

## EMERGENCIA – 24 HORAS

**Policía, bomberos, paramédicos ..... 911**  
**Llame al 9-1-1 solo para reportar emergencias que amenacen la vida humana o propiedad y que requieren de atención inmediata.**

**Centro de Crisis Contra Costa**  
**Línea directa las 24 horas: (800) 833-2900**

## Código de área (925) a menos que se indique de otra manera

### Centros de atención médica de día para adultos

Mt. Diablo Center para atención médica de día para adultos .....682-6330  
Red de cuidados para el adulto .....682-1000

### Administración de la atención médica

Familia Ciudad Alianza ..... (800) 445-8016  
Servicios de alcance para adultos mayores ..798-8788  
Programa de propósitos múltiples de servicios para adultos mayores (MSSP, por sus siglas en inglés).....682-6330  
Diablo Valley Foundation .....945-8040  
Servicios para familias judías.....927-2000

### Discapacidades

Dept. de rehabilitación del Estado de CA .....602-3953  
Hawkins Center ..... (510) 232-6611  
Recurso de vida independiente.....363-7293  
Lions Center/discapacidad visual ..... (800) 750-3937  
MedicAlert ..... (800) 432-5378  
Centro regional de East Bay .....691-2300  
Programa de retorno seguro ... (866) 572-8566

### Maltrato a personas mayores

Servicios de protección para adultos (24 horas) ..... (877) 839-4347  
¡OPÓNGASE! Para familias libres de violencia (24 horas)..... (888) 215-5555

Ombudsman (si la persona mayor vive en un internado de atención/hogar de ancianos).....685-2070

### Empleo

East Bay Works Career Center ..... 671-4500  
Registro de tareas del hogar ..... 937-8311  
Registro de servicios de apoyo en el hogar333-1081  
Programa de empleo para personas mayores.. 671-4534

### Asuntos del final de la vida

An Elderly Wish Foundation ..... 978-1883  
CC de asistencia para cremación/entierro ..... 521-5001  
Cuidados paliativos de East Bay ..... 887-5678  
Atención en el hogar Sutter ..... 677-4240

### Finanzas

Asesoramiento de crédito para consumidores(866) 331-2227  
Fundación para el envejecimiento de Diablo Valley...945-8040  
(Programa de pago de facturas/representante del acreedor)  
Preparación sin costo del impuesto sobre la renta ..... (800) 510-2020  
Asistencia general ..... 602-9379  
Medi-Cal  
Para aplicar ..... (800) 709-8348  
En línea ..... www.benefitscalwin.org  
Clientes actuales ..... (866) 663-3225  
Seguro Social..... (800) 772-1213  
Oficina de servicio de los veteranos .... 313-1481

### Alimentos

Brown Bag/Banco de alimentos..... 676-7543  
CC Cafes (sitios de almuerzos para personas mayores)  
Vea Senior Centers  
CalFresh para aplicar (Cupones para alimentos)602-9469  
En línea ..... www.benefitscalwin.org  
Clientes actuales ..... (866) 663-3225  
Loaves & Fishes-Concord ..... 687-6760  
Loaves & Fishes-Martinez ..... 228-6457  
Meals on Wheels ..... (866) 669-6697

### Servicios de salud

Asociación de Alzheimer ..... (800) 272-3900  
CC Regional Medical Center ..... 370-5000

Asesoramiento las 24 horas para realizar citas en la clínica.....(800) 495-8885  
Enfermedades contagiosas ..... 313-6740  
Para inscribirse en el Plan médico .(800) 211-8040  
VIH-SIDA..... 313-6770  
Alianza de personas encargadas del cuidado familiar.....  
.....(800) 445-8106  
Vacunas contra la gripe ..... (800) 510-2020  
Agencias de cuidados paliativos(800) 510-2020  
John Muir Medical Center  
Campus Concord ..... 682-8200  
Campus Rossmoor ..... 939-1220  
Campus Walnut Creek ..... 939-3000  
Kaiser Medical Center-Martinez ..... 372-1000  
Park Shadelands ..... 906-2000  
Pleasanton ..... 847-5000  
Walnut Creek..... 295-4000  
La Clinica ..... 363-2005  
Medicare ..... (800) 633-4227  
San Ramon Region Medical Center .. 275-9200  
Clínica para pacientes ambulatorios de VA313-1481

### Servicios en el hogar

Liga de asistencia (Diablo Valley) ..... 934-0901  
Caring Hands ..... 952-2999  
Sistemas de respuesta a emergencias  
.....(800) 510-2020  
Programa para evitar caídas ..... 937-8311  
Visitas amigables..... 937-8311  
Registro de tareas del hogar ..... 937-8311  
Servicios de apoyo en el hogar (IHSS)  
Para aplicar ..... 363-3677  
Para revisar el estado de la aplicación363-3677  
Para comunicarse con su trabajador . 363-3680  
Registro ..... (800) 333-1081  
Nómina ..... (877) 335-2171  
Servicios de la línea de ayuda para adultos mayores (Alivio por teléfono) ..... 284-6161  
Tele-asistencia (contacto por teléfono)934-0901  
Climatización ..... 335-2100

### Vivienda

Vida asistida/internado y atención especializados  
Listas de hogares de ancianos . (800) 510-2020  
Línea directa de indigentes ..... (800) 799-6599  
Autoridad de vivienda

Lista de espera/Sec 8 ..... (888) 746-8731  
Martinez (Vivienda pública) .....957-8008  
Lista de viviendas a bajo costo (800) 510-2020  
Shelter, Inc  
Central/Sur .....803-0188  
Central/Norte .....335-0698

### Legal/Defensa

Consejo asesor de la tercera edad ..... 229-8434  
Reclamos automotores ..... (510) 964-3030  
Ayuda legal para el área de la bahía... 219-3325  
Línea directa legal para adultos mayores de CA(800) 222-1753  
Resolución de conflictos..... 687-8844  
Tutela/tutoría legal..... 646-2901  
Clínica de bancarrota ..... 370-2548  
Asesoramiento y defensa del seguro médico (HICAP)  
..... (800) 510-2020  
Centro de leyes de la tercera edad(866) 543-8017  
Hogar de ancianos Ombudsman..... 685-2070  
Servicios de la comunidad del pacífico 439-1056  
(Asesoramiento de vivienda y disputas de arrendatario/arrendador)  
Servicios legales para adultos mayores706-4852

### Lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgénero

Recursos locales ..... www.eastbaypride.com  
Rainbow Community Center ..... 692-0090

### Soledad/asesoramiento/salud mental

Alcohólicos anónimos..... 939-4155  
CC Regional Medical Center  
Emergencia de psiquiatría (24 horas)646-2800  
Citas para salud mental  
Línea de acceso ..... (888) 678-7277  
Tratamiento contra el uso de alcohol./drogas  
..... (800) 846-1652  
Salud mental de adultos mayores(888) 678-7277  
Centro de crisis Contra Costa (24 horas)(800) 833-2900  
Línea amiga de 8:00 a. m. a 11:00 p. m.(800) 971-0016  
Orientación por duelo ..... (800) 837-1818  
Orientación de compañeros adultos mayores521-5640  
Prevención de suicidios de 11:00 p. m. a 8:00 a. m.  
..... (800) 971-0016  
Lista de grupos de apoyo ..... (800) 510-2020

## Recreación/Educación

Programa de seguridad del conductor AARP(888) 227-7669  
Educación para adultos Acalanes ..... 280-3980  
Listas de clubes, organizaciones y programas de ejercicios ..... (800) 510-2020  
Universidad Diablo Valley  
Campus Pleasant Hill ..... 685-1230  
Campus San Ramon ..... 866-1822  
Universidad Emeritus (DVC) 685-1230 ext 2388  
Educación para adultos Mt.Diablo .....  
Concord..... 685-7340  
Pleasant Hill ..... 937-1530  
Centro para adultos mayores sin paredes(877) 797-7299

## Centros para adultos mayores/CC Cafes\* (sitios de almuerzos para personas mayores)

Chino americano .....820-0500  
Concord\* .....671-3320  
Danville.....314-3490  
Dublin .....556-4511  
Jewish Community Center\* .....938-7800  
Lafayette.....284-5050  
Martinez\* .....370-8770  
Orinda.....254-2445  
Pleasant Hill\* .....798-8788  
Rossmoor\* .....988-7703  
Rainbow Community Center .....692-0090  
San Ramon\* .....973-3250  
Walnut Creek\* .....943-5851

## Transporte (marque 511) o:

BART ..... 676-2278  
Conexión y enlace de información del  
Condado ..... 676-7500  
Enlace para las citas..... 938-7433  
Viajes para adultos mayores de Danville 314-3490  
(Solo residentes de Danville)  
Camioneta para los adultos mayores  
de Pleasant Hill ..... 671-5272  
(Solo residentes de Pleasant Hill)  
Lamorinda Spirit ..... 283-3534  
(Solo para residentes de Lafayette, Moraga, Orinda)  
Viajes para adultos mayores ..... 284-6699  
San Ramon ..... 973-3250  
(Solo residentes de San Ramon)

Adultos mayores alrededor de la ciudad 402-4506  
(Solo residentes de Orinda)  
Mini bus para los adultos mayores de Walnut Creek  
.....933-1434  
(Solo residentes de Walnut Creek)

## Asistencia de servicios públicos

Tarifas alternas para energía de CA ..(800) 743-2273  
Programa de asistencia de energía en el hogar335-8900  
Programa básico médico de ayuda para energía  
.....(800) 743-5000  
Alivio por ayuda de energía a través de ayuda  
comunitaria (REACH) .....(800) 933-9677

## Oportunidades para voluntarios

Caring Hands ..... 952-2999  
Servicios de emergencia y voluntariado CC .. 521-5062  
Visitas amigables ..... 937-8311  
Programa de asesoramiento y defensa del seguro médico  
(HICAP).....(800) 510-2020  
Programa de voluntariado para personas mayores y  
jubilados (RSVP)..... 472-5760  
Orientación de compañeros adultos mayores 521-5640  
Centro de voluntariado de East Bay.. 472-5766

## Sitios web

Beneficios ..... www.benefitscheckup.org  
..... www.benefits.gov  
Servicios Sociales CC ..www.cccounty.us/ehsd  
Legal ..... www.courts.ca.gov  
Medicare ..... www.cchicap.org  
..... www.medicare.gov  
Recurso en línea.....www.211database.org  
Seguro Social..... www.ssa.gov

### PREPARACIÓN SIN COSTO DEL IMPUESTO SOBRE LA RENTA

Disponible para personas con ingresos de limitados a moderados. Los sitios están localizados en todo el condado. Llame al (800) 510-2020 o (925) 229-8434

Esta pequeña guía enumera solo a unos cuantos de los recursos disponibles para usted y su familia en el Condado Central de Contra Costa. Si no encuentra lo que necesita aquí, llame a Información y asistencia. Le ayudaremos a encontrar los servicios de la comunidad que se ajusten a sus necesidades específicas.

### Los servicios de información y asistencia incluyen:

- Ayuda para solucionar problemas
- Remisiones a los servicios
- Asistencia para obtener los servicios
- Llamadas de seguimiento
- Hojas de hechos sobre muchos temas
- Servicios de traducción cuando necesite comunicarse con información y asistencia



Información y Asistencia (I & A) es una programa de Condado de Contra Costa, Agencia del Área de el Envejecimiento, bajo el paraguas del Departamento de Servicios Humanos y de Empleo. Trabajadores sociales bien enterados provean información, referencias a recursos y apoyo en la resolución de problemas a las personas de edad de 60 años y mayores, adultos con discapacidad y sus cuidadores.

Horas de Operación:  
8 a.m. to 5 p.m.



Condado del

# Central Mini Guía

para Servicios del adulto mayor y  
de la tercera edad

Si llama dentro del Condado Contra Costa  
(800) 510-2020

Si llama fuera del Condado Contra Costa  
(925) 229-8434

Desde un teléfono Celular, siempre marque  
(925) 229-8434

Para personas con deficiencia auditiva que  
utilice un dispositivo de telecomunicación  
TTY (925) 602-4198

[www.cccounty.us/ehsd](http://www.cccounty.us/ehsd)