

## 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

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

#### Centros de cuidado diurno para adultos

Mt. Diablo Center for Adult Day Health Care ..... 682-6330  
Programa diurno de relevo de Alzheimer..... 370-8772  
Lafayette-Orinda Presbyterian Church Thursday Fellowship..... 283-8722  
Lamorinda Adult Respite Center ..... 254-3465  
Programa de relevo de Alzheimer de Martinez..... 370-8772  
Valley Oak Respite Center ..... 945-8040

#### Alzheimer/Demencia

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

#### Servicios para cuidadores

Alzheimer's Association..... 284-7942  
Family Caregiver Alliance ..... (800) 445-8106  
Jewish Family & Community Svcs ..... 927-2000  
Meals on Wheels Diablo Region Capacitación para cuidadores ..... 937-8311  
Pacific Clinics ..... 602-1750  
(Abuelos que crían a sus nietos)

#### Administración de casos

Enhanced Care Mgmt .....(877) 661-6230 (#2)  
(Must be Contra Costa Health Plan Member)  
Family Caregiver Alliance.....(800) 445-8106  
Jewish Family & Community Svcs.....927-2000  
Programa de servicios multifuncionales para adultos mayores (MSSP) .....682-6330

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  
Centro de crisis de Contra Costa 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  
John Muir Behavioral Health Center ..... 674-4100  
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 ..... 602-3953  
Hearing Loss Assoc. of America ..... 264-1199  
..... HLAADV@hearinglossdv.org  
Recursos para la vida independiente ..... 363-7293  
Lions Center for Visually Impaired ..... 432-3013  
Regional Center 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 | ..... 521-5001  
East Bay Conversation Project (Planificación anticipada de la atención) ..... www.eastbayacp.org  
Hope Hospice ..... 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 ..... 602-9379  
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.....(877) 505-4630 (#4)  
Café Costa (Lugares de almuerzo para adultos mayores, llame para reservar con 24 horas de antelación)  
Concord ..... 825-1488  
Danville ..... 314-3430  
Martinez ..... 646-2598  
Pleasant Hill ..... 798-8788  
Rossmoor ..... 988-7703  
San Ramon ..... 973-3250  
Walnut Creek ..... 280-7310  
Banco de comida/Programa de comida para adultos mayores ..... 676-7543  
Loaves & Fishes (Comidas) ..... 293-4792  
Meals on Wheels Diablo Region ..... 937-8607

#### Servicios médicos

Center for Elders' Independence . (844) 319-1150  
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  
Concord Campus ..... 682-8200  
Rossmoor Campus ..... 939-1220  
Walnut Creek Campus ..... 939-3000  
Kaiser Medical Center  
Martinez Campus ..... 372-1000  
Park Shadelands Campus ..... 906-2000  
San Ramon Campus ..... 244-7400  
Walnut Creek Campus ..... 295-4000  
La Clínica de la Raza ..... 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 ..... 429-6409  
San Ramon Regional Medical Center .... 275-9200

#### Cuidado y seguridad en casa

Programa de prevención de caídas ..... 891-4761  
In-Home Support Services (IHSS)  
Para enviar una solicitud ..... (800) 510-2020 or (925) 229-8434  
Estado de la solicitud ..... 655-1240  
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  
Home Match Contra Costa ..... 956-7385  
Home Preservation Dept/Habitat for Humanity East Bay Silicon Valley ..... (510) 803-3388  
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 ..... 957-8004  
Sección 8/Lista de espera ..... (888) 746-8731  
Lista de viviendas de bajo costo ... (800) 510-2020  
Rotary HOME Team/Lamorinda Village (reparaciones menores) ..... (888) 204-5573  
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  
Tutela/custodia ..... 608-9000  
Contra Costa Senior Legal Services ..... 609-7900  
Mediación para adultos mayores ..... 349-7344  
Empowered Aging (Abuso de alojamiento y cuidado/centro de atención residencial especializada) ..... 685-2070  
Family Justice Center ..... 521-6366  
Hawkins Center (Defensa SSI/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

**Lesbianas/Gays/Bisexuales/Transgénero**  
 Recursos locales ..... www.eastbaypride.com  
 Rainbow Comm Center Senior Services 692-0090

**Recreación y educación**  
 AARP Smart Driver .....(877) 846-3299  
 ..... www.aarp.org/drive  
 Acalanes Adult Education ..... 280-3980  
 Listas de clubes, organizaciones y ejercicios .....(800) 510-2020  
 Diablo Valley College  
 Emeritus College (DVC) ..... 685-1230 x 2388  
 Pleasant Hill Campus ..... 685-1230  
 San Ramon Campus ..... 866-1822  
 Mt. Diablo Adult Education  
 Concord ..... 685-7340  
 Pleasant Hill ..... 937-1530

**Centros y villas para adultos mayores**  
 Clayton Valley Village ..... 626-0411  
 Concord ..... 671-3320  
 Danville ..... 314-3430  
 Golden Crane (chino-americano) ..... 820-0500  
 Lafayette ..... 284-5050  
 Lamorinda Village ..... 283-3500  
 Martinez ..... 370-8770  
 Orinda ..... 254-2445  
 Pleasant Hill ..... 798-8788  
 Rainbow Comm Center Senior Services 692-0090  
 Rossmoor ..... 988-7703  
 San Ramon ..... 973-3250  
 Walnut Creek ..... 943-5851  
 Well Connected (Actividades, conversación, clases y apoyo por teléfono) .....(877) 797-7299  
 Well Connected Español.....(877) 400-5867

**Transporte**  
 BART ..... 676-2278  
 County Connection y LINK ..... 676-7500  
 Información general .....511  
 Lamorinda Spirit (solo para residentes de Lafayette, Moraga y Orinda)..... 283-3534  
 Mobility Matters (Información y paseos) ..... 284-6109  
 Pleasant Hill Senior Van (solo residentes de PH) ..... 671-5272  
 San Ramon Senior Van (solo residentes de SR) ..... 973-3250  
 Seniors Around Town (solo residentes de Orinda) ..... 402-4506  
 Walnut Creek Seniors Mini Bus/Lyft Ride (solo residentes de WC) Llame entre las 9:00 y 10:00 a. m. de lunes a viernes..... 933-1434

**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  
 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 Diablo Region ..... 937-8311  
 Meals on Wheels of West Contra Costa County .....(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 y www.benefits.gov  
 Contra Costa County Employment & Human Services Department(Social Services).www.ehsd.org  
 Covered California (seguro médico asequible) ..... www.coveredca.com  
 Legal ..... www.cc-courts.org y 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

Esta miniguía menciona solo algunos de los recursos disponibles en el condado de Contra Costa Central. 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 (I&A)  
 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"

CONTRA COSTA COUNTY  
**Information & Assistance**  
 SENIOR & DISABLED HELPLINE  
**800-510-2020 • 925-229-8434**

# Central 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