ssptv.org	925-931-5379
远程护理, 阿尔塔 - 贝茨医学中心 (每天打电话给闲居或隔离的人); www.altabatessummit.org	510-204-4487

医疗保险计划

(有用网站: www.cahealthadvocates.org, www.coverageforall.org)

阿拉米达郡成人、老年人和 Medi-Cal 服务部门; www.alamedasocialservices.org:

Medi-Cal 长期护理 (新申请人, 请联系郡 Medi-Cal 中心, 请看下面的 Medi-Cal)	510-777-2300/ 800-698-1118
Medi-Cal 长期护理 (仅限正在进行的案件)	510-577-1900
医疗储蓄计划 (QMB - 合格的医疗保险受益人计划, SLMB - 指定的低收入医疗保险受益人, QI - 合格人员)	510-577-1900

覆盖加州 (加州人价格实惠的医疗保健); www.coveredca.com

HealthPAC (适用于不符合 Medi-Cal 条件的、收入等于或低于 200% 联邦贫困线的人); <http://ahealthcare.org>

HICAP - 健康保险咨询和宣传计划; www.lashicap.org

Medi-Cal (阿拉米达郡社会福利服务机构) :

利弗莫尔分站 (3311 Pacific Ave., Livermore, 94550); www.alamedasocialservices.org

医疗、社会保障局; www.ssa.gov

低到中等收入家庭的家装方案

阿拉米达郡健康院部, 住房重建项目 (小的房屋维修补助, 无障碍补助, 修复贷款); www.achhd.org

住房援助计划

阿拉米达 (郡) 房管局 www.haca.net

独立生活社区资源 - CRIL (残疾人住房救助); <http://crilhayward.org>

ECHO 住房 (公平住房法和非法住房歧视的信息); www.echofairhousing.org

住房援助计划 (续)

ECHO 住房 (租金援助、公平住房法和非法住房歧视的信息;租户/业主咨询); www.echofairhousing.org	925-449-7340
伊甸园资讯及转介 (出租房屋的信息和紧急庇护所转介); www.edenir.org	2-1-1 / 888-886-9660
HERA - 住房和经济权利倡导者 (抵押贷款咨询); www.heraca.org	510-271-8443
NID-房屋咨询机构 (房主/止赎咨询); http://nidonline.org	877-670-7360
普莱森顿住房部 (关于经济适用住房和购房信息); www.cityofpleasantonca.gov	925-931-5007

上门服务

阿拉米达郡上门支援服务 - IHSS :

招收及客户信息服务; http://alamedasocialservices.org	510-577-1800
工资; http://alamedasocialservices.org	510-577-1877
独立生活社区资源 - CRIL (私人付费转介); http://crilhayward.org	510-881-5743
公共管理局 (IHSS 注册推荐 - 客户找到供应商); www.ac-pa4ihss.org	510-577-3552

伤害预防

老年人伤害预防合作伙伴 (预防跌倒和老年驾驶员安全讨论组); www.acphd.org	510-618-2027
三谷老年支持计划 (跌倒风险筛查教育和转介, 住房改建, 体力活动支持, 用药教育); www.ssptv.org	925-931-5379

法律服务

阿拉米达郡律师协会 :

律师转介服务 (半小时的咨询和转介费用 35 美元); www.acbanet.org	510-302-2222
志愿法律服务 (为中低收入者的无偿援助); www.acbanet.org	510-302-2222
湾区法律援助; http://baylegal.org	800-551-5554
CANHR - 加利福尼亚老人院改革提倡者 (长期护理的遗产规划, 律师转介服务); www.canhr.org	800-474-1116
竞赛法律中心 (低成本移民法律服务); http://centrolegal.org	510-437-1554
东湾社区法律中心 (适用于需要法律咨询/顾问的低收入者); www.ebclc.org	510-548-4040
驱逐防御中心	510-452-4541
HERA - 住房和经济权利倡导者; www.heraca.org	510-271-8443
老年人法律援助 (服务于 60 岁及以上的老者); www.lashicap.org	800-393-0363
北加州的老年法律咨询热线, http://lsnc.net	800-222-1753

医疗/牙科诊所与服务

阿拉米达—康特拉科斯塔医学协会 (医生转介); www.accma.org	510-654-5383
Axis 社区医疗; www.axishealth.org	925-462-1755
Denti - Cal (<i>Medi-Cal</i> 牙科福利信息); www.denti-cal.ca.gov	800-322-6384
ReCARES, 原为家庭护理 (医疗设备回收商); www.homecares.org	510-251-2273
南阿拉米达郡牙医学会 (推荐); www.sacds.org	510-782-5442
Tiburcio Vasquez 健康中心; www.tvhc.org	510-471-5880
三市医疗中心; www.tri-cityhealth.org	510-770-8040
加州大学伯克利分校验光眼科中心; www.caleyecare.org	510-642-2020
太平洋大学 - 牙科保健中心;盟市; http://dental.pacific.edu	510-489-5200

心理健康/咨询计划

阿拉米达郡医疗保健 ACCESS (转介到阿拉米达郡的心理健康服务); www.acbhcs.org	800-491-9099
亚洲社区心理健康服务, 奥克兰; www.acmhs.org	510-970-9750
Axis 社区医疗, www.axishealth.org	925-462-1755
老人评估和响应团队 - GART (咨询服务, 对 60 岁以上的、有严重的心理健康、酒精或药物问题的阿拉米达郡居民的短期案件管理)	510-891-5650
山谷保健系统 LEGENDS (有行为健康问题的 65 岁及以上的人的短期、自愿住院计划); www.valleycare.com	925-373-8038/ 800-884-8038
阿拉米达郡心理健康协会; http://mhaac.org :	
家庭照顾者支持	510-835-0188
心理健康倡导者	510-835-5532
患者权利倡导者	510-835-2505
三谷老年支持计划 (上门咨询); www.ssptv.org	925-931-5379
预防自杀/危机支援 (24 小时支持热线); www.crisissupport.org	800-309-2131

护老院援助/长期护理设施

(有用的网站: www.calqualitycare.org 和 www.nursinghomeguide.org)

加州社区转变, 东湾创新 (在州许可的医疗保健机构居住 90 天或更长时间的、符合条件的 Medi-Cal 的受益者, 搬入自己的家); www.dhcs.ca.gov	510-618-1580
X49	
CANHR - 加州疗养院改革倡导者 (养老院选择的建议; 居民权利倡导者), 旧金山; www.canhr.org	800-474-1116
监察员 - 阿拉米达郡长期护理申诉程序 (保健机构投诉调解和宣传; 名单 RCFEs, 老年人住宅护理设施, 和 SNF—熟练护理设施); www.alamedasocialservices.org	510-638-6878

护老院援助/长期护理设施 (续)

加州社区护理许可 (RCFE 许可) ; www.cclid.ca.gov	510-622-2602
加州公共卫生部 (SNF 和家庭保健许可) ; www.cdph.ca.gov	800-236-9747

公共监护人办公室

(法院指定监督身份) ; www.alamedasocialservices.org	510-577-1900
---	--------------

老人中心 (也请见民族/文化的特殊老年计划)

都柏林老人中心 (7600 Amador Valley Blvd., Dublin, 94568) ; www.dublinseniorcenter.com	925-556-4511
利弗莫尔, 老年服务中心; (4444 East Avenue, Livermore, 94550) ; www.larpd.org	925-373-5760
普莱森顿老人中心 (5353 Sunol Blvd., Pleasanton, 94566) ; www.pleasantonseniorcenter.org	925-931-5365
无墙老年中心 (通过免费电话电话会议, 为闲居老人提供小组活动和友好交谈) ; http://seniorcenterwithoutwalls.org	877-797-7299

交通方案与服务

5-1-1.org (湾区出行信息) ; www.511.org	5-1-1
AC 交通 (老年和残疾人优惠通行证) ; www.actransit.org	510-891-4706
美国癌症协会, 恢复之路 (癌症患者交通方案) ; www.cancer.org	800-227-2345
BART (老年和残疾人优惠票) ; www.bart.gov/tickets	510-464-7136
DMV 残疾司机停车标牌, www.dmv.ca.gov	800-777-0133
普莱森顿辅助客运 (在普莱森顿市和苏诺尔市的老年人和残疾成年人) ; www.cityofpleasantonca.gov	925-931-5376
三谷老年支持计划, 老年交通计划 (在普莱森顿、都柏林、利弗莫尔或苏诺尔市需要医疗预约的上门服务的老人) ; www.ssptv.org	925-931-5387
出行培训, WHEELS (关于如何使用 WHEELS 公共交通的培训) ; www.wheelsbus.com	925-455-7500
轮椅故障维修 (紧急轮椅运输和故障援助)	877-509-4335
Wheels 叫车服务 (对在利弗莫尔、都柏林、普莱森顿, 及周边未包括的地方的、有资格的残疾乘客提供上门服务) ; www.wheelsbus.com	925-455-7500

公用事业援助

加州生命线 (电话服务有优惠) ; www.cpuc.ca.gov	866-272-0349
加州电话访问计划 - CTAP (可用的手机产品/服务) ; www.californiaphones.org	800-806-1191 / TTY : 1-800-806-4474
加州水务公司, 低收入费率援助 - LIRA (对资格的低收入客户, 提供服务费优惠) ; www.calwater.com	925-447-4900

公用事业援助 (续)

热能援助计划 - HEAP 和 越冬御寒 (低收入家庭能源援助;阁楼保温, 盖缝条, 以及相关的 保护措施); www.spectrumcs.org	510-881-0300
PG&E - 太平洋天然气和电力公司, CARE - 加州能源替代费率; (合格的低收入家庭有煤气/电费优惠); www.pge.com	866-743-2273
PG&E - 太平洋天然气和电力公司, 节能援助项目 (防寒保暖, 合格的低收入客户的节能家电); www.pge.com	800-989-9744
PG&E - 太平洋天然气与电力, 医疗基线津贴; (能量最低, 基线, 为合格的医疗条件的住宅客户提供的价格); www.pge.com	800-743-5000
PG&E - 太平洋天然气和电力公司, 通过社区帮助的能源援助救济 - REACH (由救世军管理的、一次性能源援助); www.pge.com	800-933-9677
ReachOut 无线 (手机服务优惠); www.reachoutmobile.com	877-777-1914

老兵服务

阿拉米达郡退伍军人服务 (弗里蒙特的办公室); www.alamedasocialservices.org	510-795-2686
美国退伍军人事务部; www.va.gov	800-827-1000

志愿机会

阿拉米达郡图书馆向家计划 (图书资料送货上门); www.aclibrary.org	510-745-1491
监察员 - 阿拉米达郡长期护理申诉计划 (志愿者倡导住在长期护理设施内的人); www.alamedasocialservices.org	510-638-6878
Stagebridge (老年演员和说书人), 奥克兰; http://stagebridge.org	510-444-4755
东湾志愿者中心, www.volunteereastbay.org	510-232-0163
志愿者匹配 (志愿者按组织的需要进行匹配); www.volunteermatch.org	415-241-6868

重要数字

AARP 驾驶员安全计划 (查询网站, 找到离您最近的课程地点); www.aarp.org	800-350-7025
阿拉米达郡地区老年局, 老年信息与协助; www.alamedasocialservices.org	510-577-3530 / 800-510-2020
阿拉米达郡图书馆, 年长成人服务 (向家, 图书馆计算机培训, 等等); www.aclibrary.org	510-745-1491
阿拉米达郡社会福利服务机构, 利弗莫尔分站; (3311 Pacific Avenue, Livermore 94550)	925-455-0747
阿拉米达-康特拉科斯塔郡医学协会 (医生转介); www.accma.org	510-654-5383
康特拉科斯塔郡, 老年信息与协助; http://ehsd.org	925-229-8434
老年保健定位 (阿拉米达郡/加州以外的信息服务); www.eldercare.gov	800-677-1116
移民问题; 东湾国际学院; www.iibayarea.org	510-894-3639
公共管理局 (集中式注册信息专线 - 为职工申请和情况介绍) www.ac-pa4ihss.org	510-577-5694
公共管理局; www.ac-pa4ihss.org :	
IHSS 注册推荐 - 为 IHSS 客户找工人	510-577-1980
IHSS 工人和消费者培训	510-577-3554
IHSS 工人的医疗福利热线	510-777-4201
老年伤害预防合作伙伴 - SIPP; www.acphd.org	510-618-2050
三谷老年支持计划, www.ssptv.org	925-931-5379
社会保障/ SSI, www.socialsecurity.gov	800-772-1213
税务援助: (在大多数老年中心和一些图书馆分馆, 一般从 2 月 1 日~4 月 15 日) :	
AARP 税务帮助项目 (免费报税援助); www.aarp.org	888-687-2277
IRS (一般信息); www.irs.gov	800-829-1040
老年人志愿所得税援助/纳税辅导;	www.ftb.ca.gov

区老年机构的其他指南, 可根据要求提供:

- 老年房屋指南 ● 退休公寓及持续护理退休社区 ● 应急计划 ● 就业援助和老年人资源 ● 食品与营养资源指南 ● 老年护理管理与其他私人服务 ● 家庭健康护理、家庭护理及临终关怀机构
- 心理健康机构 ● 安置机构 ● 老人中心 ● SSI / CAPI ● 公用事业援助

请注意: 阿拉米达郡地区老年机构做了各种努力, 以保持这些信息为当前的, 但是, 它不为在编制本资料中的任何错误或遗漏承担责任。

阿拉米达郡地区老年局, 老年信息与协助; 800-510-2020 / 510-577-3530