

EMERGENCIA – 24 HORAS

Policía, bomberos, paramédicos911
Llame al 9-1-1 solo para reportar emergencias que amenacen la vida humana o propiedad y que requieren de atención inmediata.

Centro de Crisis Contra Costa
Línea directa las 24 horas: 800-833-2900

Código de área (925) a menos que se indique de otra manera

Centros de atención médica de día para adultos

The Bedford Center 778-4171
Red de cuidados para el adulto 682-1000

Administración de la atención médica

Fundación para el envejecimiento de Diablo Valley 945-8040
Programa de propósitos múltiples de servicios para adultos mayores (MSSP, por sus siglas en inglés) 682-6330
Servicios de alcance para adultos mayores... 937-8311
Servicios para familias judías 927-2000

Discapacidades

Dept. de rehabilitación del Estado de CA..... 754-7700
Hawkins Center.....(510) 232-6611
Recurso de vida independiente 754-0539
Lions Cntr/discapacidad visual (800) 750-3937
Alerta médica.....(800) 432-5378
Centro regional de East Bay..... 691-2300
Programa de retorno seguro....(888) 572-8566

Maltrato a personas mayores

Servicios de protección para el adulto (24 horas para reportar abuso) ... (877) 839-4347
Ombudsman (si la persona mayor vive en un internado de atención/hogar de ancianos) 685-2070
¡OPÓNGASE! Para familias libres de violencia (24 horas) (888) 215-5555

Asuntos del final de la vida

An Elderly Wish Foundation 978-1883
Cuidados paliativos de East Bay 887-5678
Sutter Visiting Nurse Foundation..... 677-4258

Empleo

East Bay Works Career Center
Antioch 706-4830
Bay Point/Pittsburg 427-8392
Brentwood 634-2195
Registro de tareas del hogar 937-8311
Registro IHSS (877) 333-1081
Programa de empleo para personas mayores 602-0151

Finanzas

Asesoramiento de crédito para consumidores (866) 331-2227
Asistencia general 706-4760
Impuesto sobre la renta libre asistencia 800-510-2020
Medi-Cal
Para aplicar (800) 709-8348
En línea www.benefitscalwin.org
Clientes actuales (866) 663-3225
Seguro Social (800) 772-1213
Oficina de servicio de los veteranos. 313-1481

Alimentos

Brown Bag/Banco de alimentos 676-7543
CC Cafes (sitios de almuerzos para personas mayores)
Vea Senior Centers
CalFresh para aplicar (Cupones para alimentos) 706-4980
En línea www.benefitscalwin.org
Clientes actuales (866) 663-3225
Loaves and Fishes
Antioch, Bay Point, Oakley, Pittsburg... 687-6760
Meals on Wheels
Antioch, Bay Point, Oakley, Pittsburg 778-4379
Oakley, Brentwood, Byron 625-4545

Servicios de salud

Asociación de Alzheimer (800) 272-3900
CC Regional Medical Center 370-5000
Cuidados Paliativos Organismos.... (800) 510-2020
Vacunas contra la gripe (adultos mayores) (800) 510-2020
John Muir Medical Center
Campus Brentwood 308-8100

Kaiser

Deer Valley 813-6500
Delta Fair 779-5000
La Clínica 431-1230
Medicare (800) 633-4227
Sutter Delta Medical Center 779-7200
Clínica de los veteranos para pacientes ambulatorios 313-1481

Servicios en el hogar

Caring Hands 952-2999
Sistemas de respuesta a emergencias (800) 510-2020
Programa para evitar caídas 937-8311
Visitas amigables 937-8311
Registro de tareas del hogar 937-8311
Servicios de apoyo en el hogar (IHSS)
Para aplicar 522-7673
Revisar estado de aplicación (888) 335-8830
Para comunicarse con su trabajador 522-7665
Registro (800) 333-1081
Nómina (877) 335-2171
Servicios de la línea de ayuda para adultos mayores 284-6161 (Alivio por teléfono)
Teleasistencia 934-0901 (Contacto telefónico de la liga de asistencia)
Climatización 335-1116

Vivienda

Vida asistida/listas de internados de atención y hogar de ancianos especializados (800) 510-2020
Línea directa de indigentes (800) 799-6599
Autoridad de vivienda
Lista de espera central/Sec.8 (888) 746-8731
Oakley (vivienda pública) 957-8005
Sec. 8 Ciudad de Pittsburg 252-4830
Pittsburg (vivienda pública) 957-8006
Listas de viviendas a bajo costo (800) 510-2020
Rivertown Resource Center 779-1404
Shelter, Inc 778-0298

Legal/Defensa

Consejo asesor de la tercera edad.. 229-8434
Reclamos automotores (510) 964-3030
Ayuda legal para el área de la bahía 219-3325

Línea directa legal para adultos mayores de CA ... (800) 222-1753

Resolución de conflictos 687-8844
Tutela/tutoría legal 335-3900
Delta 2000 (un servicio de remisión) 779-1404
Centro de leyes de la tercera edad . (866) 543-8017
Asesoramiento y defensa del seguro médico (HICAP) (800) 510-2020
Clínica legal para los adultos mayores 866-543-8017
Hogar de ancianos Ombudsman 685-2070
Servicios de la comunidad del pacífico.. 439-1056 (Asesoramiento de vivienda y disputas de arrendatario/arrendador)
Servicios legales para adultos mayores . 706-4852

Lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgénero

Recursos locales www.eastbaypride.com
Rainbow Community Center 692-0090

Soledad/asesoramiento/salud mental

Alcohólicos anónimos 939-4155
CC Regional Medical Center - Emergencia de psiquiatría (24 horas) 646-2800
Citas para salud mental
Línea de acceso (888) 678-7277
Tratamiento contra el uso de alcohol/drogas (800) 846-1652
Salud mental de adultos mayores (888) 678-7277

Centro de crisis Contra Costa

(las 24 horas) (800) 833-2900
Línea amiga de 8:00 a. m. a 11:00 p. m. (800) 971-0016
Orientación por duelo (800) 837-1818
Orientación de compañeros adultos mayores 521-5640
Prevención de suicidio de 11:00 p. m. a 8:00 a. m. (800) 971-0016
Listas de grupos de apoyo (800) 510-2020

Recreación/Educación

Programa de conducción segura AARP. (888) 227-7669
Escuela Adulta Liberty 634-2565
Universidad Los Medanos

Campus Brentwood..... 513-1625
 Campus Pittsburg..... 439-2181
 Centro para adultos mayores sin paredes(877) 797-7299
 Centros para adultos mayores, clubes, organizaciones y
 listas de programas de ejercicios.(800) 510-2020

Centros para adultos mayores/CC Cafes*
 (sitios de almuerzos para personas mayores)

Ambrose Comm. Ctr. (Bay Point)* 458-1601
 Antioch* 778-1158
 Brentwood* 516-5380
 Oakley 679-0623
 Pittsburg* 252-4890

Transporte (marque 511) o:

Antioch Senior Bus 778-1158
 BART 676-2278

Transporte (continuación)

Brentwood Dimes-A-Ride 754-4040
 Marque-A-Ride (Paratrásito)
 Horarios de los viajes 754-3060
 Viajes para adultos mayores 284-6699
 Información de la ruta de tránsito Tri-Delta
754-4040

Asistencia de servicios públicos

Tarifas alternas para energía de CA(800) 743-2273
 Programa de asistencia de energía en el hogar335-8900
 Programa básico médico de ayuda para
 energía(800) 743-5000
 Ayuda para energía por medio de Ayuda
 comunitaria (REACH)..... (800) 933-9677

Oportunidades para voluntarios

Caring Hands 952-2999
 Servicios de emergencia y voluntariado CC
521-5062
 Visitas amigables 937-8311
 Programa de asesoramiento y defensa del
 seguro médico (HICAP)..... (800) 510-2020
 Programa de voluntariado para personas
 mayores y jubilados (RSVP)..... 472-5760
 Orientación de compañeros adultos mayores
521-5640

Centro de voluntariado de East Bay...472-5766

Sitios web

Beneficioswww.benefitscheckup.org
www.benefits.gov
 Servicios Sociales CC .. www.cccounty.us/ehsd
 East County Senior Coalition
 www.ecscseniors.org
 Legalwww.courts.ca.gov
 Medicarewww.cchicap.org
 www.medicare.gov
 Recurso en línea www.211database.org
 Seguro Socialwww.ssa.gov

**PREPARACIÓN SIN COSTO DEL
 IMPUESTO SOBRE LA RENTA**

Disponible para adultos mayores y adultos
 con ingresos de limitados a moderados. Los
 sitios están localizados en todo el condado.
 Llame al 1-800-510-2020 o 229-8434

Esta pequeña guía enumera solo a unos cuantos de los recursos disponibles para usted y su familia en el Condado Este de Contra Costa. Si no encuentra lo que necesita aquí, llame a Información y asistencia. Le ayudaremos a encontrar los servicios de la comunidad que se ajusten a sus necesidades específicas.

Los servicios de información y asistencia incluyen:

- Ayuda para solucionar problemas
- Remisiones a los servicios
- Asistencia para obtener los servicios
- Llamadas de seguimiento
- Hojas de hechos sobre muchos temas
- Servicios de traducción cuando necesite comunicarse con información y asistencia



Información y Asistencia (I & A) es una programa de Condado de Contra Costa, Agencia del Área de el Envejecimiento, bajo el paraguas del Departamento de Servicios Humanos y de Empleo. Trabajadores sociales bien enterados provean información, referencias a recursos y apoyo en la resolución de problemas a las personas de edad de 60 años y mayores, adultos con discapacidad y sus cuidadores.

Horas de Operación:
 8 a.m. to 5 p.m.



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

800-510-2020 • 925-229-8434

Condado del

**Este
 Mini Guía**

para Servicios del adulto mayor y
 de la tercera edad

**Si llama dentro del Condado Contra Costa
 (800) 510-2020**

**Si llama fuera del Condado Contra Costa
 (925) 229-8434**

**Desde un teléfono Celular, siempre marque
 (925) 229-8434**

**Para personas con deficiencia auditiva que
 utilice un dispositivo de telecomunicación**

TTY (925) 602-4198

www.cccounty.us/ehsd