

Emergencias - 24 horas

Policía, Bomberos, Paramédicos 911

Centro de crisis de Contra Costa
Línea directa de 24 horas 211

Código de área (925) a menos que se indique lo contrario

Abuso y negligencia

Adult Protective Services 24/7.....(877) 839-4347
Contra Costa Senior Legal Services
(Órdenes de restricción) 609-7900
Empowered Aging (Para abuso de alojamiento y cuidado/
enfermería especializada) 685-2070
Family Justice Center 521-6366
STAND! For Families Free of Violence (24/7)
..... (888) 215-5555

Centros de cuidado diurno para adultos

Atención médica de día para adultos de Bedford
Center 778-4171
Programa del Día del adulto mayor de
Celebration Center 240-5437
St. Anne Village Inc 240-4757

Alzheimer/Demencia

Alzheimer's Association (800) 272-3900
UC Davis Alzheimer's Disease Center
Walnut Creek 357-6515

Servicios para cuidadores

Alzheimer's Association (800) 272-3900
Family Caregiver Alliance (800) 445-8106
Jewish Family & Community Svcs 927-2000
Meals on Wheels Diablo Region
Capacitación para cuidadores 937-8311
Pacific Clinics 602-1750
(Abuelos que crían a sus nietos)

Administración de casos

Enhanced Care Mgmt.....(877) 661-6230 (#2)
(Must be Contra Costa Health Plan Member)
Family Caregiver Alliance.....(800) 445-8106
Jewish Family & Community Svcs 927-2000
Programa de servicios multifuncionales
para adultos mayores (MSSP) 356-6777
Meals on Wheels Diablo Region 937-8311

Orientación/salud mental/ socialización

Al-Anon 932-6770
Tratamiento de alcohol/drogas (800) 846-1652
Alcohólicos Anónimos 939-4155
Contra Costa Crisis Center 24/7 211

Contra Costa Regional Medical Center
Emergencia psiquiátrica 24/7 646-2800
Friendly Visitors 937-8311
Friendship Line 24/7 (800) 971-0016
Front Porch/Llamada social (877) 797-7299
Orientación sobre el duelo (800) 837-1818
Mental Health Access Line 24/7 ... (888) 678-7277
Nar-Anon (510) 496-2708
Narcóticos Anónimos 685-4357
Older Adult Mental Health (888) 678-7277
Rainbow Comm Center Senior Services. 692-0090
Senior Peer Counseling 521-5640
Suicide and Crisis Lifeline 988
Lista de grupos de apoyo (800) 510-2020
Tele-Care (Contacto telefónico) 934-0901
Programa de consuelo telefónico 937-8311

Discapacidades

Departamento de Rehabilitación del
Estado de California 754-7700
Hearing Loss Assoc. of America 264-1199
..... HLAADV@hearinglossdv.org
Recursos para la vida independiente 754-0539
Lions Center for the Blind (510) 450-1580
Lions Center for Visually Impaired 432-3013
Regional Ctr. of the East Bay 691-2300

Empleo

East Bay Works Career Center 671-4500
IHSS Public Authority
(Atención en casa) (800) 333-1081
Programa de empleo para
adultos mayores 671-4540

Cuestiones relacionadas con el final de la vida

An Elderly Wish Foundation 978-1883
Asistencia para entierros/cremaciones CCC
..... 706-4760
East Bay Conversation Project (Planificación
anticipada de la atención) www.eastbayacp.org
Hope Hospice, Inc 829-8770
Hospice of the East Bay & Bruns House 887-5678
Kaiser Hospice 229-7800
Sutter Care at Home 677-4240

Finanzas

Preparación gratuita de impuestos
sobre ingresos (800) 510-2020
Asistencia general 706-4980
Money Management International (866) 331-2227
Seguro Social (800) 772-1213

Comida

CalFresh (Cupones para comida)
Clientes actuales (866) 663-3225
En línea benefitscal.com
Para enviar una solicitud.....(887) 505-4630 (#4)
Café Costa (Lugares de almuerzo para adultos mayores,
llame para reservar con 24 horas de antelación)
Ambrose Comm. Ctr. (Bay Point) 458-2662

Antioch..... 757-7325 o 778-1158

Brentwood (Llame entre las 9:00 a. m. y el mediodía)
516-5398
Pittsburg 439-2136
Oakley Senior Center (Solo los miércoles
de 11:00 a. m. - 1:00 p. m) 626-7223
Banco de comida/Programa de comida
para adultos mayores 676-7543
Loaves & Fishes (Comidas) 293-4792
Meals on Wheels 937-8607
Extremo oeste del Condado 625-4545

Servicios médicos

Enfermedades transmisibles 313-6740
Contra Costa Health Plan (CCHP)
Health Plan Member Services (877) 661-6230
Para inscribirse en el Plan médico
..... (800) 211-8040
Contra Costa Regional Medical Center
Línea principal 370-5000
Citas y asesoramiento las 24 horas
..... (800) 495-8885
Covered California (seguro médico asequible)
..... (800) 300-1506
Vacunas contra la gripe (800) 510-2020
Programa de orientación y defensa sobre seguro
médico HICAP (Orientación sobre Medicare)
..... (800) 510-2020
VIH/SIDA 313-6770

John Muir Medical Center

Brentwood Outpatient Campus 308-8100
Concord Campus 682-8200
Walnut Creek Campus 939-3000
Kaiser Medical Center
Deer Valley Campus - Antioch 813-6500
Delta Fair Outpatient Campus - Antioch 779-5000
La Clínica de la Raza
Oakley, Pittsburg 363-2000
Medi-Cal

Clientes actuales (866) 663-3225
En línea benefitscal.com
Para enviar una solicitud (800) 709-8348
Orientación sobre opciones de planes médicos de
Medi-Cal (800) 430-4263
MediAlert (identificaciones médicas) ... (800) 432-5378
Medicare..... (800) 633-4227
Rotacare Free Health Care Clinic
(Solo los miércoles de 4:00 a 7:00 p. m.)
Llame solo entre la 1:00 y 3:00 p. m. los miér-
coles para pedir una cita 439-2009
Sutter Delta Medical Center 779-7200

Cuidado y seguridad en casa

Programa de prevención de caídas 891-4761
In-Home Support Services (IHSS)
Para enviar una solicitud
..... (800) 510-2020 or... (925) 229-8434
Estado de la solicitud (510) 231-8577
Nómina (877) 335-2171
Autoridad Pública (800) 333-1081
Lista de sistema de respuesta de

emergencia personal (800) 510-2020
Lista de agencias privadas de atención en casa
..... (800) 510-2020

Vivienda, reparación de casas y personas sin hogar

Vida asistida/Alojamiento y cuidado/Enfermería
especializada
Empowered Aging 685-2070
Home Match Contra Costa..... 956-7385
Home Preservation Dept/Habitat for Humanity
East Bay Silicon Valley (510) 803-3388
Línea directa para personas sin hogar 211
Autoridad de Vivienda, Ciudad de Pittsburg
Lista de espera/Sección 8 252-4830
Autoridad de Vivienda, Ciudad de Richmond
Lista de espera/Sección 8 (510) 621-1300
Autoridad de Vivienda, Contra Costa 957-8001
Bay Point, Brentwood, Martinez, Oakley
(Vivienda pública) 957-8005
Pittsburg (Vivienda pública) 957-8006
Rodeo (Vivienda pública) 957-8008
San Pablo 954-8004
Sección 8/Lista de espera (888) 746-8731
Lista de viviendas de bajo costo ... (800) 510-2020
Rotary HOME Team/Lamorinda Village
(reparaciones menores) (888) 204-5573
Shelter, Inc. 335-0698
Climatización 655-7214

Legal y defensa

Consejo asesor sobre el envejecimiento 602-4175
Reclamaciones de automóviles (510) 964-3030
Bankruptcy Clinic 370-2540
Bay Area Legal Aid (oficina) (510) 233-9954
Línea de asesoramiento 219-3325
California Advocates for Nursing Home Reform
(CANHR) (800) 474-1116
Resolución de conflictos 687-8844
Tutela/custodia 608-9000
Contra Costa Senior Legal Services 609-7900
Empowered Aging (Para alojamiento y cuidado/centro de
atención residencial especializado) 685-2070
Family Justice Center 521-6366
Hawkins Center (Defensa SSI y SSDI) (510) 232-6611
Programa de orientación y defensa sobre
seguro médico HICAP (Orientación sobre Medicare)
..... (800) 510-2020
LawHelpCA www.lawhelpca.org
Servicio de información y remisión de abogados
..... 825-5700
Clínica legal para adultos mayores 969-3433
Programa legal de medios moderados ... 677-0234
Pacific Community Services (800) 914-6874
(Orientación de vivienda y disputas entre
inquilinos/propietarios)

Lesbianas/Gays/Bisexuales/Transgénero

Recursos locales www.eastbaypride.com
Rainbow Comm Center Senior Services .692-0090

Recreación y educación

AARP Smart Driver(877) 846-3299
.....www.aarp.org/drive
Antioch Adult School779-7940
Clubes, organizaciones y listas de programas
de ejercicio (800) 510-2020
Liberty Adult School634-2565
Los Medanos College
Brentwood Campus513-1625
Pittsburg Campus439-2181
Pittsburg Adult School473-4460

Centros para adultos mayores

Antioch779-7074
Brentwood516-5380
Pittsburg252-4890
Well Connected (Actividades, conversación, clases y apoyo
por teléfono)(877) 797-7299
Well Connected Español(877) 400-5867

Transporte

BART676-2278
Dial-A-Ride (Paratransito)
Programar paseos754-3060
Información general511
Mobility Matters (Información y paseos)284-6109
Tri-Delta Dial-A-Ride754-3060
Información sobre las rutas de Tri-Delta Transit
.....754-4040

Asistencia de servicios públicos

CA Alternate Rates for Energy (CARE)
Asistencia para residentes de
bajos ingresos(800) 743-2273
Programa de asistencia para energía
para el hogar (HEAP)681-6380
Programa de punto de referencia médica de alivio
de la energía(800) 743-5000
Ayuda para el alivio de la energía mediante ayuda
de la comunidad (REACH)(800) 933-9677

Servicios para veteranos

Concord Vet Center680-4526
Grupo de veteranos Delta222-7596
Centro de Recursos para Veteranos del
Condado del Este206-4976
Martinez VA Medical Center372-2000
Rides 4 Veterans (Información y paseos)284-6109
Swords to Plowshares (Multiservicio) (510) 844-7500
VA Urgent Care372-2179
Línea de crisis para veteranos 24/7 (800) 273-8255
Compromiso con los veteranos sin hogar 404-4887
Oficina de Servicios para Veteranos313-1481

Oportunidades de voluntariado

Preparador de impuestos AARP
.....www.aarp.org/taxvolunteer
Servicios voluntarios y de emergencia de CC
.....521-5060
Friendly Visitors937-8311
Programa de orientación y defensa sobre seguro
médico HICAP (Orientación sobre Medicare)
.....(800) 510-2020
Meals on Wheels Diablo Region937-8311
Meals on Wheels of West Contra Costa County
.....(510) 412-0166
Conductores de Mobility Matters284-6161
Senior Peer Counseling521-5640

Sitios web

211 Online Resourcewww.crisis-center.org
Beneficioswww.benefitscheckup.org
.....www.benefits.gov
Departamento de Empleo y Servicios Humanos del
Condado de Contra Costa (Servicios sociales)
.....www.ehsd.org
Covered California (seguro médico asequible)
.....www.coveredca.com
East County Senior Coalition
.....www.eastcountyseniors.com
Legalwww.cc-courts.org
.....www.courts.ca.gov
Medicare .www.cchicap.org o www.medicare.gov
Listas de espera de la Sección 8
www.affordablehousingonline.com/open-section-8-waiting-lists
Seguro Socialwww.ssa.gov

Inscripción en el Sistema de alerta de la comunidad (CWS) del Condado de Contra Costa

Para recibir alertas de emergencia en el
teléfono celular, llame al (925) 655-0111 o
visite www.cwsalerts.com

Esta miniguía menciona solo algunos de los
recursos disponibles en el Condado de Contra Costa
Este. Si no encuentra lo que necesita aquí, llame
a Información y asistencia.

Todas las llamadas son confidenciales.
Hay intérpretes disponibles para ayudar en
cualquier idioma.



Información y asistencia (I&A) es un programa de la
Agencia para la Vejez del Área del Condado de
Contra Costa, bajo la protección del Departamento
de Empleo y Servicios Humanos. Trabajadores
sociales expertos dan información, remisiones a
recursos y apoyo en la solución de problemas a
adultos mayores de 60 años, adultos con
discapacidades y cuidadores.

Horario de atención:
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Información y asistencia (IA)
400 Ellinwood Way
Pleasant Hill, CA 94523

I&A no garantiza la información o los servicios
prestados por las agencias en la Miniguía. Informe
cualquier error a I&A.

Si tiene una preocupación o queja sobre el Programa
de I&A, comuníquese con el supervisor del
programa: (925) 229-8434,
infoandassist@ehsd.cccounty.us, o envíe una carta
a la dirección de arriba.

Se aceptan donaciones, cheques a nombre de
"Contra Costa County"



CONTRA COSTA COUNTY
**Information
& Assistance**
SENIOR & DISABLED HELPLINE

800-510-2020 • 925-229-8434

**Este
del CONDADO**

**Miniguía
de los servicios
para adultos
mayores y adultos**

Si llama en el Condado de Contra Costa
(800) 510-2020

Si llama fuera del Condado de Contra Costa
o desde un teléfono celular
(925) 229-8434

Para las personas con discapacidad auditiva
o del habla que usan un dispositivo de
telecomunicación, llame al Servicio
de retransmisión

711

infoandassist@ehsd.cccounty.us

www.ehsd.org