

AYUDA EN EL HOGAR

2022-2023

Una guía de recursos para adultos mayores y
adultos con discapacidades del condado de
San Mateo



Publicado por la Comisión para Personas de la
Tercera Edad 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 a 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

RED DE CUIDADO

Este recurso integral en línea es para los adultos mayores y los adultos con discapacidades, así como para 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 correctos en el momento correcto. También ofrece información vital sobre dispositivos de asistencia, prestación de cuidados, enfermedades, retos cotidianos y apoyo, así como noticias diarias relacionadas con la vejez y las discapacidades. www.sanmateo.networkofcare.org/aging

Línea de asistencia las 24-horas:

..... 1-800-675-8437 o 1-844-868-0938
www.smchealth.org/TIES (Servicio para personas con
deficiencias auditivas de California).....711

La línea de asistencia sirve como el punto de entrada principal a Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad, incluido Servicios de Protección para Adultos. Los trabajadores sociales responden preguntas sobre los distintos servicios disponibles en el condado y en la comunidad. El personal de la línea de asistencia también ofrece apoyo telefónico y asesoría sobre asuntos de interés para los adultos mayores y dependientes con discapacidades y sus familias.

ÍNDICE

Servicios para crisis personales.....	1
Atención diurna para adultos.....	2
Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad.....	3
Atención para la demencia.....	7
Preparación para desastres.....	8
Oportunidades de empleo.....	9
Servicios de asistencia para cuidadores en la familia.....	11
Asistencia financiera, programas gubernamentales y seguros.....	12
Alimento, ropa y otros servicios.....	14
Equipo médico y de seguridad en el hogar.....	17
Modificación del hogar y equipo adaptable.....	18
Respuesta ante emergencias médicas y seguridad en el hogar.....	19
Cuidados para personas con enfermedades terminales.....	20
Hospitales y centros médicos.....	21
Opciones de vivienda y referencias.....	22
Información, referencia, asistencia y abogacía.....	23
Asistencia legal.....	25
Servicios para la comunidad LGBT.....	26
Bibliotecas.....	27
Servicios de salud mental.....	29

Otros servicios médicos.....	30
Centros para personas de edad avanzada / comunitarios.....	33
Grupos de apoyo.....	36
Tecnología.....	39
Transporte.....	40
Vacunas y pruebas de COVID-19.....	43
Villages.....	44
Servicios de voluntarios.....	45

ASISTENCIA CON EL IDIOMA

Chino:

Lincoln Community Center.....	650-991-8018
Peninsula Family Service Consejería entre / para Adultos Mayores.....	650-403-4300 x 4392
Self-Help for the Elderly.....	650-342-0822

Japonés:

San Mateo Japanese, American Community Center.....	650-343-2793
---	--------------

Spanish / español:

Lincoln Community Center.....	650-991-8018
Nuestro Canto de Salud.....	650-373-1080
Peninsula Family Service, Fair Oaks Adult Activity Center.....	650-780-7525
La Esperanza Vive.....	650-403-4300 x 4321
Samaritan House.....	650-347-3648

Tagalo / Sa Tagalog:

Lincoln Community Center.....	650-991-8018
Peninsula Family Service Consejería entre / para Adultos Mayores.....	650-403-4300 x 4363

SERVICIOS PARA CRISIS PERSONALES

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

Línea de asistencia las 24 horas en caso de crisis del condado de San Mateo.....650-579-0350
www.sanmateocrisis.org

Servicios de Protección para Adultos.....1-800-675-8437
www.smchealth.org/elderabuse.....650-573-3900

El personal investiga y elabora planes de atención para adultos mayores (mayores de 65 años) y adultos dependientes (entre 18 y 64 años) que están en riesgo de descuido, abandono, aislamiento, secuestro, o problemas físicos, mentales o abuso financiero.

Línea de ayuda para el abuso de alcohol y drogas.....650-573-3950
www.smchealth.org/contact/drug-and-alcohol-helpline

Community Overcoming Relationship Abuse (CORA).....las 24-horas: 1-800-300-1080
www.corasupport.org

2211 Palm Ave., San Mateo 94404.....650-312-8515
Brinda atención para las víctimas de violencia doméstica del condado de San Mateo. Proporciona consejería, alojamiento de emergencia y asistencia legal.

Institute on Aging Friendship Line.....las 24-horas: 1-800-971-0016
www.ioaging.org

Línea nacional de prevención del suicidio.....las 24-horas: 1-800-273-8255
www.suicidepreventionlifeline.org

Línea de atención LGBTQ para personas de edad avanzada de SAGE.....1-877-360-5428
www.sageusa.org

Línea de asistencia las 24 horas en caso de crisis de San Mateo.....650-579-0350
www.sanmateocrisis.org

Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación del Condado de San Mateo \ Centro de llamadas de Access.....1-800-686-0101
www.smchealth.org/bhrs.....(TTY) 1-800-943-2833

Línea de ayuda en caso de crisis de StarVista.....las 24-horas: 1-800-273-8255
www.star-vista.org/programs/crisis-center

ATENCIÓN DIURNA PARA ADULTOS

Los centros de atención diurna para adultos ofrecen servicios sociales y recreativos en un lugar seguro a individuos que no pueden quedarse solos durante el día debido a una necesidad social, confusión o por discapacidad.

Servicios diurnos para adultos de Catholic Charities.....650-592-9325

www.catholiccharitiessf.org

787 Walnut St., San Carlos 94070

Coastside Adult Day Health Center.....650-726-5067

www.coastsideadulthoodhealth.org

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

Atención compasiva para adultos mayores y con discapacidades (mayores de 18 años), alivio para las familias.

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services.....650-322-0126

www.penvol.org/rosenerhouse

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

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

Roberta Cerri Teglia Center (antes llamado Magnolia Center)

Centro diurno de cuidado para adultos.....650-829-3824

www.ssf.net/departments/parks-recreation/recreation-division/seniors

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

SERVICIOS PARA ADULTOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

UNA DIVISIÓN DEL SISTEMA DE SALUD DEL CONDADO DE SAN MATEO

Línea de asistencia.....las 24-horas: 1-800-675-8437 o 1-844-868-0938
www.smchealth.org/TIES

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

La línea de asistencia sirve como el punto de entrada principal 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. La línea de asistencia también proporciona apoyo telefónico y asesoría sobre asuntos de interés para los adultos mayores, dependientes y con discapacidades, así como para sus familias.

Llame al 1-800-675-8437 o al 1-844-868-0938 para comunicarse, obtener información o referir a alguien a los siguientes programas:

Servicios de Protección para Adultos.....1-800 675-8437 o 1-844-868-0938
www.smchealth.org/elderabuse.....650-573-3900

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

Equipo de Protección de Adultos Mayores y Adultos Dependientes (EDAPT)
www.smchealth.org/elderabuse

Es una 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 del Distrito y la Oficina del Fiscal del Condado que se enfoca en identificar, prevenir y proteger del abuso a los adultos dependientes y mayores con especial énfasis en prevenir el 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 servicio para adultos mayores y dependientes que están en riesgo de sufrir abuso, facilita los enlaces a los servicios de apoyo o al manejo de casos, y proporciona capacitación y servicios de ayuda a los residentes del condado, al gobierno local y a las agencias de la comunidad.

Administración de Atención Mejorada (ECM)

Un programa voluntario centrado en el cliente que sirve a adultos mayores y personas con discapacidades (mayores de 18 años) que están en riesgo de internaciones para atención a largo plazo y eligen quedarse en casa. 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.

In-Home Supportive Services (IHSS)

www.smchealth.org/home-supportive-services

Proporciona vivienda y asistencia de atención personal a las personas de edad avanzada, ciegas o con discapacidades elegibles para Medi-Cal que no pueden quedarse de manera segura en sus propios hogares sin esta asistencia.

Linkages

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.

Partners for Independence (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 PFI también tienen 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 en persona.

Public Administrator (Línea de referencias).....650-573-3475

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.

Autoridad Pública.....650-389-9666

www.smchealth.org/ihss/publicauthority

Ayuda a los usuarios de In-Home Supportive Services (IHSS) que necesitan un cuidador al mantener una lista de personas interesadas en trabajar como proveedores independientes de cuidado 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 registrado para los proveedores de IHSS; administra la inscripción, nómina y beneficios de proveedores de IHSS, y ofrece capacitaciones a proveedores y usuarios. La Autoridad Pública es una agencia independiente del condado y la rige la Junta de Supervisores con ayuda de un comité asesor.

Public Guardian/Conservatorship Program

www.smchealth.org/publicguardian

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

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

Area Agency on Aging.....650-573-3900

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 esta función de asesoría, la agencia administra una variedad de fondos federales, estatales, locales y privados que apoyan a una red coordinada de servicios basados en la comunidad para personas de edad avanzada y adultos con discapacidades.

Comisión para Personas de la Tercera Edad.....650-573-3900

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 los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad sobre asuntos relacionados con los adultos mayores (mayores de 60 años). La comisión actúa como una entidad de abogacía para los adultos mayores y ofrece a los consumidores la oportunidad de participar en el desarrollo de políticas públicas.

Comisión para Personas con Discapacidades.....650-573-3900

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 los Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad sobre asuntos relacionados con las personas con discapacidades. La comisión actúa como una entidad de abogacía 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.....650-573-3900

www.smchealth.org/ihss

(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 la Mesa Directiva de la Autoridad Pública para los In-Home Supportive Services (IHSS), Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad, y la Autoridad Pública sobre la prestación de servicios del programa de IHSS y aquellos aspectos de este que se relacionan con los proveedores de atención en el hogar. El Comité Asesor ofrece a consumidores, proveedores, defensores y otros interesados la oportunidad de participar en el programa de IHSS y la elaboración de políticas.

CUIDADO EN EL HOGAR

Organizaciones de atención en el hogar

Se requiere que las organizaciones de atenciones del hogar reciban licencia de la Oficina de Servicios de Atención en el Hogar (Home Care Services Bureau, HCSB) www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services. Ofrecen un amplio espectro de servicios de atención personal no médicos y de 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. El personal está integrado por empleados de las organizaciones de atención en el hogar, quienes son supervisados por estas. Las organizaciones retienen impuestos, proporcionan seguro de compensación a los trabajadores y verifican que los ayudantes estén registrados en el Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS).

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 (enfermeros titulados [Registered Nurse, RN] o enfermeros vocacionales certificados [Licensed Vocational Nurse, LVN]) y se les exige que presten al menos uno de los siguientes servicios: ocupacionales, de fisioterapia o terapia del habla, servicios sociales médicos o de ayudantes para la atención médica en el hogar. Para que Medicare cubra estos servicios, estos requieren la orden de un médico y la necesidad de atención especializada. Pregunte a la agencia si acepta Medicare, Medi-Cal o algún seguro privado.

Agencias de referencia

Estas agencias reclutan, evalúan y refieren cuidadores. Asignan cuidadores a los clientes y, por lo general, cobran una cuota de asignación. 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, las agencias de referencia no pagan impuestos sobre la nómina del empleador/empleado ni seguro de compensación para trabajadores. No existe un mecanismo de otorgamiento de licencias disponible en California para estas agencias.

Hay dos preguntas importantes que debe hacer para asegurarse de que está seleccionando una organización de atención en el hogar (Home Care Organization, HCO) con licencia y ayudantes de atención en el hogar (Home Care Aide, 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?

El Departamento de Servicios Sociales de California tiene un sitio web público para que los consumidores se aseguren de que los HCA estén registrados:

HCA: www.secure.dss.ca.gov/cclid/hcsregistry/registrysearch.aspx

In-Home Support Services (IHSS).....650-573-3900
www.smchealth.org/home-supportive-services

Brinda asistencia en el hogar y cuidados personales a las personas que reúnen los requisitos de edad de Medi-Cal, ciegas y con discapacidades que no pueden permanecer de manera segura en su propio hogar sin esta asistencia.

Nagaiki Caregiver Referral Program

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

www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry

1715 Buchanan St., San Francisco 94115

Ofrece una lista de cuidadores junto con recursos para ayudar a los adultos mayores y sus familias en la búsqueda y el proceso de contratación; contribución voluntaria de \$25.

Atención de Ayudantes de Salud en el Hogar de la Administración de Veteranos

[www.va.gov/GERIATRICS/pages/Homemaker and Home Health Aide Care](http://www.va.gov/GERIATRICS/pages/Homemaker_and_Home_Health_Aide_Care)

Ofrece información y asistencia sobre la evaluación de la elegibilidad y la necesidad de los servicios.

ATENCIÓN PARA LA DEMENCIA

Estas agencias proporcionan información, apoyo y servicios a clientes con la enfermedad de Alzheimer o demencia, así como a sus cuidadores y familias.

Alzheimer's Association.....**las 24-horas:** 1-800-272-3900

www.alz.org/norcal.....(TTY) 1-866-403-3073

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

Servicios diurnos para adultos de Catholic Charities.....650-592-9325

www.catholiccharitiessf.org

787 Walnut St., San Carlos 94070

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

www.caregiver.org415-434-3388

101 Montgomery St., #2150, San Francisco 94014

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services.....650-322-0126

www.penvol.org/rosenerhouse

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

PREPARACIÓN PARA DESASTRES

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

Earthquake Warning California

www.earthquake.ca.gov

Dirigido por la Oficina de Servicios de Emergencia de California (California Office of Emergency Services, Cal OES) del gobernador, Earthquake Warning California usa sensores de movimiento del suelo en todo el estado para detectar terremotos antes de que los humanos puedan sentirlos y así notificar a los californianos para “agacharse, cubrirse y sujetarse” antes de un terremoto. Descargue la aplicación MyShake para recibir un aviso previo:

www.apps.apple.com/app/id1467058529 o

www.play.google.com/store/apps/details?id=edu.berkeley.bsl.myshake

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

www.smchealth.org/emergency-preparedness

La guía “Read it Before You Need It” (Léala antes de que la necesite) de County Health está disponible en el siguiente enlace: www.smchealth.org/pod/be-ready-emergency

Sistema de Alertas del Alguacil del condado de San Mateo.....650-363-4790

www.hsd.smcsheriff.com/smcalert

501 Winslow St., 1.er piso, Redwood City 94063

Con el manejo de la oficina del alguacil, envía alertas a su teléfono o tableta.

La oficina del sheriff también ofrece enlaces a otros recursos de emergencia:

www.hsd.smcsheriff.com/divisions/homeland-security-division/area-office-emergency-services

Recomendaciones de preparación de PG&E

www.pge.com/en_US/safety/emergency-preparedness/emergency-preparedness

OPORTUNIDADES DE EMPLEO

Programa de Empleo de los Servicios Comunitarios para Personas de Edad Avanzada (Senior Community Service Employment Program, SCSEP) de AARP Foundation.....916-749-4165

www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep

Ayuda a conectar a los solicitantes de empleo de mayor edad que buscan volver al mundo laboral con los empleadores que buscan los beneficios de empleados maduros y con experiencia.

Departamento de Rehabilitación del Estado de California

www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice(TTY) 1-844-729-2800

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

Goodwill Industries.....415-575-2101

www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin

Se ofrece rehabilitación vocacional para adultos con discapacidades y desfavorecidos.

JobTrain.....650-330-6429

www.jobtrainworks.org

1200 O' Brien Dr., Menlo Park 94025

Ayuda a prepararse para tener profesiones exitosas y sostenibles en áreas de alta demanda y emergentes.

NOVAworks.....650-581-0058

www.novaworks.org

1777 Borel Pl., #500, San Mateo 94402

NOVAworks es una agencia sin fines de lucro, financiada con fondos federales que se dedica al empleo y la capacitación, además de que brinda servicios personalizados a quienes buscan empleo en Silicon Valley a través de sus centros de empleo de Sunnyvale y San Mateo. Brinda servicios especializados para poblaciones específicas, como veteranos, jóvenes y trabajadores de edad avanzada. También trabaja en estrecha colaboración con negocios locales, educadores y personas para garantizar que sus programas brinden oportunidades que desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para atender las necesidades de la fuerza de trabajo de Silicon Valley.

**Peninsula Family Services
Second Careers Employment Program**.....650-403-4300, ext. 4385
www.peninsulafamilyservice.org

24 2nd Ave., San Mateo 94402

Ofrece ayuda para buscar trabajo y entrenamientos pagados para personas (mayores de 55 años). Debe cumplir con los requisitos de ingresos para la capacitación.

Phase2Careers

www.phase2careers.org

Ayuda a los adultos mayores a encontrar nuevas oportunidades profesionales mediante la búsqueda de empleo, talleres de desarrollo profesional, mesas redondas de empleo, paneles de búsqueda de empleo, redes y eventos de reclutamiento, así como presentaciones especiales.

Servicios Humanos del Condado de San Mateo.....650-363-4000

www.hsa.smcgov.org/veterans-employment

Ofrece recursos de empleo para veteranos.

VA: Veteranos.....1-800-827-1000

www.va.gov/careers-employment

Es un programa de apoyo y servicio para veteranos y miembros de los servicios con discapacidades relacionadas con estos. Ayuda a los veteranos que cumplen los requisitos a adquirir nuevas habilidades, encontrar un nuevo empleo, iniciar un nuevo negocio, obtener asesoría educativa o reincorporarse a un trabajo anterior.

SERVICIOS DE ASISTENCIA PARA CUIDADORES EN LA FAMILIA

Alzheimer's Association.....1-800-272-3900
www.alz.org/help-support/caregiving.....(TTY) 1-866-403-3073

Coastside Adult Day Health Center.....650-726-5067
www.coastsideadultdayhealth.org/services
Organiza grupos semanales de apoyo para cuidadores.

Edgewood Center for Children & Families.....1-844-3343-3411
www.edgewood.org

Family Caregiver Alliance.....1-800-445-8106
www.caregiver.org415-434-3388

Kimochi, Inc.....650-388-7130
www.kimochi-inc.org

Legal Aid Society of San Mateo County.....650-558-0915
www.legalaidsmc.org
Gestiona un Programa de Defensores de Personas de Edad Avanzada que ayuda a los residentes (mayores de 60 años) del condado de San Mateo.

Neurological Support Network.....650-814-0848
www.brainsupportnetwork.org
Consiste en grupos de apoyo para cuidadores que lidian con demencia con cuerpos de Lewy, parálisis supranuclear progresiva, atrofia multisistémica.

ASISTENCIA FINANCIERA, PROGRAMAS GUBERNAMENTALES, SEGUROS

Línea de ayuda de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad.....1-800-675-8437
www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line

Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP).....1-800-434-0222
www.hicapsanmateocounty.org.....650-627-9350

Brinda asesoría y apoyo gratuitos de Medicare, incluyendo información sobre planes de seguro complementarios, cobertura de medicamentos recetados 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).....650-616-0050
www.hpsm.org.....(TTY) 1-800-735-2929

Es un plan de atención médica administrada que proporciona beneficios de atención médica para 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.

Medi-Cal.....1-800-223-8383
www.hsa.smcgov.org/medi-cal-health-insurance

- **Belmont** - 400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont
 Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Carlos y San Mateo.....650-802-6470
- **Coastside Clinic** - 225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay
 El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara, Moss Beach, Pescadero, Princeton-by-the-Sea y San Gregorio.....650-573-3941
- **Daly City** - 271-92nd St., Daly City
 Brisbane, Colma, Daly City y Pacifica.....650-301-8400
- **East Palo Alto** - 2415 University Ave., East Palo Alto
 East Palo Alto y Menlo Park.....650-363-4175
- **Redwood City** - 2500 Middlefield Rd., Redwood City
 Atherton, Portola Valley, Redwood City y Woodside.....650-599-3811
- **South San Francisco** - 1487 Huntington Ave., South San Francisco
 San Bruno y South San Francisco.....650-877-5608

Medicare.....1-800-633-4227
www.medicare.gov

Peninsula Family Service.....650-403-4300
www.peninsulafamilyservice.org
24 Second Ave., San Mateo 94401

- **DriveForward**.....650-403-4300 x 4105
- **Lending Circles**.....650-403-4300 x 4105
- **Second Career Employment Program**.....650-403-4300 x 4385

Seguro Social, elegibilidad para Medicare, SSI.....1-800-772-1213
www.ssa.gov.....(TTY) 1-800-325-0778

Servicios para Veteranos.....650-802-6598
www.hsa.smcgov.org/veterans
550 Quarry Rd., San Carlos 94070

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

ALIMENTOS, ROPA Y OTROS SERVICIOS

DONACIONES, REORGANIZACIÓN Y RECICLAJE

Goodwill

www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods

Programa de Residuos Peligrosos del Hogar650-372-6200

www.smchealth.org/hhw

PARCA.....1-877-997-2722

www.parca.org.....650-312-0725

Recology del condado de San Mateo.....650-558-9575

www.recology.com/recology-san-mateo-county

RecycleStuff.Org.....1-800-533-8414

www.recyclestuff.org

The Salvation Army Thrift Store & Donation Center.....1-800-728-7825

www.salvationarmyusa.org/us

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

www.svdpsm.org

SERVICIOS DE ALIMENTOS Y DE COMPRA DE VÍVERES

Ecumenical Hunger Program.....650-323-7781

www.ehpcares.org

241 Pulgas Ave., East Palo Alto 94303

North Peninsula Food Pantry & Dining Center.....650-994-5150

www.fooddc.org

31 Bepler St., Daly City 94014

Pacifica Resource Center.....650-738-7470

www.pacresourcecenter.org

1809 Palmetto Ave., Pacifica 94044

Second Harvest of Silicon Valley.....1-800-984-3663

www.shfb.org/es/

Llame para obtener información sobre alimentos, comidas calientes y despensas en su comunidad:

- **Brown Bag Program:** comestibles para adultos mayores de 60 años y adultos mayores de 55 años con discapacidades
- **CalFresh (cupones para comida):** dinero para hacer las compras del supermercado
- **Family Harvest:** comestibles para familias con hijos menores de 26 años
- **Produce Mobile:** frutas o verduras

COMIDAS ENTREGADAS EN EL HOGAR

Los solicitantes deben ser incapaces de hacer sus compras o de preparar sus comidas por ellos mismos de forma segura, y no deben tener la asistencia adecuada. El programa se basa en donativos y las contribuciones financieras son bienvenidas.

Ciudad de Pacifica.....650-738-7350
www.cityofpacific.org

Peninsula Volunteers, Inc......650-323-2022
www.penvol.org

Self-Help for the Elderly.....650-342-0822
www.selfhelpelderly.org

Senior Coastsiders.....650-726-9056
www.seniorcoastsiders.org

CENTROS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Los centros financiados por medio de la Ley de estadounidenses de edad avanzada (Older American Act, OAA) (marcados con un *asterisco) siguen pautas específicas para la prestación de servicios. Los menús en los centros financiados por medio de la OAA están aprobados por dietistas titulados para cumplir los consumos alimenticios de referencia de los EE. UU. y son bajos en grasa, sodio y colesterol. Algunos centros tienen un donativo sugerido, otros tienen una cuota establecida. Los días y horas de servicio varían.

***Belmont Twin Pines Senior & Community Center**.....650-595-7441
www.belmont.gov

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

***Doleger Senior Center**.....650-991-8012
www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

***East Palo Alto Senior Center**.....650-853-3149
560 Bell St., East Palo Alto 94303

***Fair Oaks Adult Activity Center**.....650-780-7525
www.peninsulafamilyservice.org

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

***Lincoln Community Center**.....650-991-8018
www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors

901 Brunswick St., Daly City 94014

Little House.....650-326-2025
www.penvol.org/littlehouse

800 Middle Ave., Menlo Park 94025

- *Martin Luther King Jr. Community Center**.....650-522-7498
www.cityofsanmateo.org
 725 Monte Diablo, San Mateo 94401
- Menlo Park Senior Center**.....650-330-2282
www.menlopark.org
 700 Alma Street, Menlo Park 94025
- *Millbrae Senior Center**.....415-319-4115
www.selfhelpelderly.org
 450 Poplar Ave., Millbrae 94030
- *Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica**.....650-738-7384
www.cityofpacifica.org
 540 Crespi Dr., Pacifica 94044
- Redwood City Veterans Memorial Senior Center**.....650-780-7270
www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors
 1455 Madison Ave., Redwood City 94061
- Roberta Cerri Teglia Center (antes llamado Magnolia Center)**....650-829-3820
www.ssf.net
 601 Grand Ave., South San Francisco 94080
- *San Bruno Senior Center**.....650-616-7150
www.sanbruno.ca.gov
 1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066
- San Carlos Adult Community Center**.....650-802-4384
www.cityofsancarlos.org/acc
 601 Chestnut St., San Carlos 94070
- San Mateo Senior Center**.....650-522-7490
www.cityofsanmateo.org
 2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403
- *Self-Help for the Elderly**.....650-342-0822
www.selfhelpelderly.org
 50 E. 5th Ave., San Mateo 94401
- *Senior Coastsider**.....650-726-9056
www.seniorcoastsiders.org
 925 Main St., Half Moon Bay 94019

EQUIPO MÉDICO Y DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

EQUIPO MÉDICO DURADERO

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

Admiral Medical Supplies.....650-697-0900

www.admiralmedical.com

357 El Camino Real, Millbrae 94030

Apria Healthcare.....650-588-9744

www.apria.com

480 Carlton Ct., South San Francisco 94080

Bay City Medical Supplies

www.baycitymedicalsupplies.com

- 1465-A Chapin Ave., Burlingame 94010.....650-347-6606
- 1040 Brewster Ave., Redwood City 94063.....650-367-6900

Center for Independence of Individuals with Disabilities..(TTY) 650-522-9313

www.cidsanmateo.org

2001 Winward Wy., #103, San Mateo 94401.....650-645-1780

Información y referencias; consejería entre compañeros y grupos de apoyo; tecnología de asistencia; asesoría financiera; modificación de viviendas; habilidades para una vida independiente; abogacía y programas de asistencia personal.

Lincare.....1-800-284-2006

www.lincare.com

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.

Coastside Adult Day Health Center.....650-726-5067

www.coastsideadultdayhealth.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Presta equipo médico para el hogar, como andaderas, sillas de ruedas, sillas para la ducha y sillas con orinal para usarlo junto a la cama.

MODIFICACIÓN DEL HOGAR Y EQUIPO ADAPTABLE

California Telephone Access Program (CTAP).....1-800-806-1191
www.californiaphones.org.....(TTY) 1-800-806-4474
Brindan teléfonos y accesorios especializados gratuitos para teléfonos móviles para personas que tienen dificultades al usar equipo estándar por diversas razones médicas.

Programas de reparaciones en el hogar de la ciudad de San Mateo
www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs.....650-522-7000
Programa de Préstamos para la Rehabilitación de Viviendas y Programa de Reparaciones Menores en la Vivienda para los residentes de San Mateo que reúnen los requisitos.

Habitat for Humanity.....1-800-422-4828
www.habitatgsf.org/home-repair.....415-625-1000
El programa de preservación de viviendas ayuda a las personas con ingresos limitados a conservar sus hogares seguros, cálidos y secos.

Home Safety Services, Inc.....1-888-388-3811
www.homesafety.net.....650-571-7774
890 Cowan Rd., #G, Burlingame 94010
Instala barras de apoyo, barandales para escaleras, rampas para silla de ruedas y otros dispositivos de accesibilidad y seguridad; rentas disponibles.

Rebuilding Together Peninsula.....650-366-6597
www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home
841 Kaynyne St., Redwood City 94063
El programa Safe at Home ayuda a los adultos mayores, a las familias y a las personas con discapacidades a vivir de manera más independiente al ocuparse de pequeñas reparaciones.

Vista Center for the Blind & Visually Impaired.....650-858-0202
www.vistacenter.org
2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306
Se especializa en las 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.

RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS MÉDICAS Y DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

Adaptive Physical Education Program.....650-368-7732

www.adaptivepevmc.org

939 Valota Rd., Redwood City 94061

Es un programa de acondicionamiento físico y bienestar diseñado para adultos de todos los niveles de habilidad, en especial para adultos mayores con discapacidades físicas o limitaciones de salud que deseen seguir siendo independientes en sus vidas.

Coalición para la Prevención de Caídas del Condado de San Mateo

www.smcfallprevention.org.....1-844-663-2557

Busca prevenir las caídas entre los adultos mayores que viven en nuestra comunidad mediante la colaboración, la educación, el desarrollo de recursos y la abogacía.

LifeStation, Inc......1-833-590-1509

www.lifestation.com

Proporciona sistemas personales de respuesta ante emergencias, equipos de alerta médica y servicios de supervisión por una tarifa.

MedicalAlert Foundation.....las 24-horas: 1-800-432-5378

www.medicalalert.org

Es un servicio de emergencias para los miembros con afecciones médicas, y que usan un collar o pulsera con la afección médica y los emblemas de MedicalAlert por una cuota.

PG&E.....1-800-743-5000

www.pge.com/en_US/safety/safety.page

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 para personas con enfermedades terminales proporcionan cuidado físico y emocional para pacientes con enfermedades terminales y sus familias.

By the Bay Health.....415-626-5900

www.bythebayhealth.org

180 Redwood St., #350, San Francisco 94102

Kaiser Permanente Medical Center.....650-299-3907

Departamento de Cuidados para personas con enfermedades terminales

(solo para miembros de Kaiser)

www.kp.org

400 Veterans Blvd., #400, Redwood City 94063

Mission Hospice & Home Care.....650-554-1000

www.missionhospice.org

1670 Amphlett Blvd., #300, San Mateo 94402

Pathways.....1-888-755-7855

www.pathwayshealth.org408-730-5100

585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085

Está afiliado con Sequoia Hospital/Dignity Health que brinda servicio al condado de San Mateo.

Cuidado en el hogar de Sutter.....650-685-2800

www.sutterhealth.org

1700 S. Amphlett Blvd., San Mateo 94402

Sistema de Cuidado de la Salud de Asuntos de los Veteranos

Hospice Care Program.....1-800-455-0057

www.paloalto.va.gov

- 3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304.....650-493-5000
- 795 Willow Rd., Menlo Park 94025.....650-614-9997

HOSPITALES Y CENTROS MÉDICOS

Kaiser Permanente Medical Center

(solo para miembros de Kaiser)

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.....650-696-5400

www.sutterhealth.org

- 1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010
- 100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

San Mateo Medical Center.....650-573-2222

www.smchealth.org/san-mateo-medical-center

222 W. 39th Ave., San Mateo 94403

Sequoia Hospital.....650-369-5811

www.dignityhealth.org

170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062

Seton Coastside.....650-563-7100

www.setonmedicalcenter.com

600 Marine Blvd., Moss Beach 94038

Seton Medical Center.....650-992-4000

www.setonmedicalcenter.com

1900 Sullivan Ave., Daly City 94015

Stanford Health Care.....650-723-4000

www.stanfordhealthcare.org

300 Pasteur Dr., Stanford 94305

Sistema de Cuidado de la Salud de Asuntos de los Veteranos.....1-800-455-0057

www.paloalto.va.gov

- 3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304.....650-493-5000
- 795 Willow Rd., Menlo Park 94025.....650-614-9997

OPCIONES DE VIVIENDA Y REFERENCIAS

- Departamento de Vivienda**.....650-802-5050
www.housing.smcgov.org/information-finding-housing
264 Harbor Blvd., #A, Belmont 94002
- East Palo Alto Community Alliance and Neighborhood Development Organization**.....650-473-9938
www.epacando.org
2369 University Ave., East Palo Alto 94303
- Housing Choices**.....408-498-5777
www.housingchoices.org
Sobrato Center for Nonprofits:
3460 W. Bayshore, #205, Palo Alto 94303
- Housing Industry Foundation**.....650-437-2980
www.hifinfo.org
- Human Investment Project (HIP Housing)**650-348-6660
www.hiphousing.org
800 S. Claremont St., #210, San Mateo 94402
- Lesley Senior Communities**.....650-726-4888
www.lesleyseniorcommunities.org
- LifeMoves**.....650-685-5880
www.lifemoves.org
181 Constitution Dr., Menlo Park 94025
- Openhouse**.....415-296-8995
www.openhousesf.org/housing
- Project Sentinel**.....1-800-339-6043
www.housing.org
1615 Hudson St., #A, Redwood City 94061
- WeHope**.....650-330-8000
www.wehope.org
1854 Bay Rd., East Palo Alto 94303

INFORMACIÓN, REFERENCIA, ASISTENCIA Y ABOGACÍA

San Mateo County Health

Línea de asistencia.....**las 24-horas: 1-800-675-8437 o 1-844-868-0938**
www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line

Esta línea de asistencia las 24 horas cuenta con trabajadores sociales y enfermeros de salud pública con experiencia y conocimiento, quienes responden preguntas sobre la amplia variedad de servicios disponibles en el condado y en la comunidad. Es un punto de entrada principal para los servicios que brinda la División de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad.

211.....**211 o 1-800-273-6222**
www.211bayarea.org

Servicio de información y referencias que conecta a las personas que llaman con servicios de la comunidad local, como servicios de alimentación, alojamiento, asesoría y ayuda para el empleo.

Center for Independence of Individuals with Disabilities.....**650-645-1780**
www.cidsanmateo.org.....(TTY) 650-522-9313

2001 Winward Wy., #103, San Mateo

Información y referencias; consejería entre compañeros y grupos de apoyo; tecnología de asistencia; asesoría financiera; modificación de viviendas; habilidades para una vida independiente; programas de apoyo y asistencia personal.

Equipo de Respuesta de Envejecimiento Saludable (HART) de Daly City Partnership.....**650-991-5558**

www.dcpartnership.org

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

Voluntarios colegas que conectan a adultos (mayores de 50 años) y personas con discapacidades. La línea telefónica de información y referencias está disponible entre semana de 8 a. m. a 5 p. m.; hay consultas sin cita previa disponibles en el Doelger Senior Center, en Daly City, en inglés, mandarín, español o tagalo.

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

www.hicapsanmateocounty.org.....**650-627-9350**

Asesoría y apoyo gratuitos de Medicare, incluidas 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 con cita previa en su centro local para personas de edad avanzada y otras ubicaciones en todo el condado.

Red de cuidado

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

Creación y mantenimiento de un amplio listado de recursos basados en Internet por parte del condado de San Mateo para las personas mayores y las personas con discapacidades, así como sus cuidadores y proveedores de servicios.

Peninsula Family Service

Fair Oaks Adult Activity Center650-780-7525

www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services/fairoaks

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.

RecycleStuff.Org1-800-533-8414

www.recyclestuff.org

Es un esfuerzo cooperativo proporcionado por el condado de Santa Clara, el condado de San Mateo y el Departamento de Estudios Ambientales de la Universidad Estatal en San Jose, que enlista recursos para reciclaje.

Senior Coastsiders650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org/care-management

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.

Sequoia Strong

www.sequoiastrong.org/50-plus

Proporciona una guía gratuita de recursos en línea de actividades y servicios para adultos mayores del sur del condado de San Mateo. Todos los recursos los recomienda personalmente el Distrito de Atención Médica de Sequoia y la mayoría son gratuitos o de bajo costo.

ASISTENCIA LEGAL

Bay Area Caregiver Resource Center.....415-434-3388

www.caregiver.org/connecting-caregivers/bay-area-caregiver-center

Es una organización sin fines de lucro que trabaja con cuidadores familiares, incluida la determinación sobre si reúnen los requisitos para una consulta legal.

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

www.canhr.org

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

Community Overcoming Relationship Abuse

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

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.

Servicio de referencia a abogados.....650-369-4149

www.smcba.org/for-the-public/find-a-lawyer

Servicio sin fines de lucro del Colegio de Abogados del Condado de San Mateo para ayudar al público en la búsqueda de un abogado calificado; \$35.00 de tarifa por una consulta de media hora con un abogado.

Legal Aid Society of San Mateo County.....650-558-0915

www.legalaidsmc.org

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, el abuso para personas mayores, la ley del consumidor y el cobro de deudas, testamentos simples, tutelas para adultos mayores que cuidan a niños pequeños y directivas anticipadas del cuidado de la salud.

Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC).....650-513-0330

www.pcrcweb.org

Ofrece servicios de mediación vecinal, familiar, comunitaria, entre consumidores, propietarios e inquilinos y empleados.

SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD LESBIANA, GAY, BISEXUAL Y TRANSGÉNERO

Alzheimer's Association.....las 24-horas: 1-800-272-3900
www.alzconnected.org.....(TTY) 1-866-403-3073

Congregational Church of San Mateo.....650-343-3694
www.ccsm-ucc.org
225 Tilton Ave., San Mateo 94401

**Community Overcoming Relationship Abuse
(CORA)**.....las 24-horas: 1-800-300-1080
www.corasupport.org

Línea Friendship Lifeline del Institute on Aging de California
www.ioaging.org.....las 24-horas: 1-800-971-0016

Comisión LGBTQ del condado de San Mateo.....650-363-4467
www.lgbtq.smcgov.org

Many Journeys Metropolitan Community Church.....650-515-0900
www.manyjourneymcc.org
1150 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94403

Openhouse.....415-296-8995
www.openhousesf.org
65 Laguna St., San Francisco 94102

Parents, Families & Friends of LGBTQ (PFLAG)
www.pflag.org

Peninsula Family Service
Asesoría entre personas LGBTQ.....650-403-4300 x 4383
www.peninsulafamilyservice.org
24 Second Ave., San Mateo 94401

**Línea de atención nacional LGBTQ para personas de edad avanzada de
SAGE**.....1-877-360-5428
www.sageusa.org

San Mateo County Pride Center.....650-591-0133
www.sanmateopride.org/es/casa/
1021 S. El Camino Real, San Mateo 94402

BIBLIOTECAS

BIBLIOTECAS DEL CONDADO DE SAN MATEO

www.smcl.org

Llame al 1-833-937-7625 o mande un mensaje de texto al 650-851-0147

Las bibliotecas del condado de San Mateo ofrecen muchos servicios, incluyendo citas de 45 minutos para contestar preguntas relacionadas con tecnología, salas de reuniones, préstamo de equipo como impresoras 3-D y máquinas de coser, uso de computadoras, salas de estudio y espacios de reuniones virtuales.

Además, existen oportunidades para el voluntariado, como líder del club de lectura, tutor educativo para adultos y más.

Para obtener más información, consulte www.smcl.org/volunteer.

- **Atherton** - 2 Dinkelspiel Station Ln., Atherton 94027
- **Belmont** - 1110 Alameda de las Pulgas, Belmont 94002
- **Brisbane** - 250 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, envío de libros, uso de computadoras e impresoras, e incluso boletos para museos. Con frecuencia, las bibliotecas de la ciudad ofrecen talleres vocacionales y oportunidades de voluntariado.

Burlingame

www.burlingame.org/library

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

Daly City

www.dalycity.org/211/Library

- 40 Wembley Dr., Daly City 94015.....650-991-8023
- 460 Martin St., Daly City 94015.....650-991-8074
- 134 Hillside Blvd., Daly City 94014.....650-991-8073
- 275 Southgate Ave., Daly City 94015.....650-991-8071

Menlo Park

www.menlopark.org/389/Library

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

Redwood City

www.redwoodcity.org/departments

- 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

San Bruno

www.sanbruno.ca.gov/gov/city_departmentscommunity_services/library

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

San Mateo

www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours

- 55 W. 3rd Ave., San Mateo 94402.....650-522-7800
- 205 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94403.....650-522-7880
- 1530 Susan Ct., San Mateo 94403.....650-522-7890

South San Francisco

www.ssf.net/departments/library

- 840 W. Orange Ave., South San Francisco 94080.....650-829-3860
- 306 Walnut Ave., South San Francisco 94080.....650-877-8530

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Mills-Peninsula Medical Center Salud del Comportamiento para pacientes ambulatorios.....650-696-4690
www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health

National Alliance on Mental Illness de San Mateo.....650-638-0800
www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis

Older Adult System of Integrated Services (OASIS).....650-573-3689
www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services

Peninsula Family Service.....650-403-4300
www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services

Línea de asistencia las 24 horas en caso de crisis del condado de San Mateo.....650-579-0350
www.sanmateocrisis.org.....1-800-273-8255

Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación del Condado de San Mateo
Centro de llamadas de Access.....1-800-686-0101
www.smchealth.org/bhrs.....(TTY) 1-800-943-2833

Clínicas de VA
San Bruno VA Clinic.....650-615-6030
www.va.gov/san-francisco-health-care
1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

Palo Alto VA Medical Center.....650 614-9997 x 2237
www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care
795 Willow Rd., Menlo Park 94025

OTROS SERVICIOS MÉDICOS

Hearing and Speech Center.....415-921-7658
www.hearingspeech.org.....(TTY) 415-921-8990
1234 Divisadero St., San Francisco 94115

Medi-Cal.....1-800-223-8383
www.hsa.smcgov.org/medi-cal-health-insurance

- **Belmont** - 400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont
Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Carlos
y San Mateo.....650-802-6470

- **Coastside Clinic** - 225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay
El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara, Moss Beach,
Pescadero, Princeton-by-the-Sea y San Gregorio.....650-573-3941

- **Daly City** - 271-92nd St., Daly City
Brisbane, Colma, Daly City y Pacifica.....650-301-8440

- **East Palo Alto** - 2415 University Ave., East Palo Alto
East Palo Alto y Menlo Park.....650-363-4175

- **Redwood City** - 2500 Middlefield Rd., Redwood City
Atherton, Portola Valley, Redwood City y Woodside.....650-599-3811

- **South San Francisco** - 1487 Huntington Ave., South San Francisco
San Bruno y South San Francisco.....650-877-5608

North East Medical Services (NEMS).....650-550-3923
www.nems.org

211 Eastmoor Ave., Daly City 94015
Hay servicios disponibles en varios idiomas para la comunidad asiática.

Palo Alto VA Medical Center

www.va.gov/san-francisco-health-care

- 795 Willow Rd., Menlo Park 94025.....650-614-9997
- 3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304.....650-493-5000

Ravenswood Family Health Center.....650-330-7400

www.ravenswoodfhc.org

1885 Bay Rd., East Palo Alto 94303

Ron Robinson Senior Care Center.....650-573-2426

www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center

222 W. 39th Ave., San Mateo 94403

Samaritan House.....650-347-3648

www.samaritanhousesanmateo.org

- **San Mateo Free Clinic:**
19 W. 39th Ave., San Mateo 94403.....650-578-0400
- **Redwood City Free Clinic:**
114 Fifth Ave., Redwood City 94063.....650-839-1447

San Bruno VA Outpatient Clinic.....650-615-6000

www.va.gov/san-francisco-health-care

1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

Clínica de salud del condado de San Mateo

www.smchealth.org/smmc-guide-clinics

- **39th Avenue Senior Care Center:**
222 W. 39th Ave., primer piso, San Mateo 94403.....650-573-2426
- **Coastside Clinic:**
225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay 94019.....650-573-3941
- **Daly City Clinic:**
380 90th St., Daly City 94015.....650-301-8600
- **Fair Oaks Health Center:**
2710 Middlefield Rd., Redwood City 94063.....650-578-7141
- **South San Francisco Clinic:**
306 Spruce Ave., South San Francisco 94080.....650-877-7070

San Mateo County Medical Association.....650-312-1663

www.smcma.org/find-a-physician.aspx

Proporciona referencias a médicos basado en preferencias de área geográfica, especialidad, afiliación hospitalaria y necesidades de idioma.

San Mateo County Mobile Clinic.....650-573-2786

www.smchealth.org/mobileclinic

Brinda atención médica adecuada y confidencial para personas sin hogar, sin seguro o aseguradas con Medi-Cal o Medi-Care que sean residentes del condado de San Mateo. No es necesario programar una cita.

**Sequoia Hospital
Health and Wellness Center**.....650-367-5998
www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia
749 Brewster Ave., Redwood City 94063

Vista Center for the Blind & Visually Impaired.....650-858-0202
www.vistacenter.org
2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

SERVICIOS DENTALES

Ravenswood Family Health Center.....650-289-7700
www.ravenswoodfhc.org/services/dental
1807 Bay Rd., East Palo Alto 94303
Ofrece atención de salud primaria y preventiva, sin importar la capacidad de pago o la situación migratoria.

Samaritan House.....650-347-3648
www.samaritanhousesanmateo.org

- **San Mateo Free Clinic:**
19 W. 39th Ave., San Mateo 94403.....650-578-0400
- **Redwood City Free Clinic:**
114 Fifth Ave., Redwood City 94063.....650-839-1447

San Mateo County Dental Society.....650-637-1121
www.smcds.com

Centro médico
www.smchealth.org/smmc-services-dental

- **Coastside Clinic:**
225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay 94019.....650-573-3941
- **Fair Oaks Health Center:**
2710 Middlefield Rd., Redwood City 94063.....650-578-7141

Sonrisas Dental Health
www.sonrisasdental.org

- 430 N. El Camino Real, San Mateo 94401.....650-727-3480
 - 210 San Mateo Rd., #104, Half Moon Bay 94019.....650-726-2144
- Brinda atención preventiva y de restauración para pacientes con o sin seguro.

CENTROS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA / COMUNITARIOS

Los centros para personas de edad avanzada/comunitarios son el punto de entrada para muchos servicios dirigidos a adultos mayores, actividades recreativas y programas de comidas. Estos programas pueden ofrecer información y referencias de los servicios y las agencias que pueden ayudar a los adultos mayores a permanecer en casa.

Well Connected.....1-877-797-7299

www.covia.org/programs/well-connected

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

Twin Pines Senior & Community Center.....650-595-7441

www.belmont.gov

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

Brisbane

Brisbane Senior Center.....415-508-0230

www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room

2 Visitacion Ave., Brisbane 94005

Daly City

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors

- **Doleger Senior Center**.....650-991-8012
101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015
- **Lincoln Community Center**.....650-991-8018
901 Brunswick St., Daly City 94014

East Palo Alto

East Palo Alto Senior Center.....650-853-3149

560 Bell St., East Palo Alto 94303

Foster City

- **Departamento de Parques y Recreación de Foster City**....650-286-2585
www.fostercity.org
650 Shell Blvd., Foster City 94404
- **Peninsula Jewish Community Center (PJCC)**.....650-212-7522
www.pjcc.org
800 Foster City Blvd., Foster City 94404

Half Moon Bay

Senior Coastsiders.....650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Menlo Park

- **Menlo Park Senior Center**.....650-330-2280

www.menlopark.org

110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

- **Peninsula Volunteers, Inc - Little House**.....650-326-0665

www.penvol.org/littlehouse

800 Middle Ave., Menlo Park 94025

Pacifica

Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica.....650-738-7350

www.cityofpacifica/seniorservices.org

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

Redwood City

- **Fair Oaks Adult Activity Center**.....650-780-7525

www.peninsulafamilyservice.org

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

- **Redwood City Veterans Memorial Senior Center**.....650-780-7270

www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors

1455 Madison Ave, Redwood City 94061

San Bruno

San Bruno Senior Center.....650-616-7150

www.sanbruno.ca.gov

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

San Carlos

San Carlos Adult Community Center.....650-802-4384

www.cityofsancarlos.org

601 Chestnut St., San Carlos 94070

San Mateo

- **Martin Luther King Jr. Community Center**.....650-522-7498
www.cityofsanmateo.rec.org
725 Monte Diablo, San Mateo 94401
- **San Mateo Japanese American Community Center**.....650-343-2793
www.smjacc.org
415 S. Claremont St., San Mateo 94401
- **San Mateo Senior Center**.....650-522-7490
www.cityofsanmateo.org
2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403
- **Self-Help for the Elderly**.....650-342-0822
www.selfhelpelderly.org
50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

South San Francisco

Roberta Cerri Teglia Center (antes llamado Magnolia Center)....650-829-3820
www.ssf.net
601 Grand Ave., South San Francisco 94080

GRUPOS DE APOYO

En la comunidad hay grupos disponibles que se programan con regularidad para proporcionar información, intercambiar ideas y ofrecer estímulo mutuo. La mayoría de estas organizaciones ofrecen información y referencias. Llame a su hospital, centro para personas de edad avanzada u organización religiosa local para obtener información adicional sobre los grupos de apoyo.

211.....1-800-273-6222
www.211bayarea.org

Al-Anon.....650-592-7935
www.alanonmidpeninsula.org

Alcohólicos Anónimos.....650-577-1310
www.aa-san-mateo.org

División Golden West de la ALS Association.....1-866-750-2572
www.webgw.alsa.org/site/PageServer?pagename=GW_homepage

Alzheimer's Association.....**las 24-horas:** 1-800-272-3900
www.alz.org/norcal.....(TTY) 1-866-403-3073

American Cancer Society.....**las 24-horas:** 1-800-227-2345
www.cancer.org/es/

American Diabetes Association.....408-241-1922
www.diabetes.org

American Heart Association y American Stroke Association.....510-903-4050
www.heart.org

Arthritis Foundation.....1-888-391-9389
www.arthritis.org

Breathe California.....408-998-5865
www.lungsrus.org/senior-resources

Servicios diurnos para adultos de Catholic Charities.....650-592-9325
www.catholiccharitiessf.org
787 Walnut St., San Carlos 94070

Center for Independence of Individuals with Disabilities.....650-645-1780
www.cidsanmateo.org.....(TTY) 650-522-9313

2001 Winward Wy., #103, San Mateo

Información y referencias; consejería entre compañeros y grupos de apoyo; tecnología de asistencia; asesoría financiera; modificación de viviendas; habilidades para una vida independiente; programas de apoyo y asistencia personal.

Cocaine Anonymous.....415-226-1300
www.ca.org

Community Overcoming Relationship Abuse (CORA).....**las 24-horas: 1-800-300-1080**
www.corasupport.org.....650-652-0800

Epilepsy Foundation.....1-800-632-3532
www.epilepsynorcal.org/support-groups

Family Caregiver Alliance.....1-800-445-8106
www.caregiver.org.....415-637-3081
101 Montgomery St., #2150, San Francisco 94014

Gamblers Anonymous.....1-800-287-8670
www.gamblersanonymous.org

Hearing Loss Association.....650-867-5256
www.hearingloss.org

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

Kara.....650-321-5272
www.kara-grief.org/support-for/adults

- Fundación del Lupus del Norte de California**.....408-954-8600
www.lfnc.org/online-support-groups
- Muscular Dystrophy Association**.....415-673-7500
www.mda.org
- National Alliance on Mental Illness de San Mateo**.....650-638-0800
www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis
- National Kidney Foundation**.....1-800-622-9010
www.kidney.org/treatment-support
- National Multiple Sclerosis Society**.....1-800-344-4867
www.nationalmssociety.org/Resources-Support
- Neurological Support Network**.....650-814-0848
www.brainsupportnetwork.org/support-group
- Nicotine Anonymous**.....1-877-879-6422
www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting
- Pacifica Stroke Association**.....650-565-8485
www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups
- Peninsula Family Service**
Consejería entre compañeros.....650-403-4300
www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services
 Consejeros voluntarios capacitados dan apoyo a adultos (mayores de 55 años) en inglés, mandarín, español, tagalo y a la comunidad LGBTQIA+.
- Vista Center for the Blind & Visually Impaired**.....650-858-0202
www.vistacenter.org
 2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306
 Se especializa en las 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.

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 computadoras portátiles. 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.....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).....1-855-983-0318

www.communitytechnetwork.org

Es una organización sin fines de lucro que busca eliminar la brecha digital mediante capacitación en habilidades digitales, al tiempo que ayuda a los aprendientes a obtener Internet para su hogar y un dispositivo.

GCF Global LearnFree.org

www.edu.gcfglobal.org

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.

Peninsula Family Service

Help@Hand.....650-403-4300 x 4328

www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services

Ofrece a los residentes del condado de San Mateo la oportunidad de asistir a talleres de Get App-Y presenciales o virtuales para adquirir nuevas habilidades tecnológicas y enseña cómo utilizar las aplicaciones para mejorar la salud y el bienestar. Los servicios están disponibles en inglés y español.

Peninsula Volunteers, Inc.

Little House.....650-326-2025

www.penvol.org/littlehouse/programs/technology

Ofrece una gran variedad de clases asequibles sobre tecnología para personas de edad avanzada con un presupuesto ajustado, así como un laboratorio tecnológico.

TRANSPORTE

Algunos programas se suspendieron a causa de la pandemia. Llame a cada programa para conocer el estado del servicio, los requisitos necesarios, los costos, las rutas y los horarios.

Línea de ayuda de American Cancer Society Road to Recovery

www.cancer.org..... 1-800-227-2345

Ciudad de Menlo Park.....650-330-6770

www.menlopark.org/shuttles

Connect a Ride de la ciudad de Pacifica.....650-738-7350

www.cityofpacific.org/dpts/pbr/senior_services/transportation/default.asp

Proporciona hasta 8 viajes al mes por \$ 5 por trayecto para los residentes de Pacifica (mayores de 65 años).

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

www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program

Brinda hasta 8 viajes de ida o 4 viajes redondos al mes por \$5 por un viaje para los residentes de San Mateo (mayores de 60 años). El servicio es bajo pedido, las 24 horas del día, los 7 días a la semana.

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

Ofrece citas médicas, de lunes a viernes, de 9 a. m. a 4 p. m. Requiere de un aviso por adelantado de 4 días hábiles. Brinda servicio a los residentes de Belmont, San Carlos y Redwood City.

Peninsula Family Services (PFS)

Got Wheels.....650-430-4300 x 4329

www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services

Ofrece hasta 6 viajes en taxi por \$5 en un trayecto de punto a punto para los residentes (mayores de 70 años).

Peninsula Jewish Community Center (PJCC)

Get Up & Go.....650-378-2750

www.pjcc.org

Es un centro comunitario orientado a la familia que ayuda a los adultos que no conducen (mayores de 50 años) a llegar a sus citas médicas, dentales o a comprar alimentos. Es obligatorio registrarse por adelantado. Disponible de lunes a viernes. ¡El servicio es gratuito!

Distrito de Transporte del condado de San Mateo (SamTrans) Redi-Wheels y RediCoast..... 1-800-660-4287

www.samtrans.com.....(TTY) 650-508-6448

Es un servicio de paratransporte 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 brinda servicio al condado de San Mateo, excepto en la costa sur de Pacifica; RediCoast brinda servicio en la costa.

OTROS SERVICIOS DE TRANSPORTE

Algunos programas se suspendieron a causa de la pandemia. Llame a cada programa para conocer el estado del servicio, los requisitos necesarios, los costos, las rutas y los horarios.

Centro Comunitario y para Personas de Edad Avanzada Twin Pines de Belmont.....650-595-7444

www.belmont.gov

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

Servicios diurnos para adultos de Catholic Charities.....650-592-9325

www.catholiccharitiessf.org

Coastside Adult Day Health Center.....650-726-5067

www.coastsideadultdayhealth.org

East Palo Alto Senior Center.....650-853-3149

Menlo Park Senior Center.....650-330-6770

www.menlopark.org

110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica.....650-738-7350

www.cityofpacific.org

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services.....650-322-0126

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

Roberta Cerri Teglia Center (antes llamado Magnolia Center)....650-829-3820

www.ssf.net

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

San Bruno Senior Center.....650-616-7150

www.sanbruno.ca.gov

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

Senior Coastsiders.....650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

RECURSOS DE TRANSPORTE

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

Clases de Seguridad del Conductor de AARP.....1-888-227-7669

www.aarp.org/drive

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

California Highway Patrol (CHP).....650-363-4570

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

Clipper Card.....1-877-878-8883

www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts

Las tarjetas Clipper (para mayores de 65 años) ofrecen descuentos en el transporte público en el Área de la Bahía, incluyendo el Sistema de Transporte Rápido del Área de la Bahía (Bay Area Rapid Transit System, BART), Caltrain y SamTrans.

Departamento de Vehículos Motorizados (DMV).....1-800-777-0133

www.dmv.ca.gov.....(TTY) 1-800-368-4327

Letreros de identificación para personas discapacitadas

Las personas que tienen problemas de movilidad 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 DMV para obtener su solicitud y certificación médica.

Mobility Ambassadors.....650-508-6362

www.samtrans.com/Planning/Strategic_Development/MobilityAmbassador_Program

Son voluntarios que ayudan a adultos mayores y a adultos con discapacidades a familiarizarse con sus opciones de transporte.

Guía de movilidad para personas de edad avanzada.....1-800-660-4287

www.peninsularides.com

Proporciona información sobre opciones de transporte para personas mayores del condado de San Mateo. La guía incluye información sobre seguridad de los conductores, transporte comunitario, transporte público, caminar y otros temas relacionados con la movilidad.

Senior Ombudsman Program.....510-563-8998

El DMV estableció una división que ayuda a las personas de edad avanzada en riesgo de perder sus licencias. Su reducido personal también brinda asistencia para los problemas que enfrentan los conductores de edad avanzada y habla con los familiares sobre la mejor manera de platicar con los padres cuando conducir se vuelve demasiado peligroso. Además, defienden a las personas de edad avanzada a quienes quizás por error les quitaron su licencia de conducir.

VACUNAS Y PRUEBAS DE COVID-19

La información acerca del COVID-19 cambia con frecuencia y los sitios web se actualizan con frecuencia. Los siguientes servicios patrocinados por el gobierno ofrecen datos y consejos al día.

Línea directa de COVID-19 de California.....1-833-422-4255
www.covid19.ca.gov/get-local-information

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.....1-800-232-4636
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index

Brindan información sobre el COVID-19 y las vacunas contra la influenza.
La ayuda se encuentra disponible en inglés, español y muchos otros idiomas.

Centro de llamadas sobre COVID-19.....211
www.smchealth.org/coronavirus

Pruebas de COVID-19 del condado de San Mateo.....211 o 1-800-273-6222
www.smcgov.org/testing

COVID-19 en el condado de San Mateo

Programa de Vacunación.....1-800-232-0233
www.smchealth.org/covid-19-vaccination-program-overview

Programas de vacunación del condado de San Mateo (general)

- Clínicas de vacunación de bajo costo650-573-2877
- Vacunas contra la influenza para pacientes confinados en casa.....1-800-675-8437

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 Village y, por lo general, hay diferentes niveles de afiliación que pueden verse en el sitio web de cada Village que se menciona a continuación. Con frecuencia se dispone de ayuda financiera para las personas con niveles de ingresos más bajos.

Avenidas Village.....650-289-5405

www.avenidas.helpfulvillage.com

450 Bryant St., Palo Alto 94301

Brinda servicio en Palo Alto y comunidades cercanas.

Brisbane Village Helping Hands.....415-508-2185

www.brisbanevillage.org

Brinda servicio a los residentes de Brisbane.

Foster City Village.....650-378-8541

www.fostercityvillage.org

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

Brinda servicio a los residentes del código postal 94404.

Villages of San Mateo County es una organización coordinadora 501(c)(3) sin fines de lucro para tres Villages locales del condado de San Mateo.

www.villagesofsmc.org

- **Mid-Peninsula Village**.....650-260-4569
PO Box 813, San Carlos 94070
Brinda servicio a San Mateo, Burlingame y Hillsborough.
- **Sequoia Village**.....650-260-4569
PO Box 813, San Carlos 94070
Brinda servicio en Belmont, San Carlos y Redwood City.
- **Village of the Coastside**.....650-440-5030
PO Box 1595, El Granada 94018
Brinda servicio desde Pescadero hasta Pacifica.

SERVICIOS DE VOLUNTARIOS

Conecta a las personas con 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. 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/americorps-seniors

Voluntarios (mayores de 55 años) brindan servicio en organizaciones dedicadas a ayudar a los demás.

Sitio para voluntarios de la ciudad de San Mateo.....650-522-7277

www.cityofsanmateo.org/2309/Volunteer-Opportunities

Create the Good.....1-866-740-7719

www.createthegood.aarp.org

Es un programa de ARRP que lo conecta con oportunidades de voluntariado.

Engage

www.engage.pointsoflight.org

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

Hands On Bay Area.....415-541-9616

www.handsonbayarea.org

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.

Sistema de Cuidado de la Salud de la Administración de Veteranos

.....650-858-3903

www.va.gov/palo-alto-health-care/work-with-us/volunteer-or-donate/#become-a-volunteer

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304

Los voluntarios pueden ayudar en la recepción, con la conducción de vehículos de transporte u otras tareas, dependiendo de lo que se necesite.

Volunteer Match.....415-241-6868

www.volunteermatch.org

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

ÍNDICE

211 23, 36

A

Clases de Seguridad del Conductor de AARP **42**
Programa de Empleo en Servicios Comunitarios (SCSEP)
de AARP Foundation **9**
Senior Planet de AARP **39**
Programa de Educación Física Adaptable **19**
Admiral Medical Supplies **17**
Atención diurna para adultos **2**
Servicios de Protección para Adultos **1, 3**
Línea directa de Servicios de Protección para Adultos **1, 3, 12**
Al-Anon **36**
Línea de ayuda para el abuso de alcohol y drogas **1**
Alcohólicos Anónimos (AA) **36**
División Golden West de la ALS Association **36**
Alzheimer's Association **7, 11, 26, 36**
American Cancer Society **36, 40**
American Diabetes Association **36**
American Heart Association y American Stroke Association **36**
AmeriCorps Senior Pathfinder **45**
Apria Healthcare **17**
Area Agency on Aging 5 Arthritis Foundation **36**
Avenidas Village **44**

B

Bay Area Caregiver Resource Center **25**
Bay City Medical Supplies **17**
Belmont Twin Pines Senior / Community Center **33, 41**
Breathe California **36**
Brisbane Senior Center **33**
Brisbane Village Helping Hands **44**
By The Bay Health **20**

C

California Advocates for Nursing Home Reform **25**
Línea directa de California para el COVID-19 **43**
California Highway Patrol (CHP) **42**
Departamento de Rehabilitación del Estado de California **9**
California Telephone Access Program (CTAP) **18**
Cuidado en el hogar **6**
Servicios diurnos para adultos de Catholic Charities **2, 7, 36, 41**
Center for Independence of Individuals with Disabilities **17, 23, 37**
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades **43**
Ciudad de Menlo Park **40**
Ciudad de Pacifica **15, 40**
Ciudad de San Mateo **40, 45**
Programas de reparaciones en el hogar de la ciudad de San Mateo **19**
Clipper Card **42**
Coastside Adult Day Health Center **2, 11, 17, 41**
Cocaine Anonymous **37**
Comisión para Personas de la Tercera Edad **5**
Comisión para Personas con Discapacidades **5**
Community Tech Network (CTN) **39**
Community Overcoming Relationship Abuse (CORA) **1, 25, 26, 37**
Congregational Church of San Mateo **26**
Connect a Ride **45**
Centro de llamadas sobre COVID-19 **43**
Create the Good **45**

D

Equipo de Respuesta de Envejecimiento Saludable
(Healthy Aging Response Team, HART) de Daly City Partnership **23**
Atención para la demencia **7**
Servicios Dentales **32**
Departamento de Vivienda **22**
Departamento de Vehículos Motorizados
(Department of Motor Vehicles, DMV) **42**
Preparación para desastres **8**
Doleger Senior Center **16, 25, 33**

E

Earthquake Warning California **8**
East Palo Alto Community Alliance and Neighborhood **22**
East Palo Alto Senior Center **33, 40**
Ecumenical Hunger Program **14**
Edgewood Center for Children & Families **11**
Equipo de Protección de Adultos Mayores y Adultos Dependientes (EDAPT) **3**
Oportunidades de empleo **9**
Engage **45**
Administración de Atención Mejorada (ECM) **3**
Epilepsy Foundation **37**

F

Coalición para la Prevención de Caídas del Condado de San Mateo **19**
Family Caregiver Alliance **7, 11, 37**
Servicios de asistencia para cuidadores en la familia **11**
Asistencia financiera, programas gubernamentales y seguros **12**
Alimentos, ropa y otros servicios **14**
Departamento de Parques y Recreación de Foster City **33**
Foster City Village **44**
Friends in Service to Humanity (FISH) **40**

G

Gamblers Anonymous **37**
GCF Global LearnFree.org **39**
Goodwill **9, 14**
Servicios de alimentos y de compra de víveres **14**

H

Habitat for Humanity **18**
Hands On Bay Area **45**
Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP) **12, 23**
Health Plan of San Mateo (HPSM) **12**
Hearing and Speech Center **30, 34**
Hearing Loss Association **37**
Agencias de ayudantes de atención en el hogar **6**
Modificación del hogar y equipo adaptable **18**
Equipo médico y de seguridad en el hogar **14**
Respuesta ante emergencias médicas relacionadas con la seguridad
en el hogar **19**
Home Safety Services Inc. **18**
Cuidados para personas con enfermedades terminales **20**

Hospitales y centros médicos **21**
Household Hazardous Waste Program **14**
Opciones de vivienda **22**
Housing Industry Foundation **22**
Opciones de vivienda y referencias **22**
Human Investment Project (HIP Housing) **22**

I

In-Home Supportive Services (IHSS) **4, 6**
Información, referencia, asistencia y abogacía **23**
Institute on Aging Friendship Line **1, 26**

J

JobTrain **9**

K

Kaiser Permanente Medical Center **21**
Departamento de Cuidados para personas con enfermedades terminales **20**
Kara **37**
Kimochi, Inc. **7, 11**

L

Servicio de referencia a abogados **25**
Legal Aid Society of San Mateo County **11, 25**
Asistencia Legal **25**
Lesley Senior Communities **22**
Comisión LGBTQ del Condado de San Mateo **26**
Bibliotecas **27**
LifeStation, Inc. **19**
Lincare **17**
Lincoln Community Center **16, 33**

M

Many Journeys Metropolitan Community Church **26**
Martin Luther King Jr. Community Center **16, 35**
Medi-Cal **6, 12, 30**
MedicAlert Foundation **19**
Medicare **6, 12, 13, 18, 25**
Menlo Park Senior Center **16, 34, 41**
Servicios de salud mental **29**
Mid-Pen Village **44**

Millbrae Senior Center **16**
Mills-Peninsula Medical Center **21, 29**
Mission Hospice and Home Care **20**
Mobility Ambassadors **42**

N

Nagaiki Caregiver Referral Program Kimochi Social Services **7**
National Alliance on Mental Illness de San Mateo **29, 38**
National Kidney Foundation **38**
National Multiple Sclerosis Society **38**
Línea nacional de prevención del suicidio **1**
Red de cuidado **24**
Neurological Support Network **11, 38**
Nicotine Anonymous **38**
North East Medical Services (NEMS) **30**
North Peninsula Food Pantry & Dining Center **14**
NOVAworks **9**

O

Older Adult System of Integrated Services (OASIS) **19**
Openhouse **22, 26**

P

Pacifica Resource Center **14**
Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica **16, 34, 40**
Pacifica Stroke Association **38**
PARCA **14**
Parents, Family & Friends of LGBTQ (PFLAG) **26**
Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) **25**
Peninsula Family Service **13, 29**
Peninsula Family Service Fair Oaks Activity Center **15, 24, 34**
Peninsula Family Service Got Wheels **40**
Peninsula Family Service Help@Hand **39**
Peninsula Family Service Asesoría entre personas LGBTQ **26**
Peninsula Family Service Consejería entre compañeros **38**
Peninsula Family Service Second Careers Employment Program **10**
Peninsula Jewish Community Center (PJCC) **33, 40**
Peninsula Volunteers, Inc. Little House **34, 39**
Peninsula Volunteers, Inc. Home Delivered Meals **15**
Peninsula Volunteers, Inc. Rosener House Adult Day Services **2, 7, 41**
Servicios para crisis personales **1**
Pacific Gas And Electric Company (PG&E) **19**

Recomendaciones de preparación de PG&E **8**
Phase2Careers **10**
Project Sentinel **22**
Public Administrator **4**
Autoridad Pública **4**
Comité Asesor de la Autoridad Pública **5**
Public Guardian / Conservatorship Program **4**

R

Ravenswood Family Health Center **31, 32**
Rebuilding Together Peninsula **18**
Recology del condado de San Mateo **14**
RecycleStuff.Org **14, 24**
Redwood City Veterans Memorial Senior Center **16, 34**
Roberta Cerri Teglia Center (antes llamado Magnolia Center) **2, 16, 35, 41**
Ron Robinson Senior Care Center **31**

S

Línea de atención nacional LGBTQ para personas de edad avanzada
de SAGE **1, 26**
Samaritan House **31, 32**
San Bruno Senior Center **16, 34, 40**
San Bruno VA Clinic **29**
San Bruno VA Outpatient Clinic **34**
San Carlos Adult Community Center **16, 34**
Línea de asistencia las 24 horas en caso de crisis del condado
de San Mateo **1, 29**
Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación del Condado de San
Mateo Centro de llamadas de Access **1, 29**
Pruebas de COVID-19 del condado de San Mateo **43**
Programa de Vacunación contra el COVID-19 del Condado de San Mateo **43**
San Mateo County Dental Society **32**
Línea de consejos médicos las 24 horas del condado de San Mateo **23**
Clínicas médicas del condado de San Mateo **31**
San Mateo County Health Guía de preparación para emergencias **8**
Servicios Humanos del Condado de San Mateo **10**
San Mateo County Medical Association **31**
San Mateo County Mobile Clinic **31**
San Mateo County Pride Center **26**
Sistema de Alertas del Alguacil del condado de San Mateo **8**
Distrito de Transporte Público del Condado de San Mateo Redi Wheels
& Redi Coast (SamTrans) **40**

Programas de vacunación del condado de San Mateo (general) **43**
San Mateo Japanese American Community Center **35**
San Mateo Medical Center **21**
San Mateo Senior Center **16, 35**
Second Harvest of Silicon Valley **14**
Self-Help for the Elderly **15, 16, 35**
Centros para personas de edad avanzada/comunitarios **33**
Senior Coastsiders **15, 16, 24, 34, 40**
Guía de movilidad para personas de edad avanzada **42**
Senior Ombudsman Program **42**
Sequoia Hospital **21, 32**
Sequoia Strong **24**
Sequoia Village **44**
Seton Coastside **21**
Seton Medical Center **21**
Seguro Social, Medicare, elegibilidad para el ingreso complementario
del Seguro Social (Supplemental Security Income, SSI) **13**
Society of St. Vincent de Paul del condado de San Mateo **14**
Sonrisas Dental Health **32**
Stanford Health Care **21**
Línea de asistencia en caso de crisis de Star Vista **1**
Grupos de apoyo **36**
Sutter Care at Home **20**

T

Tecnología **39**
The Salvation Army Thrift Store & Donation Center **14**
Transporte **40**
Twin Pines Senior & Community Center **38**

V

Vacunas y pruebas de COVID-19 **43**
VA: Veteranos **10**
Clínicas de VA: Salud mental **29**
Sistema de Cuidado de la Salud de la Administración de Veteranos **45**
Atención de Ayudantes de Salud en el Hogar de la Administración
de Veteranos **7**
Programa de Cuidados para personas con enfermedades terminales del Sistema
de Cuidado de la Salud de Asuntos de los Veteranos **20**
Servicios para Veteranos **13**
Villages **44**
Villages of the Coastside **44**

Villages of San Mateo County **44**
Vista Center for the Blind & Visually Impaired **18, 32, 38**
Servicios de voluntarios **45**
Volunteer Match **45**

W

WeHope **22**
Well Connected **33**

Agradecimientos

**Junta de Supervisores del condado
de San Mateo**

**Comisión para Personas de la Tercera Edad del condado
de San Mateo**

**División de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad
del Sistema de Salud del condado de San Mateo**

**Comité de Acceso a los Recursos de la Comisión para Personas
de la Tercera Edad**

Envíe un correo electrónico a Lindsey Joyner a ***ljoyner@smcgov.org*** de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad del Condado de San Mateo para reportar correcciones para la siguiente edición o para solicitar copias impresas en inglés, español o chino.

Para obtener en línea las versiones en PDF de Ayuda en el hogar, visite:

www.smchealth.org/helpathome O BIEN
www.sanmateo.networkofcare.org/aging

Actual en abril de 2022

NOTAS

NOTAS