

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 Cidador 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 hogar 333-1081
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 Clínica 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/Norte335-0698

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
Ley de Ayuda CA..... www.lawhelpCA.org
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 mayores..... 609-7900

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 Acalanes280-3980
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.....
Concord685-7340
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:

BART676-2278
Conexión y enlace de información del Condado.....676-7500
Enlace para las citas938-7433
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 mayores284-6699
San Ramon973-3250

(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 Creek933-1434
(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 un 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:
8:30 a.m. to 5:00 p.m.



800-510-2020 • 925-229-8434

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.ehsd.org