EMERGENCIA – 24 HORAS
Policía, bomberos, paramédicos 911
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..... 798-3001
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
¡OPÓNGASE! Para familias libres de violencia (24 horas) .....(888) 215-5555
Ombudsman (si la persona mayor vive en un internado de atención/hogar de ancianos)685-2070

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 mayores602-0151

Finanzas
Asesoramiento de crédito para consumidores(866) 331-2227
Asistencia general 706-4760
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, Pittsburg778-4379
- Oakley, Brentwood, Byron 625-4545

Servicios de salud
Asociación de Alzheimer ..... (800) 272-3900
CC Regional Medical Center..... 370-5000
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 trabajador522-7665
- 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) 243-9410
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..... 646-2901
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..... 969-3341
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 mayores521-5640
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 (Paratránsito)
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

Beneficios .....www.benefitscheckup.org
.....www.benefits.gov
Servicios Sociales CC .. www.cccounty.us/ehsd
East County Senior Coalition
.....www.ecscseniors.org
Legal..... www.courts.ca.gov
Medicare.....www.cchicap.org
..... www.medicare.gov
Recurso en línea www.211database.org
Seguro Social .....www.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

EAST - Revisado en marzo 2012

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

Para comunicarse con Información y asistencia:

Dentro del condado de Contra Costa:
(800) 510-2020
Fuera del condado de Contra Costa:
(925) 229-8434
Desde un teléfono celular, siempre llame a:
(925) 229-8434
Para personas con deficiencia auditiva que utilice un dispositivo de telecomunicación:
TTY (925) 602-4198
www.cccounty.us/ehsd

Condado Contra Costa
Servicios para adultos mayores y de la tercera edad
Una oficina del
Departamento de Servicios humanos y de empleo

Condado Contra Costa

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