

Emergencias - 24 horas

Policía, Bomberos, Paramédicos 911

Centro de crisis de Contra Costa

Línea directa de 24 horas 211

Código de área (925) a menos que se indique lo contrario

Abuso y negligencia

Servicios de protección para adultos (24/7)
..... (877) 839-4347
Contra Costa Senior Legal Services
(Órdenes de restricción) 609-7900
Empowered Aging (Para abuso de alojamiento y cuidado/
enfermería especializada) 685-2070
Family Justice Center 521-6366
STAND! For Families Free of Violence (24/7)
..... (888) 215-5555

Centros de cuidado diurno para adultos

Atención médica de día para adultos de Bedford
Center 778-4171
Programa del Día del adulto mayor de
Celebration Center 240-5437
St. Anne Village Inc 240-4757

Alzheimer/Demencia

Alzheimer's Association (800) 272-3900
UC Davis Alzheimer's Disease Center
Walnut Creek 357-6515

Servicios para cuidadores

Alzheimer's Association (800) 272-3900
Family Caregiver Alliance (800) 445-8106
Jewish Family & Community Svcs 927-2000
Meals on Wheels Diablo Region
Capacitación para cuidadores 937-8311
Uplift Family Services 602-1750
(Abuelos que crían a sus nietos)

Administración de casos

Family Caregiver Alliance (800) 445-8106
Jewish Family & Community Svcs 927-2000
Programa de servicios multifuncionales
para adultos mayores (MSSP) 356-6777
Meals on Wheels Diablo Region 937-8311

Orientación/salud mental/ socialización

Al-Anon 932-6770
Tratamiento de alcohol/drogas (800) 846-1652
Alcohólicos Anónimos 939-4155
Contra Costa Crisis Center 24/7 211
Contra Costa Regional Medical Center
Emergencia psiquiátrica 24/7 646-2800

Friendly Visitors 937-8311
Friendship Line 24/7 (800) 971-0016
Front Porch/Llamada social (877) 797-7299
Orientación sobre el duelo (800) 837-1818
Mental Health Access Line 24/7 ... (888) 678-7277
Nar-Anon (510) 496-2708
Narcóticos Anónimos 685-4357
Older Adult Mental Health (888) 678-7277
Rainbow Comm Center Senior Services. 692-0090
Senior Peer Counseling 521-5640
Suicide and Crisis Lifeline 988
Lista de grupos de apoyo (800) 510-2020
Tele-Care (Contacto telefónico) 934-0901
Programa de consuelo telefónico 937-8311

Discapacidades

Departamento de Rehabilitación del
Estado de California 754-7700
Hearing Loss Assoc. of America 264-1199
..... HLAADV@hearinglossdv.org
Recursos para la vida independiente 754-0539
Lions Center for the Blind (510) 450-1580
Lions Center for Visually Impaired 432-3013
Regional Ctr. of the East Bay 691-2300

Empleo

East Bay Works Career Center 671-4500
IHSS Public Authority
(Atención en casa) (800) 333-1081
Programa de empleo para
adultos mayores 671-4540

Cuestiones relacionadas con el final de la vida

An Elderly Wish Foundation 978-1883
Asistencia para entierros/cremaciones CCC
..... 706-4760
East Bay Conversation Project (Planificación
anticipada de la atención) www.eastbayacp.org
Hope Hospice, Inc 829-8770
Hospice of the East Bay & Bruns House 887-5678
Kaiser Hospice 229-7800
Sutter Care at Home 677-4240

Finanzas

Preparación gratuita de impuestos
sobre ingresos (800) 510-2020
Asistencia general 706-4980
Money Management International (866) 331-2227
Seguro Social (800) 772-1213

Comida

CalFresh (Cupones para comida)
Clientes actuales (866) 663-3225
En línea benefitscal.com
Para enviar una solicitud.....
opción n.º 4 (887) 505-4630

Café Costa (Lugares de almuerzo para adultos mayores,
llame para reservar con 24 horas de antelación)
Ambrose Comm. Ctr. (Bay Point) 458-2662
Antioch 757-7325 o 778-1158
Brentwood (Llame entre las 9:00 a. m. y el mediodía)
516-5398
Pittsburg 439-2136

Oakley Senior Center (Solo los miércoles
de 11:00 a. m. – 1:00 p. m.) 626-7223
Banco de comida/Programa de comida
para adultos mayores 676-7543
Loaves & Fishes (Comidas) 293-4792
Meals on Wheels 937-8607
Extremo oeste del Condado 625-4545

Servicios médicos

Enfermedades transmisibles 313-6740
Contra Costa Health Plan (CCHP)
Health Plan Member Services (877) 661-6230
Para inscribirse en el Plan médico
..... (800) 211-8040

Contra Costa Regional Medical Center
Línea principal 370-5000
Citas y asesoramiento las 24 horas
..... (800) 495-8885

Covered California (seguro médico asequible)
..... (800) 300-1506

Vacunas contra la gripe 800) 510-2020
Programa de orientación y defensa sobre seguro
médico HICAP (Orientación sobre Medicare)

..... (800) 510-2020
VIH/SIDA 313-6770

John Muir Medical Center
Brentwood Outpatient Campus 308-8100
Concord Campus 682-8200
Walnut Creek Campus 939-3000

Kaiser Medical Center
Deer Valley Campus - Antioch 813-6500
Delta Fair Outpatient Campus - Antioch 779-5000

La Clínica de la Raza
Oakley, Pittsburg 363-2000

Medi-Cal
Clientes actuales (866) 663-3225
En línea benefitscal.com
Para enviar una solicitud (800) 709-8348

Orientación sobre opciones de planes médicos de
Medi-Cal (800) 430-4263
MediAlert (identificaciones médicas) ... (800) 432-5378
Medicare (800) 633-4227

Rotacare Free Health Care Clinic
(Solo los miércoles de 4:00 a 7:00 p. m.)
Llame solo entre la 1:00 y 3:00 p. m. los miér-
coles para pedir una cita 439-2009
Sutter Delta Medical Center 779-7200

Cuidado y seguridad en casa

Programa de prevención de caídas 891-4761
In-Home Support Services (IHSS)
Para enviar una solicitud (800) 510-2020 o
(925) 229-8434

Estado de la solicitud (510) 231-8577
Comunicarse con trabajadores 522-7665
Nómina (877) 335-2171
Autoridad Pública (800) 333-1081

Lista de sistema de respuesta de
emergencia personal..... (800) 510-2020
Lista de agencias privadas de atención en casa
..... (800) 510-2020

Vivienda, reparación de casas y personas sin hogar

Vida asistida/Alojamiento y cuidado/Enfermería
especializada
Empowered Aging 685-2070
Programa de préstamos para la reconstrucción
de viviendas de Concord/Ciudad de Concord
..... (510) 803-3388
Habitat for Humanity (Casas y rehabilitación de casas)
..... (510) 803-3388

Home Match Contra Costa 956-7385
Línea directa para personas sin hogar 211
Autoridad de Vivienda, Ciudad de Pittsburg
Lista de espera/Sección 8 252-4830

Autoridad de Vivienda, Ciudad de Richmond
Lista de espera/Sección 8 (510) 621-1300
Autoridad de Vivienda, Contra Costa 957-8001
Bay Point, Brentwood, Martinez, Oakley

(Vivienda pública) 957-8005
Pittsburg (Vivienda pública) 957-8006
Rodeo (Vivienda pública) 957-8008
San Pablo 954-8004

Sección 8/Lista de espera (888) 746-8731
Lista de viviendas de bajo costo ... (800) 510-2020
Programa de conservación de barrios/
Reconstrucción de casas

Condado de Contra Costa 655-7207
Rotary HOME Team
(reparaciones menores) (888) 204-5573

Taller de búsqueda de vivienda para
adultos mayores
(Llame para inscribirse) 229-8434
Shelter, Inc. 335-0698
Climatización 655-7214

Legal y defensa

Consejo asesor sobre el envejecimiento 602-4175
Reclamaciones de automóviles (510) 964-3030
Bankruptcy Clinic 370-2540
Bay Area Legal Aid (oficina) (510) 233-9954
Línea de asesoramiento 219-3325

California Advocates for Nursing Home Reform
(CANHR) (800) 474-1116
Resolución de conflictos 687-8844
Tutela/custodia 608-9000
Contra Costa Senior Legal Services 609-7900

Empowered Aging (Para alojamiento y cuidado/centro de
atención residencial especializado) 685-2070
Family Justice Center 521-6366
Hawkins Center (Defensa SSI y SSDI) (510) 232-6611

Programa de orientación y defensa sobre
seguro médico HICAP (Orientación sobre Medicare)
..... (800) 510-2020
LawHelpCA www.lawhelpca.org

Servicio de información y remisión de abogados
..... 825-5700
Clínica legal para adultos mayores 969-3433
Programa legal de medios moderados ... 677-0234

Pacific Community Services (800) 914-6874

(Orientación de vivienda y disputas entre inquilinos/propietarios)
 Centro jurídico Rubicon (510) 232-6611

Lesbianas/Gays/Bisexuales/Transgénero
 Recursos locales www.eastbaypride.com
 Servicios para adultos mayores de Rainbow Comm Center 692-0090

Recreación y educación
 Programa de seguridad para conductores de AARP (888) 687-2277
 www.aarp.org/drive
 Antioch Adult School 779-7940
 Clubes, organizaciones y listas de programas de ejercicio (800) 510-2020
 Liberty Adult School 634-2565
 Los Medanos College
 Brentwood Campus 513-1625
 Pittsburg Campus 439-2181
 Pittsburg Adult School 473-4460

Centros para adultos mayores
 Antioch 779-7074
 Brentwood 516-5380
 Pittsburg 252-4890
 Well Connected (Actividades, conversación, clases y apoyo por teléfono) (877) 797-7299
 Well Connected Español (877) 400-5867

Transporte
 BART 676-2278
 Dial-A-Ride (Paratransito) 754-3060
 Programar paseos 511
 Información general 511
 Mobility Matters (Información y paseos) 284-6109
 Tri-Delta Dial-A-Ride 754-3060
 Información sobre las rutas de Tri-Delta Transit 754-4040

Asistencia de servicios públicos
 CA Alternate Rates for Energy (CARE)
 Asistencia para residentes de bajos ingresos (800) 743-2273
 Programa de asistencia para energía para el hogar (HEAP) 681-6380
 Programa de punto de referencia médica de alivio de la energía (800) 743-5000
 Ayuda para el alivio de la energía mediante ayuda de la comunidad (REACH) (800) 933-9677

Servicios para veteranos
 Concord Vet Center 680-4526
 Grupo de veteranos Delta 222-7596
 Centro de Recursos para Veteranos del Condado del Este 206-4976
 Martinez VA Medical Center 372-2000
 Rides 4 Veterans (Información y paseos) 284-6109
 Swords to Plowshares (Multiservicio) (510) 844-7500
 VA Urgent Care 372-2179

Línea de crisis para veteranos 24/7 (800) 273-8255
 Compromiso con los veteranos sin hogar 404-4887
 Oficina de Servicios para Veteranos 313-1481

Oportunidades de voluntariado
 Preparador de impuestos AARP www.aarp.org/taxvolunteer
 Servicios voluntarios y de emergencia de CC 521-5060
 Friendly Visitors 937-8311
 Programa de orientación y defensa sobre seguro médico HICAP (Orientación sobre Medicare) (800) 510-2020
 Meals on Wheels– DR Drivers 937-8311
 Meals on Wheels– WC Drivers... (510) 412-0166
 Conductores de Mobility Matters 284-6161
 Senior Peer Counseling 521-5640

Sitios web
 211 Online Resource www.crisis-center.org
 Beneficios www.benefitscheckup.org
 www.benefits.gov
 Departamento de Empleo y Servicios Humanos del Condado de Contra Costa (Servicios sociales) www.ehsd.org
 Covered California (seguro médico asequible) www.coveredca.com
 East County Senior Coalition www.eastcountyseniors.com
 Legal www.cc-courts.org
 www.courts.ca.gov
 Medicare . www.cchicap.org o www.medicare.gov
 Listas de espera de la Sección 8
 www.affordablehousingonline.com/open-section-8-waiting-lists
 Seguro Social www.ssa.gov

Inscripción en el Sistema de alerta de la comunidad (CWS) del Condado de Contra Costa
 Para recibir alertas de emergencia en el teléfono celular, llame al (925) 655-0111 o visite www.cwsalerts.com

Esta miniguía menciona solo algunos de los recursos disponibles en el Condado de Contra Costa Este. Si no encuentra lo que necesita aquí, llame a Información y asistencia.

Todas las llamadas son confidenciales. Hay intérpretes disponibles para ayudar en cualquier idioma.



Información y asistencia (I&A) es un programa de la Agencia para la Vejez del Área del Condado de Contra Costa, bajo la protección del Departamento de Empleo y Servicios Humanos. Trabajadores sociales expertos dan información, remisiones a recursos y apoyo en la solución de problemas a adultos mayores de 60 años, adultos con discapacidades y cuidadores.

Horario de atención:
 De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Información y asistencia (IA)
 400 Ellinwood Way
 Pleasant Hill, CA 94523

I&A no garantiza la información o los servicios prestados por las agencias en la Miniguía. Informe cualquier error a I&A.

Si tiene una preocupación o queja sobre el Programa de I&A, comuníquese con el supervisor del programa: (925) 229-8434, infoandassist@ehsd.cccounty.us, o envíe una carta a la dirección de arriba.

Se aceptan donaciones, cheques a nombre de "Contra Costa County"



800-510-2020 • 925-229-8434

Este del CONDADO

Miniguía de los servicios para adultos mayores y adultos

Si llama en el Condado de Contra Costa
(800) 510-2020

Si llama fuera del Condado de Contra Costa o desde un teléfono celular
(925) 229-8434

Para las personas con discapacidad auditiva o del habla que usan un dispositivo de telecomunicación, llame al Servicio de retransmisión

711

infoandassist@ehsd.cccounty.us

www.ehsd.org