

बुजुर्ग संसाधन मार्गदर्शिका

गैर-लाभकारी और सार्वजनिक एजेंसियों जो यहां सेवाएं देती हैं

सेन्ट्रल अल्मेडा काउंटी - कास्त्रो वैली • हेवर्ड • सैन लिएन्ड्रो • सैन लोरेंजो

बुजुर्ग सूचना और सहायता कार्यक्रम - अल्मेडा काउंटी एरिया एजेंसी ऑफ एजिंग

6955 फुटहिल बेलवुड, सुइट 143 (पहली मंजिल), ओकलैंड, सी.ए. 94605; 1-800-510-2020 / 510-577-3530; <http://seniorinfo.acgov.org>

कार्यालय समय: सुबह 8:30 से शाम 5:00, सोमवार - शुक्रवार



एडल्ट डे केयर / रिस्पाइट (उपयोगी वेबसाइट: www.daybreakcenters.org)

अल्जाइमर्स सर्विसेज ऑफ द ईस्ट बे, हेवर्ड, www.aseb.org	510-888-1411
सेंटर्स फॉर एल्डर्स इंडिपेंडेंस - सी.ई.आई., (पी.ए.सी.ई.- प्रोग्राम ऑफ ऑल इंकलूसिव केयर फॉर द एल्डरली); www.cei.elders.org	844-319-1150 / TDD: 510-433-1165
डेब्रेक एडल्ट केयर सेंटर, (व्यक्तिगत रेफरल और सामुदायिक शिक्षा); http://daybreakcenters.org :	510-834-8314 / TDD: 510-433-1165

शराब और नशा सेवन रोकने के कार्यक्रम

अल्मेडा काउंटी बिहेवियरल हेल्थ केयर सर्विसेज - बी.एच.सी.एस., एक्ससेस; (अल्मेडा काउंटी में मादक द्रव्यों के सेवन की सेवाओं का संदर्भ); www.acbhcs.org	844-682-7215
एल्कोहलिक्स एनॉनिमस, (मुफ्त 24-घंटे ए.ए. हॉटलाइन, गोपनीय); http://eastbayaa.org	510-839-8900
अल-अनोन फैमिली ग्रुप्स, (शराबियों के परिवारों और दोस्तों के लिए सहायता); https://al-anon.org	888-429-2537
सी.ए. सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग, जुआ समस्या का कार्यालय; www.cdph.ca.gov	800-426-2537

अल्जाइमर की सेवाएं

अल्जाइमर एसोसिएशन, हेल्पलाइन, (24-घंटे); www.alz.org	800-272-3900
अल्जाइमर्स सर्विसेज ऑफ द ईस्ट बे - हेवर्ड कैंपस www.aseb.org	510-888-1411
एथनिक एल्डर्स केयर नेटवर्क, (वेबसाइट जो कि अल्जाइमर और डिमेंशिया संबंधी विकारों वाले एथनिक बुजुर्गों पर ध्यान केंद्रित करती है); www.ethnicelderscarenetwork.net	
फैमिली केयरगिवर एलायंस, बे एरिया रिसोर्स सेंटर; (परिवार की देखभाल करने वालों के लिए मुफ्त से कम लागत तक की सेवाएं); www.caregiver.org	800-445-8106
यू.सी. डेविस हेल्थ अल्जाइमर्स डिसेज सेन्टर, ईस्ट बे कार्यालय; (नैदानिक परीक्षण और मूल्यांकन सहित बुनियादी और नैदानिक शोध); www.health.ucdavis.edu/alzheimers	925-357-6515

केयरगिवर समर्थन कार्यक्रम

(ध्यान दें: सहायता समूह की जानकारी के लिए, वयस्क डे केयर कार्यक्रमों और स्थानीय अस्पतालों से भी संपर्क करें)

अल्जाइमर्स एसोसिएशन ऑफ नॉर्थ कैलिफोर्निया, www.alz.org/norcal	925-284-7942
डेब्रेक एडल्ट केयर सेंटर, http://daybreakcenters.org	510-834-8314
फैमिली केयरगिवर एलायंस, कैलिफोर्निया केयरगिवर रिसोर्स सेंटर; (पारिवारिक देखभालकर्ताओं को जानकारी और सहायता सेवाएं देता है); https://www.caregiver.org/californias-caregiver-resource-centers	800-445-8106
फैमिली एजुकेशन एंड रिसोर्स सेंटर, ओकलैंड, (मानसिक बीमारी वाले लोगों के परिवार / देखभाल करने वालों के लिए समर्थन); www.askferc.org	888-896-3372
फैमिली सपोर्ट सर्विसेज ऑफ द बे एरिया, (बच्चों के दादा-दादी/नाना-नानी/रिश्तेदार देखभालकर्ताओं के लिए रिश्तेदारी समर्थन); www.fssba.org	510-834-2443
लिनकन चाइल्ड सेंटर, हेवर्ड, रिश्तेदारी सहायता कार्यक्रम; (बच्चों के दादा-दादी/नाना-नानी और रिश्तेदार देखभाल करने वाले); http://lincolnfamilies.org	510-273-4700 एक्स. 0

घर में रहने वाले बुजुर्गों के लिए सेवाओं का केस प्रबंधन/समन्वय

लाइफ एल्डरकेयर, (60+ से ज्यादा उम्र वाले व्यक्ति) www.lifeeldercare.org	510-894-0370 एकस. 2
मल्टीपर्सन सीनियर सर्विसेज प्रोग्राम - एम.एस.एस.पी., सिटी ऑफ फ्रेमोंट; (मेडि-कैल पर निवासी; हेवर्ड, फ्रेमोंट, नेवार्क, यूनिवर्सिटी को सेवाएं देता है); www.fremont.gov	510-574-2041
ओल्डर एडल्ट्स, हैपी रिजल्ट्स, अल्मेडा काउंटी पब्लिक हेल्थ नर्सिंग, (60+ उम्र के ज्यादा जोखिम वाले मेडि-कैल प्राप्तकर्ताओं के लिए घर आधारित नर्स केस प्रबंधन); www.acphd.org/older-adults.aspx	510-383-7037

गंभीर रोग और बीमारी समर्थन सेवाएं/कार्यक्रम

अल्मेडा पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट, डायबिटीज कार्यक्रम; (टाइप -2 डायबिटीज वाले अल्मेडा काउंटी के निवासियों के लिए मुफ्त कक्षाएं); www.acphd.org	510-383-5185
अमेरिकन कैंसर सोसायटी, www.cancer.org	800-227-2345
अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन, ओकलैंड, www.diabetes.org	510-654-4499
अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन, अमेरिकन स्ट्रोक एसोसिएशन; www.heart.org / www.strokeassociation.org	510-903-4050
अफेसिया सेंटर ऑफ कैलिफोर्निया, (आवाज खोने से पीड़ित व्यक्तियों के लिए सहायता, आमतौर पर एक स्ट्रोक के परिणामस्वरूप); http://aphasiacenter.net	510-336-0112
आर्थराइटिस फाउंडेशन, www.arthritis.org	415-356-1230
मल्टीपल स्केलेरोसिस (एम.एस.) फ्रेंड्स सपोर्ट लाइन, (सहकर्मी हेल्पलाइन);	866-673-7436
नेशनल मल्टीपल स्केलेरोसिस सोसाइटी, www.nationalmssociety.org	800-344-4867 / 415-230-6677
पार्किंसंस इंस्टीट्यूट, www.theipi.org	800-655-2273
विमिन्स कैंसर रिसर्च सेंटर, बर्कले, www.wcrc.org	510-420-7900

विकलांग बुजुर्गों की सेवाएं/कार्यक्रम

अमेरिकन विद डिसेबिलिटीज एक्ट (ए.डी.ए.), पेसिफिक ए.डी.ए. सेंटर; www.adapacific.org	800-949-4232 (आवाज और टी.टी.वाई.)
ब्रेल एंड टॉकिंग बुक लाइब्रेरी - बी.टी.बी.एल., http://www.library.ca.gov/btbl/	800-952-5666
कैलिफोर्निया टेलीफोन एक्सेस प्रोग्राम - CTAP, (सुलभ फोन उत्पाद/सेवाएं); www.californiaphones.org	800-806-1191 / टी.टी.वाई: 800-806-4474
कम्यूनिटी रिसोर्सिज फॉर इंडिपेंडेंट लिविंग - सी.आर.आई.एल., हेवर्ड, www.crilhayward.org	510-881-5743 / टी.टी.वाई: 510-881-0218
डेफ काउंसिलिंग एडवोकेसी एंड रेफरल एजेंसी - डी.सी.ए.आर.ए., www.dcara.org	510-343-6670
डिसेबिलिटी राइट्स कैलिफोर्निया, ओकलैंड, www.disabilityrightsca.org	510-267-1200
हियरिंग एंड स्पीच सेंटर ऑफ नॉर्दर्न कैलिफोर्निया, सैन फ्रांसिस्को, www.hearingspeech.org	415-921-7658 / टी.टी.वाई: 415-921-8990
लाइटहाउस फॉर द ब्लाइंड एंड विजुअली इम्पेयर्ड, www.lighthouse-sf.org	415-431-1481
रीजनल सेंटर ऑफ द ईस्ट बे, (विकासत्मक विकलांग व्यक्तियों के लिए सेवाएं); www.rceb.org	510-618-6100

शिक्षा (बुजुर्ग केंद्र भी देखें)

कास्त्रो वैली एडल्ट एंड करियर एजुकेशन, www.cvadult.org	510-886-1000
हेवर्ड सेंटर फॉर एजुकेशन एंड करियर, एडल्ट स्कूल; www.has.edu	510-293-8595
सैन लिएंद्रो एडल्ट स्कूल, www.sanleandroadultschool.org	510-667-6287
सैन लोरेंज़ो एडल्ट स्कूल, www.adu.slz.usd.org	510-317-4200
यू.सी. बर्कले ओशेर लाइफलॉन्ग लर्निंग इंस्टीट्यूट, (50+ के वयस्कों के लिए सीखने का समुदाय); www.oli.berkeley.edu	510-642-9934

बुजुर्ग शोषण की रोकथाम

एडल्ट प्रोटेक्टिव सर्विसेज़ - ए.पी.एस., अल्मेडा काउंटी; www.alamedasocialservices.org	510-577-3500 / 866-225-5277
जिला अटॉर्नी - उपभोक्ता और पर्यावरण संरक्षण इकाई, http://www.alcoda.org/cewpd/	510-383-8600
जिला अटॉर्नी - बुजुर्ग सुरक्षा इकाई, http://www.alcoda.org/victim_witness/elderdependent_adult	510-267-8800
जिला अटॉर्नी - पीड़ित/साक्षी सहायता डिविज़न, http://www.alcoda.org/victim_witness/	510-272-6180
लीगल असिस्टेंस फॉर सीनियर्स, (अल्मेडा काउंटी के 65+ के निवासियों के लिए बुजुर्ग शोषण का प्रतिनिधित्व); www.lashicap.org	510-832-3040

आपातकालीन तत्परता कार्यक्रम

(ध्यान दें: अपने स्थानीय अग्निशमन विभाग और आपातकालीन सेवाओं के कार्यालयों से संपर्क करें)

अमेरिकन रेड क्रॉस, अल्मेडा काउंटी, (समूहों के लिए तैयारी प्रशिक्षण); www.redcross.org	510-595-4400
सीनियर इंजुरी प्रेवेंशन प्रोग्राम - सी.आई.पी.पी., (बुजुर्ग वयस्कों के लिए आपातकालीन तैयारी कक्षाएं); www.acphd.org	510-618-2050

रोजगार कार्यक्रम

सर-जॉब्स फॉर प्रोग्रेस, सर्विस, इम्प्लॉयमेंट, रिडेवलपमेंट; (रोजगार कार्यक्रम, 55+ के कम आय वाले बुजुर्ग); www.ser-national.org	510-265-8267
--	--------------

जीवन के अंत तक की योजना और व्यवस्थाएं

अल्मेडा काउंटी बार एसोसिएशन, (वकील रेफरल सेवा - 30 मिनट के परामर्श, इस्टेट योजना, वसीयत और ट्रस्ट के लिए \$35); www.acbanet.org	510-302-2222 आगे 4
अल्मेडा काउंटी केयर पार्टनर्स, (आई.एच.एस.एस. प्राप्तकर्ताओं के लिए उन्नत निर्देश, पी.ओ.एल.एस.टी. और अतिरिक्त समर्थन); http://gettingthemostoutoflife.org/ihss-pilot	510-577-3517
अल्मेडा काउंटी कोरोनर, (परिजनों या वित्तीय साधनों के बिना दफन/अंतिम संस्कार, योग्यता आवेदन द्वारा निर्धारित की जाती है); www.alamedacountysheriff.org	510-268-7300
अल्मेडा काउंटी लॉन्ग-टर्म केयर ओम्बुड्समैन प्रोग्राम, (कुशल नर्सिंग सुविधाओं में निवासियों के लिए अग्रिम स्वास्थ्य देखभाल के निर्देश) www.alamedasocialservices.org	510-638-6878
अल्मेडा काउंटी पब्लिक एडमिनिस्ट्रेटर, (उन वंशजों के सम्पदा का प्रशासन करता है, जिनका कोई अगला-परिजन या निष्पादक नहीं है); www.alamedasocialservices.org	510-577-3539 या 510-777-4270
बे एरिया फ्यूनरल कंज्यूमर्स एलायंस (बी.ए.-एफ.सी.ए., (उपभोक्ता शिक्षा); http://www.ba-fca.org	650-321-2109

जीवन के अंत तक की योजना और व्यवस्थाएं जारी

कैलिफ़ोर्निया एडवोकेट्स फॉर नर्सिंग होम रिफॉर्म - सी.ए.एन.एच.आर., (बुजुर्ग कानून वकील रेफरल सेवाओं और मेडी-कैल एस्टेट वसूली पर जानकारी); www.canhr.org	800-474-1116 /415-974-5171
कैलिफ़ोर्निया डिपार्टमेंट ऑफ कन्ज्यूमर अफेयर्स सेमेट्री एंड फ्यूनरल ब्यूरो, (अंतिम संस्कार एजेंसियों को लाइसेंस देता है, उपभोक्ता गाइड प्रकाशित करता है); www.cfb.ca.gov	800-952-5210
गेटिंग द मोस्ट आउट ऑफ लाइफ़, अल्मेडा काउंटी हॉस्पिटल प्रोजेक्ट; (अग्रिम देखभाल योजना और धर्मशाला सेवाओं की शिक्षा और उपयोग); http://gettingthemostoutoflife.org	510-667-3099

संजातीय/सांस्कृतिक विशिष्ट कार्यक्रम

ईस्ट बे कोरियन-अमेरिकन सीनियर सर्विसेज़ सेंटर, http://eastbaykoreanamericanseniorcenter.org	510-763-1879
इथियोपियन कम्युनिटी एंड कल्चरल सेंटर, www.ethiopianccc.org	510-268-4770
एथनिक एल्डर्स केयर नेटवर्क, www.ethnicelderscarenetwork.net	
फिलिपिनो एडवोकेट्स फॉर जस्टिस, (प्राकृतिककरण और आप्रवासन सहायता); www.filipino4justice.org	510-465-9876
इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ द बे एरिया, ओकलैंड; (आप्रवासन कानूनी सेवाएं); www.iibayarea.org	510-451-2846
जेउस फ़ैमिली एंड चिल्ड्रन्स सर्विसेज़ ऑफ द ईस्ट बे, बुजुर्ग सेवाएं; www.jfcs-eastbay.org	510-558-7800
कोरियन कम्युनिटी सेंटर ऑफ द ईस्ट बे, (कोरियाई सूचना लाइन - 1-844-828-2254); http://kcceb.org	510-547-2662
लैवेंडर सीनियर्स ऑफ द ईस्ट बे, (एल.जी.बी.टी.क्यू. बुजुर्गों के लिए समर्थन सेवाएं); www.lavenderseniors.org	510-736-LGBT (5428)
पैसिफिक सेंटर फॉर ह्यूमन ग्रोथ, (एल.जी.बी.टी.क्यू. सीनियर्स के लिए सहकर्मी समूह); www.pacificcenter.org	510-548-8283

वित्तीय सहायता

अल्मेडा काउंटी सोशल सर्विसेज़ एजेंसी:

ईडन एरिया मल्टी-सर्विस सेंटर; (24100 एमाडोर सेंट, हेवर्ड 94544); http://alamedasocialservices.org	510-670-6000
अल्मेडा काउंटी वेटेरन्स सर्विस ऑफिस, http://alamedasocialservices.org 510-577-1926	
कैश असिस्टेंस प्रोग्राम इमिग्रेंट्स - सी.ए.पी.आई., (उन वित्तीय ज़रूरतों वाले कानूनी गैर-नागरिकों के लिए लाभ प्रदान करता है जो संघीय संपूरक सुरक्षा के लिए अयोग्य हैं) आय - एस.एस.आई.); http://alamedasocialservices.org	800-648-0954/ 510-268-2332
सोशल सोसायटी एडमिनिस्ट्रेशन, एस.एस.आई.; www.ssa.gov	800-772-1213

खाना और पोषण

अल्मेडा काउंटी कम्युनिटी फूड बैंक, www.accfb.org 510-635-फूड (3663)

कैलफ़ोर्निया का फूड टिकट कार्यक्रम:

ईडन एरिया मल्टी-सर्विस सेंटर; (24100 एमाडोर सेंट, हेवर्ड 94544); http://alamedasocialservices.org	510-670-6000
मर्सी ब्राउन बैग प्रोग्राम, (पात्र कम आय वाले बुजुर्ग नागरिकों को महीने में दो बार सप्लीमेंटल किराना); seniors); https://mercybrownbag.org	510-534-8540 एक्स. 369

खाना और पोषण (होम डिलीवर किया गया भोजन)

एस.ओ.एस. मील्स ऑन व्हील्स, ओकलैंड, पीडमोंट; www.sosmow.org 510-460-5855

खाना और पोषण (बुजुर्ग समूह का भोजन)

स्पेक्ट्रम कम्युनिटी सर्विसेज़, अल्मेडा, ओकलैंड; (पूरे काउंटी में कई स्थान, बुजुर्गों के भोजन स्थलों की सूची के लिए संपर्क करें); www.spectrumcs.org

510-881-0300 एक्स. 222

दोस्ताना आगंतुक/टेलीफोन आश्वासन कार्यक्रम

कोविया, वेल कनेक्ट; (पूर्व में सीनियर सेंटर विदाउट वॉल्स; मुफ्त फोन कॉन्फ्रेंस कॉल के माध्यम से, घर में रहने वाले बुजुर्गों के लिए सामूहिक गतिविधियाँ और दोस्ताना बातचीत);
<https://covia.org> 877-797-7299

कोविया, सोशल कॉल; (घर में या अलग-थलग रहने वाले लोगों के लिए सामाजिक फोन कॉल्स); <http://covia.org> 877-797-7299

क्राइसिस सपोर्ट सर्विसेज़ ऑफ अल्मेडा काउंटी, (60+ आयु वर्ग के घर में रहने वाले वयस्कों के लिए घर में परामर्श); www.crisissupport.org 510-420-2460

लैवेंडर सीनियर्स ऑफ द ईस्ट बे, (एल.जी.बी.टी.क्यू. - लेस्बियन, गे, बाय-सेक्सुअल, ट्रांसजेंडर और क्वीर बुजुर्गों के लिए समर्थन सेवाएं); www.lavenderseniors.org 510-736-LGBT (5428)

लाइफ एल्डरकेयर, www.lifeeldercare.org 510-894-0370 एक्स. 2

स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम

अल्मेडा काउंटी सोशल सर्विसेज़ एजेंसी, कार्यबल लाभ प्रशासन:

मेडी-कैल यूनिट; www.alamedasocialservices.org 800-698-1118 / 510-777-2300

मेडी-कैल लॉन्ग-टर्म केयर; www.alamedasocialservices.org 510-383-8735

चिकित्सा बचत कार्यक्रम; (क्यू.एम.बी. - क्वालिफाइड मेडिकेयर बेंनेफिसियरी प्रोग्राम, एस.एल.एम.बी. - स्पेंसिफाइड लो-इंकम मेडिकेयर लाभार्थी, क्यू.आई.
- क्वालिफाइड इंडिविजुअल); www.alamedasocialservices.org 800-698-1118 / 510-777-2300

कवर्ड कैलिफोर्निया, (कैलिफोर्निया के लिए सस्ती स्वास्थ्य देखभाल); www.coveredca.com 800-300-1506

हेल्थपैक, (उन व्यक्तियों के लिए जो 200% संघीय गरीबी स्तर पर या उससे कम आय वाले मेडी-कैल के लिए पात्र नहीं हैं); www.achealthcare.org 877-879-9633

एच.आई.सी.ए.पी. - हेल्थ इश्योरेंस काउंसलिंग एंड एडवोकेसी प्रोग्राम, www.lashicap.org 510-832-3040

मेडिकेयर, सोशल सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेशन; www.ssa.gov 800-633-4227

निम्न से मध्यम आय वाले घरों के लिए ग्रह सुधार कार्यक्रम

अल्मेडा काउंटी हेल्दी होम्स डिपार्टमेंट, आवास पुनर्वास कार्यक्रम; (घर की मामूली मरम्मत के लिए अनुदान और पुनर्वास अनुदान); www.achhd.org 510-567-8280

सिटी ऑफ हेवर्ड, हाउसिंग रिहैबिलेशन प्रोग्राम; (केवल हेवर्ड निवासी, घर की हल्की-फुल्की मरम्मत के अनुदान भी उपलब्ध हैं); www.hayward-ca.gov 510-583-4225

रीन्यू अल्मेडा काउंटी, हैबिटाट फॉर ह्यूमैनिटी; (किफायती घर नवीकरण ऋण- सरल 1% ब्याज के साथ, घर के बिकने तक भुगतान को स्थगित कर दिया जाता है);
www.renewac.org 510-803-3388

निम्न से मध्यम आय वाले घरों के लिए ग्रह सुधार कार्यक्रम जारी

स्पेक्ट्रम कम्यूनिटी सर्विसेज़, कम आय वाली मौसम सहायता कार्यक्रम; (फेडरल से फंडेड प्रोग्राम जो योग्य घर के मालिकों या किराए पर रहने वालों
के घरों में मुफ्त ऊर्जा दक्षता सुधार प्रदान करता है); www.spectrumcs.org 510-881-0300 एक्स. 272

आवास सहायता कार्यक्रम

अल्मेडा (काउंटी) हाउसिंग अथॉरिटी, www.haca.net	510-538-8876
सी.आर.आई.एल. - कम्युनिटी रिसोर्स फॉर इंडिपेंडेंट लिविंग, (विकलांगों को घर के लिए सहायता), www.crilhayward.org	510-881-5743/ TTY: 510-881-0218
इको हाउसिंग, (निष्पक्ष आवास कानूनों, आवास भेदभाव और किरायेदार/मकान मालिक सेवाओं पर जानकारी); www.echofairhousing.org	510-581-9380
ईडन इंफॉर्मेशन एंड रेफरल, (किराये की आवास सूचना और आपातकालीन आश्रय के रेफरल); www.edenir.org	2-1-1 / 888-886-9660
एच.ई.आर.ए. - हाउसिंग एंड इकॉनॉमिक्स राइट्स एडवोकेट्स, (गिरवी और वित्तीय परामर्श कार्यक्रम); www.heraca.org	510-271-8443
एन.आई.डी. हाउसिंग काउंसिलिंग एजेंसी, (एच.यू.डी.-स्वीकृत मध्यस्थ, रिवर्स मॉर्टगेज शिक्षा, पुरोबंध रोकथाम, किराये की मकान और वित्तीय प्रबंधन सहायता); www.nidhousing.com	510-268-9792

घरेलू सेवा

अल्मेडा काउंटी इन-होम सपोर्टिव सर्विसेज- आई.एच.एस.एस., (ग्राहक जानकारी और आवेदन करने के लिए); www.alamedasocialservices.org	510-577-1800
अल्मेडा काउंटी इन-होम सपोर्टिव सर्विसेज- आई.एच.एस.एस., (प्रदाता जानकारी और आवेदन करने के लिए); www.alamedasocialservices.org	510-577-1877
कम्युनिटी रिसोर्सिंग फॉर इंडिपेंडेंट लिविंग - सी.आर.आई.एल., (निजी वेतन रेफरल); www.crilhayward.org	510-881-5743/ टी.टी.वाई.: 510-881-0218
पब्लिक अथॉरिटी फॉर आई.एच.एस.एस., (आई.एच.एस.एस क्लाइंट के लिए प्रदाता सूची) www.ac-pa4ihss.org	510-577-5694
पब्लिक अथॉरिटी फॉर आई.एच.एस.एस., (प्रदाता रजिस्ट्री); www.ac-pa4ihss.org	510-577-5694

चोट की रोकथाम

डेब्रेक एडल्ट केयर सेंटर, http://daybreakcenters.org	510-834-8314
लाइफ एल्डरकेयर, फॉल प्रिवेंशन प्रोग्राम; www.lifeeldercare.org	510-894-0370 ext. 2
सीनियर इंजरी प्रिवेंशन पार्टनरशिप - एस.आई.पी.पी., (गिरने से रोकथाम के कार्यक्रम और पुराने ड्राइवर की सुरक्षा); www.acphd.org	510-618-2050
स्पेक्ट्रम कम्युनिटी सर्विसेज, फॉल प्रिवेंशन प्रोग्राम; (पूरे काउंटी में कई स्थान, किसी स्थान के लिए संपर्क); www.spectrumcs.org	510-881-0300 एक्स. 270

कानूनी सेवा

अल्मेडा काउंटी बार एसोसिएशन, वकील रेफरल सेवाएं; www.acbanet.org	510-302-2222
अल्मेडा काउंटी बार एसोसिएशन, स्वयंसेवी कानूनी सेवाएं; www.acbanet.org	510-302-2222
बे एरिया लीगल एड, www.baylegal.org	800-551-5554
सी.ए.एन.एच.आर. - कैलिफोर्निया एडवोकेट्स फॉर नर्सिंग होम रिफॉर्म, (बुजुर्ग कानून एटॉर्नी रेफरल सेवाओं और मेडी-कैल एस्टेट वसूली पर जानकारी); www.canhr.org	800-474-1116
सेंट्रो लीगल डे ला रज़ा, (कम लागत वाली आप्रवासन कानूनी सेवाएं); www.centrolegal.org	510-437-1554

कानूनी सेवाएं जारी

ईस्ट बे कम्युनिटी लॉ सेंटर, (कानूनी सुझाव/परामर्श की आवश्यकता वाले कम आय वाले लोगों के लिए); www.ebclc.org	510-548-4040
एविकशन डिफेंस सेंटर, (अल्मेडा काउंटी के उन किरायेदारों को मुफ्त और कम लागत वाली कानूनी सेवाएं प्रदान करता है जो बेदखली का सामना कर रहे हैं); www.evictiondefensecenteroakland.org	510-452-4541
एच.ई.आर.ए. - हाउसिंग एंड इकॉनॉमिक राइट्स एडवोकेट्स, (समूहों और प्रमुख मुद्दों पर विशेष रूप से ध्यान देने के साथ, कम आय वाले और मध्यम आय वाले निवासियों के लिए); www.heraca.org	510-271-8443
इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ द बे एरिया, (आप्रवासन कानूनी सेवाएं); www.iibayarea.org	510-451-2846
लीगल असिस्टेंट्स फॉर सीनियर्स, (60+ उम्र के व्यक्तियों को सेवाएं देता है); www.lashicap.org	510-832-3040
सीड्स कम्युनिटी रिजॉल्यूशन सेंटर, (सामुदायिक मध्यस्थता सेवाएं); www.seedsarc.org	510-548-2377

चिकित्सा/दांत की क्लीनिक और सेवाएँ

अल्मेडा काउंटी डेंटल सोसाइटी, (कम लागत वाले दांत विकल्प); www.alamedacds.org	510-547-7188
अल्मेडा हेल्थ सिस्टम, हेवर्ड वेलनेस; www.alamedahealthsystem.org	510-266-1700
अल्मेडा-कॉन्ट्रा कोस्टा मेडिकल एसोसिएशन, (डॉक्टर रेफरल); www.acma.org	510-654-5383
चाबोट कॉलेज डेंटल हाइजीन, www.chabotcollege.edu	510-723-6900
डेविस स्ट्रीट फ़ेमिली रिसोर्स सेंटर, मेडिकल/डेंटल क्लीनिक; www.davisstreet.org	510-347-4620
डेंटी-कैल, मेडी-कैल डेंटल प्रोग्राम; (मेडी-कैल दांत के लाभों पर जानकारी); www.denti-cal.ca.gov	800-322-6384
साउदर्न अल्मेडा काउंटी डेंटल सोसायटी, (रेफरल्स); www.sacds.org	510-782-5316
टिकुरकिओ वैस्कुइज़ हेल्थ सेंटर, www.tvhc.org	510-471-5907
यू.सी. बर्कले स्कूल ऑफ़ ऑप्टोमेट्री आई क्लिनिक, www.cal-eye-care.org	510-642-2020
यूनिवर्सिटी ऑफ़ पैसिफिक - डेंटल केयर सेंटर, www.dental.pacific.edu	510-489-5200

मानसिक स्वास्थ्य / परामर्श कार्यक्रम

अल्मेडा काउंटी बिहेवियरल हेल्थकेयर, एक्ससेस; (अल्मेडा काउंटी में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए मेडी-कैल रेफरल); www.acbhcs.org	800-491-9099
एशियन कम्युनिटी मेंटल हेल्थ सर्विसेज़, www.acmhs.org	510-869-6000
क्राइसिस सपोर्ट सर्विसेज़ ऑफ़ अल्मेडा काउंटी, (बुजुर्गों इन-होम काउंसिलिंग, शोक परामर्श, सहायता समूह); www.crisissupport.org	510-420-2460 / 24-घंटे आपदा लाइन: 800-273-8255
डेविस स्ट्रीट प्राइमरी केयर क्लीनिक, (किफ़ायती परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं); www.davisstreet.org	510-347-4620 ext. 140
फ़ेमिली एजुकेशन एंड रिसोर्स सेंटर, ओकलैंड, (मानसिक बीमारी वाले लोगों के परिवार / देखभाल करने वाले के लिए समर्थन); www.askferc.org	888-896-3372 / 510-746-1700
जेरियाट्रिक असेसमेंट एंड रिस्पॉन्स टीम - जी.एआर.टी., (गंभीर मानसिक स्वास्थ्य, शराब या नशीली दवाओं की चिंताओं वाले 60+ उम्र के अल्मेडा काउंटी के निवासियों के लिए परामर्श सेवाएं, अल्पकालिक केस प्रबंधन); www.acbhcs.org	510-891-5650
मेंटल हेल्थ एसोसिएशन ऑफ़ अल्मेडा काउंटी, www.mhaac.org	510-835-5010
पैसिफिक सेंटर फॉर ह्यूमन ग्रोथ, (मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और एल.जी.बी.टी.क्यू. लोगों के लिए सहकर्मी सहायता समूह); www.pacificcenter.org	510-548-8283

मानसिक स्वास्थ्य / परामर्श कार्यक्रम जारी

आत्महत्या रोकथाम/क्राइसिस सपोर्ट, www.crisissupport.org	800-273-8255
नर्सिंग होम सहायता/लंबी अवधि की देखभाल सुविधाएं (उपयोगी वेबसाइट: www.calqualitycare.org)	
अल्मेडा काउंटी लॉन्ग टर्म केयर ओम्बुड्समैन प्रोग्राम, (लाइसेंस प्राप्त देखभाल सुविधा संकल्प और समर्थन; सूची आर.सी.एफ.ई. - रेजिडेंशियल केयर फैसिलिटीज़ फ़ॉर एल्डर्ली और एस.एन.एफ.- स्किल्ड नर्सिंग फैसिलिटीज़); www.alamedasocialservices.org	510-638-6878
कैलिफ़ोर्निया कम्यूनिटी ट्रांजिशन, सेंटर फ़ॉर इंडिपेंडेंट लिविंग, ईस्ट बे इनोवेशन (पात्र मेडी-कैल लाभार्थी जो 90 दिनों या उससे अधिक समय के लिए राज्य लाइसेंस प्राप्त स्वास्थ्य देखभाल सुविधा में हैं, अपने घर में वापस जाते हैं); www.eastbayinnovations.org	510-618-1580
सी.ए.एन.एच.आर. - कैलिफ़ोर्निया एडवोकेट्स फ़ॉर नर्सिंग होम रिफ़ॉर्म, (नर्सिंग होम के चुनाव पर सुझाव; निवासियों के अधिकारों के समर्थक); www.canhr.org	800-474-1116 / 415-974-5171
स्टेट ऑफ़ कैलिफ़ोर्निया कम्यूनिटी केयर लाइसेंसिंग, वयस्क और बुजुर्ग देखभाल क्षेत्रीय कार्यालय; (बुजुर्गों के लिए आवासीय देखभाल सुविधाएं - आर.सी.एफ.ई. सवाल और शिकायतें); www.cdss.ca.gov	510-286-4201
स्टेट ऑफ़ कैलिफ़ोर्निया डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ, (अस्पताल, कुशल नर्सिंग सुविधा-एस.एन.एफ. या किसी अन्य स्वास्थ्य सुविधा के बारे में प्रश्न या शिकायतें); www.cdph.ca.gov	866-247-9100
सार्वजनिक अभिभावक कार्यालय	
अल्मेडा काउंटी पब्लिक गार्जियन - संरक्षक, प्रोबेट कंजर्वेटरशिप; (अदालत द्वारा नियुक्त संरक्षक); www.alamedasocialservices.org	510-577-3585
अल्मेडा काउंटी पब्लिक गार्जियन - कंजर्वेटर, मानसिक स्वास्थ्य (एल.पी.एस.) कंजर्वेटरशिप; (मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा अनुमोदित लॉक की गई गंभीर मनोरोग सुविधा से रेफरल किए जाते हैं); www.alamedasocialservices.org	510-577-7045
बुजुर्ग केन्द्र (संजातीय/सांस्कृतिक रूप से विशिष्ट बुजुर्ग कार्यक्रम भी देखें)	
कास्त्रो वैली, केनेथ सी. ऐटकेन सीनियर एंड कम्यूनिटी सेंटर, (17800 रेडवुड रोड, कास्त्रो वैली, सी.ए. 94546); www.haywardrec.org	510-881-6738
हेवर्ड, हेवर्ड एरिया सीनियर सेंटर, (22325 नॉर्थ थर्ड स्ट्रीट, हेवर्ड, सी.ए. 94546); www.haywardrec.org	510-881-6766
सैन लिएन्ड्रो, कोरियन कम्यूनिटी सेंटर ऑफ़ द ईस्ट बे, (101 कैलन एवेन्यु, #400, सैन लिएन्ड्रो, सी.ए. 94577); www.kcceb.org	अंग्रेजी: 510-547-2662 / कोरियन: 510-547-3258
सैन लिएन्ड्रो, सैन लिएन्ड्रो सीनियर कम्यूनिटी सेंटर, (13909 पूर्व 14वीं स्ट्रीट, सैन लिएन्ड्रो, सी.ए. 94578); www.sanleandro.org	510-577-7990
वेल कनेक्टेड, पूर्व में सीनियर सेंटर विदाउट वॉल्स; (मुफ्त फ़ोन कॉन्फ़्रेंस कॉल के माध्यम से घर में रहने वाले बुजुर्गों के लिए समूह गतिविधियों और अनुकूल बातचीत); www.covia.org	877-797-7299
परिवहन कार्यक्रम और सेवाएं	
5-1-1.org, (बे एरिया के लिए यात्रा सूचना); www.511.org	5-1-1
ए.सी. ट्रांजिट, (बुजुर्गों और विकलांगों के लिए रियायती पास); www.actransit.org	510-891-4777
अमेरिकन कैंसर सोसायटी, रोड टू रिक्वरी; (कैंसर रोगियों के लिए उपचार कराने के लिए जाने और आने के लिए परिवहन प्रदान करता है); www.cancer.org	800-227-2345

परिवहन कार्यक्रम और सेवाएं जारी

बी.ए.आर.टी., (वरिष्ठ और विकलांग लोगों के लिए रियायती पास); www.bart.gov	510-464-7134
विकलांग ड्राइवरों के लिए डी.एम.वी. पार्किंग प्लाकार्ड, www.dmv.ca.gov	800-777-0133
ड्राइवर्स फॉर सर्वाइवर्स, (कैंसर रोगियों के लिए मुफ्त परिवहन और सहायक बंधुत्व); www.driversforsurvivors.org	510-579-0535
ईस्ट बे पैराट्रांजिट सर्विस - ई.बी.पी.टी., (उन लोगों के लिए परिवहन जो अमेरिकन्स विद डिसेबिलिटीज़ एक्ट - ए.डी.ए. के मानदंडों को पूरा करते हैं); www.eastbayparatransit.org	800-555-8085

टैक्सी और शहर परिवहन कार्यक्रम:

हेवर्ड; (टैक्सी कार्यक्रम और डोर-टू-डोर सर्विस, साथ ही कास्त्रो वैली के निवासियों को भी सेवाएं देता है); www.haywardca.gov	510-583-4230
सैन लिएन्ड्रो; (टैक्सी कार्यक्रम और फ्लेक्स शटल); www.sanleandro.org	510-577-7985

यात्रा प्रशिक्षण:

कम्यूनिटी रिसोर्सज़ फॉर इंडिपेंडेंट लिविंग (सी.आर.आई.एल.) और सिटी ऑफ़ हेवर्ड, (विकलांग और बुजुर्ग लोगों के लिए व्यक्तिगत प्रशिक्षण); www.crilhayward.org	510-881-5743 ext. 5938
लाइटहाउस फॉर द ब्लाइंड, (विकलांग व्यक्तियों और आंखों की परेशानी से गुजर रहे बुजुर्ग लोगों के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक प्रशिक्षण); www.lighthouse-sf.org	415-694-7357
थू द लुकिंग ग्लास; (अल्मेडा काउंटी में विकलांगता की समस्या वाले परिवारों को प्रशिक्षण); www.lookingglass.org	510-848-1112 एक्स. 8156
यूनियन सीनियर्स ऑफ़ ओकलैंड एंड अल्मेडा काउंटी - यू.एस.ओ.ए.सी., (55+ आयु वर्ग के बुजुर्ग नागरिकों और विकलांग लोगों के लिए समूह प्रशिक्षण); www.usoac.org	510-729-0851
वी.आई.पी., लाइफ़ एल्डरकेयर; (बुजुर्गों और विकलांग लोगों के लिए सहायक राइड्स); www.lifeeldercare.org	510-856-9010

उपयोगिता सहायता

कैलिफ़ोर्निया लाइफ़लाइन प्रोग्राम, (होम फ़ोन और सेल फ़ोन सेवाओं पर छूट प्रदान करता है); www.cpuc.ca.gov/lifeline	866-272-0349
कैलिफ़ोर्निया टेलीफोन एक्सेस प्रोग्राम - सी.टी.ए.पी., (सुलभ फोन उत्पाद/सेवाएं); www.californiaphones.org	800-806-1191 / टी.टी.वाई.: 800-806-4474
ई.बी.एम.यू.डी. - ईस्ट बे म्यूनिसिपल यूटिलिटी डिस्ट्रिक्ट, ग्राहक सहायता कार्यक्रम; (कम आय वाले ग्राहकों के लिए छूट कार्यक्रम); www.ebmud.com	866-403-2683
हीट एनर्जी असिस्टेंस प्रोग्राम (एच.ई.ए.पी.) एंड वेदराइजेशन प्रोग्राम, स्पेक्ट्रम कम्यूनिटी सर्विसेज; (कम आय वाले घरों के लिए ऊर्जा सहायता; एटिक इन्सुलेशन, मौसम-अलग करना, और संबंधित संरक्षण उपाय); www.spectrumcs.org	510-881-0300
पी.जी.एंडई. - पैसिफ़िक गैस एंड इलेक्ट्रिक डिस्काउंट प्रोग्राम्स; www.pge.com :	
केयर - कैलिफ़ोर्निया अल्टरनेटिव रेट्स फॉर एनर्जी प्रोग्राम; (योग्य कम आय वाले घरों के लिए गैस / बिजली बिल पर छूट);	866-743-2273
ऊर्जा बचत सहायता कार्यक्रम; (योग्य, कम आय वाले घरों के लिए वेदराइजेशन, ऊर्जा-कुशल उपकरण);	800-933-9555
मेडिकल बेसलाइन कार्यक्रम; (न्यूनतम मेडिकल स्थितियों वाले आवासीय ग्राहकों के लिए सबसे कम, बेसलाइन कीमत पर ऊर्जा);	800-743-5000
रिलीफ़ फॉर एनर्जी असिस्टेंट थू कम्यूनिटी हेल्प (रीच); (साल्वेशन सेना के माध्यम से प्रशासित एक बार की ऊर्जा सहायता);	822-933-9677
आर.एच.ए. डिलीवरिंग सॉल्यूशंस, मॉडरेट इनकम डायरेक्ट इंस्टाल प्रोग्राम (मिडी); (मध्यम आय वाले घरों के लिए किसी लागत के बिना लागत ऊर्जा कुशल उन्नयन);	866-455-0898

वयोवृद्ध सेवाएं

अल्मेडा काउंटी वेटरन्स सर्विस ऑफिस, www.alamedasocialservices.org 510-577-1926
यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ वेटरन्स अफेयर्स, www.va.gov 800-827-1000

स्वयंसेवी अवसर

अल्मेडा काउंटी लॉन्ग टर्म केयर ओम्बुड्समैन प्रोग्राम, (दीर्घकालिक देखभाल सुविधाओं में व्यक्तियों के लिए स्वयंसेवक समर्थक); www.alamedasocialservices.org 510-638-6878
पैसिफिक सेंटर फॉर ह्यूमन ग्रोथ, (स्वयंसेवक अवसर उपलब्ध, आउटरीच, फ्रंट डेस्क और/या कौशल आधारित टीम); www.pacificcenter.org 510-548-8283 एक्स. 221
स्टेजब्रिज, (वरिष्ठ अभिनेता और कहानीकार); <http://stagebridge.org> 510-444-4755
वॉलेन्टियर मैच, (स्वयंसेवक स्वयंसेवकों की आवश्यकता वाले संगठनों के साथ मिलते हैं); www.volunteermatch.org 415-241-6868

महत्वपूर्ण नंबर

ए.ए.आर.पी. ड्राइवर सेफ्टी प्रोग्राम, (ऑनलाइन और कक्षा के पाठ्यक्रम उपलब्ध); www.aarp.org	800-350-7025
अल्मेडा काउंटी एरिया एजेंसी ऑन एजिंग, सीनियर इंफॉर्मेशन एंड असिस्टेंस; (अल्मेडा काउंटी के भीतर वरिष्ठ संसाधनों के बारे में जानकारी प्रदान करता है); http://seniorinfo.acgov.org	800-510-2020 /510-577-3530
अल्मेडा काउंटी लाइब्रेरी फ़ाउंडेशन, बुजुर्गों के कार्यक्रम; (होमवर्ड बाउंड, लाइब्रेरी कंप्यूटर प्रशिक्षण, और अन्य); www.aclf2.org	510-505-7077
अल्मेडा काउंटी इन-होम सपोर्टिव सर्विसेज- आई.एच.एस.एस., (ग्राहक जानकारी और आवेदन करने के लिए); www.alamedasocialservices.org	510-577-1800
अल्मेडा काउंटी इन-होम सपोर्टिव सर्विसेज- आई.एच.एस.एस., (प्रदाता जानकारी और आवेदन करने के लिए); www.alamedasocialservices.org	510-577-1877
अल्मेडा काउंटी सोशल सर्विसेज, ईडन एरिया मल्टी-सर्विस सेंटर; (24100 एमाडोर सेंट, हेवर्ड 94544); http://alamedasocialservices.org	510-670-6000
कॉन्ट्रा कोस्टा काउंटी, वरिष्ठ सूचना और सहायता; http://ehsd.org	925-229-8434
ईडन इंफॉर्मेशन एंड रेफरल, www.edenir.org	2-1-1 / 888-886-9660
एल्डरेकेयर लोकेटर, (अल्मेडा काउंटी/कैलिफोर्निया के बाहर सूचना सेवाएं); http://eldercare.acl.gov	800-677-1116
इमिग्रेशन क्वेश्चंस, इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ द ईस्ट बे; http://iibayarea.org	510-451-2846
घरेलू सहायक सेवाओं के लिए सार्वजनिक प्राधिकरण, रजिस्ट्री इंफॉर्मेशन लाइन - प्रदाता आवेदन और अभिविन्यास; www.ac-pa4ihss.org	510-577-5694
घरेलू सहायक सेवाओं के लिए सार्वजनिक प्राधिकरण, आई.एच.एस.एस. रजिस्ट्री रेफरल - एक प्रदाता खोजने के लिए ग्राहक; www.ac-pa4ihss.org.....	510-577-1980
सीनियर इंजुरी प्रवेंशन प्रोग्राम - एस.आई.पी.पी., (गिरने की रोकथाम कार्यक्रम); www.acphd.org	510-618-2050
सोशल सिव्योरिटी एडमिनिस्ट्रेशन/एस.एस.आई., www.ssa.gov	800-772-1213
कर सहायता, ए.ए.आर.पी. कर-सहायता कार्यक्रम; (मुक्त कर; www.aarp.org	888-687-2277
कर सहायता, इंटरनल रिवेन्यू सर्विस (आई.आर.एस.); (सामान्य जानकारी); www.irs.gov.....	510-907-5000
कर सहायता, बुजुर्गों के लिए स्वयंसेवी आयकर सहायता/कर परामर्श; www.irs.gov	800-906-9887

अनुरोध पर एरिया एजेंसी ऑन एजिंग से उपलब्ध अन्य मार्गदर्शिकाएं:

- बुजुर्ग आवास मार्गदर्शिका • सेवानिवृत्ति निवास और सतत देखभाल सेवानिवृत्ति समुदाय • आपातकालीन प्रतिक्रिया कार्यक्रम • गिरने की रोकथाम
- खाने और पोषण संसाधन की मार्गदर्शिका • होम हेल्थ केयर, होम केयर और धर्मशाला एजेंसियां • प्लेसमेंट एजेंसियां • एस.एस.आई./सी.ए.पी.आई.

कृपया ध्यान दें: हालांकि इस जानकारी को अपडेट रखने के लिए हर संभव प्रयास किया जाता है, लेकिन अल्मेडा काउंटी एरिया एजेंसी ऑन एजिंग इस जानकारी को संकलित करने में त्रुटियों या चूक के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं लेती है।

अल्मेडा काउंटी एरिया एजेंसी ऑन एजिंग, वरिष्ठ सूचना और सहायता कार्यक्रम 800-510-2020 / 510-577-3530