

AYUDA A DOMICILIO



2015-2017

Una guía para ayudar
a los residentes del Condado de
San Mateo a quedarse en casa

Publicado por San Mateo County
Commission on Aging
(Comisión para personas de edad
avanzada del Condado de San Mateo)

AYUDA A DOMICILIO

Este directorio es una guía de referencia resumida para ayudar a los adultos del Condado de San Mateo de todos los niveles económicos, a quedarse en casa cuando están enfermos, discapacitados o en crisis.

El hecho de aparecer en esta guía no implica el respaldo de ninguna agencia o servicio en particular, y el hecho de no aparecer tampoco refleja el valor o calidad de un servicio. En este folleto no se enumeran proveedores individuales.

La información en la guía *Ayuda a domicilio* está sujeta a cambios; para obtener la información más actual, visite la página www.smchealth.org/helpathome.

NETWORK OF CARE

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

Este recurso integral en línea es para las personas de edad avanzada y para las personas con discapacidades, así como para los encargados del cuidado, proveedores de servicios y familias.

Este sitio web, www.sanmateo.networkofcare.org/aging, proporciona un extenso directorio de servicios para poner a la gente en contacto con los servicios correctos en el momento correcto. También ofrece información vital sobre los dispositivos de asistencia, prestación de cuidados, enfermedades, retos cotidianos y apoyo, así como noticias diarias relacionadas con la vejez y las discapacidades.

La función “Mi carpeta” también permite que los usuarios guarden y organicen información importante del tipo médico y de atención médica sobre ellos mismos en un servidor seguro y codificado con Verisign. Los usuarios, si así lo eligen, pueden otorgar acceso a estos archivos a otras personas, como un médico, abogado, familiar, encargado del cuidado o amigo de confianza.

Otros recursos incluyen vínculos a sitios web pertinentes a nivel nacional; una biblioteca completa; asistencia para obtener sus medicamentos recetados; foros comunitarios e información para la prevención de caídas.

Reconocimientos

San Mateo County Board of Supervisors

San Mateo County Commission on Aging

San Mateo County Health System

Aging and Adult Services Division

Miembros del Comité de Ayuda a domicilio

JoAnne Arnos

Commission on Aging

Patricia Erickson

Commission on Aging

Marsha Fong

Aging and Adult Services

Christina Kahn

Commission on Aging

Scott McMullin

Commission on Aging

Alexander Melendrez

Commission on Aging

Cheri M. Querol Moreno

Commission on Aging

May Ratiu

Commission on Aging

Cristina Ugaitafa

Aging and Adult Services

**Un agradecimiento especial para
Lindsey Joyner de Aging and Adult Services**

Comuníquese con **Lindsey Joyner al 650-573-2643** en el Aging and Adult Services del Condado de San Mateo para reportar correcciones para la siguiente edición o para solicitar copias impresas en inglés, español o chino.

Si desea las versiones en PDF de *Ayuda a domicilio*
en línea, visite: www.smchealth.org/helpathome

o

www.sanmateo.networkofcare.org/aging



A menos que se indique lo contrario, todos los números de teléfono que aparecen en esta guía están dentro del código de área 650.

Los códigos de área 800, 877 y 888 son números gratuitos.

Servicio para personas con deficiencias auditivas de California 711

ÍNDICE

Información general y asistencia.	1
Servicios de emergencia / crisis.	2
Atención de día para adultos (social).	3
Atención médica de día para adultos (médica).	3
Servicios para personas de edad avanzada y adultos.	4
Otros recursos de los servicios para personas de edad avanzada y adultos	
Atención a domicilio.	6
Agencias de ayudantes a domicilio	
Agencias de atención médica en el hogar	
Servicios de apoyo en el hogar	
Agencias de remisión	
Atención para la demencia.	12
Empleo y capacitación.	13
Servicios de asistencia para encargados del cuidado en la familia.	13
Ayuda económica, programas del gobierno, seguros.	14
Servicios públicos	
Servicios de alimentación y nutrición.	16
Servicios de alimentos y de compras de víveres	
Comidas entregadas en casa para personas de edad avanzada del Condado de San Mateo	
Centros de nutrición para personas de edad avanzada	
Equipo médico y seguridad en el hogar.	19
Equipo médico duradero	
Equipo médico duradero - en préstamo	
Equipo adaptable y modificación del hogar	
Seguridad en el hogar	
Respuesta en caso de emergencias médicas	
Centros médicos y hospitales.	22
Remisiones y opciones de vivienda.	23
Información y remisión, asistencia y asesoría.	24
Asistencia legal.	27

Servicios para la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales & transgénero.	28
Servicios de salud mental.	28
Otros servicios médicos y dentales.	29
Centros para personas de edad avanzada.	32
Recursos adicionales de información	
Grupos de apoyo.	36
Transporte.	40
Otros recursos de transporte	
Servicios de voluntariado.	43

ATENCIÓN EN OTROS IDIOMAS

Chino:

安老自助處

Lincoln Community Center.	991-8018
Peninsula Family Service, Senior Peer Counseling.	403-4300 x4392
Self-Help for the Elderly.	342-0822

Japonés:

サンマテオ日系市民協会コミュニティ・センター

San Mateo Japanese-American Community Center.	343-2793
---	----------

Spanish / Español:

Lincoln Community Center.	991-8018
Nuestro Canto de Salud.	373-1080
Peninsula Family Service, Fair Oaks Adult Activity Center.	780-7525
La Esperanza Vive.	403-4300 x4321
Samaritan House.	347-3648

Tagalo / Sa Tagalog:

Lincoln Community Center.	991-8018
Peninsula Family Service, Senior Peer Counseling.	403-4300 x4363

Información General y Asistencia

Healthy Aging Response Team (HART)991-5558

www.dcpartnership.org

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

Norte del Condado: Daly City, Colma, Pacifica, Brisbane, South San Francisco y San Bruno

Peninsula Family Service

Fair Oaks Adult Activity Center 780-7542

www.peninsulafamilyservice.org

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

Sur del Condado: Belmont, Woodside, Portola Valley, San Carlos, Atherton, Redwood City, Menlo Park y East Palo Alto

Self-Help for the Elderly342-0822

www.selfhelpelderly.org

50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

Centro del Condado: Millbrae, San Mateo, Burlingame, Foster City y Hillsborough

Senior Coastsiders726-9056

www.seniorcoastsiders.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Costa: Montara, Half Moon Bay, Pescadero, Moss Beach, San Gregorio, La Honda, El Granada, Loma Mar y Princeton-by-the-Sea

TIES, respuesta las 24 horas1-800-675-TIES (8437)

www.smchealth.org/TIES

.....**(Servicio para personas con deficiencias auditivas de California)** 711

TIES sirve como el punto de entrada principal a Aging and Adult Services, incluyendo Adult Protective Services. Los trabajadores sociales responden a preguntas sobre la variedad de servicios disponibles a través del condado y en la comunidad. TIES también proporciona apoyo telefónico y asesoría sobre asuntos de interés para los adultos de edad avanzada y dependientes con discapacidades y sus familias.

SERVICIOS DE EMERGENCIA / CRISIS

Llamadas de emergencia para pedir servicios de ambulancia, bomberos, patrulla de caminos de policía. 911

Adult Protective Services. 1-800-675-TIES (8437)

www.smchealth.org/elderabuse. 573-3900

El personal investiga y desarrolla planes de atención para personas de edad avanzada (de 65 años o más) y adultos dependientes (entre 18 y 64 años de edad) que están en riesgo de sufrir negligencia, abandono, aislamiento, secuestro o abuso físico, mental o financiero.

Alcohol and Drug Helpline. 573-3950

Información las 24 horas y remisión a servicios de abuso de sustancias.

Community Overcoming Relationship Abuse

(CORA). 1-800-300-1080

www.corasupport.org. 312-8515

Crisis Intervention and Suicide Prevention Center

www.star-vista.org. 1-800-273-TALK (8255)

Respuesta las 24 horas

San Mateo County

Behavioral Health and Recovery Services

Call Center Access. 1-800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs

Información, evaluación y remisiones.

CENTROS DE DÍA PARA ADULTOS (SOCIAL)

Los Centros de atención de día para adultos ofrecen servicios sociales y de recreación para las personas en un entorno protector a quienes no pueden estar solos durante el día debido a sus necesidades sociales, confusión o discapacidad.

Catholic Charities CYO

San Carlos Adult Day Services 592-9325

www.catholiccharitiessf.org
787 Walnut St., San Carlos 94070

Community Gatepath 259-8500

www.gatepath.org
350 Twin Dolphin Dr., #123, Redwood City 94065
Programa para personas de edad avanzada y otros servicios terapéuticos para personas con discapacidades.

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services 322-0126

www.penvol.org/rosenerhouse
500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

South San Francisco

Adult Day Care Center 829-3824

www.ssf.net
601 Grand Ave., South San Francisco 94080

CENTROS DE DÍA PARA ADULTOS (ATENCIÓN MÉDICA)

Los Centros de atención médica de día para adultos ofrecen servicios sociales, recreativos y relacionados con la salud para las personas en un entorno protector a quienes no pueden estar solos durante el día debido a sus necesidades sociales, confusión o discapacidad.

Coastside Adult Day Health Center 726-5067

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Mills-Peninsula Senior Focus 696-3660

Centros de día para adultos (atención médica)

Alzheimer's Day Care Resource Center

www.mills-peninsula.org/senior
1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

SERVICIOS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Y ADULTOS CON DISCAPACIDADES UNA DIVISIÓN

SISTEMA DE SALUD DEL CONDADO DE SAN MATEO

225 37th Ave., San Mateo 94403

www.smchealth.org/aas

TIES, respuesta las 24 horas 1-800-675-TIES (8437)

www.smchealth.org/TIES

.....**(Servicio para personas con deficiencias auditivas en California) 711**

TIES sirve como el punto de entrada principal a Aging and Adult Services, incluyendo Adult Protective Services. Los trabajadores sociales responden a preguntas sobre la variedad de servicios disponibles a través del condado y en la comunidad. TIES también proporciona apoyo telefónico y asesoría sobre asuntos de interés para los adultos de edad avanzada y dependientes con discapacidades y sus familias.

Llame a 1-800-675-TIES (8437) para obtener información acerca de o consultar con alguien sobre los siguientes programas:

Adult Protective Services

www.smchealth.org/elderabuse

El personal investiga y desarrolla planes de atención para personas de edad avanzada (de 65 años o más) y adultos dependientes (entre 18 y 64 años de edad) que están en riesgo de sufrir negligencia, abandono, aislamiento, secuestro o abuso físico, mental o financiero.

In-Home Supportive Services (IHSS)

www.smchealth.org/ihss

Proporciona vivienda y asistencia de atención personal a las personas de edad avanzada elegibles para Medi-Cal, personas ciegas y discapacitadas que no pueden quedarse de manera segura en sus propias casas sin esta asistencia.

Linkages

Proporciona evaluación y administración de casos para ayudar a las personas de edad avanzada y a los con discapacidades (de 18 años o más), sin importar sus ingresos, a que sigan siendo independientes en la comunidad.

Multipurpose Senior Services Program (MSSP)

Ofrece un programa de administración de casos integral diseñado para permitir que las personas frágiles de edad avanzada (de 65 años o más) elegibles para Medi-Cal continúen en sus propias casas.

Public Administrator. (Línea de remisiones) 573-3475

www.smchealth.org/publicadministrator

El programa Public Administrator sirve al público al investigar y administrar las herencias de las personas que han fallecido sin haber dejado un testamento o a una persona apropiada que quiera o sea capaz de actuar como administrador. Public Administrator actúa de acuerdo con la autoridad del Tribunal Superior.

Public Guardian / Conservatorship Program

www.smchealth.org/publicguardian

Proporciona servicios financieros y de administración de casos de protección a las personas bajo tutela nombradas por la corte que no pueden administrar sus propias necesidades personales o económicas debido a discapacidades físicas o mentales y cuyas familias no pueden proporcionarles estos servicios.

OTROS RECURSOS DE SERVICIOS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA Y ADULTOS

Area Agency on Aging.573-3900

www.smchealth.org/aaa.

. **(Servicio para personas con deficiencias auditivas de California) 711**

La Area Agency on Aging sirve como un punto central para la planificación para las personas de edad avanzada y los adultos con discapacidades que residen en el Condado de San Mateo. Además de su función de abogacía, la agencia administra una variedad de fondos federales, estatales, locales y privados que apoyan a un red coordinada de servicios basados en la comunidad para personas de edad avanzada y adultos con discapacidades.

Commission on Aging.573-3900

www.smchealth.org/coa.

. **(Servicio para personas con deficiencias auditivas 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 Aging and Adult Services sobre todos los asuntos relacionados con las personas de edad avanzada (de 60 años o más). La Comisión actúa como un organismo asesor para las personas de edad avanzada y proporciona una oportunidad para que los consumidores participen en el desarrollo de una política pública.

Commission on Disabilities. 573-3900

www.smchealth.org/smccod.

. **(Servicio para personas con deficiencias auditivas de California) 711**

Un grupo de voluntarios designado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo para asesorar a la Junta y Aging and Adult Services sobre todos los asuntos relacionados con las personas con discapacidades. La Comisión actúa como un organismo asesor para las personas con discapacidades de todas las edades y proporciona una oportunidad para que ellos participen en el desarrollo de una política pública.

In-Home Supportive Services Advisory Committee.573-3900

www.smchealth.org/ihss

Un grupo de voluntarios designado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo para asesorar a la Junta y a la Junta Rectora de la Public Authority para los servicios de apoyo en casa (IHSS), Aging and Adult Services y Public Authority, en la entrega de los servicios de IHSS y aquellos aspectos del programa de IHSS que están relacionados con los proveedores de atención en el hogar. El Comité Asesor proporciona una oportunidad para que los consumidores, proveedores, asesores y otras partes interesadas participen en el desarrollo de la política y el programa de IHSS.

Public Authority.573-3900

www.smchealth.org/ihss/publicauthority

Ayuda a los consumidores de servicios de apoyo en casa (IHSS) que tienen la necesidad de un trabajador de atención en casa al mantener una lista de personas calificadas que tienen interés en trabajar como proveedor independiente. Los trabajadores inscritos cuyas verificaciones de antecedentes resulten aprobadas son remitidos a los consumidores de IHSS con base en sus necesidades. Un especialista en registro está disponible para proporcionar asistencia a los consumidores que requieren ayuda adicional para contratar a un proveedor o para establecer una relación positiva con su trabajador. También proporciona servicios de personal para los proveedores de IHSS y ofrece capacitación a los proveedores y consumidores. Public Authority es una agencia separada del Condado y es regida por la Junta de Supervisores con información de un comité asesor.

ATENCIÓN A DOMICILIO

Atención a domicilio se refiere a una gran variedad de servicios personales y servicios relacionados con la salud, así como organizaciones que proporcionan equipo y suministros a los pacientes y clientes en su lugar de residencia.

AGENCIAS DE AYUDANTES A DOMICILIO

Las agencias de ayudantes de atención a domicilio ofrecen una amplia variedad de servicios de apoyo doméstico y atención personal no médica proporcionados por asistentes certificados en el cuidado de la salud en el hogar, asistentes de enfermería certificados, asistentes de atención personal, asistentes, encargados de servicios domésticos, y acompañantes o encargados del cuidado. El personal está disponible en horarios continuos por hora o para vivir en casa. Muchas agencias también proporcionan servicios de cuidado temporal de reemplazo. El personal está integrado por empleados de la agencia de ayudantes de atención a domicilio quienes son supervisados por la misma. Las agencias retienen impuestos, proporcionan un seguro de compensación a los trabajadores y regularmente realizan verificaciones de antecedentes criminales y aseguran a sus empleados. No existe un mecanismo de otorgamiento de licencias disponible en California para estas agencias.

- AccentCare Home Health** 1-800-734-1604
www.accentcare.com
 3170 Crow Canyon Place, #270, San Ramon 94583
- Care for Seniors** 24 Hours: 1-866-929-9669
www.careforseniorsagency.com 342-9111
 3 W. 37th Ave., #8, San Mateo 94403
- Care Resource** 301-3270
www.careresourcehome.com
 401 Hillside Blvd., Daly City 94014
- ComForcare Senior Services** 474-0000
www.comforcare.com
 611 Veterans Blvd., Redwood City 94063
- Comfort Keepers** 1-408-446-1199
www.comfortkeepers.com
 10061 Pasadena Ave., Suite B, Cupertino 95014
- Divine Home Care** 931-2299
www.divinehomecareca.com
 2555 Flores St., #260, San Mateo 94403
- Home Care Assistance** 1-866-4-LIVE-IN (454-8346)
www.homecareassistance.com
 148 Hawthorne Ave., Palo Alto 94301 462-6900
 102 S. El Camino Real, San Mateo 94401 401-3670
- Home Helpers of San Mateo County** 532-3122
www.homecaresanmateoca.com
 Servicios de atención a domicilio: comidas, transporte, trabajos domésticos sencillos, lavandería, acompañamiento y cuidado personal.
- Home Instead Senior Care** 522-8009
www.seniorsbayarea.com
 2207 S. El Camino Real, San Mateo 94403

- Home Sweet Home Care** 1-415-776-7337
 www.homesweethomecare.com
 825 Van Ness, #500, San Francisco 94109
- Homecare Professionals**757-4717
 www.hcprosonline.com
 295 - 89th St., #107, Daly City 94015
- Huddleston Care, LLC** 343-1945
 www.huddlestoncare.com
 P.O. Box 1361, Burlingame 94010
- Institute on Aging:**
In Home Assistance and Older Adults
Care Management 1-866-926-6226
 www.ioaging.org
 291 Lambert Ave., Palo Alto 94306
- Interim Personal Care and Support** 480-5702
 www.interimheathcare.com
 303 Twin Dolphin Dr., #600, Redwood City 94065
 Cuidado personal y apoyo a domicilio las 24 horas.
- Kaiser Permanente Medical Center**
Agencia de atención en el hogar 1-415-833-2770
(Sólo para miembros de Kaiser)
 www.kp.org
- Kindred at Home** 1-866-841-8902
 www.kindredathome.com
 355 Gellert Blvd., #110, Daly City 94015
- LWF Home Care Specialists** 1-800-631-6550
 www.lwfhomecare.com
- Matched CareGivers** 839-2273
 www.matchedcaregivers.com
 1800 El Camino Real, #B, Menlo Park 94025

- Medical Care Professionals**583-9898
 www.medicalcareprofessionals.com
 363 El Camino Real, #215, South San Francisco 94080
- Pathways Private Duty** 1-888-600-2273
 www.pathwayshealth.org. 1-408-730-1500
 585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085
- Reliable Caregivers, Inc.**..... 286-0111
 www.reliablecaregivers.com. 1-510-845-0100
 1700 California St., #400, San Francisco 94109.1-415-436-0100
- Right at Home**.....361-1265
 www.rht-stpeninsula.com
 483 Seaport Ct., #104, Redwood City 94063
- Senior Assist of the Peninsula, LLC**..... 343-5833
 www.seniorassistpeninsula.com
 1720 Marco Polo Way, #E, Burlingame 94010
- Senior Helpers**..... 343-6770
 www.seniorhelpers.com
 4 W. Fourth Ave., #201, San Mateo 94402
- Seniors-At-Home**
Jewish Family and Children’s Services
 www.seniorsathome.org. 931-1860
- Supple Senior Care**..... 993-8036
 www.suppleseiniorca.com
 1 Appian Way, #714-11, South San Francisco 94080
- Synergy Home Care of San Mateo**..... 703-6087
 www.synergyhomecare.com/sanmateo
 1710 S. Amphlett Blvd., #128, San Mateo 94402

AGENCIAS DE ATENCIÓN MÉDICA EN EL HOGAR

Las agencias de atención médica en el hogar están autorizadas por el estado de California para proporcionar servicios de enfermería especializada (RN o LVN) y deben ofrecer por lo menos uno de los siguientes servicios: terapia ocupacional, física y de lenguaje; servicios sociales médicos o asistencia médica certificada en casa. Estos servicios requieren una orden del médico y la necesidad de atención especializada. Pregunte a la agencia si acepta seguro de Medicare, Medi-Cal o privado. Los servicios de un centro de cuidados paliativos proporcionan atención física y emocional para pacientes con enfermedades terminales y sus familias. Las agencias marcadas con este símbolo (*) son agencias certificadas como centro de cuidados paliativos.

Alegre Home Care 757-2000

www.alegrecare.com
777 Mariners Island Blvd., #115, San Mateo 94404

Amedisys Home Health Services 1-800-380-3886

www.amedisys.com
1710 Gilbreth Rd., #301, Burlingame 94010

* **Hospice by the Bay** 1-415-626-5900

www.hospicebythebay.org
1902 Van Ness Ave., 2nd floor, San Francisco 94109

* **Kaiser Permanente Medical Center**

Departamento de Cuidados paliativos 1-415-833-3655

(Sólo para miembros de Kaiser)
www.kp.org
4131 Geary Blvd., 3rd floor, San Francisco 94118

Kindred at Home 1-866-841-8902

www.kindredathome.com
355 Gellert Blvd., #110, Daly City 94015

Maxim Healthcare Services 1-866-535-7551

www.maximumhomecare.com 286-1245
1900 Alameda de las Pulgas, #108, San Mateo 94403

* **Mission Hospice and Home Care** 554-1000

www.missionhospice.org
1670 S. Amphlett Blvd., #300, San Mateo 94402

Nursing and Rehab at Home 286-4272

www.nursingandrehabathome.org
1301 Shoreview Rd., #109, Belmont 94002

- * **Pathways Private Duty** 1-888-755-7855
www.pathwayshealth.org 1-408-730-5100
 585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085

- Professional Home Care Associates** 1-800-919-8090
www.prohomecare.com 306-1100
 1040 Brewster Ave., Redwood City 94062

- * **Silverado Bay Area Hospice** 226-4152
www.silveradocare.com
 Maximizan la calidad de vida mediante atencion excepcional. Equipo completo de especialistas de hospicio.

- Staffing Home Care** 737-0777
 3540 Callan Blvd., #203, South San Francisco 94080

- * **Sutter Care at Home** 685-2800
www.sutterhealth.org
 700 S. Claremont St., #220, San Mateo 94402

- Therapy in your Home** 1-408-358-0201
www.therapyinyourhome.net

- * **Veterans Affair Health Care System**
 - Hospice Care Program** 1-800-455-0057
www.paloalto.va.gov
 - 3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304. 493-5000
 - 795 Willow Rd., Menlo Park 94025. 614-9997

- * **VITAS Innovative Hospice Care** 350-1835
www.vitas.com
 1400 Fashion Island Blvd., #920, San Mateo 94404

- In-Home Supportive Services (IHSS)** 573-3900
www.smchealth.org/ihss
 Proporciona servicios de apoyo domestico y atención personal a las personas de edad avanzada elegibles para Medi-Cal; personas ciegas y discapacitadas que no pueden quedarse de manera segura en sus propias casas sin esta asistencia.

AGENCIAS DE REMISIÓN

Estas agencias reclutan, evalúan y remiten encargados del cuidado. Ellos colocan encargados del cuidado con los clientes y generalmente cobran una tarifa de colocación. Algunas agencias de remisión cobran una tarifa por hora que incluye la cuota de la agencia y el salario del encargado del cuidado. La agencia de remisión normalmente no paga los impuestos de planilla de empleador / empleado ni el seguro de compensación al trabajador. No existe un mecanismo de otorgamiento de licencias disponible en California para estas agencias.

- 1Plus1 Senior Care** 212-0663
 www.1plus1seniorcare.com.
 Remisiones de atención en el hogar las 24 horas.
- A1 Care** 1-866-995-3300
 www.a1care.com
- From the Heart Senior Services** 1-866-245-5980
 www.fromthehearthomecare.com.
 Remisiones de atención en el hogar las 24 horas.
- Nurse Registry** 462-1001
 www.nurseregistry.com

ATENCIÓN PARA DEMENCIA

Estas agencias proporcionan información, apoyo y servicios a los clientes con la enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada y para los encargados del cuidado y las familias.

- Alzheimer's Association** 1-800-272-3900
 www.alz.org/norcal
 2290 N. First St., #101, San Jose 95131

Catholic Charities CYO

- San Carlos Adult Day Services** 592-9325
 www.catholiccharitiessf.org
 787 Walnut St., San Carlos 94070

- Family Caregiver Alliance** 1-800-445-8106
 www.caregiver.org 1-415-434-3388
 Servicios para familiares y amigos que están preocupados por o que cuidan de adultos con discapacidades mentales.

Mills-Peninsula Senior Focus

- Alzheimer's Day Care Resource Center** 696-3660
 www.mills-peninsula.org
 1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

Peninsula volunteers, Inc.

- Rosener House Adult Day Services** 322-0126
 www.penvol.org/rosenerhouse
 500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

EMPLEO Y CAPACITACIÓN

Peninsula Family Service

Programa Second Career Employment. 403-4300

www.peninsulafamilyservice.org

24 Second Ave., San Mateo 94401

Proporciona capacitación y colocación en empleos para personas elegibles de 60 años o más que cumplen ciertas calificaciones de ingresos; asistencia y búsqueda de empleos y análisis de currícula.

SERVICIOS DE ASISTENCIA PARA ENCARGADOS DEL CUIDADO EN LA FAMILIA

Alzheimer's Association. 1-800-272-3900

www.alz.org/norcal

Coastside Adult Day Health Center. 726-5067

www.coastsideadulthoodhealth.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Edgewood Center for Children and Families. 832-6910

www.edgewood.org

Family Caregiver Alliance. 1-800-445-8106

www.caregiver.org 1-415-434-3388

Kimochi, Inc. 346-0849

www.kimochi-inc.org

Legal Aid Society of San Mateo County. 1-800-381-8898

www.legalaidsmc.org 558-0915

Mills-Peninsula Health Services

Senior Focus. 696-3660

www.mills-peninsula.org/seniors

Neurological Support Network. 814-0848

www.brainsupportnetwork.org

Grupos de apoyo sobre el Alzheimer, el Parkinson, la demencia por cuerpos de Lewy, la parálisis supranuclear progresiva, la atrofia multisistémica, la demencia frontotemporal y cualquier otra enfermedad neurodegenerativa.

AYUDA ECONÓMICA, PROGRAMAS DEL GOBIERNO, SEGUROS

Health Plan of San Mateo (HPSM) 1-800-750-4776

www.hpsm.org. 616-0050

. (TTY) 1-800-735-2929

Un plan que se encarga del manejo de la salud que proporciona 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

Plan de medicamentos recetados / Medicare Advantage de HPSM para los que tienen elegibilidad doble de Medicare y Medi-Cal.

Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP). 1-800-434-0222

www.hicapsanmateocounty.org. 627-9350

Asesoría y apoyo gratuitos de Medicare incluyendo la información sobre los planes de seguro complementarios, la cobertura de medicamentos recetados y las pólizas de seguro de atención a largo plazo. Los servicios se proporcionan por medio de citas en su centro local para personas de edad avanzada y otras ubicaciones en todo el condado.

Medi-Cal. 1-800-223-8383

Para obtener información o para aplicar, llame a la oficina apropiada:

East Palo Alto, Menlo Park. 363-4175

Atherton, Portola Valley, Redwood City, Woodside. 599-3811

Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Carlos, San Mateo. . . . 802-5018

El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara, Moss Beach, Pescadero,

Princeton-by-the-Sea, San Gregorio. 573-3949

Brisbane, Colma, Daly City, Pacifica. 301-8400

San Bruno, South San Francisco. 877-5663

Para pacientes en San Mateo Medical Center. 573-2349

Medicare1-800-633-4227
www.medicare.gov

Peninsula Family Service

Programa Second Career Employment 403-4300
www.peninsulafamilyservice.org
24 Second Ave., San Mateo 94401
Ofrece capacitación y colocación laboral para personas elegibles de 60 años o más.

Seguro Social / Elegibilidad para Medicare / SSI

www.ssa.gov1-800-772-1213

TIES, respuesta las 24 horas1-800-675-TIES (8437)

www.smchealth.org/TIES
..... **(Servicio para personas con deficiencias auditivas de California) 711**

TIES sirve como el punto de entrada principal a Aging and Adult Services, incluyendo Adult Protective Services. Los trabajadores sociales responden a preguntas sobre la variedad de servicios disponibles a través del condado y en la comunidad. TIES también proporciona apoyo telefónico y asesoría sobre asuntos de interés para los adultos de edad avanzada y dependientes con discapacidades y sus familias.

Servicios para veteranos 802-6598

Una división de la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo. Ayuda a los veteranos, sobrevivientes y dependientes de veteranos a obtener acceso a los beneficios con base en el servicio militar. Proveen abogacia.

SERVICIOS PÚBLICOS

AT&T (teléfono) 1-800-772-3140

www.att.com
Información sobre servicios especiales para personas de edad avanzada y personas con discapacitadas.

PG&E1-800-743-5000

www.pge.com
Por medio de varios programas y proyectos de proyección comunitaria ayuda a los clientes de bajos ingresos, personas con discapacidades o personas de edad avazada.

SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Restaurants on the Run 1-800-510-3663

www.rotr.com

Presta servicio en el área de la bahía, pero no en la costa.

(Half Moon Bay o Pacifica)

SERVICIOS DE ALIMENTOS Y DE COMPRAS DE VÍVERES

Second Harvest Food Bank

www.shfb.org 1-800-984-FOOD (3663)

Llame a Food Connection (1-800-984-3663) para obtener información sobre alimentos, comidas calientes y despensas en su comunidad:

Programa Brown Bag: ofrece comida para adultos de 60 años o más y adultos discapacitados de 55 años o más

CalFresh (cupones para comida): dinero para hacer las compras de comida

Family Harvest: ofrece comida para familias con hijos menores

Produce Mobile: frutas o vegetales

Shopping Assistance for Seniors (SASH)

San Bruno 616-7155

Burlingame, Foster City y San Mateo 522-7494

Asigna a las personas de edad avanzada voluntarios que realizarán las compras del supermercado. Los voluntarios pagarán las compras del supermercado inicialmente y la persona de edad avanzada les dará el reembolso al recibir los productos. Pregunte por el coordinador de SASH.

COMIDAS ENTREGADAS EN CASA DEL CONDADO DE SAN MATEO

Los solicitantes no deben de ser capaces de hacer sus compras o de preparar sus comidas por ellos mismos de forma segura o no tienen la asistencia adecuada para obtener comida. El programa se basa en donativos y las contribuciones financieras son bienvenidas. Para obtener información del programa llame a:

Belmont a East Palo Alto323-2022

www.penvol.org

De Montara a Half Moon Bay 726-9056

www.seniorcoastsiders.org

Pacifica738-7350

www.cityofpacifica.org

San Mateo a Daly City1-800-675-TIES (8437)

Self-Help for the Elderly342-0822

www.selfhelpelderly.org

Hay comidas chinas disponibles.

CENTROS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Algunos sitios tienen una donación sugerida; otros han establecido una tarifa. Los días de servicio varían. Llame para obtener más información.

City of San Mateo Senior Center 522-7490

www.cityofsanmateo.org

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

Doelger Senior Center991-8012

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

East Palo Alto Senior Center 329-5900

560 Bell St., East Palo Alto 94303

Lincoln Community Center	991-8018
901 Brunswick St., Daly City 94014	
Magnolia Senior Center	829-3820
www.ssf.net 601 Grand Ave., South San Francisco 94080	
Martin Luther King Jr. Community Center	522-7498
www.cityofsanmateo.org 725 Monte Diablo, San Mateo 94401	
Menlo Park Senior Center	330-2282
www.menlopark.org 110 Terminal Ave., Menlo Park 94025	
Pacifica Senior Services	738-7384
www.cityofpacifica.org 540 Crespi Dr., Pacifica 94044	
Peninsula Family Service	
Fair Oaks Adult Activity Center	780-7525
www.peninsulafamilyservice.org 2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063	
Peninsula Volunteers, Inc.	
Little House	326-2025
www.penvol.org/littlehouse 800 Middle Ave., Menlo Park 94025	
Redwood City Veterans Memorial Senior Center	780-7259
www.redwoodcity.org/parks/cc/ 1455 Madison Ave., Redwood City 94061	
San Bruno Senior Center	616-7150
www.sanbruno.ca.gov 1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066	
San Carlos Adult Community Center	802-4384
www.cityofsancarlos.org/acc 601 Chestnut St., San Carlos 94070	
Self-Help for the Elderly	
San Mateo Center	342-0822
www.selfhelpelderly.org 50 E. 5th Ave., San Mateo 94401	

Senior Coastsiders 726-9056

www.seniorcoastsiders.org
925 Main St., Half Moon Bay 94019

Twin Pines Senior Center 595-7444

www.belmont.gov
20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

EQUIPO MÉDICO Y DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

EQUIPO MÉDICO DURADERO

Pregunte a cada proveedor de equipo médico si sus servicios están cubiertos por Medicare, Medi-Cal o seguro privado.

Admiral Medical Supplies697-0900

www.admiralmedical.com
357 El Camino Real, Millbrae 94030

Apria Healthcare

www.apria.com

480 Carlton Ct. 1-800-788-5007

South San Francisco 94080.588-9744

(Atiende a los residentes en los códigos postales 94080 - 94402)

3905 Bohannon Dr., Suites C-G. 1-800-801-9001

Menlo Park 94025.330-2420

(Atiende a los residentes en los códigos postales 94403 - Mountain View)

Bay City Medical Supplies 347-6606

www.baycitymedicalsupplies.com
1465-A Chapin Ave., Burlingame 94010

Lincare 1-888-747-0181

www.lincare.com. 1-925-468-0712

Llame también a su farmacia para obtener información sobre equipo pequeño y suministros.

EQUIPO MÉDICO DURADERO - EN PRÉSTAMO

Coastside Adult Day Health Center726-5067

www.coastsideadultdayhealth.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Presta equipo médico residencial como andadores, sillas de ruedas, sillas para duchas e inodoros portátiles.

Llame también a su centro de personas de edad avanzada para obtener información sobre equipo pequeño y suministros.

EQUIPO ADAPTABLE Y MODIFICACIÓN DEL HOGAR

California Telephone Access Program (CTAP)1-800-806-1191

www.californiaphones.org(TTY) 1-800-806-4474

Distribuye servicios y equipo de telecomunicaciones especializado para personas que tienen dificultades para utilizar un teléfono estándar por una variedad razones médicas.

Center for Independence of Individuals with Disabilities

www.cidsanmateo.org(TTY) 522-9313

1590 El Camino Real, #C, San Bruno 94066. 589-8994

2001 Winward Way, #103, San Mateo 94404.645-1780

Tecnología asistencial; modificación de viviendas; programas de asistencia personal y asesoría; habilidades para una vida independiente; asesoría financiera; asesoría con colegas y grupos de apoyo; información y remisiones.

Habitat for Humanity1-800-HABITAT (422-4828)

www.habitatgsf.org1-415-625-1000

Home Safety Services, Inc.1-888-388-3811

www.homesafety.net 571-7774

1169 Chess Dr., #D, Foster City 94404

Instala asideros, barandas para escaleras, rampas para sillas de ruedas y otros dispositivos de accesibilidad / seguridad.

Rebuilding Together Peninsula366-6597

www.rebuildingtogetherpeninsula.org

Proporciona reparaciones gratis para los propietarios de hogar de bajos ingresos a lo largo del Condado de San Mateo y del norte del Condado de Santa Clara.

Vista Center858-0202

www.vistacenter.org

3200 Hillview Ave., #120, Palo Alto 94304

Para personas ciegas y con discapacidades visuales; servicios sociales; capacitación en actividades cotidianas; orientación y movilidad; grupos de apoyo y asesoría; clases de Braille y computación; clínica y tienda para personas con problemas de la vista.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

Fall Prevention Task Force of San Mateo County

(FPTF) 1-844-NO-FALLS (663-2557)

www.smcfallprevention.org

Proporciona recursos y remisiones para personas de edad avanzada, encargados del cuidado y proveedores de servicios.

PG&E 1-800-743-5000

www.pge.com

Ofrece capacitación de seguridad en talleres, incluyendo preparación para emergencias y cómo apagar el gas y la electricidad después de un desastre.

RESPUESTA EN CASO DE EMERGENCIAS MÉDICAS

Vital-Link del Área de la Bahía 1-800-752-5522

www.vital-linkinc.com1-510-338-3466

Lifeline

Mills-Peninsula Health Services696-4823

www.mills-peninsula.org/seniors

Stanford Hospital 723-6906

www.geriatric.stanfordhospital.com

LifeStation, Inc.1-800-884-8888

www.lifestation.com

Proporciona sistemas de repuesta personal en caso de emergencia, equipo de alerta médica y servicio de monitoreo por una cuota.

MedicAlert Foundation International. 1-800-432-5378

www.medicalert.org

Un servicio de emergencia las 24 horas para los miembros que utilicen un collar o brazalete que indique su afección médica y el emblema de MedicalAlert.

HOSPITALES Y CENTROS MÉDICOS

Kaiser Permanente Medical Center

(Sólo para miembros de Kaiser)

www.kp.org

1150 Veterans Blvd., Redwood City 94063.299-2000

1200 El Camino Real, South San Francisco 94080.742-2000

Mills-Peninsula Health Services. 696-5400

www.mills-peninsula.org

1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94403

San Mateo Medical Center. 573-2222

www.sanmateomedicalcenter.org

222 W. 39th Ave., San Mateo 94403

Sequoia Hospital.369-5811

www.sequoiahospital.org

170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062

Seton Medical Center. 992-4000

www.setonmedicalcenter.org

1900 Sullivan Ave., Daly City 94015

Seton Medical Center Coastside.563-7100

www.setoncoastside.org

600 Marine Blvd., Moss Beach 94038

Stanford Hospital y Clínicas. 723-4000

www.stanfordhospital.org

300 Pasteur Dr., Stanford 94305

REMISIONES Y OPCIONES DE VIVIENDA

California Advocates for Nursing Home Reform 1-800-474-1116

www.canhr.org

Elegibilidad para Medi-Cal, asesoría antes de la colocación, un servicio de remisión de abogados y asesoría para problemas de atención de largo plazo.

Human Investment Project (HIP Housing) 348-6660

www.hiphousing.org

Ofrece un programa de vivienda compartida que busca personas que tengan casa para compartirla con aquellas que buscan un lugar para vivir. Están disponibles las opciones de alquiler y de intercambio de servicios. También es propietario de y administra más de 200 unidades de viviendas con subsidio y para personas de bajos ingresos.

Ombudsman Services of San Mateo County, Inc.

www.ossmc.org 780-5707

Después de las 4:00 p.m. y fines de semana. 1-800-675-TIES (8437)

Supervisa hogares para cuidado de enfermería y hogares de atención residencial para comprobar la calidad del servicio y atención a quejas. También proporciona información de remisión para colocación.

Project Sentinel 321-6291

www.housing.org

Cumplimiento de la ley de igualdad de viviendas, educación para el que compra un hogar por primera vez, mediación en disputas de alquiler y asesoría para la prevención de ejecución de hipotecas.

Senior Seasons, Inc. 1-877-373-6467

www.seniorseasons.com

Servicio de remisión personalizado y sin costo para hogares de atención residencial, retiro, vida independiente y vivienda asistida.

Stegner Registry del Condado de San Mateo 365-1884

www.stegnerregistry.com

Proporciona información sobre y hace remisiones para comunidades de atención asistida para personas de edad avanzada, incluyendo colocación permanente y de cuidado temporal de reemplazo. No se le cobra al cliente.

INFORMACIÓN Y REMISIÓN, ASISTENCIA, ASESORÍA

211 1-800-273-6222

www.211bayarea.org

Información y remisión a programas de servicios sociales y salud. 211 es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día en más de 150 idiomas

TIES, respuesta las 24 horas 1-800-675-TIES (8437)

www.smchealth.org/TIES

..... **(Servicio para personas con deficiencias auditivas de California) 711**

TIES sirve como el punto de entrada principal a Aging and Adult Services, incluidos Adult Protective Services, dentro del Sistema de Salud. Los trabajadores sociales responden a preguntas sobre la variedad de servicios disponibles a través del condado y en la comunidad. TIES también proporciona apoyo telefónico y asesoría sobre asuntos de interés para los adultos de edad avanzada y dependientes, adultos con discapacidades y sus familias.

Alcohol and Drug Helpline 573-3950

Alzheimer's Association 1-800-272-3900

www.alz.org/norcal

2290 N. Frist St., #101, San Jose 95131

Area Agency on Aging 573-3900

www.smchealth.org/aaa

..... **(Servicio para personas con deficiencias auditivas de California) 711**

Area Agency on Aging sirve como un punto central para la planificación para las personas de edad avanzada y los adultos con discapacidades que residen en el Condado de San Mateo. Además de su función de abogacía, la agencia administra una variedad de fondos federales, estatales, locales y privados que apoyan a un red coordinada de servicios basados en la comunidad para personas de edad avanzada y adultos con discapacidades.

California Advocates for Nursing Home Reform 1-800-474-1116

www.canhr.org

Elegibilidad para Medi-Cal y recuperación, asesoría antes de la colocación, un servicio de remisión de abogados y abogacía para problemas de atención a largo plazo.

Center for Independence of Individuals with Disabilities

www.cidsanmateo.org. (TTY) 522-9313
1590 El Camino Real, #C, San Bruno 94066. 589-8994
2001 Winward Way, #103, San Mateo 94404. 645-1780
Información y remisión; asesoría entre colegas y grupos de apoyo; tecnología asistencial;
asesoría financiera; modificación de viviendas; habilidades de vivienda independiente;
programas de asistencia personal y asesoría.

Commission on Aging. 573-3900

www.smchealth.org/coa.
. **(Servicio para personas con deficiencias auditivas 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 Aging and Adult Services sobre todos los asuntos relacionados con las personas de 60 años o más. La Comisión actúa como un organismo asesor para las personas de edad avanzada y proporciona una oportunidad para que los consumidores participen en el desarrollo de una política pública.

Commission on Disabilities. 573-3900

www.smchealth.org/smccod.
. **(Servicio para personas con deficiencias auditivas 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 Aging and Adult Services sobre asuntos relacionados con las personas con discapacidades. La Comisión actúa como un organismo asesor para las personas con discapacidades de todas las edades y les proporciona una oportunidad para que participen en el desarrollo de políticas públicas.

Fall Prevention Task Force of San Mateo County

(FPTF). 1-844-NO-FALLS (663-2557)
www.smcfallprevetion.org
Proporciona recursos y remisiones para personas de edad avanzada, encargados del cuidado y proveedores de servicios.

Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP). 1-800-434-0222

www.hicapsanmateocounty.org. 627-9350
Asesoría y apoyo gratuitos de Medicare incluyendo información sobre los planes de seguro complementarios, la cobertura de medicamentos recetados y las pólizas de seguro de atención a largo plazo. Los servicios se proporcionan por medio de citas en su centro local para personas de edad avanzada y otras ubicaciones en todo el condado.

Home Care Association of America (HCAOA). 1-800-22-HCAOA (224-2262)

www.homeareaoa.org
Proporciona liderazgo, representación y educación para la promoción de la atención privada en el hogar que no sea médica. Proporciona una voz fuerte y unificada que habla en nombre de la industria de la atención en el hogar.

Lawyer Referral Service 369-4149

www.smcba.org

Hace remisiones a abogados locales por una cuota nominal.

Legal Aid Society Senior Advocates 1-800-381-8898

www.legalaidsmc.org

Proporciona asesoría y asistencia legal gratuita a adultos de 60 años o más.

Mills-Peninsula Senior Focus 696-3660

www.mills-peninsula.org/seniors

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

Caregiver Services - Asesoría, educación, información / remisión y grupos de apoyo para el encargado del cuidado.

Senior Information Line - Conecta Mills-Peninsula y servicios comunitarios para cualquier problema relacionado con personas de edad avanzada.

National Hospice and Palliative Care Organization 1-800-658-8898

www.nhpco.org

Proporciona información gratuita al consumidor cuidados paliativos y los precios de los centros de cuidados paliativos.

Network of Care

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

Ombudsman Services of San Mateo County, Inc. 780-5707

www.ossmc.org

Después de las 4:00 p.m. y fines de semana. 1-800-675-TIES (8437)

Supervisa los hogares para cuidados de enfermería y los hogares de atención residencial.

Proporciona esta información a las personas de edad avanzada.

Pacific Stroke Association 565-8485

www.psastroke.org

Sirve como asesor para sobrevivientes de derrames cerebrales y como centro de recursos.

Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) 513-0330

www.pcrcweb.org

Servicio de mediación para vecindarios, familias, consumidores, comunidades, propietarios / arrendatarios y empleados.

Peninsula Family Service

Fair Oaks Adult Activity Center 780-7525

www.peninsulafamilyservice.org

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

Peninsula Library System (PLS)

www.plsinfo.org

Todas las bibliotecas del condado y de la ciudad ofrecen servicios por teléfono, correo o Internet (libros en cintas de audio o CD, libros con letra grande, videos, DVD y otros materiales).

San Mateo County Dental Society 637-1121

www.smcdds.com

Proporciona remisiones para atención dental.

San Mateo County Medical Association 312-1663

www.smcma.org

Proporciona al público remisiones a médicos con base en su preferencia de área geográfica, especialidad, afiliación a hospitales y necesidades de idioma.

Second Harvest Food Bank 1-800-984-FOOD (3663)

www.shfb.org

ASISTENCIA LEGAL

California Advocates for Nursing Home Reform 1-800-474-1116

www.canhr.org

Elegibilidad para Medi-Cal y recuperación, asesoría antes de la colocación, un servicio de remisión de abogados y asesoría para problemas de atención a largo plazo.

Community Overcoming Relationship Abuse

(CORA) 1-800-300-1080

www.corasupport.org 312-8515

Family Caregiver Alliance 1-800-445-8106

www.caregiver.org 1-415-434-3388

Servicios para familiares y amigos que están preocupados por o que cuidan de adultos con discapacidades mentales.

Lawyer Referral Service 369-4149

www.smcba.org

Hace remisiones a abogados locales.

Legal Aid Society

Senior Advocates 1-800-381-8898

www.legalaidsmc.org

Proporciona asesoria y asistencia legal gratuita a adultos mayores de 60 años o mas.

Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) 513-0330

www.pcrweb.org

Servicio de mediación para vecindarios, familias, consumidores, comunidades, propietarios / arrendatarios y empleados.

Public Guardian / Conservatorship Program 1-800-675-TIES (8437)

www.smchealth.org/publicguardian

Proporciona administración de casos de protección y servicios financieros a las personas que se encuentran bajo tutela por orden de la corte que no pueden satisfacer sus necesidades personales o económicas debido a discapacidades físicas o mentales y cuyas familias no pueden ofrecerles estos servicios.

Servicios para la comunidad de lesbians, gays, bisexual & transgénero

Congregational Church of San Mateo 343-3694

www.ccsm-ucc.org

225 Tilton Ave., San Mateo 94401

Institute on Aging

Friendship Line 1-800-971-0016

www.ioaging.org/lgbt

Openhouse 1-415-296-8995

www.openhouse-sf.org

1800 Market St., San Francisco 94102

Peninsula Family Service

L.G.B.T. Senior Peer Counseling 403-4300 x4322

www.peninsulafamilyservice.org

Peninsula Metropolitan Community Church 515-0900

www.peninsulamcc.org

1150 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94403

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Catholic Charities CYO

Counseling Services 295-2160

www.catholiccharitiessf.org

36 - 37th Ave., San Mateo 94403

Ofrece asesoría a parejas, personas individuales y familias. Asesoría en español disponible.

Mills-Peninsula Health Services

Behavioral Health696-4690

www.mills-peninsula.org/behavioralhealth
100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

Proporciona tratamiento para la depresión, ansiedad o dependencia a las sustancias químicas.

National Alliance on Mental Illness (NAMI). 638-0800

www.namisanmateo.org

Proporciona apoyo familiar, educación en grupo y asesoría.

Older Adult System of Integrated Services (OASIS).573-3689

www.smchealth.org

Visitas a domicilio de profesionales de la salud mental para personas de 60 años o más con diagnósticos de salud mental. Los servicios se proporcionan en inglés, español y chino, con disponibilidad de traducción adicional.

Peninsula Family Service. 403-4300

www.peninsulafamilyservice.org

Servicios de asesoría disponible en inglés y español.

San Mateo County

Behavioral Health and Recovery Services

Call Center Access Team. 1-800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs

Información, evaluación, consultas y remisiones.

Senior Coastsiders.726-9056

www.seniorcoastsiders.org

Asesoría, apoyo a las familias, visitas a domicilio, servicios de voluntarios, rehabilitación en el hogar para personas discapacitadas y de edad avanzada, asesoría con colegas, consuelo por teléfono.

OTROS SERVICIOS MÉDICOS Y DENTALES

Fall Prevention Task Force of San Mateo County (FPTF). . . . 1-844-NO-FALLS (663-2557)

www.smcfallprevention.org

Proporciona recursos y remisiones para personas de edad avanzada, encargados del cuidado y proveedores de servicios.

- Health Plan of San Mateo (HPSM)**1-800-750-4776
 www.hpsm.org.616-0050
 (TTY) 1-800-735-2929
 Un plan que se encarga del manejo de la salud que proporciona 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 recetados de HPSM para las personas que tienen elegibilidad tanto para Medicare como para Medi-Cal.
- Hearing and Speech Center**1-415-921-7658
 www.hearingspeech.org.(TTY) 1-415-921-8990
 Hace pruebas de la audición y ofrece terapia del habla.
- Medi-Cal** 1-800-223-8383
 East Palo Alto, Menlo Park. 363-4175
 Atherton, Portola Valley, Redwood City, Woodside.599-3811
 Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae,
 San Carlos, San Mateo.802-6470
 El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara,
 Moss Beach, Pescadero, Princeton, San Gregorio.573-3949
 Brisbane, Colma, Daly City, Pacifica. 301-8720
 San Bruno, South San Francisco. 877-5663
 Para pacientes en San Mateo Medical Center. 573-2349
- MedicAlert Foundation International** 1-800-432-5378
 www.medicalert.org
 Un servicio de emergencia las 24 horas para los miembros que utilicen un collar o brazalete que indique su afección médica y el emblema de MedicAlert.
- Mills-Peninsula Health Services**
 www.mills-peninsula.org/seniors
 1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010
- Senior Focus** 696-3660
 Grupos de educación y de apoyo.
- Wise and Well** 696-7663
 Pruebas de detección médica y educación.

- OT House Calls** 464-4429
 www.othousecalls.com. 868-9438
 Proporciona rehabilitación en el hogar por parte de terapeutas ocupacionales certificados, con énfasis en: la prevención de caídas, mantener la independencia y la seguridad en las actividades diarias en el hogar y la comunidad, y el seguimiento de las rehabilitaciones e incidentes.
- Parkinson’s Institute** 1-800-655-2273
 www.theipi.org. 1-408-734-2800
 675 Almanor Ave., Sunnyvale 94085
 Tratamiento, investigación; terapia del habla y fisioterapia.
- Ravenswood Family Health Center**
 www.ravenswoodfhc.org
Belle Haven Medical Clinic
 100 Terminal Ave., Menlo Park 94025. 321-0980
Ravenswood
 1798 A Bay Rd., East Palo Alto 94303. 330-7400
 Ofrece servicios de atención médica integrales para todas las edades, sin importar el seguro, el estado migratorio o la capacidad de pago.
- Ron Robinson Senior Care Center San Mateo Medical Center** 573-2426
 www.sanmateomedicalcenter.org
 222 W. 39th Ave., San Mateo 94403
 Una clínica de atención primaria y unidad de evaluación geriátrica en donde las personas de edad avanzada de todos los niveles económicos y todos los niveles de independencia y salud pueden recibir atención médica en un solo lugar diseñado exclusivamente para satisfacer sus necesidades.
- San Bruno VA Outpatient Clinic** 615-6000
 www.sanfrancisco.va.gov
 1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066
- San Mateo County Dental Society** 637-1121
 www.smcdds.com
 Proporciona remisiones para atención dental.

San Mateo County Health Clinics

www.sanmateomedicalcenter.org

39th Avenue Health Clinic.	573-3702
Coastside County Clinic.	573-3941
Daly City Clinic.	301-8600
Fair Oaks Adult Clinic (Redwood City).	364-6010
South San Francisco Health Clinic.	877-7070
Willow Clinic (Menlo Park).	599-3890

San Mateo County Medical Association. 312-1663

www.smcma.org

Proporciona al público remisiones a médicos con base en su preferencia de área geográfica, especialidad, afiliación a hospitales y necesidades de idioma.

Sequoia Hospital

Health and Wellness Center. 367-5998

www.sequoiahospital.org

Centro comunitario de recursos de salud, grupos de apoyo, exámenes médicos de detección, clases de prevención de caídas, exámenes de presión sanguínea en centros para personas de edad avanzada, centro de vacunas contra la influenza y clases de diabetes.

Vista Center. 858-0202

www.vistacenter.org

2470 El Camino, #107, Palo Alto 94306

Para 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; una clínica para personas con problemas de la vista y una tienda.

CENTROS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Los centros para personas de edad avanzada son el punto de entrada a muchos servicios, actividades recreativas y servicios de comida para personas de edad avanzada. Estos programas pueden ofrecer información acerca de los servicios y las agencias que pueden ayudar a las personas de edad avanzada a permanecer en casa y remisiones a los mismos.

Senior Center Without Walls. 1-877-797-7299

www.seniorcenterwithoutwalls.org. 1-510-444-5974

Ofrece actividades gratuitas, conversación, clases y grupos de apoyo en toda el Área de la Bahía para personas de edad avanzada. La participación es por medio de llamadas en conferencia telefónica gratuitas.

Belmont

Twin Pines Senior Center595-7444

www.belmont.gov
20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

Daly City

Doelger Senior Center991-8012

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

Lincoln Community Center992-8001

901 Brunswick St., Daly City 94014

East Palo Alto

East Palo Alto Senior Center329-5900

560 Bell St., East Palo Alto 94303

Foster City

Foster City Parks and Recreation Department Senior Wing286-2585

www.fostercity.org
650 Shell Blvd., Foster City 94404

Half Moon Bay

Senior Coastsiders726-9056

www.seniorcoastsiders.org
925 Main St., Half Moon Bay 94019

Menlo Park

Menlo Park Senior Center330-2280

www.menlopark.org
110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

Peninsula Volunteers, Inc.

Little House326-0665

www.penvol.org/littlehouse
800 Middle Ave., Menlo Park 94025

Millbrae

Millbrae Senior Center259-2370

www.ci.millbrae.ca.us
477 Lincoln Cir., Millbrae 94030

Pacifica

Pacifica Senior Services 738-7350
www.cityofpacifica.org
540 Crespi Dr., Pacifica 94044

Redwood City

Peninsula Family Service 780-7525
Fair Oaks Adult Activity Center
www.peninsulafamilyservice.org
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063
Redwood City veterans Memorial Senior Center 780-7270
www.redwoodcity.org/parks/cc/
1455 Madison Ave., Redwood City 94061

San Bruno

San Bruno Senior Center 616-7150
www.sanbruno.ca.gov
1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

San Carlos

San Carlos Adult Community Center 802-4384
www.cityofsancarlos.org
601 Chestnut St., San Carlos 94070

San Mateo

City of San Mateo Senior Center 522-7490
www.cityofsanmateo.org
2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403
Self-Help for the Elderly 342-0822
www.selfhelpelderly.org
50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

South San Francisco

Magnolia Senior Center 829-3820
www.ssf.net
601 Grand Ave., South San Francisco 94080

FUENTES ADICIONALES DE INFORMACIÓN

Active Access 573-2977

www.smcactiveaccess.org

Active Access Initiative es una colaboración entre los departamentos de recreación locales del Condado de San Mateo y centros comunitarios sin fines de lucro. Su misión es promover que la comunidad esté activa, para lo cual ofrecemos a los residentes del Condado de San Mateo actividades físicas gratuitas y de bajo costo (menos de \$5 por clase).

California Telephone Access Program (CTAP) 1-800-806-1191

www.californiaphones.org(TTY) 1-800-806-4474

Distribuye servicios y equipo de telecomunicaciones especializados de manera gratuita para personas que tienen dificultades para utilizar un teléfono estándar por una variedad de razones médicas.

Peninsula Jewish Community Center (PJCC) 212-PJCC (7522)

www.pjcc.org

800 Foster City Blvd., Foster City 94404

Ofrece una variedad de servicios para personas de edad avanzada, incluyendo viajes, recorridos turísticos, excursiones culturales, clases y eventos especiales.

San Mateo Japanese American Community Center343-2793

www.smjacc.org

415 S. Claremont St., San Mateo 94401

Es una organización que se ocupa de la educación, así como de los derechos civiles y humanos de la comunidad japonesa-estadounidense. Ofrece clases sobre la cultura y las artes marciales japonesas.

GRUPOS DE APOYO

En la comunidad existen grupos que se reúnen periódicamente para brindar información, intercambiar ideas y darse apoyo mutuamente. La mayoría de estas organizaciones también ofrecen información y remisión. Llame a su hospital local, centro para personas de edad avanzada u organización religiosa para obtener información adicional de los grupos de apoyo.

211 1-800-273-6222

www.211bayarea.org

Información y remisión a grupos de autoayuda.

Al-Anon 592-7935

www.alanonmidpeninsula.org

Alcohol and Drug Helpline 573-3950

Alcoholics Anonymous 577-1310

www.aa-san-mateo.org

ALS Association Golden West Chapter 1-415-904-2572

www.alsgoldenwest.org

Alzheimer's Association 1-800-272-3900

www.alz.org/norcal

2290 N. Frist St., #101, San Jose 95131

American Cancer Society 24 Hours: 1-800-227-2345

www.cancer.org

American Diabetes Association 1-408-241-1922

www.diabetes.org

American Heart Association and American Stroke Association 1-510-903-4050

www.heart.org

Arthritis Foundation 1-800-464-6240

www.arthritis.org

Breathe California 1-877-3 (BREATHE) 994-5868

www.ggbreathe.org

Catholic Charities CYO

Counseling Services 295-2160

San Carlos Adult Day Services 592-9325

www.catholiccharitiessf.org

Center for Independence of Individuals with Disabilities

www.cidsanmateo.org.(TTY) 522-9313
1590 El Camino Real, #C, San Bruno 94066. 589-8994
2001 Winward Way, #103, San Mateo 94404. 645-1780
Información y remisiones; asesoría con colegas y grupos de apoyo; tecnología asistencial;
asesoría financiera; modificación de viviendas; habilidades para una vida independiente;
programas de asistencia personal y asesoría.

Cocaine Anonymous.1-415-821-6155

www.ca.org

Community Gatepath.259-8500

www.gatepath.org
350 Twin Dolphin Dr., #123, Redwood City 94065
Programa para personas de edad avanzada y otros servicios terapéuticos para personas con
discapacidades.

Community Overcoming Relationship Abuse

(CORA).1-800-300-1080

www.corasupport.org. 312-8515

Atiende a las víctimas / sobrevivientes de abuso doméstico.

Epilepsy Foundation. 1-800-632-3532

www.epilepsynorcal.org

Family Caregiver Alliance.1-800-445-8106

www.caregiver.org. 1-415-434-3388

Servicios para familiares y amigos que están preocupados por o que cuidan de adultos con
discapacidades mentales.

Gamblers Anonymous. 1-800-287-8670

www.gamblersanonymous.org

Hearing Loss Association. 593-6760

www.hearingloss.org

Kara. 321-5272

www.kara-grief.org
Apoyo para personas en duelo.

- Lupus Foundation of Northern California.** 1-408-954-8600
www.lfnc.org
- Mills-Peninsula Senior Focus.** 696-3660
www.mills-peninsula.org/seniors
 1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010
- Muscular Dystrophy Association.** 1-415-673-7500
www.mdaua.org
- National Alliance on Mental Illness** 638-0800
www.namisanmateo.org
- National Kidney Foundation.** 1-800-622-9010
www.kidney.org
- National Multiple Sclerosis Society.** 1-800-344-4867
www.nationalmssociety.org. 1415-230-6677
- Neurological Support Network.**814-0848
www.brainsupportnetwork.org
 Grupos de apoyo sobre el Alzheimer, el Parkinson, la demencia por cuerpos de Lewy, la parálisis supranuclear progresiva, la atrofia multisistémica, la demencia frontotemporal y otras enfermedades neurodegenerativas.
- Nicotine Anonymous.** 1-415-908-6702
www.nicotine-anonymous.org
- Pacific Stroke Association.**565-8485
www.psastroke.org
- Parkinson's Institute.** 1-800-655-2273
www.thepi.org. 1-408-734-2800

Senior Peer Counseling 403-4300
www.peninsulafamilyservice.org
 Cantonés y mandarín. 403-4300 x4392
 Inglés. 403-4300 x4322
 Filipino. 403-4300 x4363
 Comunidad L.G.B.T. (lesbiana, gay, bisexual, o transgénero). 403-4300 x4322
 Español / La Esperanza Vive. 403-4300 x4321
 Para personas de 55 años o más con inquietudes sobre la soledad, la depresión, el duelo o la enfermedad. También se ofrecen visitas a domicilio y otros recursos.

Sequoia Hospital

Health and Wellness Center 367-5998
www.sequoiahospital.org

Vista Center 858-0202

www.vistacenter.org
 3200 Hillview Ave., #120, Palo Alto 94304
 Para 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; una clínica para personas con problemas de la vista y una tienda.

TRANSPORTE

Los servicios de transporte responden a las necesidades de las personas con problemas de transporte y de otras personas discapacitadas que no pueden utilizar el transporte público. Algunos centros únicamente ofrecen servicios de transporte relacionados con sus programas. Llame a cada servicio para saber si es elegible y conocer las tarifas, las rutas y los horarios.

American Cancer Society 24 Hours: 1-800-227-2345

www.cancer.org

Transporte hacia y desde los centros de tratamiento sólo para pacientes ambulatorios con cáncer.

Catholic Charities CYO

San Carlos Adult Day Services 592-9325

www.catholiccharitiessf.org

Coastside Adult Day Health Center 726-5067

www.coastsideadulthoodhealth.org

East Palo Alto Senior Center 329-5900

560 Bell St., East Palo Alto 94303

Friends in Service to Humanity (FISH)

Belmont, Redwood City, San Carlos. (servicio de máquina contestadora) 593-1288

Asistencia de transporte por parte de voluntarios para citas médicas.

Get Up and Go

Peninsula Jewish Community Center (PJCC) 378-2750

www.pjcc.org

Servicio puerta a puerta, transporte compartido, bus con acceso para silla de ruedas y servicio de camioneta para personas de edad avanzada que no conducen. Servicio de acompañantes disponible. Debe hacer una reservación para usar el servicio. No es necesario que pertenezca a la religión judía ni que cuente con membresía del PJCC. Se cobra una cuota razonable por el servicio.

Magnolia Senior Center 829-3820

www.ssf.net

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

- Menlo Park Senior Center**330-2280
www.menlopark.org
 110 Terminal Ave., Menlo Park 94025
- Mills-Peninsula Senior Focus**696-3660
www.mills-peninsula.org/seniors
- Need-A-Ride**462-0853
 Transporte para pacientes ambulatorios de edad avanzada.
 Atiende de Palo Alto a San Mateo. El servicio tiene un costo.
- Pacifica Senior Services**738-7350
www.cityofpacifica.org
 540 Crespi Dr., Pacifica 94044
- Peninsula House Volunteers, Inc.**
Rosener House Adult Day Services322-0126
www.penvol.org/rosenerhouse
 500 Arbor Rd., Menlo Park 94025
- San Bruno Senior Center**616-7150
www.sanbruno.ca.gov
 1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066
- San Mateo County Transit District (SamTrans)**
Redi-Wheels y RediCoast 1-800-660-4287
www.samtrans.com(TTY) 508-6448
 Servicio paratransito de acera a acera para personas cuyas discapacidades les impiden transportarse en buses Sam Trans. Llame para obtener información sobre certificación. Redi-Wheels atiende el Condado de San Mateo excepto la costa sur de Pacifica; RediCoast atiende a la costa de San Mateo.
Outreach(Línea reervation) 1-800-400-3440
www.outreach1.org
 Proporciona administración de movilidad para personas con discapacidad.
- Senior Coastsiders**726-9056
www.seniorcoastsiders.org
 925 Main St., Half Moon Bay 94019
- SilverRide** 1-877-U-RIDE (874-3310)
www.silverride.com853-7433
 Proporciona transporte puerta a puerta, acompañantes, planificación de actividades, servicios de conserje y excursiones sociales en grupo para personas de edad avanzada, incluyendo pacientes con demencia. Cuota por servicio.

OTROS SERVICIOS DE TRANSPORTE

Clases de seguridad para conductores.1-888-227-7669

www.aarp.org/drive

AARP ofrece clases en 14 sitios en el condado.

Letreros de identificación para personas discapacitadas (DMV).1-800-777-0133

www.dmv.ca.gov

Las personas que tienen problemas para moverse pueden solicitar un letrero para colgarlo en el espejo retrovisor del automóvil en el que viajan. Esto les permitirá estacionarse en lugares de estacionamiento designados especialmente para ellos. Llame al Department of Motor Vehicles (Departamento de Vehículos Motorizados) para una solicitud y para obtener la certificación médica.

Mobility Ambassadors.508-6362

Los embajadores de movilidad son voluntarios que ayudan a las personas de edad avanzada y a los adultos con discapacidades a que se familiaricen con sus opciones de transporte. Los embajadores se encuentran en los centros para personas de edad avanzada.

Senior Mobility Guide

www.peninsularides.org

Este folleto impreso y página web brindan información completa sobre una amplia variedad de servicios y programas de transporte para ayudar a personas de edad avanzada a permanecer en movimiento, activos y en conexión con la comunidad. El folleto está disponible en los centros para personas de edad avanzada y bibliotecas.

SERVICIOS DE VOLUNTARIADO

Hands On Bay Area1-415-541-9616

www.handsonbayarea.org

Ofrece a los voluntarios oportunidades de voluntariado de alta calidad que se ajustan al horario de cualquier persona.

Mills-Peninsula Senior Focus 696-3660

www.mills-peninsula.org/seniors

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

Programa para Abuelos Adoptivos y Programa de Acompañantes de Adultos

Mayores 696-7662

Proporciona subsidios para personas de edad avanzada de bajos ingresos que se ofrecen como voluntarios para acompañar a adultos frágiles o niños en riesgo.

Programa Voluntario de Jubilados y Adultos Mayores (RSVP) 696-7660

Ofrece oportunidades de servicio voluntario a adultos de 55 años o más en organizaciones de la comunidad.

Volunteer Match1-415-241-6868

www.volunteermatch.org

Ofrece una variedad de servicios en línea para apoyar a organizaciones no lucrativas y voluntarios.

ÍNDICE

1Plus1 Senior Care	12
211	24, 36
A1 Care	12
AccentCare Home Health	7
Active Access	35
Admiral Medical Supplies	19
Adult Protective Services	2, 4
Agencias de atención médica en el hogar	10
Agencias de ayudantes a domicilio	6
Agencias de remisión	11
Al-Anon	36
Alcohol and Drug Helpline	2, 24, 36
Alcoholics Anonymous	36
Alegre Home Care	10
ALS Association Golden West Chapter	36
Alzheimer's Association	12, 13, 24, 36
Amedisys Home Health Services	10
American Cancer Society	36, 40
American Diabetes Association	36
American Heart Association and American Stroke Association	36
Apria Healthcare	19
Area Agency on Aging	5, 24
Arthritis Foundation	36
Asesoría	22
Asistencia legal	27
AT&T	15
Atención a domicilio	6
Atención de día para adultos (social)	3
Atención medica de día para adultos (medical)	3
Atención para demencia	12
Ayuda económica, programas del gobierno, seguro	14
Bay Area Vital-Link	21
Bay City Medical Supplies	19
Breathe California	36
California Advocates for Nursing Home Reform	23, 24, 27
California Telephone Access Program (CTAP)	20, 35
Care for Seniors	7
Care Resource	7
Catholic Charities CYO	
Counseling Services	28, 36
San Carlos Adult Day Services	3, 12, 36, 40
Center for Independence of Individuals with Disabilities	20, 25, 37
Centros de nutrition para personas de edad avanzada	17

Centros médicos **20**
Centros médicos y hospitales **22**
Centros para personas de edad avanzada **32**
City of San Mateo Senior Center **17, 35**
Clases de seguridad para conductores **42**
Coastside Adult Day Health Center **3, 13, 20, 40**
Cocaine Anonymous **37**
ComForcare Senior Services **7**
Comfort Keepers **7**
Comidas entregadas en casa del condado de San Mateo **17**
Commission on Aging **5, 25**
Commission on Disabilities **5, 25**
Community Gatepath **3, 37**
Community Overcoming Relationship Abuse (CORA) **2, 27, 37**
Congregational Church of San Mateo **28**
Crisis Intervention and Suicide Prevention Center **2**
Cuidado temporal de reemplazo **31**
Department of Motor Vehicles (DMV) **42**
División de servicios de recuperación y salud conductual del Condado de San Mateo **28**
Divine Home Care **7**
Doelger Senior Center **17, 33**
East Palo Alto Senior Center **17, 33, 40**
Edgewood Center for Children and Families **13**
Empleo y Capacitacion **13**
Epilepsy Foundation **37**
Equipo médico duradero **19**
Equipo médico y seguridad en el hogar **19**
Equipo médico duradero - en préstamo **20**
Fair Oaks Adult Activity Center (de Peninsula Family Services) **1, 18, 34**
Fall Prevention Task Force of San Mateo County (FPTF) **21, 25, 29**
Family Caregiver Alliance **12, 13, 27, 37**
Family Caregiver Support Services **13**
Food and Nutrition Services **16**
Foster City Parks & Recreation Department - Senior Wing **33**
Foster Grandparent & Senior Companion Program (de Mills-Peninsula) **43**
Friends in Service to Humanity (FISH) **40**
From the Heart Senior Services **12**
Fuentes adicionales de Informacion **35**
Gamblers Anonymous **37**
Get Up & Go
 Peninsula Jewish Community Center (PJCC) **40**
Grupos de apoyo **34**
Habitat for Humanity **20**
Hands On Bay Area **43**
Health Plan of San Mateo (HPSM) **14, 30**
Healthy Aging Response Team (HART) **1**
Hearing & Speech Center **30**
Hearing Loss Association **37**
HICAP, el Programa de asesoría de Medicare **14, 25**
Home Care Assistance **7**
Home Care Association of America (HCAOA) **26**
Homecare Professionals **8**
Home Helpers of San Mateo County **7**

Home Instead Senior Care **7**
Home Safety Services, Inc. **20**
Home Sweet Home Care **8**
Hospice by the Bay **10**
Hospitales y centros medicas **22**
Huddleston Care, LLC **8**
Human Investment Project (HIP Housing) **23**
Información y General Asistencia **1**
Información y Remisión, Asistencia y Asesoría **24**
In-Home Supportive Services (IHSS) **4, 11**
 Advisory Committee **6**
Institute on Aging
 Friendship Line **28**
 In Home Assistance & Older Adults Care Management **8**
Interim Personal Care & Support **8**
Kaiser Permanente Medical Center **8, 10, 22**
Kara **37**
Kimochi, Inc. **13**
Kindred at Home **8, 10**
Laringotomía - vea Lost Chord **38**
Lawyer Referral Service **26, 27**
Legal Aid Society de San Mateo **13**
 Senior Advocates **26, 28**
Legal Assistance **27**
Lifeline
 Mills-Peninsula Hospital **21**
 Stanford Hospital **21**
Letreros de identificación para personas discapacitadas (DMV) **42**
LifeStation, Inc. **21**
Lincare **19**
Lincoln Park Community Center **18, 33**
Linkages **4**
Little House (de Peninsula Volunteers, Inc.) **18, 33**
Lupus Foundation de Northern California **38**
LWF Home Care Specialists **8**
Magnolia Senior Center **18, 34, 40**
Martin Luther King Jr. Community Center **18**
Matched CareGivers **8**
Maxim Healthcare Services **10**
Medi-Cal **14, 30**
Medical Care Professionals **9**
MedicAlert Foundation International **22, 30**
Medicare **15**
Menlo Park Senior Center **18, 33, 41**
Mental Health Services **28**
Millbrae Senior Center **33**

Mills-Peninsula Health Services Senior Focus

Adult Day Health Center **3**
Alzheimer's Day Care Resource Center **3, 12**
Behavioral Health Services **28**
Caregiver Services **13, 26**
Foster Grandparent & Senior Companion Programs **43**
Hospital **22**
Lifeline **21**
Retired & Senior Volunteer Program (RSVP) **43**
Senior Information Line **26**
Transportation **41**
Wise & Well **30**

Mission Hospice & Home Care **10**
Modificación del hogar y equipo de adaptación **18**
Mobility Ambassadors **42**
Multipurpose Senior Services Program (MSSP) **4**
Muscular Dystrophy Association **38**
National Alliance on Mental Illness **28, 38**
National Hospice & Palliative Care Organization **26**
National Kidney Foundation **38**
National Multiple Sclerosis Society **38**
Need-A-Ride **41**
Network of Care **26**
Neurological Support Network **13, 38**
Nicotine Anonymous **38**
Nurse Registry **12**
Nursing and Rehab at Home **10**
Older Adult System of Integrated Services (OASIS) **29**
Ombudsman Services of San Mateo County Inc. **23, 26**
Opciones de vivienda y remisiones a otros servicios **23**
Openhouse **28**
OT House Calls **31**
Otros servicios medicos y dentales **29**
Otros servicios de transporte **42**
Outreach **41**
Pacifica Senior Services **18, 34, 41**
Pacific Stroke Association **26, 38**
Parkinson's Institute **31, 38**
Pathways Private Duty **9, 11**
Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) **27, 28**
Peninsula Family Service **29**
 Fair Oaks Adult Activity Center **1, 18, 34**
 Second Careers Employment Program **13, 15**
 Senior Peer Counseling **28, 39**
Peninsula Jewish Community Center (PJCC) **35**
 Get up & Go **40**
Peninsula Library System (PLS) **27**
Peninsula Metropolitan Community Church **28**
Peninsula Volunteers, Inc.
 Little House **17, 18, 33**
 Rosener House Adult Day Services **3, 12, 41**
PG&E **15, 21**
Professional Home Care Associates **11**
Project Sentinel **23**

Public Administrator **5**
Public Authority **6**
Public Guardian / Conservatorship Program **5, 28**
Ravenswood Family Health Center **31**
Rebuilding Together Peninsula **21**
Redi-Wheels y RediCoast **41**
Redwood City Veterans Memorial Senior Center **18, 34**
Reliable Caregivers, Inc. **9**
Right at Home **9**
Remisiones y opciones de vivienda **23**
Respuesta en caso de emergencias personales **19**
Restaurants on the Run **16**
Retired & Senior Volunteer Program (de Mills-Peninsula) **43**
Ron Robinson Senior Care Center **31**
Rosener House Adult Day Services (de Peninsula Volunteers, Inc.) **3, 12, 41**
San Bruno Senior Center **18, 34, 41**
San Bruno VA Outpatient Clinic **31**
San Carlos Adult Community Center **18, 34**
San Carlos Adult Day Services (de Catholic Charities CYO) **3, 12, 37, 40**
San Mateo County Behavioral Health & Recovery Services **2, 29**
San Mateo County Dental Society **27, 31**
San Mateo County Health Clinics **32**
San Mateo County Medical Association **27, 32**
San Mateo County Transit District (SamTrans) **42**
San Mateo Japanese American Community Center **35**
San Mateo Medical Center **22, 32**
Second Careers Employment Program (de Peninsula Family Services) **13, 15**
Second Harvest Food Bank **16, 27**
Seguridad en el hogar **21**
Seguridad en el hogar y equipo y aparatos médicos **17**
Seguro Social / Elegibilidad para Medicare / SSI **15**
Self-Help for the Elderly **1, 17, 18, 34**
Senior Assist of the Peninsula, LLC **9**
Senior Centers **32**
Senior Center Without Walls **32**
Senior Coastsiders **1, 17, 19, 33, 41**
Senior Helpers **9**
Senior Mobility Guide **42**
Senior Nutrition Sites **17**
Senior Peer Counseling (de Peninsula Family Services) **39**
Seniors-At-Home
 Jewish Family & Children's Services **9**
Senior Seasons, Inc. **23**
Sequoia Hospital **22**
 Health and Wellness Center **32, 39**
Servicios de alimentos y de compras de víveres **16**
Servicios de alimentos y nutrición **16**
Servicios de asistencia para encargados del cuidado en la familia **13**
Servicios de salud mental **28**
Servicios de voluntariado **43**
Servicios en caso de emergencia / crisis **2**

Servicios generales **13**
Servicios para la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales & transgénero **28**
Servicios para personas de edad avanzada y adultos **4, 26**
Servicios para veteranos **15**
Servicios publicos **15**
Seton Medical Center **22**
 Coastside **20**
Shopping Assistance for Seniors who are Homebound (SASH) **16**
Silverado Bay Area Hospice **11**
SilverRide **41**
South San Francisco Adult Day Care Center **3**
 Magnolia Senior Center **18, 34, 41**
Staffing Home Care **11**
Stanford Hospital & Clinics **22**
 Lifeline **21**
Stegner Registry del Condado de San Mateo **23**
Supple Senior Care **9**
Support Groups **36**
Sutter Care at Home **11**
Synergy Home Care of San Mateo **9**
Therapy in Your Home **11**
TIES **1, 4, 15, 24**
Transporte **40**
Twin Pines Senior Center **19, 33**
Utility Services **15**
Veterans Services **11, 15, 31**
Vista Center **21, 39**
VITAS Innovative Hospice Care **11**
Volunteer Match **43**
Volunteers Services **43**
Wise & Well (de Mills-Peninsula) **30**

NOTES