

GUÍA DE RECURSOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

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

NORTE DEL CONDADO DE ALAMEDA

Alameda • Albany • Berkeley • Emeryville • Oakland • Piedmont

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; 1-800-510-2020/510-577-3530; <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 Alzhéimer del Este de la Bahía (Alzheimer's Services of the East Bay, ASEB), Berkeley: www.aseb.org 510-644-8292

Servicios Comunitarios del Área de la Bahía (Bay Area Community Services, BACS), Oakland: <http://bayareacs.org> 510-601-1074

Centros para la Independencia de los Adultos Mayores (Centers for Elders Independence, CEI) (*Programa de Cuidados Integrales para Adultos Mayores [Program of All-inclusive Care for the Elderly, PACE]*): www.cei.elders.org 844-319-1150

Centros de Cuidado para Adultos DayBreak (DayBreak Adult Care Centers) (*recomendaciones personalizadas y educación comunitaria*): <http://daybreakcenters.org> 510-834-8314

Atención Médica Diurna para Adultos Hong Fook (Hong Fook Adult Day Health Care), Oakland, (*sede de 14th Street*): www.fambridges.org 510-839-9673

Atención Médica Diurna para Adultos Hong Fook, Oakland, (*sede de Harrison Street*): www.fambridges.org 510-302-0460

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO, LA DROGADICCIÓN Y EL JUEGO

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 ALZHÉIMER

Asociación del Alzhéimer (Alzheimer's Association), línea de ayuda (*las 24 horas*): www.alz.org 800-272-3900

Servicios para Personas con Alzhéimer del Este de la Bahía (ASEB), campus de Berkeley: www.aseb.org 510-644-8292

SERVICIOS PARA PERSONAS CON ALZHEIMER *continuación*

- 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 Alzhéimer del Norte de California (Alzheimer's Association of Northern California): www.alz.org/norcal 925-284-7942
- Servicios para Personas con Alzhéimer del Este de la Bahía: <http://aseb.org> 510-644-8292
- Servicios para Cuidadores (Services for Caregivers), ciudad de Berkeley (*grupo de apoyo para cuidadores familiares: 510-981-5205*): www.cityofberkeley.info Norte de Berkeley: 510-981-5190/Sur de Berkeley: 510-981-5170
- Centros de Cuidado para Adultos DayBreak: <http://daybreakcenters.org> 510-834-8314
- Family Caregiver Alliance (*ofrece información y servicios de apoyo para familiares cuidadores*): <https://www.caregiver.org> 800-445-8106
- Centro de Educación y Recursos para la Familia (Family Education and Resource Center), Oakland (*apoyo para familiares y cuidadores de personas con enfermedades mentales*): www.askferc.org 888-896-3372
- Servicios de Apoyo Familiar del Área de la Bahía (Family Support Services of the Bay Area) (*apoyo familiar para abuelos y familiares cuidadores de niños*): www.fssba.org 510-834-2443
- Centro Infantil Lincoln (Lincoln Child Center), Hayward, Programa de Apoyo Familiar (Kinship Support Program) (*abuelos y familiares cuidadores de niños*): <http://lincolnfamilies.org> 510-273-4700

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

- División de Servicios para la Tercera Edad (Aging Services Division), ciudad de Berkeley (*administración de casos para residentes de Berkeley mayores de 55 años que se encuentran en centros para personas de la tercera edad de Berkeley*): www.cityofberkeley.info 510-981-5180
- J-Sei, administración bilingüe de casos (*personas de la tercera edad mayores de 60 años*): www.j-sei.org 510-654-4000
- Centro Comunitario Coreano del Este de la Bahía (Korean Community Center of the East Bay): www.kcceb.org Línea gratuita en coreano: 844-828-2254/En inglés: 510-547-2662

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

EN SU CASA *continuación*

Programa de Servicios Multifuncionales para Personas de la Tercera Edad (Multipurpose Senior Services Program, MSSP), ciudad de Oakland (<i>adultos mayores de 65 años. Presta servicios a los residentes de Oakland, Piedmont, Emeryville y Berkeley</i>): www.oaklandca.gov	510-238-3762
Older Adults, Happy Results, Enfermería de Salud Pública (Public Health Nursing) del condado de Alameda (<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
St. Mary's Center, servicios para personas de la tercera edad sin hogar (<i>personas mayores de 55 años de bajos ingresos que no tienen vivienda o están en riesgo de perderla</i>): www.stmaryscenter.org	510-923-9600
Centro Comunitario Vietnamita-Americano del Este de la Bahía (Vietnamese American Community Center of the East Bay, VACCEB): www.vacceb.net	510-891-9999

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
Centros de Diabetes Alta Bates Summit (Alta Bates Summit Diabetes Centers) (<i>clases de autocontrol de la diabetes y grupos de apoyo</i>): www.altabatessummit.org/diabetes	510-204-1081
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): www.heart.org	510-903-4050
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>ayuda para personas que pierden el habla, generalmente como consecuencia de un accidente cerebrovascular</i>): http://aphasiacenter.net	510-336-0112
Fundación de la Artritis (Arthritis Foundation): www.arthritis.org	415-356-1230
Charlotte Maxwell Clinic, atención integral para el cáncer (<i>clínica para mujeres de bajos ingresos con cáncer</i>): www.charlottemaxwell.org	510-601-7660
Línea telefónica de ayuda de pares con esclerosis múltiple (Multiple Sclerosis [MS] Friends Support Line) (<i>línea de ayuda de pares</i>):	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)
Berkeley Place, Inc., Proyecto para Personas Sordas o con Dificultades Auditivas (Deaf/Hard of Hearing Project):	510-644-2003
Biblioteca de Libros en Braille y Audiolibros (Braille & Talking Book Library, BTBL): http://www.library.ca.gov/btbl/	800-952-5666

PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA ADULTOS DISCAPACITADOS *continuación*

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

Centro de Vida Independiente (Center for Independent Living, CIL) (*sedes: Alameda, Berkeley, Oakland*): www.thecil.org

..... 510-841-4776/videófono: 510-356-2662

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

Easy Does It (*servicios de emergencias no médicas para personas con discapacidades graves y adultos mayores de Berkeley*): www.easydoesitservices.org

..... 510 704-2111

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*)

Alameda Adult School: www.alameda-adult-school.org 510-522-3858

Berkeley Adult School: <http://bas.berkeley.net> 510-644-6130

Danny E. Glover Education & Technology Center (*da clases de tecnología básica para adultos mayores*): www.degetc.org 510-382-0555

Piedmont Adult School: www.piedmontadultschool.org 510-594-2655

U.C. Berkeley Osher Lifelong Learning Institute (*comunidad de aprendizaje para adultos mayores de 50 años*): www.oli.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/cewpc/> 510-383-8600

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
- Ciudadanos de Oakland que Responden a las Emergencias (Citizens of Oakland Responding to Emergencies, CORE) (*programa gratuito de capacitación sobre desastres para residentes de Oakland*): www.oaklandca.gov 510-238-3938
- 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

- Programa de empleo ASSETS para personas de la tercera edad (*residentes de Oakland mayores de 55 años*): www.oaklandca.gov 510-238-3535
- 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
- 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

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	
Family Bridges, Inc. (<i>servicios sociales para personas que hablan lenguas asiáticas, información y ayuda</i>): www.fambridges.org	510-839-2022
Filipino Advocates for Justice (<i>ayuda para la naturalización y la inmigración</i>): www.filipino4justice.org	510-465-9876
Fruitvale-San Antonio Senior Center (<i>para personas que hablan inglés, español y camboyano</i>): www.unitycouncil.org	510-535-6123
Instituto Internacional del Área de la Bahía (International Institute of the Bay Area), Oakland (<i>servicios legales de inmigración</i>): www.iibayarea.org	510-451-2846
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
J-Sei, Emeryville: www.j-sei.org	510-654-4000
Centro Comunitario Coreano del Este de la Bahía (<i>línea de información en coreano: 1-844-828-2254</i>): http://kcceb.org	510-547-2662
Lao Family Community Development, Inc., programa para personas de la tercera edad del sureste asiático: www.lfcd.org	510-533-8850
Lavender Seniors of the East Bay, (<i>servicios de ayuda para personas mayores lesbianas, gay, bisexuales, transgénero y queer [Lesbian, Gay, Bi-Sexual, Transgendered and Queer, LGBTQ]</i>): www.lavenderseniors.org	510-736-LGBT (5428)
Pacific Center for Human Growth (<i>grupos de personas LGBTQ de la tercera edad</i>): www.pacificcenter.org	510-548-8283
Centro Comunitario Vietnamita-Americano del Este de la Bahía (VACCEB): www.vacceb.net	510-891-9999

AYUDA ECONÓMICA

Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda (Alameda County Social Services Agency): <http://alamedasocialservices.org>

Sedes:

Centro de Autosuficiencia de Eastmont (Eastmont Self-Sufficiency Center) (<i>6955 Foothill Blvd, Ste. 100, Oakland 94605</i>);	510-383-5300
Centro de Servicios Múltiples (Multi-Service Center) del norte del condado (<i>2000 San Pablo Ave, Oakland 94612</i>)	510-891-0700
Centro de Autosuficiencia de Enterprise (Enterprise Self Sufficiency Center) (<i>8477 Enterprise Way, Oakland 94621</i>)	510-263-2420
Oficina de Servicios para Veteranos (Veterans' Service Office) del condado de Alameda: http://alamedasocialservices.org	510-577-1926
Programa de Ayuda Monetaria para Inmigrantes (Cash Assistance Program for Immigrants, CAPI) (<i>brinda beneficios a los extranjeros legales con necesidades económicas que no son elegibles para la Seguridad de Ingreso Suplementario [Supplemental Security Income, SSI] federal</i>): 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*):<http://alamedasocialservices.org>

Sedes:

Centro de Autosuficiencia de Eastmont (*6955 Foothill Blvd, Ste. 100, Oakland 94605*); 510-383-5300

Centro de Servicios Múltiples del norte del condado (*2000 San Pablo Ave, Oakland 94612*) 510-891-0700

Centro de Autosuficiencia de Enterprise (*8477 Enterprise Way, Oakland 94621*) 510-263-2420

Banco de Alimentos (Food Bank) de la ciudad de Alameda (*solo presta servicios a los residentes de la ciudad de Alameda*):

<http://www.alamedafoodbank.org> 510-523-5850

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

St. Paul's Pantry of Hope (*les da alimentos a las personas de la tercera edad de la comunidad que tienen acceso a instalaciones para cocinar*):

<http://www.stpaulsoakland.org> 510-834-4314, ext. 504

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN (comidas a domicilio)

Meals on Wheels de Alameda (*solo para los residentes de la ciudad de Alameda*): www.alamedamealsonwheels.org 510-865-6131

Meals on Wheels de Albany: www.albanyca.org 510-524-9124

Meals on Wheels de Berkeley: www.cityofberkeley.info 510-981-5250

Meals on Wheels de Emeryville: 510-596-4309

Proyecto Mano Abierta (Open Hand Project) (*residentes en Oakland confinados en su casa y enfermos graves que no son personas de la tercera edad*):

www.openhand.org 510-622-0221

SOS Meals on Wheels, Oakland, Piedmont: www.sosmow.org 510-460-5855

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

Centro para Personas de la Tercera Edad de Albany (Albany Senior Center): www.albanyca.org 510-522-9122

Centro para Personas de la Tercera Edad de Emeryville (Emeryville Senior Center): <http://www.ci.emeryville.ca.us> 510-596-3730

Centro para Personas de la Tercera Edad del Norte de Berkeley (North Berkeley Senior Center): www.cityofberkeley.info 510-981-5190

Centro para Personas de la Tercera Edad del Sur de Berkeley (South Berkeley Senior Center): www.cityofberkeley.info 510-981-5170

Servicios Comunitarios Spectrum (Spectrum Community Services), Alameda, Oakland (*varias sedes en el condado. Comuníquese para obtener una lista de*

lugares para cenar para personas de la tercera edad): www.spectrumcs.org 510-881-0300, ext. 222

Centro Comunitario Vietnamita-Americano del Este de la Bahía (VACCEB): www.vacceb.net 510-891-9999

PROGRAMAS DE CONSUELO POR TELÉFONO/VISITAS DE AMIGOS

Alameda Friendly Visitors (<i>visitas semanales gratuitas para residentes de la ciudad de Alameda</i>): www.alamedamealsonwheels.org	510-748-0342
Covia, Well Connected (<i>antes llamado Senior Center Without Walls</i>) (<i>actividades en grupo y conversaciones de amigos por conferencia telefónica GRATUITA para personas de la tercera edad confinadas en su casa</i>): http://covia.org	877-797-7299
Covia, Social Call (<i>llamadas telefónicas para socializar con personas confinadas en su casa o aisladas</i>): http://covia.org	877-797-7299
Servicios de Apoyo en Casos de Crisis (Crisis Support Services) del condado de Alameda (<i>asesoramiento a domicilio para adultos mayores de 60 años que están confinados en su casa</i>): www.crisissupport.org	510-420-2460
Family Bridges, Inc. (<i>da acompañamiento a personas de la tercera edad confinadas en su casa y socialmente aisladas que hablan cantonés o mandarín</i>): www.familybridges.org	510-763-9017
J-Sei, personas que hacen visitas o llamadas amistosas: www.j-sei.org	510-654-4000, ext. 13
Lavender Seniors of the East Bay (<i>servicios de ayuda para adultos mayores LGBTQ</i>): www.lavenderseniors.org	510-736-LGBT (5428)
LIFE ElderCare: www.lifeeldercare.org	510-894-0370, ext. 2
Programa de Acompañantes de Personas de la Tercera Edad (Senior Companion Program), ciudad de Oakland: www.oaklandca.gov	510-238-2987
St. Mary's Center: www.stmaryscenter.org	510-923-9600

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

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
Centro de Vida Independiente (CIL), Programa de Acceso Residencial (Residential Access Program) (<i>solo para residentes de Berkeley. Modificaciones gratuitas para facilitar el acceso a las personas con discapacidades</i>): www.thecil.org	510-841-4776
Autoridad de la Vivienda (Housing Authority) de la ciudad de Alameda, Programa de Reacondicionamiento Residencial (Residential Rehabilitation Program) (<i>residentes de la ciudad de Alameda; modificaciones para facilitar el acceso</i>): www.alamedahsg.org	510-747-4341
Rebuilding Together, norte de East Bay, Albany, Berkeley, Emeryville: www.rtebn.org	510-644-8979
Rebuilding Together, Oakland: www.rtoakland.org	510-625-0316
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 de la ciudad de Alameda: www.alamedahsg.org	510-747-4300
Autoridad de la Vivienda del condado de Alameda: www.haca.net	510-538-8876
Autoridad de la Vivienda de Berkeley: www.cityofberkeley.info/bha/	510-981-5470
Servicios Comunitarios del Área de la Bahía (BACS), Oakland: www.bayareacs.org	510-613-0330
Autoridad de la Vivienda de Oakland: www.oakha.org	510-874-1500
Centro de Vida Independiente (CIL) (<i>ayuda para la vivienda para personas discapacitadas</i>): www.thecil.org	510-841-4776/videófono: 510-356-2662
ECHO Housing (<i>información sobre leyes de vivienda digna, discriminación ilegal en materia de vivienda y servicios para inquilinos y propietarios</i>): www.echofairhousing.org	510-496-0496
Eden Information & Referral (<i>información sobre alquiler de viviendas y derivación a albergues de emergencia</i>): www.edenir.org	2-1-1/888-886-9660
Defensores de Derechos Económicos y de Vivienda (Housing and Economic Rights Advocates, HERA) (<i>programas de asesoramiento hipotecario y económico</i>): www.heraca.org	510-271-8443
Just Cause (<i>asesoramiento gratuito para inquilinos y administración de casos para residentes de Oakland de bajos ingresos</i>): www.cjjc.org	510-836-2687
Keep Oakland HOUSED, Catholic Charities of the East Bay (<i>ayuda económica de emergencia y servicios de administración de casos para residentes de Oakland que están en riesgo de perder su vivienda</i>): www.keeпоaklandhoused.org	510-768-3100
Agencia de Asesoramiento NID Housing (NID Housing Counseling Agency) (<i>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</i>): www.nidhousing.com	510-268-9792
Centro de Ayuda para la Vivienda (Housing Assistance Center) de Oakland (<i>servicios y recursos para la vivienda</i>):	510-238-6182

SERVICIOS A DOMICILIO

Servicios de Apoyo a Domicilio (IHSS) del condado de Alameda www.alamedasocialservices.org:

Información para el cliente y solicitud de servicios 510-577-1800

Información para el proveedor y solicitud de servicios 510-577-1877

Centro de Vida Independiente (CIL) (*derivaciones para pagos a proveedores privados*): www.thecil.org 510-841-4776/videófono: 510-356-2662

Autoridad pública (Public Authority) para los IHSS: www.ac-pa4ihss.org:

Lista de proveedores para clientes de los IHSS 510-577-1980

Registro de proveedores 510-577-5694

Scott's Attendant List (*lista de asistentes personales para personas con discapacidades*):www.scottsassistantlist.com

PREVENCIÓN DE LESIONES

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

Lifelong Medical Care: www.lifelongmedical.org 510-981-4100

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 (Fall Prevention Program) (*varias sedes en el condado. Comuníquese para conocer una sede*): www.spectrumcs.org 510-881-0300, ext. 270

St. Mary's Center (*programa de ejercicios, programa de educación médica*): www.stmaryscenter.org 510-923-9600

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

Defensores de la Reforma de Residencias para Ancianos de California (CANHR) (*servicios de recomendación de abogados para adultos mayores e información sobre la recuperación patrimonial de Medi-Cal*): www.canhr.org 800-474-1116

Centro Legal de la Raza (*servicios legales de bajo costo en materia de inmigración*): www.centrolegal.org 510-437-1554

East Bay Community Law Center (*para personas de bajos ingresos que necesitan asesoramiento legal o un abogado*): www.ebclc.org 510-548-4040

Eviction Defense Center (*presta servicios gratuitos y de bajo costo a los inquilinos del condado de Alameda que enfrentan el desalojo*): www.evictiondefensecenteroakland.org 510-452-4541

Defensores de Derechos Económicos y de Vivienda (HERA) (*para residentes de ingresos bajos a moderados, especialmente de grupos vulnerables y en asuntos claves*): www.heraca.org 510-271-8443

Instituto Internacional del Área de la Bahía (*servicios legales de inmigración*): www.iibayarea.org 510-451-2846

Legal Assistance for Seniors (*presta servicios a personas mayores de 60 años*): www.lashicap.org 510-832-3040

Centro Comunitario de Resolución SEEDS (SEEDS Community Resolution Center) (*servicios comunitarios de mediación*): 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
Sistemas médicos de Alameda:	
Eastmont Wellness Center: www.alamedahealthsystem.org	510-567-5700
Highland Wellness: www.alamedahealthsystem.org	510-437-5039

CLÍNICAS Y SERVICIOS MÉDICOS Y ODONTOLÓGICOS *continuación*

Asociación Médica de Alameda en Contra Costa (Alameda-Contra Costa Medical Association) (<i>derivación a médicos</i>): www.accma.org	510-654-5383
Asian Health Services (<i>servicios médicos y odontológicos</i>): www.asianhealthservices.org	510-986-6880
Sociedad Odontológica de Berkeley (Berkeley Dental Society), (<i>derivaciones en Albany y Berkeley</i>): www.berkeleyds.org	510-644-9800
Berkeley Free Clinic (<i>servicios médicos y odontológicos</i>): www.berkeleyfreeclinic.org/	510-548-2570
Denti-Cal, programa odontológico de Medi-Cal, (<i>información sobre los beneficios dentales de Medi-Cal</i>): www.denti-cal.ca.gov	800-322-6384
La Clínica de la Raza: www.laclinica.org	510-535-4000
LifeLong Medical Care (<i>presta servicios médicos, odontológicos y sociales a personas de bajos ingresos independientemente de su capacidad de pago</i>): www.lifelongmedical.org	510-981-4100
Native American Health Center, Oakland Medical (<i>presta servicios a la población nativa y a otros grupos subatendidos del Área de la Bahía</i>): www.nativehealth.org	510-535-4400
Native American Health Center, Oakland Dental: www.nativehealth.org	510-535-4450
Oakland VA Outpatient Clinic: www.northerncalifornia.va.gov	510-267-7800
Order of Malta Clinic Northern California: www.orderofmaltaclinic.com	510-587-3000
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
West Oakland Health (<i>varias sedes en Oakland</i>): www.wohc.org	510-835-9610

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
Atención de Salud Conductual (Behavioral Health Care) en Alta Bates Summit: www.sutterhealth.org	510-204-4405
Servicios de Salud Mental para la Comunidad Asiática (Asian Community Mental Health Services): www.acmhs.org	510-869-6000
Servicios de Salud Mental para Adultos (Mental Health Adult Services) de la ciudad de Berkeley (<i>residentes de Berkeley y Albany, incluidas las personas sin vivienda de Berkeley o Albany</i>): www.cityofberkeley.info	510-981-5290
Servicios de Apoyo en Casos de Crisis del condado de Alameda (<i>terapia a domicilio para personas de la tercera edad, consejos para enfrentar el duelo, grupos de apoyo</i>): www.crisissupport.org	510-420-2460/línea para crisis disponible las 24 horas: 800-273-8255

PROGRAMAS DE SALUD MENTAL Y TERAPIA *continuación*

Centro de Educación y Recursos para la Familia, Oakland (<i>apoyo para familiares y cuidadores de personas con enfermedades mentales</i>): www.askferc.org	888-896-3372/510-746-1700
Equipo de Respuesta y Evaluación Geriátrica (Geriatric Assessment & Response Team, GART) (<i>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</i>): www.acbhcs.org	510-891-5650
La Clínica de la Raza: www.laclinica.org	510-535-4000
Asociación de Salud Mental (Mental Health Association) del condado de Alameda: www.mhaac.org	510-835-5010
Pacific Center for Human Growth (<i>servicios de salud mental y grupos de apoyo mutuo de personas LGBTQ</i>): www.pacificcenter.org	510-548-8283
West Oakland Health: www.westoaklandhealth.org	510-835-9610
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 (<i>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]</i>): www.alamedasocialservices.org	510-638-6878
Defensores de la Reforma de Residencias para Ancianos de California (CANHR) (<i>dan consejos para elegir residencias para ancianos. Son defensores de los derechos de los residentes</i>): www.canhr.org	800-474-1116/415-974-5171
East Bay Innovations, California Community Transitions, (<i>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</i>): www.eastbayinnovations.org	510-618-1580
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) (<i>autorización de centros residenciales de cuidado para adultos mayores [RCFE]</i>): www.cdss.ca.gov	510-286-4201
Departamento de Salud Pública del estado de California (<i>preguntas o quejas sobre hospitales, centros de enfermería especializada [SNF] o cualquier otro centro de atención médica</i>): 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 (<i>curaduría designada por el tribunal</i>): www.alamedasocialservices.org	510-577-3585
Tutor-curador público del condado de Alameda, curaduría de salud mental según la Ley Lanterman-Petris-Short (LPS) (<i>las derivaciones están a cargo de profesionales de la salud mental de un centro de internación psiquiátrica aguda autorizado</i>): 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 Mastick (Mastick Senior Center) de Alameda (1155 Santa Clara Avenue, Alameda, CA 94501):
www.mastickcenter.com 510-747-7500
- Centro para Personas de la Tercera Edad de Albany (846 Masonic Avenue, Albany, CA 94706): www.albanyca.org 510-524-9122
- Centro para Personas de la Tercera Edad del Norte de Berkeley en el West Berkeley Service Center, Berkeley (1900 Sixth Street, Berkeley, CA 94710):
www.cityofberkeley.info 510-981-5190
- Centro para Personas de la Tercera Edad Henry Ramsey Jr. del Sur de Berkeley (Henry Ramsey Jr. South Berkeley Senior Center) (2939 Ellis Street, Berkeley, CA 94703): www.cityofberkeley.info 510-981-5170
- Centro para Personas de la Tercera Edad de Emeryville (4231 Salem Street, Emeryville, CA 94608): www.ci.emeryville.ca.us 510-596-3730
- J-Sei, Emeryville (1285 - 66th Street, Emeryville CA 94608): www.j-sei.org 510-654-4000
- Centro para Personas de la Tercera Edad del Centro de Oakland (Downtown Oakland Senior Center), Oakland (200 Grand Avenue, Oakland, CA 94610):
www.oaklandca.gov 510-238-3284/TTY: 510-238-3254
- Centro para Personas de la Tercera Edad Coreanos-Americanos del Este de la Bahía (East Bay Korean American Senior Center), Oakland (1723 Telegraph Avenue, Oakland, CA 94612): www.eastbaykoreanamericanseniorcenter.org 510-763-1879
- Centro para Personas de la Tercera Edad del Este de Oakland (East Oakland Senior Center), Oakland (9255 Edes Avenue, Oakland, CA 94609):
www.oaklandca.gov 510-615-5731/TTY: 510-238-3254
- Centro para Personas de la Tercera Edad Fruitvale - San Antonio (Fruitvale - San Antonio Senior Center), Oakland (3301 East 12th Street, Oakland, CA 94601): www.oaklandca.gov 510-535-6123/TTY: 510-238-3254
- Centro para Personas de la Tercera Edad Golden Ages (Golden Ages Senior Center), Oakland (Eastmont Town Center, 73rd Avenue & Bancroft Avenue, último piso del centro comercial, al lado de la biblioteca): 510-562-1900
- Centro para Personas de la Tercera Edad Hong Lok (Hong Lok Senior Center), Oakland (275 - 7th Street, Oakland, CA 94607): www.oaklandca.gov
.....510-763-9017/TTY: 510-238-3254
- Centro para Personas de la Tercera Edad del Norte de Oakland (North Oakland Senior Center), Oakland (5714 Martin Luther King Jr. Way, Oakland, CA 94609): www.oaklandca.gov510-597-5085/TTY: 510-238-3254
- St. Mary's Center, Centro de Acceso sin Cita Previa (Drop-in Center), Oakland (925 Brockhurst Street, Oakland, CA 94608): www.stmaryscenter.org
..... 510-923-9600, ext. 235
- Centro Comunitario Vietnamita-Americano del Este de la Bahía, Oakland (655 International Boulevard, Oakland, CA 94606): www.vacceb.net
..... 510-891-9999
- Centro para Personas de la Tercera Edad del Oeste de Oakland (West Oakland Senior Center), Oakland (9255 Edes Avenue Oakland, CA 94609):
www.oaklandca.gov510-238-7016/TTY: 510-238-3254
- Piedmont Seniors, Piedmont (las reuniones mensuales generalmente se hacen el cuarto miércoles del mes desde las 10:00 a. m. hasta el mediodía. Llame para obtener más información y conocer el lugar de la reunión): www.ci.piedmont.ca.us 510-420-3070

CENTROS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD *continuación*

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

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 800-555-8085

Programas de taxis y de transporte en la ciudad:

Alameda (ciudad) (*programa de descuentos en taxis para citas médicas; transporte de ida y vuelta gratuito a los centros comerciales de la localidad*): www.alamedaca.gov 510-747-7513

Albany (*programa de taxis y servicio puerta a puerta para hacer compras*): www.albanyca.org 510-524-9122

Berkeley (*programa de taxis y programa de transporte adaptado para sillas de ruedas*): www.cityofberkeley.info 510-981-7269

Emeryville (*taxis contratados el mismo día, reembolso de Lyft/Uber y servicio puerta a puerta*): www.emeryville.org 510-596-3730

Oakland y Piedmont (*programa de taxis y programa de transporte adaptado para sillas de ruedas*): www.oaklandca.gov 510-238-3036

Programas de capacitación para viajar:

Centro de Vida Independiente (CIL) (*capacitación individual para personas con discapacidades y personas de la tercera edad*): www.thecil.org 510-841-4776, ext. 3118

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

Unión de Personas de la Tercera Edad de Oakland y el Condado de Alameda (United Seniors of Oakland and Alameda County, USOAC) (*capacitación grupal para personas de la tercera edad mayores de 55 años y personas con discapacidades*):
www.usoac.org 510-729-0851

Taller de reparación y mantenimiento de sillas de ruedas Easy Does It: www.easydoesitservices.org 510-845-5513

AYUDA PARA LOS SERVICIOS PÚBLICOS

- Alameda Municipal Power (*ayuda económica y descuentos para residentes de la ciudad de Alameda*): www.alamedamp.com 510-748-3900
- 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
- Programas de descuento de 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) de Pacific Gas & Electric (PG&E) (*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 (Veterans' Service Office) 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

- Experience Corps Bay Area de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (American Association of Retired Persons, AARP) (*adultos mayores de 50 años que enseñan y guían a niños de escuela primaria para aprender a leer*): www.aarp.org 415-745-5670
- Biblioteca del condado de Alameda, Friends of Albany Library, Albany: www.friendsalbanycalibrary.com 510-526-37720, ext. 7
- 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
- Programa de Abuelos Adoptivos (Foster Grandparent Program), ciudad de Oakland (*adultos mayores de 55 años que guían a jóvenes en riesgo*): www.oaklandca.gov 510-238-3080

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO *continuación*

- 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
- Programa de Acompañantes de Personas de la Tercera Edad (Senior Companion Program), ciudad de Oakland (*adultos mayores de 55 años que acompañan y ayudan a personas mayores que tienen dificultades con las actividades cotidianas*): www.oaklandca.gov 510-238-3080
- 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 AARP (*cursos en línea y presenciales disponibles*): 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 (*brinda información sobre recursos para personas de la tercera edad en el condado de Alameda*): <http://seniorinfo.acgov.org> 800-510-2020/510-577-3530
- Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) del condado de Alameda:
- Información para el cliente y solicitud de servicios: www.alamedasocialservices.org 510-577-1800
 - Información para el proveedor y solicitud de servicios: www.alamedasocialservices.org 510-577-1877
- Fundación de Bibliotecas (Library Foundation) del condado de Alameda, Programas para Adultos Mayores (Older Adults Programs) (*programa Homeward Bound, capacitación sobre informática en la biblioteca y mucho más*): www.aclf2.org 510-505-7077
- Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda, Administración de Beneficios Laborales (WBA)
- Centro de Autosuficiencia de Eastmont (*6955 Foothill Blvd, Ste. 100, Oakland 94605*): <http://alamedasocialservices.org> 510-383-5300
 - Centro de Servicios Múltiples del norte del condado (*2000 San Pablo Ave, Oakland 94612*): <http://alamedasocialservices.org> 510-891-0700
 - Centro de Autosuficiencia de Enterprise (*8477 Enterprise Way, Oakland 94621*): <http://alamedasocialservices.org> 510-263-2420
- Berkeley Age-Friendly Continuum (*brinda información, derivaciones y apoyo a residentes de la tercera edad de Berkeley*): www.berkeleycontinuum.org 510-559-0036
- 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 (*servicios de información fuera del condado de Alameda/California*): <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> ... 510-451-2846
- Autoridad pública para los Servicios de Apoyo a Domicilio:
- Línea de información sobre registros, orientación y solicitud de proveedores: www.ac-pa4ihss.org 510-577-5694
 - Derivación a los registros de los IHSS para clientes que buscan proveedores: www.ac-pa4ihss.org 510-577-1980
- Programa de Prevención de Lesiones en Personas de la Tercera Edad (SIPP) (*programas de prevención de caídas*): www.acphd.org 510-618-2050
- Administración de la Seguridad Social/SSI: www.ssa.gov 800-772-1213

NÚMEROS IMPORTANTES *continuación*

Ayuda para los impuestos, Programa de Ayuda Fiscal de la AARP (ayuda gratuita para llenar las declaraciones): www.aarp.org 888-687-2277
Ayuda para los impuestos, Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS) (*información general*): www.irs.gov 510-907-5000
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**