

# AYUDA EN EL HOGAR

Una guía de recursos para  
adultos mayores y adultos con  
discapacidades en el  
Condado de San Mateo



Publicado por la Comisión de  
Adultos Mayores del Condado de  
San Mateo

# **AYUDA EN EL HOGAR**

Este directorio es una pequeña guía de referencia para ayudar a los adultos de todos los niveles de ingresos del condado de San Mateo a acceder recursos y a permanecer seguros en sus hogares. El listado en esta guía no implica la aprobación de ninguna agencia o servicio en particular ni la omisión refleja el valor o la calidad de un servicio. La información de Ayuda en el Hogar está sujeta a cambios. [www.smchealth.org/helpathome](http://www.smchealth.org/helpathome)

## **RED DE CUIDADO**

Este recurso integral en línea es para los adultos mayores y los adultos con discapacidades, incluso sus cuidadores, proveedores de servicios y familias. Este sitio web proporciona un extenso directorio de servicios para poner a la gente en contacto con los servicios apropiados en el momento correcto. También ofrece información vital sobre dispositivos de asistencia, cuidadores, enfermedades, desafíos cotidianos y apoyo, incluso noticias diarias relacionadas con el envejecimiento y las discapacidades. [www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging).

## **LÍNEA DE ATENCIÓN TELEFÓNICA** **LAS 24 HORAS**

[www.smchealth.org](http://www.smchealth.org)..... 1-844-868-0938

La línea de atención telefónica es el principal punto de acceso a los Servicios para Adultos Mayores, y los Servicios de Protección para Adultos. Los trabajadores sociales responden preguntas sobre los distintos servicios disponibles en el condado y la comunidad. El personal de la línea de atención telefónica también brinda apoyo telefónico y asesoramiento sobre temas de inquietud a adultos mayores y dependientes con discapacidades, y a sus familias.

# Índice

<b>LÍNEAS DE ATENCIÓN TELEFÓNICAS DE CRISIS PERSONAL .....</b>	<b>1</b>
<b>AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES .....</b>	<b>2</b>
<b>SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES: UNA DIVISIÓN DEL SISTEMA DE SALUD DEL CONDADO DE SAN MATEO.....</b>	<b>3</b>
<b>OTROS RECURSOS DE LOS SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES.....</b>	<b>6</b>
<b>ATENCIÓN DIURNA PARA ADULTOS .....</b>	<b>8</b>
<b>ATENCIÓN EN EL HOGAR.....</b>	<b>9</b>
<b>ATENCIÓN PARA LA DEMENCIA.....</b>	<b>11</b>
<b>PREPARACIÓN PARA DESASTRES .....</b>	<b>12</b>
<b>OPORTUNIDADES DE EMPLEO .....</b>	<b>13</b>
<b>SERVICIOS DE ASISTENCIA PARA CUIDADORES EN LA FAMILIA.....</b>	<b>15</b>
<b>ASISTENCIA FINANCIERA, PROGRAMAS GUBERNAMENTALES Y SEGUROS.....</b>	<b>16</b>
<b>ALIMENTOS, ROPA Y OTROS SERVICIOS.....</b>	<b>18</b>
<i>CENTROS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA .....</i>	<i>18</i>
<i>COMIDAS ENTREGADAS EN EL HOGAR .....</i>	<i>20</i>
<i>SERVICIOS DE ALIMENTOS Y DE COMPRA DE VÍVERES.....</i>	<i>20</i>
<i>DONACIONES, REDUCCIÓN Y RECICLAJE .....</i>	<i>21</i>
<b>EQUIPO MÉDICO Y DE SEGURIDAD EN EL HOGAR .....</b>	<b>21</b>
<i>EQUIPO MÉDICO DURADERO .....</i>	<i>21</i>
<i>EQUIPO MÉDICO DURADERO, EN PRÉSTAMO .....</i>	<i>21</i>
<b>MODIFICACIÓN DEL HOGAR Y EQUIPO ADAPTABLE .....</b>	<b>22</b>

<b>RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS MÉDICAS Y RELACIONADAS CON LA SEGURIDAD EN EL HOGAR .....</b>	<b>23</b>
<b>CUIDADOS PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES TERMINALES.....</b>	<b>24</b>
<b>HOSPITALES Y CENTROS MÉDICOS .....</b>	<b>25</b>
<b>OPCIONES DE VIVIENDA Y REFERENCIAS.....</b>	<b>26</b>
<b>INFORMACIÓN, REFERENCIA, ASISTENCIA Y ABOGACÍA.....</b>	<b>28</b>
<b>ASISTENCIA LEGAL .....</b>	<b>31</b>
<b>SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD LGBTQ+ .....</b>	<b>32</b>
<b>BIBLIOTECAS.....</b>	<b>34</b>
<i>BIBLIOTECAS DEL CONDADO DE SAN MATEO .....</i>	<i>34</i>
<i>BIBLIOTECAS DE LA CIUDAD .....</i>	<i>35</i>
<b>SERVICIOS DE SALUD MENTAL.....</b>	<b>37</b>
<b>OTROS SERVICIOS MÉDICOS .....</b>	<b>39</b>
<i>SERVICIOS DENTALES .....</i>	<i>41</i>
<b>CENTROS COMUNITARIOS Y PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA.....</b>	<b>43</b>
<b>GRUPOS DE APOYO.....</b>	<b>46</b>
<b>TECNOLOGÍA.....</b>	<b>48</b>
<b>TRANSPORTE .....</b>	<b>49</b>
<i>SERVICIOS DE TRANSPORTE Brindado por centros comunitarios/para personas de edad avanzada.....</i>	<i>51</i>
<i>RECURSOS DE TRANSPORTE .....</i>	<i>52</i>
<b>Villages .....</b>	<b>53</b>
<b>SERVICIOS DE VOLUNTARIOS.....</b>	<b>54</b>

# LÍNEAS DE ATENCIÓN TELEFÓNICAS DE CRISIS PERSONAL

Llamadas de emergencia para servicios de ambulancia, bomberos, patrulla de carreteras, crisis de salud mental o policía ..... 911

**Servicios de Protección para Adultos** ..... 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse)

El personal investiga las denuncias de malos tratos hacia los adultos mayores/adultos dependientes y elabora planes de atención para adultos (mayores de 60 años) y adultos dependientes (entre 18 y 59 años) que corren el riesgo de sufrir negligencia, abandono, aislamiento, secuestro o abusos físicos, sexuales o económicos.

**Línea de atención telefónica de Servicios para Adultos Mayores**

..... 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line](http://www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line)

**Línea de ayuda para el abuso de alcohol y drogas** .. 650-573-3950

[www.smchealth.org/contact/drug-and-alcohol-helpline](http://www.smchealth.org/contact/drug-and-alcohol-helpline)

Un lugar confidencial y sin prejuicios para registrarse y obtener apoyo e información sobre el abuso de sustancias.

**Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)**

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... Las 24 horas: 1-800-300-1080

2211 Palm Ave., San Mateo 94404

Brinda atención para las víctimas de violencia doméstica del condado de San Mateo. Proporciona consejería, alojamiento de emergencia y asistencia legal.

**Línea de la Amistad del Instituto de Adultos Mayores**

[www.ioaqing.org/services/friendship-line/](http://www.ioaqing.org/services/friendship-line/)..... 1-888-670-1360

**Línea de ayuda nacional para la prevención de suicidios: las 24 horas**

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) ..... 988

**Línea de atención telefónica para adultos mayores LGBTQ de SAGE**

[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)..... 1-877-360-5428

**Línea de atención telefónica de crisis las 24 horas del condado de San Mateo (StarVista)** ..... 988

[www.sanmateocrisis.org](http://www.sanmateocrisis.org) ..... 650-579-0350

**Centro de Llamadas de Acceso para Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación del condado de San Mateo**

[www.smchealth.org/bhrs](http://www.smchealth.org/bhrs) ..... 1-800-686-0101

# AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES

Las ocho agencias de servicios fundamentales que se enumeran a continuación trabajan en estrecha colaboración con la Agencia de Servicios Humanos para ofrecer servicios de red de seguridad a los residentes del condado de San Mateo que necesitan alimentos, asistencia de vivienda de emergencia, asistencia de servicios públicos de emergencia, refugio y otras necesidades básicas. Llame a la agencia de servicios fundamentales que brinda servicios en su área para obtener más información sobre los servicios disponibles y cómo acceder a ellos.

## **Centro de Servicios Comunitarios de Daly City**

350 90th St. Daly City ..... 650-991-8007

Brinda servicios a Daly City, Colma y Broadmoor.

## **Samaritan House del Sur**

1836B Bay Rd. East Palo Alto..... 650-294-4312

Brinda servicios a East Palo Alto, Menlo Park.

## **Coastside Hope**

99 Ave. Alhambra, El Granada ..... 650-726-9071

Brinda servicios a Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada.

## **Centro de Recursos de Pacífica**

1809 Palmetto Avenue, Pacífica..... 650-738-7470

Brinda servicios a Pacífica.

## **Samaritan House**

4031 Pacific Blvd., San Mateo..... 650-347-3468

Brinda servicios a San Mateo, Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Carlos.

## **Puente de la Costa Sur**

620 North St., Pescadero ..... 650-879-1691

Brinda servicios a Pescadero, La Honda, Loma Mar, San Gregorio.

## **Centro Comunitario de Fair Oaks**

2600 Middlefield Rd., Redwood City ..... 650-780-7500

Brinda servicios a RWC, North Fair Oaks, Portola Valley, Woodside, Atherton.

## **Centro de Recursos Comunitarios de YMCA**

1486 Huntington Ave., So. San Francisco ..... 650-276-4101

Brinda servicios a South San Francisco, Brisbane, San Bruno

# SERVICIOS PARA ADULTOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD: UNA DIVISIÓN DEL SISTEMA DE SALUD DEL CONDADO DE SAN MATEO

La línea de atención telefónica ..... Las 24 horas: 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/TIES](http://www.smchealth.org/TIES) .....

..... Servicio de Retransmisión de California 711

La línea de atención telefónica es el principal punto de acceso a los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad, incluidos los Servicios de Protección para Adultos. Los trabajadores sociales responden preguntas sobre los distintos servicios disponibles en el condado y la comunidad. El personal de la línea de atención telefónica también brinda apoyo telefónico y asesoramiento sobre temas de inquietud a adultos mayores y dependientes con discapacidades, y a sus familias.

**Llame al 1-844-868-0938 para contactar, obtener información o remitir a alguien a los siguientes programas:**

## **Servicios de Protección para Adultos**

[www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse) ..... 1-844-868-0938

El personal investiga las denuncias de malos tratos hacia los adultos mayores/adultos dependientes y elabora planes de atención para adultos (mayores de 60 años) y adultos dependientes (entre 18 y 59 años) que corren el riesgo de sufrir negligencia, abandono, aislamiento, secuestro o abusos físicos, sexuales o económicos.

## **Equipo de Protección de Adultos Mayores y Adultos Dependientes (EDAPT)**

[www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse)

Asociación entre los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad del Sistema de Salud del condado de San Mateo, la Oficina del Fiscal de Distrito y la Oficina del Consejero del Condado que se centra en identificar, prevenir y proteger a los adultos mayores y adultos dependientes del abuso, con especial énfasis en la prevención del abuso financiero. El personal del Equipo de Protección de Adultos Mayores y Adultos Dependientes (Elder and Dependent Adult Protection Team, EDAPT) lleva a cabo investigaciones de casos, elabora planes de servicios para adultos mayores y dependientes que

corren el riesgo de sufrir malos tratos, facilita las conexiones con los servicios de apoyo/gestión de casos y ofrece servicios de capacitación y divulgación a los residentes del condado, la administración local y los organismos comunitarios.

### **Administración de Atención Mejorada (ECM)**

Programa voluntario centrado en el cliente que brinda servicios a los adultos mayores y personas con discapacidad (mayores de 21 años) que corren el riesgo de ser ingresados en centros de atención a largo plazo y que optan por permanecer en su hogar. La Administración de Atención Mejorada (Enhanced Care Management, ECM) de los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad (Aging and Adult Services, AAS) proporciona servicios intensivos de manejo de casos y coordinación de la atención con el objetivo de mejorar los resultados de salud de los beneficiarios de Medi-CAL y prevenir o retrasar la atención en el hogar. Los trabajadores sociales y un enfermero de salud pública (Public Health Nurse, PHN) realizan visitas y evaluaciones en persona, además de que trabajan en colaboración con el Health Plan of San Mateo y los proveedores comunitarios.

### **Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)**

[www.smchealth.org/home-supportive-services](http://www.smchealth.org/home-supportive-services)

Ofrece asistencia en el hogar y cuidados personales a las personas mayores, ciegas y con discapacidad elegibles para Medi-Cal y que no pueden permanecer de forma segura en sus hogares sin esta asistencia.

### **Programa Enlaces**

[www.smchealth.org/general-information/linkages](http://www.smchealth.org/general-information/linkages)

Proporciona servicios de evaluación y manejo de casos para ayudar a los adultos mayores y con discapacidades (mayores de 18 años) para que sigan siendo independientes en la comunidad, sin importar sus ingresos.

### **Socios para la Independencia (PFI)**

Un programa voluntario centrado en el cliente que sirve a adultos (mayores de 18 años) que tienen una combinación de necesidades psicosociales y médicas. Los clientes de Socios para la Independencia (Partners for Independence, PFI) también tienen Servicios de Apoyo en el Hogar (In Home Supportive Services, IHSS) debido a limitaciones funcionales. PFI proporciona servicios intensivos de administración de casos y coordinación de atención con el objetivo de reducir los resultados psicosociales y de salud adversos, así como el riesgo de colocación fuera del hogar. Los trabajadores sociales y un enfermero de salud pública (PHN) realizan visitas y evaluaciones presenciales.



**Administrador Público**.....(línea de remisión) 650-573-3475  
[www.smchealth.org/publicadministrator](http://www.smchealth.org/publicadministrator)

El Programa de Administrador Público (Public Administrator Program) brinda servicios a los ciudadanos mediante la investigación y administración de las herencias de las personas que fallecen sin testamento o sin una persona adecuada dispuesta o capaz de actuar como administrador. El Administrador Público actúa de acuerdo con la autoridad del Tribunal Superior.

**Autoridad Pública** ..... 650-389-9666  
[www.smchealth.org/ihss/publicauthority](http://www.smchealth.org/ihss/publicauthority)

Ayuda a los consumidores de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) que necesitan un cuidador mediante el mantenimiento de una lista de personas interesadas en trabajar como proveedores independientes de atención en el hogar. El personal de registro está disponible para brindar asistencia a los usuarios que requieren ayuda adicional para contratar a un proveedor o para establecer una relación positiva con su cuidador. La Autoridad Pública también es el empleador de registro para los proveedores de los IHSS; gestiona la inscripción, la nómina y los beneficios de los proveedores de los IHSS; y ofrece capacitación a proveedores y consumidores. La Autoridad Pública es una agencia independiente del condado y la rige la Junta de Supervisores con ayuda de un comité asesor.

**Programa Público de Tutores/Custodia**  
[www.smchealth.org/publicguardian](http://www.smchealth.org/publicguardian)

El Programa Público de Tutores/Custodia (Public Guardian/ Conservatorship Program) ofrece servicios a adultos mayores frágiles y adultos con discapacidades que, debido a un deterioro cognitivo o a una discapacidad del desarrollo, carecen de la capacidad para proveerse a sí mismos de alimentos, ropa o refugio, o de gestionar sus finanzas o resistirse al fraude o a influencias indebidas. El Tribunal Superior toma la decisión de nombrar un curador para estos adultos.

# OTROS RECURSOS DE LOS SERVICIOS PARA ADULTOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

**Agencia de Área para Personas de la Tercera Edad** 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/aaa](http://www.smchealth.org/aaa) (Servicio de Retransmisión de California) 711

La Agencia de Área para Personas de la Tercera Edad actúa como un punto focal para la planificación para los adultos mayores y con discapacidades que residen en el condado de San Mateo. Además de su papel de defensa, la agencia administra diversos fondos privados federales, estatales y locales que apoyan una red coordinada de servicios comunitarios para adultos mayores y con discapacidad.

**Comisión para Personas de la Tercera Edad** ..... 650-713-8610

[www.smchealth.org/coa](http://www.smchealth.org/coa) (Servicio de Retransmisión de California) 711

Consiste en un grupo de voluntarios nombrado por la Junta de Supervisores del condado de San Mateo para asesorar a la Junta y a los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad en asuntos relacionados con los adultos mayores (mayores de 60 años). La comisión actúa como un organismo de defensa para las personas de edad avanzada y proporciona una oportunidad para que los consumidores participen en el desarrollo de las políticas públicas.

**Comisión para Personas con Discapacidad** ..... 650-713-8610

[www.smchealth.org/smccod](http://www.smchealth.org/smccod) (Servicio de Retransmisión de California) 711

Un grupo de voluntarios designado por la Junta de Supervisores del condado de San Mateo para asesorar a la junta y a los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad sobre asuntos relacionados con las personas con discapacidades. La comisión actúa como un organismo de defensa para las personas con discapacidades de todas las edades y les ofrece la oportunidad de participar en el desarrollo de políticas públicas.

**Comité Asesor de la Autoridad Pública**

[www.smchealth.org/ihss](http://www.smchealth.org/ihss) (Servicio de Retransmisión de California) 711

Un grupo de voluntarios nombrados por la Junta de Supervisores del condado de San Mateo para asesorar a la junta y a la Junta Directiva de la Autoridad Pública de los Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS), los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad, y a la Autoridad Pública sobre la prestación de servicios IHSS y aquellos

aspectos del programa de IHSS que se relacionan con los proveedores de atención en el hogar. El Comité Asesor ofrece a los consumidores, proveedores, defensores y otras partes interesadas la oportunidad de participar en el programa de IHSS y en el desarrollo de políticas.

# ATENCIÓN DIURNA PARA ADULTOS

Los centros de atención diurna para adultos ofrecen servicios sociales y recreativos en un entorno protector a personas que no pueden estar solas durante el día por necesidad social, confusión o discapacidad.

## **Servicios Diurnos para Adultos de Caridades Católicas**

[www.catholiccharitiessf.org](http://www.catholiccharitiessf.org) ..... 650-592-9325

787 Walnut St., San Carlos 94070

## **Centro de Atención Diurna para Adultos de Coastside**

[www.coastsideadulthooddayhealth.org](http://www.coastsideadulthooddayhealth.org) ..... 650-726-5067

925 Main St., #A, Half Moon Bay 94019

Atención compasiva para adultos mayores y con discapacidad (mayores de 18 años): un alivio para las familias.

## **Servicio diurno para adultos en Rosener House de Peninsula Volunteers, Inc. (PVI)**

<https://1pvi.org/> ..... 650-322-0126

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

Ofrece beneficios de salud para personas que se puedan quedar en casa, personal de enfermería, programas sociales y recreativos, y servicios de salud.

## **Roberta Cerri Teglia Center (antes llamado Magnolia Center)**

[www.ssf/net/departments/parks\\_recreation/recreationdivision/seniors](http://www.ssf/net/departments/parks_recreation/recreationdivision/seniors)

Centro de atención diurna para adultos..... 650-829-3824

601 Grand Ave., 2.º piso, South San Francisco 94080

# ATENCIÓN EN EL HOGAR

## **Organizaciones de atención en el hogar**

Las organizaciones de atención en el hogar deben estar autorizadas por la Oficina de Servicios de Atención en el Hogar,

<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services>.

Ofrecen una amplia gama de servicios no médicos de atención personal y apoyo doméstico. El personal está disponible en horarios continuos por hora o de forma permanente para vivir en el hogar del adulto. Muchas organizaciones también proporcionan servicios de alivio para parientes que cuidan a familiares. Todo el personal es empleado de, y supervisado por, las Organizaciones de Atención en el Hogar. Las organizaciones retienen impuestos, ofrecen un seguro de indemnización para trabajadores y comprueban que los ayudantes estén registrados en el Departamento de Servicios Sociales de California.

## **Agencias de atención médica en el hogar**

Las agencias de atención médica en el hogar están autorizadas por el estado de California para brindar servicios de enfermería especializada (enfermero diplomado o enfermeros profesionales licenciados) y están obligadas a ofrecer al menos uno de los siguientes servicios: terapia ocupacional, física o del habla; servicios sociales médicos; o asistentes de atención en el hogar certificados. Para recibir cobertura de Medicare, se requiere un pedido del médico y la necesidad de atención especializada. Pregunte a la agencia si acepta Medicare, Medi-Cal o seguros privados.

## **Agencias de referencia**

Estas agencias contratan, seleccionan y remiten a los cuidadores y los colocan con los clientes, por lo general cobrando una comisión por la colocación. Algunas agencias de referencia cobran una tarifa por hora, que incluye tanto la cuota de la agencia como el salario del cuidador. Por lo general, la agencia de referencia no paga los impuestos sobre nóminas ni el seguro de indemnización para trabajadores. California no dispone de un mecanismo de autorización para estas agencias.

Dos preguntas importantes que debe formular para asegurarse de que selecciona una organización de atención en el hogar (Home Care Organization, HCO) autorizada o asistentes de atención en el hogar (Home Care Aides, HCA) registrados

1. Para la HCO: ¿cuál es el número de licencia?

2. Para el HCA: ¿cuál es el n.º de identificación del personal y el nombre tal como aparece en la inscripción para la búsqueda del registro?

[www.cclid.dss.ca.gov/hcsregistry/registrysearch.aspx](http://www.cclid.dss.ca.gov/hcsregistry/registrysearch.aspx) es el sitio web del Departamento de Servicios Sociales de California donde los consumidores pueden comprobar si un HCA está registrado.

**Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)**

[www.smchealth.org/home-supportive-services](http://www.smchealth.org/home-supportive-services) ..... 650-573-3900

Ofrece asistencia en el hogar y cuidados personales a las personas mayores, ciegas y con discapacidad elegibles para Medi-Cal y que no pueden permanecer de forma segura en su propio hogar sin esta asistencia.

**Programa de Remisión de Cuidadores de Nagaiki**

**Kimochi Social Services** ..... 415-931-2275

[www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry](http://www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry)

Ofrece una lista de cuidadores y recursos para ayudar a los adultos mayores y a sus familias en el proceso de búsqueda y contratación. Aporte voluntario de \$25.

**Atención de Asistentes en el Hogar de la Administración de Veteranos**

[www.va.gov/GERIATRICAL/pages/Homemaker\\_and\\_Home\\_Health\\_Aide\\_Care.asp](http://www.va.gov/GERIATRICAL/pages/Homemaker_and_Home_Health_Aide_Care.asp)

Información y ayuda para evaluar la elegibilidad para los servicios.

# ATENCIÓN PARA LA DEMENCIA

Estas agencias ofrecen información, apoyo y servicios a los enfermos de Alzheimer y demencia, y a sus cuidadores y familiares.

## **Asociación de Alzheimer**

[www.alz.org/norcal](http://www.alz.org/norcal)..... Las 24 horas: 1-800-272-3900  
2290 N. First St., #101, San Jose 95131

## **Servicios Diurnos para Adultos de Caridades Católicas**

[www.catholiccharitiessf.org](http://www.catholiccharitiessf.org) ..... 650-592-9325  
787 Walnut St., San Carlos 94070

## **Family Caregiver Alliance**

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) ..... 1-800-445-8106  
235 Montgomery St #930, San Francisco, CA 94104

Servicios para cuidadores familiares de adultos con deficiencias físicas o cognitivas como Parkinson, accidente cerebrovascular, Alzheimer y demencia.

## **Servicio diurno para adultos en Rosener House de PVI**

<https://1pvi.org/> ..... 650-326-2025  
800 Middle Ave., Menlo Park, CA 94025

# PREPARACIÓN PARA DESASTRES

Varias agencias públicas han publicado consejos sobre cómo estar preparados en caso de desastres naturales u otros tipos de emergencia.

## **Centro de recursos para la preparación ante catástrofes de AARP**

[www.aarp.org/home-family/your-home/disaster-preparedness/](http://www.aarp.org/home-family/your-home/disaster-preparedness/)

## **Earthquake Warning California**

[www.earthquake.ca.gov](http://www.earthquake.ca.gov)

Gestionada por la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (California Office of Emergency Services, Cal OES), Earthquake Warning California utiliza sensores de movimiento del suelo de todo el estado para detectar terremotos antes de que los humanos puedan sentirlos y puede notificar a los californianos que «se tiren al suelo, se cubran y se agarren» antes de que se produzca un terremoto.

Para recibir avisos por adelantado, descargue la aplicación MyShake,

<https://myshake.berkeley.edu/>

## **Guía de preparación para emergencias de salud del condado de San Mateo**

La guía «Read it Before You Need It» (Léalo antes de que lo necesite) de Salud del Condado está disponible en

[www.smchealth.org/emergency-preparedness](http://www.smchealth.org/emergency-preparedness).

## **Sistema SMC Alert**

<https://www.smcgov.org/node/388760/smc-alert> ..... 650-363-4790

400 County Center, Redwood City 94063

SMC Alert es el principal sistema de alerta y aviso del condado de San Mateo. Regístrese para recibir alertas en su correo electrónico, teléfono inteligente o teléfono fijo.

## **Recomendaciones de preparación de Pacific Gas and Electric (PG&E)**

[www.pge.com/en\\_US/residential/outages/planning-and-preparedness/safety-and-preparedness/safety-and-preparedness.page](http://www.pge.com/en_US/residential/outages/planning-and-preparedness/safety-and-preparedness/safety-and-preparedness.page)

## **Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador**

[www.caloes.ca.gov/](http://www.caloes.ca.gov/) ..... 916-894-5209

Información sobre planes de emergencia, preparación ante terremotos, asistencia en caso de catástrofe y la Oficina de Servicios de Emergencia.



# OPORTUNIDADES DE EMPLEO

## **Programa de Empleo de los Servicios Comunitarios para Adultos Mayores (SCSEP) de AARP Foundation**

[www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep](http://www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep).....

1-800-775-6776

Vincula a los solicitantes de empleo mayores que desean reincorporarse a la vida laboral y a los empleadores que desean beneficiarse de empleados maduros y experimentados.

## **California Clubhouse**

<https://californiaclubhouse.org/>..... 650-539-3345

220 Industrial Road, Suite 112, San Carlos, CA 94070

Ofrece programas para ayudar a las personas a regresar al trabajo.

## **Departamento de Rehabilitación del Estado de California**

[www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice](http://www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice)

801 Trager Ave., #105, San Bruno 94066 ..... 650-737-2606

1065 E. Hillsdale Blvd., #403, Foster City 94404..... 650-358-4180

800 Menlo Ave., #122, Menlo Park 94025..... 650-688-6380

Ofrece asesoramiento, pruebas y capacitación necesarias para que las personas con discapacidades físicas o mentales consigan un empleo competitivo.

## **Goodwill Industries**

[www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin](http://www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin).....

415-575-2101

Se ofrece rehabilitación vocacional para adultos con discapacidades y desfavorecidos.

## **JobTrain**

[www.jobtrainworks.org](http://www.jobtrainworks.org)..... 650-330-6429

1200 O' Brien Drive, Menlo Park 94025

Preparación para carreras en campos emergentes y de gran demanda.

**NOVAworks**

[www.novaworks.org](http://www.novaworks.org) ..... 650-581-0058

1777 Borel Place #500, San Mateo 94402

Agencia de empleo y capacitación sin fines de lucro, financiada con fondos federales, que ofrece servicios personalizados a los solicitantes de empleo de Silicon Valley. Servicios especializados para veteranos, jóvenes y trabajadores mayores.

**Servicio Familiar de Península: Programa de Empleo en Segundas Carreras**

[www.pfso.org](http://www.pfso.org) ..... 650-403-4300 x 4750

24 2nd Ave., San Mateo 94402

Puestos de trabajo individuales remunerados y prácticas remuneradas para personas (mayores de 55 años de edad). Debe cumplir con los requisitos de ingresos para la capacitación.

**Phase2Careers**

[www.phase2careers.org](http://www.phase2careers.org)

Ayuda a los adultos mayores a encontrar nuevas oportunidades profesionales mediante talleres de búsqueda de empleo y desarrollo profesional, reuniones de empleo, eventos para establecer contactos y contratación, y presentaciones especiales.

**Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo**

[www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services](http://www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services) .....

..... 650-8002-6450

550 Quarry Rd., San Carlos

Capacitación laboral, colocación o empleo para residentes del condado aptos para el empleo que reciban asistencia general o estén en tratamiento psiquiátrico.

**Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA): veteranos**

[www.va.gov/careers-employment](http://www.va.gov/careers-employment) ..... 1-800-827-1000

Apoyo y servicios para veteranos y militares con discapacidades relacionadas con el servicio. Ayuda a los veteranos que cumplen con los requisitos para adquirir nuevas competencias, encontrar un nuevo empleo, crear una nueva empresa, recibir asesoramiento educativo o reincorporarse en su antiguo empleo.

# SERVICIOS DE ASISTENCIA PARA CUIDADORES EN LA FAMILIA

## **Asociación de Alzheimer**

[www.alz.org/help-support/caregiving](http://www.alz.org/help-support/caregiving)..... 1-800-272-3900

## **Brain Support Network**

[www.brainsupportnetwork.org](http://www.brainsupportnetwork.org)..... 650-814-0848

Grupos de apoyo a cuidadores que tratan la demencia con cuerpos de Lewy, la parálisis supranuclear progresiva y la atrofia multisistémica.

## **Centro de Atención Diurna para Adultos de Coastside**

[www.coastsideadulthoodhealth.org/services](http://www.coastsideadulthoodhealth.org/services).....650-726-5067

Realiza un grupo de apoyo semanal para cuidadores.

## **Edgewood Center for Children & Families**

<https://edgewood.org>..... 1-844-334-3411

**Family Caregiver Alliance**..... 1-800-445-8106

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) ..... 415-434-3388

## **Kimochi, Inc.**

[www.kimochi-inc.org](http://www.kimochi-inc.org) ..... 415-725-1920

## **Legal Aid Society of San Mateo County**

[www.legalaidsmc.org](http://www.legalaidsmc.org) ..... 650-558-0915

Gestiona un Programa de Defensores para Personas de Edad Avanzada (Senior Advocates Program) que ayuda a los residentes del condado de San Mateo (mayores de 60 años).

# ASISTENCIA FINANCIERA, PROGRAMAS GUBERNAMENTALES Y SEGUROS

Línea de atención telefónica de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad ..... 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line](http://www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line)

## Agencias de servicios fundamentales

Las agencias de servicios fundamentales trabajan en estrecha colaboración con la Agencia de Servicios Humanos para ofrecer a las personas y familias servicios básicos de emergencia y apoyo para estabilizar su situación vital. Busque la agencia que brinda servicios en su área en <https://www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance>.

## Programa de Asesoramiento y Defensa de Seguros de Salud

(HICAP) ..... 1-800-434-0222

[www.hicapsanmateocounty.org](http://www.hicapsanmateocounty.org)..... 650-627-9350

Asesoramiento y defensa gratis de Medicare, incluida información sobre planes de seguro complementarios, cobertura de medicamentos con receta y pólizas de seguro de atención a largo plazo. Los servicios se proporcionan con cita previa en su centro local para personas de edad avanzada y otras ubicaciones en todo el condado.

## Health Plan of San Mateo (HPSM)

[www.hpsm.org](http://www.hpsm.org) ..... 650-616-0050

Un plan de salud de atención administrada que ofrece beneficios de atención médica a los residentes del condado de San Mateo que están inscritos en programas como Medi-Cal, HealthWorx y Care Advantage.

**Care Advantage**..... 1-866-880-0606

Medicare Advantage/plan de medicamentos con receta de HPSM para residentes elegibles tanto para Medicare como para Medi-Cal.

## Medi-Cal

[www.smcgov.org/hsa/health-coverage](http://www.smcgov.org/hsa/health-coverage) ..... 1-800-223-8383

Visite o llame a cualquiera de las siguientes oficinas si tiene preguntas o para presentar una solicitud:

400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont 94002 ..... 650-802-6470

271-92nd St., Daly City 94015..... 650-301-8400

2415 University Ave., East Palo Alto 94303 ..... 650-363-4175

2500 Middlefield Rd., Redwood City 94063..... 650-599-3811

**MediCare**

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)..... 1-800-633-4227

**Servicio Familiar de Peninsula**

[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org) ..... 650-403-4300

24 Second Ave., San Mateo 94401

**DriveForward** ..... 650-403-4300 x 4105

**Lending Circles** ..... 650-403-4300 x 4105

**Programa de Empleo en Segundas Carreras**

..... 650-403-4300 x 4385

**Seguro Social/elegibilidad para Medicare/Seguridad de Ingreso  
Suplementario (SSI)**

[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)..... 1-800-772-1213

# ALIMENTOS, ROPA Y OTROS SERVICIOS

## CENTROS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Los menús de los centros financiados por la Ley de Estadounidenses Mayores (Older American Act, OAA) (marcados con un asterisco a continuación) han sido aprobados por dietistas diplomados para cumplir con las Ingestas Dietéticas de Referencia de los EE. UU. Algunos centros tienen un donativo sugerido, otros tienen una cuota establecida. Los días y horas de servicio varían.

### **\*Centro Comunitario y para Personas de Edad Avanzada Twin Pines de Belmont**

[www.belmont.gov](http://www.belmont.gov)..... 650-595-7441

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

### **\*Centro para Personas de Edad Avanzada de Doelger**

[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-8012

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

### **\*Centro para Personas de Edad Avanzada de East Palo Alto**

[www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center](http://www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center)

560 Bell St., East Palo Alto 94303..... 650-329-5900

### **\*Centro de Actividades para Adultos Fair Oaks**

[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org) ..... 650-780-7525

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

### **\*Centro Comunitario Lincoln**

[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-8018

901 Brunswick St., Daly City 94014

### **\*Centro Comunitario Martin Luther King Jr.**

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org) ..... 650-522-7470

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

### **Centro para Personas de Edad Avanzada de Menlo Park**

<https://www.menlopark.gov> ..... 650-330-2282

110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

### **\*Centro para Personas de Edad Avanzada Millbrae**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 415-319-4115

450 Poplar Ave., Millbrae 94030

- \*Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica**  
[www.cityofpacifica.org](http://www.cityofpacifica.org)..... 650-738-7384  
 540 Crespi Dr., Pacifica 94044
- Peninsula Volunteers, Inc. (PVI)**  
<https://1PVI.org> ..... 650-326-2025  
 800 Middle Avenue, Menlo Park 94025
- Centro para Personas de Edad Avanzada Veterans Memorial de Redwood City**  
[www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors) ..... 650-780-7270  
 1455 Madison Ave., Redwood City 94061
- Roberta Cerri Teglia Center**  
[www.ssf.net](http://www.ssf.net)..... 650-829-3820  
 601 Grand Ave., South San Francisco 94080
- \*Centro para Personas de Edad Avanzada de San Bruno**  
[www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center](http://www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center) ..... 650-616-7150  
 1555 Crystal Springs Road, San Bruno 94066
- San Carlos Adult Community Center**  
[www.cityofsancarlos.org/acc](http://www.cityofsancarlos.org/acc) ..... 650-802-4384  
 601 Chestnut St., San Carlos 94070
- Centro para Personas de Edad Avanzada de San Mateo**  
[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org) ..... 650-522-7490  
 2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403
- \*Autoayuda para los Adultos Mayores**  
[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822  
 E. 5th Ave., San Mateo 94401
- \*Senior Coastsiders**  
[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056  
 925 Main St., Half Moon Bay 94019

## **COMIDAS ENTREGADAS EN EL HOGAR**

Los solicitantes deben ser incapaces de realizar las compras o preparar comidas de manera segura por sí mismos, y no contar con la ayuda adecuada. Programa basado en donaciones; los aportes financieros son bienvenidos.

### **Programa Meals on Wheels de la ciudad de Pacifica**

[www.cityofpacificca.org](http://www.cityofpacificca.org) ..... 650-738-7350

Brinda servicios a Pacifica.

### **Programa Meals on Wheels de San Francisco**

<https://www.mowsf.org/> ..... 415-920-1111

2142 Jerrold Avenue, San Francisco, CA 94124

Brinda servicios en el norte del condado.

### **Peninsula Volunteers, Inc. (PVI)**

<https://1PVI.org> ..... 650-326-2025

800 Middle Avenue, Menlo Park 94025

Brinda servicios en el centro y el sur del condado.

### **Autoayuda para los Adultos Mayores**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822

50 E. 5th Avenue, San Mateo 94401 ..... 650-342-0822

450 Poplar Avenue, Millbrae 94030 ..... 415-319-4115

Servicio de comidas asiáticas a los residentes de Burlingame, Foster City, San Mateo y Millbrae.

### **Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056

925 Main Street, Half Moon Bay 94019

Brinda servicios de Montara hasta Half Moon Bay.

## **SERVICIOS DE ALIMENTOS Y DE COMPRA DE VÍVERES**

### **Ecumenical Hunger Program**

[www.ehpcares.org](http://www.ehpcares.org) ..... 650-323-7781

241 Pulgas Ave., East Palo Alto 94303

### **North Peninsula Food Pantry & Dining Center**

[www.fooddc.org](http://www.fooddc.org) ..... 650-994-5150

31 Bepler St. Daly City 94014



## **Centro de Recursos de Pacifica**

[www.pacresourcecenter.org](http://www.pacresourcecenter.org)..... 650-738-7470

1809 Palmetto Ave., Pacifica 94044

## **Second Harvest of Silicon Valley**

[www.shfb.org](http://www.shfb.org) ..... 1-800-984-3663

Llame para informarse sobre alimentos, comidas calientes y despensas en su comunidad.

**Programa Brown Bag:** para adultos mayores de 60 años y adultos con discapacidad mayores de 55 años.

**Programa CalFresh** (cupones para alimentos): dinero para adquirir comestibles.

**Programa Family Harvest:** comestibles para familias con hijos menores de 26 años.

**Programa Produce Mobile:** frutas/verduras.

## **DONACIONES, REDUCCIÓN Y RECICLAJE**

### **Goodwill**

[www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods](http://www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods)

Centros de donaciones en:

Redwood City..... 650-292-8500

San Mateo..... 650-292-8500

South San Francisco ..... 650-737-9827

### **Programa de Residuos Peligrosos del Hogar**

[www.smchealth.org/hhw](http://www.smchealth.org/hhw) ..... 650- 372-6200

El programa de Residuos Peligrosos del Hogar (Household Hazardous Waste, HHW) ayuda a los residentes a reusar, reciclar o a manejar de forma responsable los residuos peligrosos residenciales sin costo.

### **PARCA**

[www.parca.org](http://www.parca.org) ..... 1-877-997-2722, 650-312-0725

### **Recology del condado de San Mateo**

[www.recology.com/recology-san-mateo-county](http://www.recology.com/recology-san-mateo-county) ..... 650-558-9575

### **Donaciones y tiendas de regalos de El Ejército de Salvación**

<https://satruck.org/>..... 1-800-728-7825

1170 Mission Rd., South San Francisco 94080

**Society of St. Vincent de Paul del condado de San Mateo**

<https://svdpsm.org>

Centros de donación:

344 Grand Ave., South San Francisco 94080 .....	650-589-8445
40 N. B St., San Mateo 94401 .....	650-294-8912
728A Willow Rd., Menlo Park 94025 .....	650-366-6367

# EQUIPO MÉDICO Y DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

## EQUIPO MÉDICO DURADERO

Pregunte a cada proveedor médico si sus servicios están cubiertos por Medicare, Medi-Cal o un seguro privado. También llame a su farmacia para obtener información sobre equipos pequeños y suministros.

### **Apria Healthcare**

[www.apria.com](http://www.apria.com) ..... 650-588-9744

480 Carlton Ct., South San Francisco 94080

### **Bay City Medical Supplies**

<http://baycitymedicalsupplies.com/>

1465-A Chapin Ave., Burlingame 94010 ..... 650-347-6606

1040 Brewster Ave., Redwood City 94063 ..... 650-367-6900

## EQUIPO MÉDICO DURADERO, EN PRÉSTAMO

Muchos centros para personas de edad avanzada prestan equipos pequeños y suministros. Consulte la sección “Centros para personas de edad avanzada” para obtener la información de contacto.

### **Centro de Atención Diurna para Adultos de Coastside**

[www.coastsideadulthoodhealth.org](http://www.coastsideadulthoodhealth.org) ..... 650-726-5067

925 Main St. Suite A, Half Moon Bay 40195

Presta equipo médico para el hogar, como andaderas, sillas de ruedas, sillas para la ducha y sillas con orinal junto a la cama. La confirmación de este servicio está pendiente.

### **Programa de Préstamos para Equipos Médicos (MELP)**

<http://www.fremedequip.org> ..... 650-590-9112

Lugares de recogida en San Carlos y Belmont.

Organización sin fines de lucro que recicla equipos duraderos usados y donados, y los presta sin costo alguno a los destinatarios. Los voluntarios inspeccionan, limpian y realizan un inventario de los equipos antes de ponerlos a disposición de los usuarios.

El equipo para niños está disponible a través de **AbleCloset** en la misma ubicación.

# MODIFICACIÓN DEL HOGAR Y EQUIPO ADAPTABLE

## California Telephone Access Program (CTAP)

[www.californiaphones.org](http://www.californiaphones.org) ..... 1-800-806-1191

Teléfonos y accesorios especializados gratis para residentes que cumplan con los requisitos.

## Modificación de la accesibilidad de las viviendas del Centro para la Independencia de las Personas con Discapacidad (CID)

[www.cidsanmateo.org/services/housing-accessibility-modification.php](http://www.cidsanmateo.org/services/housing-accessibility-modification.php)  
..... 650-645-1780

Instala rampas, pasamanos, barras de apoyo, elevadores verticales, etc.

## Programas de reparación en el hogar de la ciudad de San Mateo

[www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs](http://www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs)  
..... 650-522-7220

..... 650-522-7220

## Habitat for Humanity ..... 1-800-422-4828

[www.habitatgsf.org/home-repair](http://www.habitatgsf.org/home-repair) ..... 415-625-1000

Programa de conservación de viviendas para residentes con bajos ingresos.

## Home Safety Services, Inc.

[www.homesafety.net](http://www.homesafety.net) ..... 1-888-388-3811

890 Cowan Rd., #G, Burlingame 94010 ..... 650-571-7774

Instala barras de apoyo, barandillas de escaleras, rampas para sillas de ruedas, etc.

## Rebuilding Together Peninsula ..... 650-366-6597

[www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home](http://www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home)

841 Kaynyne St., Redwood City 94063 ..... 650-366-6597

El programa Seguridad en Casa (Safe at Home) ayuda a los adultos mayores, a las familias y a las personas con discapacidades a vivir de manera más independiente ocupándose de reparaciones pequeñas.

## Vista Center for the Blind & Visually Impaired

[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org) ..... 650-858-0202

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

Se especializa en personas ciegas y con discapacidades visuales: servicios sociales, capacitación para llevar a cabo actividades cotidianas, de orientación y de movilidad; grupos de apoyo y asesoría; clases de braille y computación; programa de renta de CCTV; y capacitación en tecnología.

# RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS MÉDICAS Y RELACIONADAS CON LA SEGURIDAD EN EL HOGAR

## **Programa de Educación Física Adaptable**

[www.adaptivepevmcsc.org](http://www.adaptivepevmcsc.org) ..... 650-368-7732

939 Valota Rd., Redwood City 94061

Programa de fitness y bienestar para adultos de todos los niveles, en particular adultos mayores con discapacidades físicas o limitaciones de salud.

## **Coalición para la Prevención de Caídas del Condado de San Mateo**

[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org) ..... 1-844-663-2557

Prevenir las caídas de los adultos mayores mediante la colaboración, la educación, el desarrollo de recursos y la defensa.

## **LifeStation, Inc.**

[www.lifestation.com](http://www.lifestation.com) ..... 1-855-400-5131

Sistemas personales de respuesta ante emergencias sujetos a una tarifa, equipos de alerta médica y servicio de monitoreo.

## **MedicAlert Foundation**

[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org) ..... Las 24 horas: 1-800-432-5378

Planes de protección MedicAlert sujetos a tarifas mediante el uso de un collar o brazalete. Asistencia de emergencia para los miembros del plan.

## **Centro de Salud y Fitness de Península**

[phcdfitness.org](http://phcdfitness.org) ..... 650-448-1472

Ofrece un espacio para que los adultos mayores participen en actividades físicas (es decir, clases adaptadas y más) y oportunidades de socialización.

## **Pacific Gas and Electric (PG&E)**

[www.pge.com/en\\_US/safety/safety.page](http://www.pge.com/en_US/safety/safety.page) ..... 1-800-743-5000

Si huele a gas, llame al 911. Brinda información y recursos para mejorar la seguridad en el hogar y al aire libre.

# CUIDADOS PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES TERMINALES

Los servicios de cuidados paliativos proporcionan cuidado físico y emocional para pacientes con enfermedades terminales y sus familias.

## **By the Bay Health**

<https://bythebayhealth.org/btbh-hospice-care/>..... 415-927-2273

180 Redwood St., #350, San Francisco 94102

Brinda servicios en los condados de Marin, San Francisco y San Mateo.

## **Kaiser Permanente Medical Center**

Departamento de Cuidados Paliativos (solo para miembros de Kaiser).

[www.kp.org](http://www.kp.org) ..... 650-299-3907

400 Veterans Blvd., #400, Redwood City 94063

## **Mission Hospice & Home Care**

[www.missionhospice.org](http://www.missionhospice.org)..... 650-554-1000

1670 Amphlett Blvd., #300, San Mateo 94402

## **Pathways**

<https://pathwayshealth.org/> ..... 1-888-978-1306

395 Oyster Point Blvd, Suite 128, South San Francisco 94080

Una filial de Sequoia Hospital/Dignity Health que ofrece servicios en el condado de San Mateo.

## **Atención en el hogar de Sutter**

[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org) ..... 650-685-2830

1700 S. Amphlett Blvd., San Mateo 94402

## **Programa de Cuidados Paliativos del Sistema de Cuidado de la Salud de Asuntos de los Veteranos**

[www.paloalto.va.gov](http://www.paloalto.va.gov) ..... 1-800-455-0057

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000

795 Willow Rd., Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997

# HOSPITALES Y CENTROS MÉDICOS

## **Centro Médico de Seton de AHMC**

<https://www.ahmchealth.com/smc/>

Coastside: 600 Marine Blvd., Moss Beach 94038 ..... 650-563-7100

Daly City: 1900 Sullivan Ave., Daly City 94015 ..... 650-992-4000

## **Kaiser Permanente Medical Center (solo para miembros de Kaiser)**

[www.kp.org](http://www.kp.org)

1100 Veterans Blvd., Redwood City 94063 ..... 650-299-2000

1200 El Camino Real, South San Francisco 94080 ..... 650-742-2000

1000 Franklin Pkwy., San Mateo 94403 ..... 650-358-7000

## **Mills-Peninsula Medical Center**

[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org) ..... 650-696-5400

1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

## **Centro Médico de San Mateo**

[www.smchealth.org/san-mateo-medical-center](http://www.smchealth.org/san-mateo-medical-center) ..... 650-573-2222

222 W. 39th Ave., San Mateo 94403

## **Sequoia Hospital**

[www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia](http://www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia) ..... 650-369-5811

170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062

## **Stanford Health Care**

[www.stanfordhealthcare.org](http://www.stanfordhealthcare.org) ..... 650-723-4000

300 Pasteur Dr., Stanford 94305

## **Sistema de Cuidado de la Salud de Asuntos de los Veteranos**

[www.paloalto.va.gov](http://www.paloalto.va.gov) ..... 1-800-455-0057

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000

795 Willow Rd., Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997

# OPCIONES DE VIVIENDA Y REFERENCIAS

**Agencias de servicios fundamentales: Sistema Coordinado de Entrada**  
<https://samaritanhousesanmateo.org/service/housing-services/>

..... 650-347-3468

Samaritan House administra el programa de Sistema Coordinado de Entrada (Coordinated Entry System Program) que fue diseñado para agilizar y priorizar el acceso a recursos limitados para los residentes más vulnerables del condado de San Mateo que buscan servicios para personas sin hogar.

## **Agencias de servicios fundamentales: ayuda de emergencia de la red de seguridad**

Las ocho agencias de servicios fundamentales del condado trabajan en estrecha colaboración con la Agencia de Servicios Humanos para ofrecer a las personas y familias servicios básicos de emergencia y apoyo para estabilizar su situación vital, incluida la asistencia para la vivienda. Busque su agencia local en [www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance](http://www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance).

## **Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano**

[www.smcgov.org/housing/residents](http://www.smcgov.org/housing/residents) ..... 650-802-3300

264 Harbor Blvd., #A, Belmont, 94002

Información sobre vivienda asequible, elegibilidad, listas de espera, asistencia para enganches y viviendas por debajo del precio del mercado (Below Market Rate, BMR).

## **Opciones de vivienda**

[www.housingchoices.org](http://www.housingchoices.org) ..... 408-498-5777

3460 W. Bayshore, #205, Palo Alto 94303

Un programa del Centro Sobrato para organizaciones sin fines de lucro que crea y apoya oportunidades de vivienda asequible para personas con discapacidades de desarrollo y de otro tipo.

## **Housing Industry Foundation**

[www.hifinfo.org](http://www.hifinfo.org) ..... 650-437-2980

Evalúa y califica a los beneficiarios de ayudas de emergencia para la vivienda.



- Human Investment Project (HIP Housing)**  
[www.hiphousing.org](http://www.hiphousing.org) ..... 650-348-6660  
 800 S. Claremont St., #210, San Mateo 94402  
 Ofrece información sobre vivienda, servicios de referencia y programas de vivienda compartida, además de que opera viviendas de renta asequible.
- Lesley Senior Communities**  
[www.lesleyseniorcommunities.org](http://www.lesleyseniorcommunities.org) ..... 650-726-4888  
 Organización sin fines de lucro que suministra viviendas a adultos mayores y personas con discapacidad con ingresos bajos o extremadamente bajos.
- Openhouse**  
[www.openhousesf.org/housing](http://www.openhousesf.org/housing) ..... 415-296-8995  
 Publica la lista actual de viviendas asequibles del Área de la Bahía.
- Project Sentinel**  
[www.housing.org](http://www.housing.org) ..... 1-800-339-6043  
 1615 Hudson St., #A, Redwood City 94061  
 Cumplimiento de la vivienda justa, resolución de disputas entre inquilinos y arrendadores, hipoteca inversa y asesoría para la prevención de ejecuciones hipotecarias.
- WeHope**  
[www.wehope.org](http://www.wehope.org) ..... 650-330-8000  
 1854 Bay Rd., East Palo Alto 94303  
 Ofrece refugio de emergencia para adultos sin hogar, en estado de indigencia y en riesgo en East Palo Alto y en los alrededores de las comunidades de los condados de San Mateo y Santa Clara.

# INFORMACIÓN, REFERENCIA, ASISTENCIA Y ABOGACÍA

## Línea de asistencia para emergencias las 24 horas del condado de San Mateo

Línea de atención telefónica las 24 horas ..... 1-800-675-8437 o 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line](http://www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line)

Cuenta con trabajadores sociales y enfermeros de salud pública con conocimientos y experiencia que responden a las preguntas sobre la amplia variedad de servicios disponibles en todo el condado. Es un punto de entrada principal para los servicios que brinda la División de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad.

### 211

[www.211bayarea.org](http://www.211bayarea.org) ..... 211 o 1-800-273-6222

Servicio de información y derivación que pone en contacto a las personas que llaman con servicios comunitarios, como alimentos, alojamiento, asesoramiento o ayuda para encontrar empleo.

## Centro para la Independencia de las Personas con Discapacidades

[www.cidsanmateo.org](http://www.cidsanmateo.org) ..... 650-645-1780

2001 Winward Way #103, San Mateo

Información y derivación; asesoramiento entre pares y grupos de apoyo; tecnología de asistencia; asesoramiento financiero; modificación de la vivienda; habilidades para la vida independiente; defensa y asistencia personal.

## Equipo de Respuesta de Envejecimiento Saludable (HART) de Daly City Partnership

[www.dcpartnership.org](http://www.dcpartnership.org) ..... 650-991-5558

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

Voluntarios colegas que conectan a adultos (mayores de 50 años) y personas con discapacidades. Línea telefónica de información y derivación; consultas sin cita previa en el Centro para Personas de Edad Avanzada de Doelger en inglés, mandarín, español y tagalogo.

## **Programa de Asesoramiento y Defensa de Seguros de Salud (HICAP)**

[www.hicapsanmateocounty.org](http://www.hicapsanmateocounty.org)..... 1-800-434-0222 o 650-627-9350

1710 S Amphlett Blvd #100, San Mateo 94402

Asesoramiento y defensa gratis de Medicare, incluida información sobre planes de seguro complementarios, cobertura de medicamentos con receta y pólizas de seguro de atención a largo plazo. Los servicios se proporcionan con cita previa en su centro local para personas de edad avanzada y otras ubicaciones en todo el condado.

## **Directorio de recursos de Kaiser Permanente**

<https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/social-health/resource-directory/resource-directory>

Base de datos con función de búsqueda que ofrece información sobre transporte, alimentación, vivienda, beneficios, empleo y otros recursos.

## **Red de cuidado**

[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)

Lista completa de recursos en Internet creada y mantenida por el condado de San Mateo para los adultos mayores y con discapacidad, así como para sus cuidadores y proveedores de servicios.

## **Servicios de Defensoría del Pueblo del Condado de San Mateo**

<https://ossmc.org/>..... 650-238-5880

Trabaja para proteger los derechos de los residentes que viven en centros de atención a largo plazo en el condado de San Mateo. Asistencia a las personas y a sus familiares y amigos que intentan navegar por el sistema de atención a largo plazo.

## **Servicio Familiar de Península: Centro de Actividades para Adultos Fair Oaks**

<https://www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services/>..... 650-780-7525

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

Comuníquese con un administrador de casos y un especialista de información y apoyo para encontrar recursos sobre envejecimiento en el hogar; transporte; alimentos; refugio de emergencia; apoyo de cuidadores; salud y bienestar; recreación; vivienda, y seguro médico. Hay servicios bilingües en inglés y español.

## **Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org/care-management](http://www.seniorcoastsiders.org/care-management)..... 650-726-9056

925 Main St., Half Moon Bay 94019

El administrador de casos puede conectar a las personas de edad avanzada y con discapacidades con los servicios y los programas disponibles en la costa. Ofrece servicios para mantener a las personas mayores y a los adultos con discapacidad lo más saludables, activos e independientes posible, y ayudarles a envejecer en el hogar.

**Sequoia Strong**

[www.seqhd.org/sequoia-strong-adults-50](http://www.seqhd.org/sequoia-strong-adults-50) ..... 650-421-2155

Sequoia Strong™ es su guía personal de recursos para una vida sana en el sur del condado de San Mateo. Todas las actividades y servicios son recomendados personalmente por el Distrito de Atención Médica de Sequoia para los residentes del Distrito. La mayoría de los recursos son gratuitos o de bajo costo.

# ASISTENCIA LEGAL

## **Centro de Recursos para Cuidadores Familiares**

[www.caregiver.org/connecting-caregivers/bay-area-caregiver-center](http://www.caregiver.org/connecting-caregivers/bay-area-caregiver-center)  
..... 415-434-3388

Organización sin fines de lucro que trabaja con los cuidadores familiares, incluida la determinación de la elegibilidad para consultas legales.

## **California Advocates for Nursing Home Reform**

[www.canhr.org](http://www.canhr.org) ..... 1-800-474-1116

Brinda servicios de referencia a un panel de abogados especializados en leyes de abuso/negligencia a personas de la tercera edad y planificación patrimonial.

## **Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)**

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... Las 24 horas: 1-800-300-1080  
..... 650-652-0800

Brinda atención para las víctimas de violencia doméstica del condado de San Mateo. Proporciona consejería, alojamiento de emergencia y asistencia legal.

## **Servicio de remisión a abogados**

[www.smcba.org/for-the-public/find-a-lawyer](http://www.smcba.org/for-the-public/find-a-lawyer) ..... 650-369-4149

Servicio sin fines de lucro del Colegio de Abogados del condado de San Mateo para ayudar a los ciudadanos a encontrar un abogado calificado. Honorario de \$35.00 por una consulta de media hora con un abogado.

## **Legal Aid Society of San Mateo County**

[www.legalaidsmc.org](http://www.legalaidsmc.org) ..... 650-558-0915

El Programa de Defensores para Personas de Edad Avanzada ayuda a los residentes del condado de San Mateo (mayores de 60 años) con los beneficios del gobierno, abuso de adultos mayores, testamentos simples, derecho del consumidor y cobro de deudas, tutelas para adultos mayores que cuidan a niños pequeños e instrucciones avanzadas de atención médica.

## **Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC)**

[www.pcrcweb.org](http://www.pcrcweb.org) ..... 650-513-0330

Servicio de mediación en asuntos vecinales, familiares, de consumo, comunitarios, de propietarios e inquilinos, y laborales.

# SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD LGBTQ+

## **Asociación de Alzheimer**

[www.alzconnected.org](http://www.alzconnected.org) ..... Las 24 horas: 1-800-272-3900  
Ofrece apoyo emocional, incluidos grupos de apoyo a cuidadores de personas de la comunidad LGBTQ.

## **Centro CoastPride**

<https://coastpride.org> ..... 650-479-1902

## **Iglesia Congregacional de San Mateo**

[www.ccsm-ucc.org](http://www.ccsm-ucc.org) ..... 650-343-3694

225 Tilton Ave., San Mateo 94401

Congregación cristiana abierta, progresista y afirmativa.

## **Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)**

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... Las 24 horas: 1-800-300-1080

## **Línea de la Amistad del Instituto de la Tercera Edad de California**

[www.ioaqing.org](http://www.ioaqing.org) ..... Las 24 horas: 1-888-670-1360

Servicios de apoyo y atención en el hogar .....

..... 650-424-1411 o 415-750-4111

## **Comisión LGBTQ del condado de San Mateo**

[www.lgbtq.smcgov.org](http://www.lgbtq.smcgov.org) ..... 650-363-4467

## **Metropolitan Community Church (MCC) de San Francisco**

[www.admin@mccsf.org](http://www.admin@mccsf.org) ..... 415-863-4434

## **Openhouse**

[www.openhouse-sf.org](http://www.openhouse-sf.org) ..... 415-296-8995

Vivienda y servicios comunitarios para adultos mayores de la comunidad LGBTQ.

## **Padres, Familias y Amigos de LGBTQ (PFLAG)**

[www.pflag.org](http://www.pflag.org)

PFLAG de San Jose/Peninsula ..... 408-270-8182

PFLAF de San Francisco ..... 415-921-8850

## **Asesoramiento entre pares de la comunidad LGBTQ de Servicio Familiar de Peninsula**

[www.pfso.org](http://www.pfso.org) ..... 650-403-4300 x 4750

24 Second Ave., San Mateo 94401

## **Línea de atención telefónica nacional LGBTQ para adultos mayores de SAGE**

[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org) ..... 1-877-360-5428

**Centro del Orgullo del Condado de San Mateo**

[www.sanmateopride.org](http://www.sanmateopride.org)..... 650-591-0133

1021 S. El Camino Real, San Mateo 94402

**Centro de Intervención en Casos de Crisis y Prevención del Suicidio Star Vista**

[www.sanmateocrisis.org](http://www.sanmateocrisis.org) ..... 650-579-0350

# BIBLIOTECAS

## BIBLIOTECAS DEL CONDADO DE SAN MATEO

[www.smcl.org](http://www.smcl.org).....  
..... 1-833-937-7625 o envíe un mensaje de texto al 650-851-0147.

Las bibliotecas del condado de San Mateo ofrecen muchos servicios, que incluyen sesiones de tutoría tecnológica de una hora, servicio PrintAnywhere (Imprima en cualquier lugar) gratuito (25 páginas), pases para museos en Discover & Go, salas para reuniones, préstamos de computadoras portátiles, puntos de acceso y otros equipos, uso de computadoras, salas de estudio y espacios para reuniones virtuales. También se ofrecen oportunidades de voluntariado, como responsable del club de lectura, tutor de alfabetización de adultos, etc. Para obtener más información, consulte [www.smcl.org/volunteer](http://www.smcl.org/volunteer).

**Atherton:** 2 Dinkelspiel Station Ln., Atherton 94027

**Belmont:** 1110 Alameda de las Pulgas, Belmont 94002

**Brisbane:** 163 Visitacion Ave., Brisbane 94005

**East Palo Alto:** 2415 University Ave., East Palo Alto 94303

**Foster City:** 1000 E. Hillsdale Blvd., Foster City 94404

**Half Moon Bay:** 620 Correas St., Half Moon Bay 94019

**Millbrae** - 1 Library Ave., Millbrae 94030

**North Fair Oaks:** 2510 Middlefield Rd, Redwood City 94063

**Pacifica Sanchez:** 1111 Terra Nova Blvd., Pacifica 94044

**Pacifica Sharp Park:** 104 Hilton Wy., Pacifica 94044

**Portola Valley:** 765 Portola Rd., Portola Valley 94028

**San Carlos:** 610 Elm St., San Carlos 94070

**Woodside:** 3140 Woodside Rd., Woodside 94062



## **BIBLIOTECAS DE LA CIUDAD**

Muchas bibliotecas de la ciudad ofrecen servicios como asistencia tecnológica, entrega de libros, uso de computadoras e impresoras y espacios de aprendizaje colaborativo y creativo. Con frecuencia, las bibliotecas de la ciudad ofrecen talleres vocacionales y oportunidades de voluntariado.

### **Bibliotecas de Burlingame**

[www.burlingame.org/library](http://www.burlingame.org/library)

480 Primrose Rd., Burlingame 94010..... 650-558-7400

1800 Easton Dr., Burlingame 94010..... 650-340-6180

### **Bibliotecas de Daly City**

[www.dalycity.org/211/Library](http://www.dalycity.org/211/Library)

40 Wembley Dr., Daly City 94015 ..... 650-991-8023

460 Martin St., Daly City 94014 ..... 650-991-8074

134 Hillside Blvd., Daly City 94014..... 650-991-8073

275 Southgate Ave., Daly City 94015..... 650-991-8071

### **Bibliotecas de Menlo Park**

[www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Library](http://www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Library)

800 Alma St., Menlo Park 94025 ..... 650-330-2500

413 Ivy Drive, Menlo Park 94025 ..... 650-330-2540

### **Bibliotecas de Redwood City**

[www.redwoodcity.org/departments/library](http://www.redwoodcity.org/departments/library)

1044 Middlefield Rd., Redwood City 94063..... 650-780-7018

2140 Euclid Ave., Redwood City 94061 ..... 650-780-7010

399 Marine Pkwy., Redwood City 94065..... 650-780-5740

### **Biblioteca de San Bruno**

[www.sanbruno.ca.gov/342/Library](http://www.sanbruno.ca.gov/342/Library)

701 Angus Ave., San Bruno 94066 ..... 650-616-7078

### **Bibliotecas de San Mateo**

[www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours](http://www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours)

55 W. 3rd Ave., San Mateo 94402 ..... 650-522-7800

205 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94403 ..... 650-522-7882

1530 Susan Court, San Mateo 94403 ..... 650-522-7892

**Bibliotecas de South San Francisco**

[www.ssf.net/departments/library](http://www.ssf.net/departments/library)

- 840 W. Orange Ave., So. San Francisco 94080 ..... 650-829-3860
- 306 Walnut Ave., So. San Francisco 94080 ..... 650-877-8530
- 520 Tamarack Lane, So. San Francisco 94080..... 650-877-8540

# SERVICIOS DE SALUD MENTAL

## **Mills-Peninsula Medical Center**

Salud del comportamiento para pacientes ambulatorios

[www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health](http://www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health) ..... 650-696-4690

Remisiones a médicos que forman parte de la red de Sutter Health para el tratamiento de la depresión, la ansiedad o la dependencia química.

## **National Alliance on Mental Illness del condado de San Mateo**

[www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis](http://www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis)..... 650-638-0800

## **Sistema de Servicios Integrales para Adultos Mayores (OASIS)**

[www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services](http://www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services) ..... 650-573-3689

Visitas al hogar realizadas por profesionales de salud mental para personas (mayores de 60 años) con diagnóstico de salud mental.

## **Servicio Familiar de Península..... 650-403-4300**

[www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services](http://www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services)

**Asesoría entre pares:** Consejeros voluntarios capacitados ofrecen apoyo a adultos (mayores de 55 años), en varios idiomas disponibles.

**You Talk, We Listen:** Asesoramiento confidencial a corto plazo para adultos (mayores de 55 años) por un terapeuta licenciado. Copago de \$15 por visita. .... 650-403-4300, interno 4389

## **Línea de atención telefónica de crisis las 24 horas del condado de San Mateo (StarVista) ..... 988**

[www.sanmateocrisis.org](http://www.sanmateocrisis.org) ..... 650-579-0350

## **Centro de Llamadas de Acceso para Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación del condado de San Mateo**

[www.smchealth.org/bhrs](http://www.smchealth.org/bhrs) ..... 1-800-686-0101

Información, evaluación y remisiones; rehabilitación por abuso de sustancias.

## **Clínica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) de San Bruno**

[www.va.gov/san-francisco-health-care](http://www.va.gov/san-francisco-health-care) ..... 650-615-6030

1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

**Centro Médico del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA)  
de Palo Alto**

[www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care](http://www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care)

..... 650-614-9997, interno 2237

795 Willow Rd., Menlo Park 94025

# OTROS SERVICIOS MÉDICOS

## Centro de audición y del habla

[www.hearingspeech.org](http://www.hearingspeech.org)..... 415-921-7658

1234 Divisadero St., San Francisco 94115

## Medi-Cal

[www.smcgov.org/hsa/health-coverage](http://www.smcgov.org/hsa/health-coverage)..... 1-800-223-8383

Visite o llame a cualquiera de las siguientes oficinas si tiene preguntas o para presentar una solicitud:

400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont 94002 ..... 650-802-6470

271-92nd St., Daly City 94015..... 650-301-8400

2415 University Ave., East Palo Alto 94303 ..... 650-363-4175

2500 Middlefield Rd., Redwood City 94063..... 650-599-3811

## North East Medical Services (NEMS)

[www.nems.org](http://www.nems.org) ..... 650-550-3923

211 Eastmoor Ave., Daly City 94015

1850 Sullivan Ave., Daly City 94015

Hay servicios disponibles en varios idiomas para la comunidad asiática.

## Centros Médicos del VA de Palo Alto

[www.va.gov/palo-alto-health-care](http://www.va.gov/palo-alto-health-care)

795 Willow Rd., Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000

## Centro de Salud Familiar de Ravenswood

[www.ravenswoodfhc.org](http://www.ravenswoodfhc.org) ..... 650-330-7400

1885 Bay Rd., East Palo Alto 94303

Ofrece servicios de salud integrales para todas las edades, independientemente del seguro, la situación migratoria o la capacidad para pagar.

## Centro de Cuidado para Personas de Edad Avanzada Ron Robinson

[www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center](http://www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center) ..... 650-573-2655

222 W. 39th Ave., San Mateo 94403

Clínica para pacientes ambulatorios en la primera planta del Centro Médico de San Mateo comprometida con la prestación de servicios de

salud integrales de primera clase adaptados para satisfacer las necesidades únicas de los adultos mayores.

**Samaritan House**

[www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org) ..... 650-347-3648

**Clínica gratis de San Mateo**

19 W. 39th Ave., San Mateo 94403..... 650-578-0400

**Clínica gratis de Redwood City**

114 Fifth Ave., Redwood City 94063 ..... 650-839-1447

Servicios médicos y dentales para personas con bajos ingresos y sin seguro.

**Clínica para pacientes ambulatorios del VA de San Bruno**

[www.va.gov/san-francisco-health-care](http://www.va.gov/san-francisco-health-care) ..... 650-615-6000

1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

**Clínicas de salud del condado de San Mateo**

[www.smchealth.org/smmc-guide-clinics](http://www.smchealth.org/smmc-guide-clinics) ..... 650-573-2426

222 W. 39th Ave., 1st Floor, San Mateo 94403

**Clínica de Coastside** ..... 650-573-3941

225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay 94019

**Centro de Salud de Daly City** ..... 650-372-3200

380 90th St., Daly City 94015

**Centro de Salud de Fair Oaks** ..... 650-578-7141

2710 Middlefield Rd., Redwood City 94063

**Clínica de South San Francisco** ..... 650-877-7070

306 Spruce Ave., South San Francisco 94080

**Clínica móvil del condado de San Mateo**

[www.smchealth.org/mobileclinic](http://www.smchealth.org/mobileclinic)..... 650-573-2786

Para los residentes de San Mateo que carecen de un hogar, no tienen seguro, con cobertura de Medi-Cal, Medicare o en el programa Acceso y Atención para Todos (Access and Care for Everyone, ACE) del condado de San Mateo. Disponible en diferentes días en South San Francisco, Redwood City y San Bruno.

**Sequoia Hospital: Centro de Salud y Bienestar**

[www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia/services/health-wellness-center](http://www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia/services/health-wellness-center) ..... 650-367-5998

749 Brewster Ave., Redwood City 94063

Centro comunitario de recursos de salud, grupos de apoyo, revisiones médicas, clases de prevención de caídas y clases de diabetes.

**Vista Center for the Blind & Visually Impaired**

[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)..... 650-858-0202

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

Para las personas ciegas y con problemas de visión: servicios sociales; capacitación y asesoramiento; grupos de apoyo en mandarín y cantonés, alquiler de CCTV; clínica de baja visión y una tienda.

**SERVICIOS DENTALES**

**Centro de Salud Familiar de Ravenswood**

[www.ravenswoodfhc.org/services/dental](http://www.ravenswoodfhc.org/services/dental)..... 650-289-7700

1807 Bay Rd., East Palo Alto 94303

Atención médica primaria y preventiva para todos, independientemente de su capacidad de pago o condición migratoria.

**Samaritan House**

[www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org) ..... 650-347-3648

**Clínica gratis de San Mateo**..... 650-578-0400

19 W. 39th Ave., San Mateo 94403

**Clínica gratis de Redwood City**..... 650-839-1447

114 Fifth Ave., Redwood City 94063

**Sociedad Dental del condado de San Mateo**

[www.smcds.com](http://www.smcds.com) ..... 650-637-1121

Remisiones de San Mateo para recibir atención dental.

**Centro Médico de San Mateo**

[www.smchealth.org/smmc-services-dental](http://www.smchealth.org/smmc-services-dental)..... 650-573-3941

**Clínica de Coastside** ..... 650-573-3941

225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay 94019

**Centro de Salud de Fair Oaks** ..... 650-578-7141

2710 Middlefield Rd., Redwood City 94063

**Sonrisas Dental Health**

[www.sonrisasdental.org](http://www.sonrisasdental.org)

430 N. El Camino Real, San Mateo 94401 ..... 650-727-3480

210 San Mateo Rd., #104, Half Moon Bay 94019..... 650-726-2411

Brinda atención preventiva y de restauración para pacientes con o sin seguro.



# CENTROS COMUNITARIOS Y PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Los centros comunitarios y para personas de edad avanzada son el punto de acceso a muchos servicios para adultos mayores, actividades de ocio y programas de comidas. El personal puede ofrecer información sobre los servicios y organismos que pueden ayudar a los adultos mayores a permanecer en su hogar y remitirlos a estos servicios.

## **Well Connected: comunidades y servicios de Front Porch**

[www.covia.org/programs/well-connected](http://www.covia.org/programs/well-connected) ..... 1-877-797-7299

Ofrece actividades gratuitas, conversación, clases y grupos de apoyo en toda el Área de la Bahía para adultos mayores. La participación es por medio de llamadas en conferencia telefónica gratuitas. Disponible en inglés y español.

## **Belmont**

### **Centro Comunitario y para Personas de Edad Avanzada Twin Pines**

..... 650-595-7441

[www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors](http://www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors)

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

## **Brisbane**

### **Centro para Personas de Edad Avanzada de Brisbane**

415-508-2135  
[www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room](http://www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room)

2 Visitacion Ave., Brisbane 94005

## **Daly City**

[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)

### **Centro para Personas de Edad Avanzada de Doelger**

650-991-8012  
101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

### **Centro Comunitario de Lincoln Park**

650-991-8018  
901 Brunswick St., Daly City 94014

### **Centro Comunitario de Bayshore**

650-991-5701  
450 Martin Street, Daly City 94014

### **Centro Comunitario de War Memorial**

659-991-8020  
6655 Mission St., Daly City 94014

**East Palo Alto**

**Centro para Personas de Edad Avanzada de East Palo Alto**

..... 650-853-3149

[www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center](http://www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center)

560 Bell St., East Palo Alto 94303

**Foster City**

**Departamento de Parques y Recreación de Foster City**

[www.fostercity.org](http://www.fostercity.org) ..... 650-286-2585

650 Shell Blvd., Foster City 94404

**Peninsula Jewish Community Center (PJCC)**

[www.pjcc.org](http://www.pjcc.org) ..... 650-212-7522

800 Foster City Blvd., Foster City 94404

**Half Moon Bay**

**Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056

925 Main St., Half Moon Bay 94019

**Menlo Park**

**Centro para Personas de Edad Avanzada de Menlo Park**

<https://menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Seniors-older-adults> ..... 650-330-2280

Temporalmente en el **Centro de Recreación Familiar Arrillaga**

700 Alma St., Menlo Park 94025

**Peninsula Volunteers, Inc.: Centro Little House**

<https://1pvi.org/littlehouse/> ..... 650-326-2025

800 Middle Ave., Menlo Park 94025

**Millbrae**

**Centro de Recreación de Millbrae** ..... 650-259-2360

<https://www.ci.millbrae.ca.us/368/Seniors>

477 Lincoln Circle, Millbrae 94030

**Pacifica**

**Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica**

[www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services](http://www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services) ..... 650-738-7350

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

**Redwood City**

**Centro de Actividades para Adultos Fair Oaks** ..... 650-780-7525

[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

**Centro para Personas de Edad Avanzada Veterans Memorial de Redwood City**

[www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors) ..... 650-780-7270

1455 Madison Ave., Redwood City 94061

**San Bruno**

**Centro para Personas de Edad Avanzada de San Bruno**

[www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center](http://www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center) ..... 650-616-7150

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

**San Carlos**

**San Carlos Adult Community Center**

[www.cityofsancarlos.org/acc](http://www.cityofsancarlos.org/acc) ..... 650-802-4384

601 Chestnut St., San Carlos 94070

**San Mateo**

**Centro Comunitario Martin Luther King Jr.**

[www.cityofsanmateo.rec.org](http://www.cityofsanmateo.rec.org) ..... 650-522-7470

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

**Centro Comunitario Estadounidense Japonés de San Mateo**

[www.smjacc.org](http://www.smjacc.org) ..... 650-343-2793

415 S. Claremont St., San Mateo 94401

**Centro para Personas de Edad Avanzada de San Mateo**

[www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center](http://www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center) ..... 650-522-7490

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

**Autoayuda para los Adultos Mayores**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822

50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

**South San Francisco**

**Roberta Cerri Teglia Center**

[www.ssf.net](http://www.ssf.net) ..... 650-829-3824

400 Grand Ave., South San Francisco 94080

# GRUPOS DE APOYO

En la comunidad hay grupos programados con regularidad para intercambiar ideas y ofrecerse ánimo mutuo. La mayoría de estas organizaciones ofrece información y referencias. Llame al hospital, centro para adultos mayores u organización religiosa de su localidad para obtener más información sobre los grupos de apoyo.

## **Al-Anon**

[www.alanonmidpeninsula.org](http://www.alanonmidpeninsula.org)..... 650-592-7935

## **Alcohólicos Anónimos**

[www.aa-san-mateo.org](http://www.aa-san-mateo.org) ..... 650-577-1310

## **Asociación ALS**

[www.als.org/local-support/states/california](http://www.als.org/local-support/states/california)..... 916-979-9265

## **Asociación de Alzheimer**

[www.alz.org/norcal](http://www.alz.org/norcal)..... Las 24 horas: 1-800-272-3900

## **American Cancer Society**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org) ..... Las 24 horas 1-800-227-2345

## **American Diabetes Association**

[www.diabetes.org/healthy-living/seniors](http://www.diabetes.org/healthy-living/seniors)..... 1-800-342-2383

## **Arthritis Foundation**

[www.arthritis.org/healthy-living](http://www.arthritis.org/healthy-living)..... 1-800-283-7800

## **Breathe California**

[www.lungsrus.org/senior-resources](http://www.lungsrus.org/senior-resources) ..... 408-998-5865

## **Centro para la Independencia de las Personas con Discapacidades**

[www.https://www.cidsanmateo.org/services/counseling-peer-support.php](https://www.cidsanmateo.org/services/counseling-peer-support.php)..... 650-645-1780

## **Cocaine Anonymous**

[www.ca.org](http://www.ca.org) ..... 415-226-1300

## **Community Overcoming Relationship Abuse**

**(CORA)**..... Las 24 horas: 1-800-300-1080

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 650-652-0800

Brinda atención para las víctimas de violencia doméstica del condado de San Mateo. Proporciona consejería, alojamiento de emergencia y asistencia legal.

## **Epilepsy Foundation**

[www.epilepsynorcal.org/support-groups](http://www.epilepsynorcal.org/support-groups)..... 1-800-632-3532

**Family Caregiver Alliance**..... 1-800-445-8106  
[www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/](http://www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/)

235 Montgomery St., San Francisco 94104 ..... 415-434-3388

**Jugadores Anónimos**

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org) ..... 1- 855-222-5542

**Asociación Estadounidense de Pérdida de la Audición**

[www.hearinglossca.org/support/peninsula-chapter/](http://www.hearinglossca.org/support/peninsula-chapter/) ..... 650-867-5256

Es una organización de voluntarios que proporciona apoyo, educación y defensa. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a: info@hearinglosspen.org.

**Kara**

[www.kara-grief.org/support-for/adults](http://www.kara-grief.org/support-for/adults)..... 650-321-5272

**Fundación del Lupus del Norte de California**

[www.lfnc.org/online-support-groups](http://www.lfnc.org/online-support-groups) ..... 408-954-8600

**National Alliance on Mental Illness del condado de San Mateo**

[www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis](http://www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis)..... 650-638-0802

**National Kidney Foundation**

[www.kidney.org/treatment-support](http://www.kidney.org/treatment-support) ..... 1-855.653.2273

**Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple**

[www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN/Services-and-Support/Social-Emotional-support](http://www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN/Services-and-Support/Social-Emotional-support)..... 1-800-344-4867

**Red de Apoyo Neurológico**

[www.brainsupportnetwork.org/support-group](http://www.brainsupportnetwork.org/support-group) ..... 650-814-0848

Grupos de apoyo, locales y virtuales, para las personas con Alzheimer, Parkinson y los cuidadores.

**Nicotina Anónimos**

[www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting](http://www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting)..... 1-877-879-6422

**Pacifica Stroke Association** ..... 650-565-8485

[www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups](http://www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups)

**Asesoramiento entre pares de Servicio Familiar de Península**

[www.pfso.org](http://www.pfso.org)..... 650-403-4300 x 4750

Consejeros voluntarios capacitados brindan apoyo a adultos (mayores de 55 años) en inglés, mandarín, español, tagalogo y a la comunidad LGBTQIA+.

**Vista Center for the Blind & Visually Impaired**

[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)..... 650-858-0202

# TECNOLOGÍA

Muchas bibliotecas y muchos centros para personas de edad avanzada brindan apoyo y orientación para ayudar a los adultos mayores a sacar el mayor provecho de sus teléfonos inteligentes, tabletas y laptops. Consulte su biblioteca local y el centro para personas de edad avanzada para conocer más detalles.

**AARP Senior Planet** ..... 1-888-713-3495  
[www.seniorplanet.org/about/our-purpose](http://www.seniorplanet.org/about/our-purpose) ..... 650-918-5570

Cursos e información para ayudar a los adultos mayores a usar tecnología para aprender nuevas habilidades, ahorrar dinero, hacer ejercicio y crear nuevas amistades. Senior Planet @Avenidas, ubicado en Palo Alto, ofrece tutorías sobre tecnología y otros cursos en inglés y mandarín.

**Community Tech Network (CTN)**  
[www.communitytechnetwork.org](http://www.communitytechnetwork.org) ..... 1-855-983-0318

Es una organización sin fines de lucro que busca eliminar la brecha digital mediante capacitación en habilidades digitales, además de ayudar a los alumnos a tener Internet en su hogar y un dispositivo.

**GCF Global LearnFree.org**  
<https://edu.gcfglobal.org/en/>

GCFLearnFree.org ofrece más de 200 temas, incluidas más de 2,000 clases, más de 1,000 videos y más de 50 recursos interactivos y juegos completamente gratis.

**Servicio Familiar de Península: Help@Hand** 650-403-4300 x 4750  
[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

Ofrece la oportunidad de asistir a talleres Get App-Y, presenciales o virtuales, para aprender nuevas habilidades tecnológicas y cómo utilizar las aplicaciones para mejorar la salud y el bienestar. Hay servicios disponibles en inglés y español.

**Península Volunteers, Inc. (PVI)**  
<https://1pvi.org> ..... 650-326-2025

Ofrece una variedad de clases de tecnología y un laboratorio tecnológico que son asequibles para los adultos mayores con un presupuesto ajustado.

# TRANSPORTE

Llame a cada programa para conocer el estado del servicio, la elegibilidad, las tarifas, las rutas y los horarios.

## **Autobuses públicos de la ciudad de Menlo Park**

[www.menlopark.gov/shuttles](http://www.menlopark.gov/shuttles)..... 650-330-6770

Servicios comunitarios gratis para el público en general. Crosstown Shuttle ofrece un servicio programado entre semana en los alrededores de Menlo Park y partes de Palo Alto, con conexiones a agencias de transporte regionales. El autobús de Shoppers' Shuttle ofrece servicio puerta a puerta en los alrededores de Menlo Park y a Palo Alto y Redwood City los martes, miércoles y sábados. Todos los autobuses públicos tienen acceso para sillas de ruedas y disponen de portabicicletas.

## **Programa Connect a Ride de la ciudad de Pacifica**

[www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services](http://www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services)..... 650-738-7353

El participante debe ser residente de Pacifica (mayores de 65 años). Los viajes deben iniciar o finalizar en Pacifica. Incluye todos los lugares dentro de la ciudad de Pacifica, desde o hacia Colma Bart Station, así como desde o hacia hospitales entre Daly City y Burlingame.

## **Get Around de la ciudad de San Mateo** ..... 650-522-7490

[www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program](http://www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program)

Residentes de la ciudad de San Mateo (mayores de 60 años). 8 traslados de ida al mes por \$5 por viaje; \$2 por viaje si se aprueba la Asistencia para la Tarifa de Recreación. El servicio es bajo pedido, las 24 horas del día, los 7 días a la semana. Inscribese en línea, en persona o por correo: 2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403.

## **Autobús público de la ciudad de South San Francisco**650-877-8550

[www.ssf.net/services/free-south-city-shuttle](http://www.ssf.net/services/free-south-city-shuttle)

Servicio de autobús público de lunes a viernes gratis en el sur de San Francisco y en SamTrans y BART.

## **Friends in Service to Humanity (FISH)**..... 650-593-1288

Traslados a citas médicas de lunes a viernes, de 9 a. m. a 4 p. m. Requiere un aviso previo de 5 días hábiles. Ofrece servicios a los residentes de Belmont, San Carlos y Redwood City en cooperación con Sequoia Village.

**Programa Got Wheels de Servicio Familiar de Peninsula(PFS)**

.....650-403-4300 x 4750

[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

Hasta 6 traslados en taxi al mes a \$5 por trayecto de punto a punto en Daly City, Colma, Brisbane, South San Francisco, San Bruno, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, Half Moon Bay, El Granada, Moss Beach y Montara para residentes (mayores de 70 años).

**Peninsula Jewish Community Center (PJCC) Get Up & Go**

<https://pjcc.org/programs/senior-transportation/> ..... 650-378-2750

Programa de transporte gratis para adultos mayores de lunes a viernes. No es necesario ser miembro del PJCC y no hay requisitos de ingresos o afiliación religiosa. Las reservas deben efectuarse a más tardar el miércoles de la semana anterior a la fecha en que se necesite **el transporte**.

**Servicio RIDE PVI al centro Little House de Peninsula Volunteers, Inc.**

[www.1pvi.org/ridepvi](http://www.1pvi.org/ridepvi) ..... 650-272-5040

Traslados gratuitos o de bajo costo en Lyft o Uber entre su domicilio y el médico, el dentista, las tiendas de comestibles, las farmacias y los centros para adultos mayores. Brinda servicios a la mayor parte del condado de San Mateo Es obligatorio registrarse.

**Distrito de Transporte del condado de San Mateo (SamTrans)**

[www.samtrans.com](http://www.samtrans.com)

Servicio de autobús..... 1-800-660-4287

Todos los autobuses tiene acceso para sillas de ruedas. Los adultos mayores y las personas con discapacidades pueden pagar una tarifa reducida con una prueba de elegibilidad. Llame a Servicio al Cliente para obtener información sobre la programación.

**Ride Plus**

[www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus](http://www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus) .... 650-238-5880

Servicio de transporte a la demanda en dos áreas de servicio: Half Moon Bay/El Granada y East Palo Alto/Belle Haven. Ride Plus puede llevarle a cualquier parte, incluidas las rutas de autobús 117 y 294 (HMB) o 280, 281 y 296 (EPA/Belle Haven), la tienda de comestibles, eventos, actividades o su trabajo.

**Redi-Wheels y RediCoast** ..... 1-800-660-4287

Servicio de paratransito de acera a acera para personas cuyas discapacidades les impiden viajar en autobuses accesibles de SamTrans. Llame para obtener información sobre la certificación. Redi-Wheels ofrece sus servicios en el condado de San Mateo, excepto en la costa al sur de Pacifica. RediCoast brinda servicios en Coastsides.



## **SERVICIOS DE TRANSPORTE**

### **Brindado por centros comunitarios/para personas de edad avanzada**

Algunos centros únicamente ofrecen servicios de transporte relacionados con sus programas. Llame a cada servicio para conocer la elegibilidad, las tarifas, las rutas y los horarios.

#### **Centro Comunitario y para Personas de Edad Avanzada Twin Pines de Belmont**

[www.belmont.gov](http://www.belmont.gov)..... 650-595-7444

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

#### **Centro para Personas de Edad Avanzada de East Palo Alto**

<https://www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center>

..... 650-329-5900

560 Bell St, East Palo Alto, CA 94303

#### **Centro para Personas de Edad Avanzada de Menlo Park**

[www.menlopark.gov](http://www.menlopark.gov)..... 650-330-2200

700 Alma St., Menlo Park, CA 94025

#### **Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica**

[www.cityofpacific.org](http://www.cityofpacific.org)..... 650-738-7350

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

#### **Peninsula Volunteers, Inc.: servicios diurnos para adultos de Rosener House**

[www.penvol.org/rosenerhouse](http://www.penvol.org/rosenerhouse)..... 650-322-0126

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

#### **Roberta Cerri Teglia Center**

[www.ssf.net](http://www.ssf.net)..... 650-829-3820

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

#### **Centro para Personas de Edad Avanzada de San Bruno**

[www.sanbruno.ca.gov](http://www.sanbruno.ca.gov)..... 650-616-7150

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

#### **Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org)..... 650-726-9056

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Senior Coastsiders ofrece transporte al centro de lunes a viernes para que las personas puedan participar en las clases, las actividades y el almuerzo. Se puede realizar la compra de comestibles una vez a la semana. Llame al centro para organizar un traslado.

## **RECURSOS DE TRANSPORTE**

Llame a cada programa para conocer el estado del servicio, los requisitos, las tarifas y los horarios.

### **Clases de seguridad para conductores de AARP**

[www.aarp.org/drive](http://www.aarp.org/drive) ..... 1-888-227-7669

El curso de seguridad para conductores presencial y en línea más grande del país, diseñado especialmente para conductores (mayores de 50 años).

### **Patrulla de Carreteras de California (CHP)**

#### **Seminarios de seguridad de tránsito para conductores mayores del programa Age Well-Drive Smart**

[www.chp.ca.gov/programs-services/programs/age-well-drive-smart](http://www.chp.ca.gov/programs-services/programs/age-well-drive-smart)

..... 916-843-3000

Aborda la seguridad/movilidad de los conductores mayores. Entre los temas del seminario figuran los mitos sobre los conductores de edad avanzada, la compensación de los cambios relacionados con la edad, la «mejora» de sus habilidades al volante, las normas de circulación, consejos para una conducción segura y alternativas de transporte.

### **Tarjeta Clipper**

[www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts](http://www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts) ..... 1-877-878-8883

Las tarjetas Clipper para adultos mayores (mayores de 65 años) ofrecen descuentos en el transporte público, incluidos BART, Caltrain y SamTrans. Presente su solicitud por correo postal, correo electrónico, fax o en persona.

### **Departamento de Vehículos Motorizados: permiso de estacionamiento para personas con discapacidad**

[www.dmv.ca.gov/portal/dmv-virtual-office/dpp-application/](http://www.dmv.ca.gov/portal/dmv-virtual-office/dpp-application/)

..... 1-800-777-0133

Permiso para colgar del espejo retrovisor para personas con movilidad reducida. Permite estacionar en espacios especialmente designados. Presente la solicitud en línea o en persona.

### **Distrito de Tránsito del condado de San Mateo (SamTrans): Programa de Embajadores de Movilidad**

<https://www.samtrans.com/rider-info/seniors> ..... 650-508-6362

Embajadores de Movilidad (Mobility Ambassadors) son voluntarios que ayudan a adultos mayores y a adultos con discapacidades a familiarizarse con sus opciones de transporte.

# Villages

Los “Villages” son comunidades virtuales de vecinos que ayudan a vecinos. Son organizaciones de socios sin fines de lucro administradas, en gran parte, por voluntarios. La meta es hacer posible que, mientras envejecen, los adultos mayores continúen viviendo en sus propios hogares y comunidades proporcionando servicios como transporte, asistencia tecnológica y reparaciones menores en el hogar. Los programas de Villages enfatizan en la seguridad en el hogar, la vida sana y la interacción social. Los miembros pagan cuotas de pertenencia al pueblo y, por lo general, hay diferentes niveles de afiliación que pueden verse en el sitio web de cada pueblo que se menciona a continuación. Con frecuencia se dispone de ayuda financiera para las personas con niveles de ingresos más bajos.

## **Avenidas Village**

[www.avenidas.helpfulvillage.com](http://www.avenidas.helpfulvillage.com) ..... 650-289-5405

450 Bryant St., Palo Alto 94301

Brinda servicio en Palo Alto y comunidades cercanas.

## **Brisbane Village Helping Hands**

[www.brisbanevillage.org](http://www.brisbanevillage.org) ..... 415-508-2185

Brinda servicio a los residentes de Brisbane.

## **Foster City Village**

[www.fostercityvillage.org](http://www.fostercityvillage.org) ..... 650-378-8541

Community Center - 1000 E. Hillsdale Blvd., Foster City 94404

Brinda servicio a los residentes del código postal 94404.

## **Villages of San Mateo County**

es la organización sin fines de lucro 501(c)(3) que engloba a tres pueblos del condado de San Mateo. [www.villagesofsmc.org](http://www.villagesofsmc.org)

**Mid-Peninsula Village** ..... 650-260-4569

PO Box 813, San Carlos 94070

Brinda servicios a San Mateo, Burlingame, Hillsborough, Millbrae y San Bruno.

**Sequoia Village** ..... 650-260-4569

PO Box 813, San Carlos 94070

Brinda servicios en Belmont, San Carlos, Redwood City y Redwood Shores.

**Village of the Coastside** ..... 650-440-5030

PO Box 1595, El Granada 94018

Brinda servicios a Half Moon Bay, El Granada, Moss Beach, Montara, Pacifica, Skyline y Pescadero.

# SERVICIOS DE VOLUNTARIOS

A continuación, figura una lista de organizaciones que dedican una parte importante de su trabajo a ofrecer oportunidades de voluntariado. Muchas de las organizaciones que aparecen en esta guía de recursos también usan voluntarios. Si hay una organización que se enfoca en una causa que coincide con sus intereses, comuníquese con ellos y pregunte por las oportunidades de voluntariado que puedan ofrecer. Muchos centros para personas de edad avanzada, bibliotecas, hospitales y escuelas también coordinan servicios de voluntariado en sus comunidades.

## **AmeriCorps Seniors**

[www.americorps.gov/serve/american-seniors](http://www.americorps.gov/serve/american-seniors)

Los voluntarios (mayores de 55 años) ofrecen servicios con organizaciones dedicadas a ayudar a otros.

## **Sitio para voluntarios de la ciudad de San Mateo**

<https://cityofsanmateo.galaxydigital.com/need/> ..... 650-522-7277

## **Create the Good**

<http://www.createthegood.org>..... 1-866-740-7719

Programa de ARRP que conecta a personas con oportunidades de voluntariado.

## **Engage**

[www.engage.pointsoflight.org](http://www.engage.pointsoflight.org)

Es un nuevo sitio web para crear y compartir oportunidades de voluntariado y participar en estas.

## **Hands On Bay Area**

[www.handsonbayarea.org](http://www.handsonbayarea.org)..... 415-541-9616

Conecta a personas con proyectos de voluntariado de alta calidad mediante su amplia red de organizaciones locales sin fines de lucro y escuelas que lo necesitan.

## **Volunteer Match**

[www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org)..... 415-241-6868

Sitio web que conecta a personas con oportunidades de voluntariado en organizaciones y causas locales.

# ÍNDICE

211 ..... 30, 38, 42

## A

AARP Disaster Preparedness Resource Center .....	14
AARP Driver Safety Classes.....	57
AARP Foundation SCSEP.....	16
AARP Senior Planet.....	52
Adaptive Physical Education Program.....	25
Adult Protective Services .....	2, 1, 4
Aging & Adult Services Hotline .....	1, 19
Al-Anon .....	50
Alcoholics Anonymous .....	50
ALS Association.....	50
Alzheimer's Association .....	13, 18, 35, 50
American Cancer Society.....	50
American Diabetes Association .....	50
AmeriCorps Seniors.....	61
Apria Healthcare .....	21
Area Agency on Aging .....	8
Arthritis Foundation.....	50
Avenidas Village.....	59

## B

Bay City Medical Supplies.....	21
Bayshore Community Center.....	46
Belmont Twin Pines Senior & Community Center .....	21, 56
Brain Support Network .....	18
Breathe California .....	50
Brisbane Senior Center.....	46
Brisbane Village Helping Hands .....	59
Burlingame Libraries .....	38
By the Bay Health.....	26

## C

California Advocates for Nursing Home Reform .....	33
California Clubhouse .....	16
California State Department of Rehabilitation .....	16
California Telephone Access Program (CTAP).....	23
Care Advantage.....	19
Catholic Charities Adult Day Services.....	10, 13
Center for Independence of Individuals with Disabilities.....	30, 50
Centro Comunitario Estadounidense Japonés de San Mateo .....	48
Centro Comunitario Martin Luther King Jr. ....	21
Centro de Atención Diurna para Adultos de Coastside .....	10
Centro de Cuidado para Personas de Edad Avanzada Ron Robinson	42
Centro del Orgullo del Condado de San Mateo .....	36
Centro Médico de Seton de AHMC .....	27
Centro Médico del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) de Palo Alto .....	41
CID Housing Accessibility Modification .....	23
City of Menlo Park Shuttles .....	54
City of Pacifica Connect a Ride.....	54
City of Pacifica Meals on Wheels .....	23
City of San Mateo Get Around.....	54
City of San Mateo Get Connected.....	61
City of San Mateo Home Repair Programs .....	23
Clínica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) de San Bruno .....	40
Clipper Card .....	57
CoastPride Center .....	35
Coastside Clinic .....	43, 45
Coastside Hope .....	2
Cocaine Anonymous .....	50
Commission on Aging.....	1, 8
Commission on Disabilities.....	8
Community Overcoming Relationship Abuse (CORA) .....	1, 33, 35
Community Tech Network (CTN) .....	52
Congregational Church of San Mateo .....	35
Core Service Agencies - Coordinated Entry System .....	28

**Core Service Agencies - Emergency Safety Net Assistance..... 28**  
**Create the Good..... 61**

**D**

**Daly City Community Services Center ..... 2**  
**Daly City Health Center ..... 43**  
**Daly City Libraries ..... 38**  
**Daly City Partnership Healthy Aging Response Team (HART)..... 30**  
**Department of Housing..... 28**  
**Doelger Senior Center ..... 21, 30, 46**

**E**

**Earthquake Warning California..... 14**  
**East Palo Alto Senior Center ..... 21, 47, 56**  
**Ecumenical Hunger Program ..... 24**  
**Edgewood Center for Children & Families..... 18**  
**Engage ..... 61**  
**Enhanced Care Management (ECM) ..... 5**  
**Epilepsy Foundation..... 50**

**F**

**Fair Oaks Adult Activity Center ..... 21, 31, 48**  
**Fair Oaks Community Center ..... 3**  
**Fair Oaks Health Center..... 43, 45**  
**Fall Prevention Coalition of San Mateo County ..... 25**  
**Family Caregiver Alliance ..... 13, 18, 51**  
**Foster City Village ..... 59**  
**Friends in Service to Humanity (FISH) ..... 54**

**G**

**Gamblers Anonymous..... 51**  
**GCF Global LearnFree.org..... 52**  
**Goodwill ..... 16, 24**  
**Goodwill Industries..... 16**  
**Governor’s Office of Emergency Services..... 14**

**H**

Habitat for Humanity ..... 23  
Hands On Bay Area ..... 61  
Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP) ..... 31  
Health Plan of San Mateo (HPSM) ..... 19  
Hearing and Speech Center ..... 42  
Hearing Loss Association ..... 51  
Home Care Organizations ..... 11  
Home Health Care Agencies ..... 11  
Home Safety Services, Inc..... 23  
Household Hazardous Waste Program..... 24  
Housing Choices ..... 28  
Housing Industry Foundation ..... 28  
Human Investment Project (HIP Housing) ..... 29

**I**

In Home Supportive Services (IHSS) ..... 5  
In-Home Supportive Services (IHSS)..... 6, 9, 12

**J**

JobTrain ..... 16

**K**

Kaiser Permanente Medical Center ..... 26, 27  
Kaiser Permanente Medical Center (Kaiser members only) ..... 27  
Kaiser Permanente Resource Directory ..... 31  
Kara ..... 51  
Kimochi Social Services ..... 12  
Kimochi, Inc. .... 18

**L**

Legal Aid Society of San Mateo County ..... 18, 33  
Lesley Senior Communities..... 29  
LGBTQ Commission of San Mateo County ..... 35  
LifeStation, Inc. .... 25  
Lincoln Community Center ..... 21  
Línea de la Amistad del Instituto de la Tercera Edad ..... 1



**Lupus Foundation of Northern California..... 51**

***M***

**Martin Luther King Jr. Community Center..... 48**

**Meals on Wheels of San Francisco ..... 23**

**Medi-Cal ..... 5, 11, 12, 19, 21, 42, 43**

**Medical Equipment Loan Program (MELP) ..... 21**

**MedicAlert Foundation ..... 25**

**Medicare ..... 11, 19, 20, 21, 31, 43**

**Menlo Park Libraries ..... 38**

**Menlo Park Senior Center ..... 21, 47, 56**

**Metropolitan Community Church (MCC) of San Francisco ..... 35**

**Millbrae Recreation Center ..... 47**

**Millbrae Senior Center ..... 22**

**Mills-Peninsula Medical Center ..... 27, 40**

**Mission Hospice & Home Care..... 26**

***N***

**Nagaiki Caregiver Referral Program..... 12**

**National Alliance on Mental Illness of San Mateo County ..... 40**

**National Kidney Foundation..... 51**

**National Multiple Sclerosis Society..... 51**

**National Suicide Prevention Lifeline – 24 hours ..... 1**

**Network of Care..... 31**

**Nicotine Anonymous..... 51**

**North East Medical Services (NEMS)..... 42**

**North Peninsula Food Pantry & Dining Center ..... 24**

**NOVAworks ..... 17**

***O***

**Ombudsman Services of San Mateo County ..... 31**

**Openhouse ..... 29, 35**

***P***

**Pacifica Resource Center ..... 2, 24**

**Pacifica Senior Services ..... 22, 48, 56**

**Padres, Familias y Amigos de LGBTQ (PFLAG) ..... 35**

<b>PARCA .....</b>	<b>20</b>
<b>Partners for Independence (PFI) .....</b>	<b>5</b>
<b>Pathways .....</b>	<b>26</b>
<b>Patrulla de Carreteras de California (CHP) .....</b>	<b>57</b>
<b>Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC).....</b>	<b>33</b>
<b>Peninsula Family Service - Help@Hand.....</b>	<b>52</b>
<b>Peninsula Family Service (PFS).....</b>	<b>55</b>
<b>Peninsula Family Service Peer Counseling.....</b>	<b>52</b>
<b>Peninsula Family Services LGBTQ Peer Counseling .....</b>	<b>35</b>
<b>Peninsula Health &amp; Fitness Center .....</b>	<b>25</b>
<b>Peninsula Jewish Community Center (PJCC).....</b>	<b>47, 55</b>
<b>Peninsula Jewish Community Center (PJCC) Get Up &amp; Go.....</b>	<b>55</b>
<b>Peninsula Volunteers, Inc. - Little House .....</b>	<b>47</b>
<b>Peninsula Volunteers, Inc. - Rosener House Adult Day Services.....</b>	<b>56</b>
<b>Peninsula Volunteers, Inc. (PVI).....</b>	<b>22, 23, 53</b>
<b>Peninsula Volunteers, Inc. Little House RIDE PVI.....</b>	<b>55</b>
<b>PG&amp;E .....</b>	<b>14</b>
<b>PG&amp;E Preparedness Advice .....</b>	<b>14</b>
<b>Phase2Careers .....</b>	<b>17</b>
<b>Programa Enlaces.....</b>	<b>5</b>
<b>Project Sentinel.....</b>	<b>29</b>
<b>Public Administrator .....</b>	<b>6</b>
<b>Public Authority .....</b>	<b>6, 8, 9</b>
<b>Public Authority Advisory Committee.....</b>	<b>8</b>
<b>Public Guardian/Conservatorship Program.....</b>	<b>6</b>
<b>Puente de la Costa Sur .....</b>	<b>2</b>
<b>PVI Adult Day Service at Rosener House .....</b>	<b>10, 13</b>

**R**

<b>Ravenswood Family Health Center .....</b>	<b>42, 44</b>
<b>Rebuilding Together Peninsula .....</b>	<b>23</b>
<b>Recology of San Mateo County.....</b>	<b>20</b>
<b>Redwood City Free Clinic.....</b>	<b>43, 44</b>
<b>Redwood City Libraries .....</b>	<b>38</b>
<b>Redwood City Veterans Memorial Senior Center .....</b>	<b>22, 48</b>
<b>Referral Agencies .....</b>	<b>11</b>
<b>Ride Plus.....</b>	<b>55</b>

**Roberta Cerri Teglia Center ..... 10, 22, 57**

**S**

**SAGE LGBTQ Elder Hotline..... 1**

**SAGE LGBTQ National Elder Hotline..... 36**

**Samaritan House.....2, 28, 43, 44**

**Samaritan House South..... 2**

**San Bruno Library..... 38**

**San Bruno Senior Center ..... 22, 48, 57**

**San Carlos Adult Community Center ..... 22, 48**

**San Mateo County 24 Hour Crisis Hotline .....2, 40**

**San Mateo County 24-hour Emergency Advice Line ..... 30**

**San Mateo County Dental Society ..... 44**

**San Mateo County Health Clinics ..... 43**

**San Mateo County Health Emergency Preparedness Guide ..... 14**

**San Mateo County Human Services Agency ..... 17**

**San Mateo County Mobile Clinic..... 43**

**San Mateo County Transit District (SamTrans) ..... 55, 58**

**San Mateo County Transit District (SamTrans) -  
Mobility Ambassadors ..... 58**

**San Mateo Free Clinic..... 43, 44**

**San Mateo Libraries ..... 38**

**San Mateo Medical Center ..... 27, 43, 45**

**Second Careers Employment Program..... 17, 20**

**Second Harvest of Silicon Valley..... 24**

**Self-Help for the Elderly ..... 22, 23, 49**

**Senior Coastsiders.....23, 32, 47, 57**

**Sequoia Hospital ..... 26, 27, 44**

**Sequoia Hospital - Health and Wellness Center ..... 44**

**Sequoia Strong..... 32**

**Sistema de Servicios Integrales para Adultos Mayores (OASIS) ..... 40**

**SMC Alert ..... 14**

**Society of St. Vincent de Paul of San Mateo County ..... 20**

**Sonrisas Dental Health ..... 45**

**South San Francisco Libraries ..... 39**

**Stanford Health Care..... 27**

**Sutter Care at Home..... 26**

**T**

**The Hotline .....2, 4**  
**Twin Pines Senior & Community Center ..... 46**

**V**

**VA – Veterans ..... 17**  
**Veterans Administration Home Health Aide Care ..... 12**  
**Veterans Affairs Health Care System .....26, 27**  
**Veterans Affairs Health Care System Hospice Care Program ..... 26**  
**Vista Center for the Blind & Visually Impaired ..... 23, 44, 52**  
**Volunteer Match..... 61**

**W**

**War Memorial Community Center..... 47**  
**WeHope ..... 29**

**Y**

**YMCA Community Resource Center..... 3**

## Notas



## **Reconocimientos**

**Condado de San Mateo  
Junta de Supervisores**

**Condado de San Mateo  
Comisión para Personas de la Tercera Edad**

**Sistema de Salud del Condado de San Mateo  
División de Servicios para Adultos y Personas  
de la Tercera Edad**

**Comisión para Personas de la Tercera Edad  
Comité de Recursos, Acceso e Inclusión**

Envíe un correo electrónico a Lindsey Joyner, [ljoyner@smcgov.org](mailto:ljoyner@smcgov.org), en los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad del condado de San Mateo para informar sobre correcciones para la próxima edición, o para solicitar copias impresas en inglés, español o chino.

Para obtener una versión en PDF de la guía de recursos Ayuda en el Hogar, o para consultar la información en línea, conéctese a uno de los siguientes sitios web:

[www.smchealth.org/helpathome](http://www.smchealth.org/helpathome)

o

[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)