

# AYUDA A DOMICILIO



**2009/2011**

Guía de servicios para ayudar a los residentes de la  
tercera edad del Condado de San Mateo a permanecer  
en sus hogares

Publicación de San Mateo County Commission on Aging  
(Comisión para la Tercera Edad del Condado de San Mateo)



Peninsula Library System

Community Information Program

Comuníquese con el Community Information Program (Programa de Información a la Comunidad) para solicitar más ejemplares en inglés. Teléfono **650-802-7950** o visite el sitio web **[cip.plsinfo.org](http://cip.plsinfo.org)**.

Para ejemplares en español o chino, llame al **1-800-675-TIES (8437)**.

**Ayuda a Domicilio está en Internet:**

**[www.smco-coa.org](http://www.smco-coa.org)**

**y**

**[cip.plsinfo.org](http://cip.plsinfo.org)**

## **AYUDA A DOMICILIO**

Este directorio es una breve guía de referencia de servicios para ayudar a los adultos del Condado de San Mateo, de todo tipo de recursos económicos, a permanecer en sus hogares en momentos de enfermedad, discapacidad o crisis. Las agencias que tienen un asterisco (\*) aceptan Medicare, Medi-Cal o ambos.

Esta no es una guía de recomendación de agencias o servicios específicos sino de información. Las agencias y servicios que no aparecen en las listas no son sinónimos del resultado de una evaluación de la calidad o nivel de servicios de las mismas. Esta guía no incluye nombres de particulares que también ofrecen estos servicios.

La información sobre *Ayuda a Domicilio* puede cambiar en cualquier momento; para obtener la información más reciente visite Network of Care (Red de Asistencia).

## **NETWORK OF CARE**

[www.sanmateo.networkofcare.org](http://www.sanmateo.networkofcare.org)

La Red de Asistencia (Network of Care) es una fuente de información detallada en Internet para la gente mayor, adultos con discapacidades y personas a cargo, proveedores de servicios y familias de dicha gente mayor y adultos con discapacidades.

La página web tiene un extenso directorio de servicios para que quienes los necesitan tengan la información de contacto de los servicios adecuados en el momento adecuado. También ofrece información esencial sobre dispositivos de ayuda, servicios de cuidado, enfermedades, apoyo y desafíos cotidianos, como así también noticias a diario relacionadas con la tercera edad y las discapacidades.

En la opción "My Folder" los usuarios pueden guardar y organizar información importante sobre temas médicos o relacionados con el cuidado de la salud, sobre sí mismos en un servidor seguro y codificado con Verisign. Si los usuarios desean, pueden dar permiso a otras personas (doctores, abogados, familiares, personas a cargo de ellos, personas de confianza o amigos) para que tengan acceso a estos documentos.

También hay enlaces a páginas web pertinentes de diferentes partes del país; una biblioteca completa, ayuda con recetas de medicamentos; servicio de anuncio de mensajes para la comunidad; e información sobre la prevención de caídas.

## **Agradecimientos**

San Mateo County Board of Supervisors

San Mateo County Commission on Aging  
Community-Based Continuum of Care (CBCC)

San Mateo County Health Department  
Aging and Adult Services Division

Peninsula Library System  
Community Information Program

## **Miembros del Comité del Directorio “Ayuda a Domicilio”**

Marsha Fong  
San Mateo County Health Department  
Aging and Adult Services Division

Patty Georges  
Commission on Aging, Presidente de CBCC

David Gilson  
Commision on Aging

Christina Kahn  
HICAP of San Mateo County

Cathy Lynch  
Pathways

Pat Michelin  
Peninsula Library System  
Community Information Program

May Nichols  
Commission on Aging, Presidente  
HIP Housing

Vicki Paul  
Aunt Ann's Home Care  
IHSS Advisory Committee

Sue Scott  
Comission on Aging

Amy Shulman  
Peninsula Library System  
Community Information Program

## **TABLA DE CONTENIDO**

<b>Servicios de emergencia y de atención a personas en crisis ...</b>	<b>1</b>
<b>Centros de día para adultos (social).....</b>	<b>2</b>
<b>Centros de día para adultos (asistencia médica) .....</b>	<b>2</b>
<b>Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades .....</b>	<b>3</b>
<b>Atención a domicilio .....</b>	<b>5</b>
Agencias de ayudantes a domicilio	
Agencias de asistencia médica a domicilio	
Servicios de apoyo en el hogar	
Agencias de derivación a otros servicios	
<b>Asistencia para adultos con demencia .....</b>	<b>10</b>
<b>Ayuda económica, programas del gobierno, seguros.....</b>	<b>11</b>
<b>Servicios de alimentos y nutrición .....</b>	<b>13</b>
Comercios de reparto de comidas a domicilio	
Servicios de alimentos y de compra de víveres	
Servicios de reparto de víveres a domicilio	
Servicios de reparto de comidas a domicilio	
Centros de nutrición para personas mayores	
<b>Seguridad en el hogar y aparatos y equipo médicos.....</b>	<b>16</b>
Aparatos y equipos médicos durables	
Préstamos de aparatos y equipos médicos durables	
Modificación de la vivienda y aparatos y equipos médicos de adaptación	
Seguridad en el hogar	
Respuesta a emergencias personales	
<b>Hospitales y centros médicos.....</b>	<b>19</b>
<b>Opciones de vivienda y referencias a otros servicios .....</b>	<b>20</b>
<b>Información y derivación a otros servicios, ayuda, defensa de derechos .....</b>	<b>21</b>
<b>Asistencia legal .....</b>	<b>25</b>
<b>Servicios de Salud Mental .....</b>	<b>26</b>
<b>Otros servicios médicos y odontológicos .....</b>	<b>27</b>

<b>Servicios de cuidado para dar un descanso a la persona principal a cargo del cuidado del adulto</b> .....	30
<b>Centros para la tercera edad</b> .....	30
<b>Grupos de apoyo</b> .....	33
<b>Servicios de transporte</b> .....	36
Especializados	
Otros servicios de transporte	
<b>Servicios con voluntarios</b> .....	39
<b>Índice</b> .....	40



A menos que se indique lo contrario, todos los números de teléfono que aparecen en esta guía tienen el código de área 650.

Los números con código de área 800, 877 y 888 son gratuitos.

### ATENCIÓN EN OTROS IDIOMAS

#### Chino:

Lincoln Community Center .....	991-8018
Self-Help for the Elderly .....	342-0822

#### Japonés:

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

#### Español:

La Esperanza Vive .....	1-403-4300 x4389
Fairs Oaks Intergenerational Center .....	780-7525
Lincoln Park Senior Center .....	991-8018
North Peninsula Neighborhood Service Center .....	583-3373
Nuestro Canto de Salud .....	373-1080
Samaritan House (Casa del Samaritano) .....	347-3648

#### Tagalo / Sa Tagalo:

Lincoln Community Center .....	991-8018
--------------------------------	----------

#### Tongano:

Melieni Falemaka Talakai .....	573-2976
Samaritan House .....	347-3648

# SERVICIOS DE EMERGENCIA Y DE ATENCIÓN A PERSONAS EN CRISIS

**Llamadas de emergencia para pedir servicios de ambulancia, incendios, patrullas o policiales..... 911**

**TIES** (conecta a las personas con la ayuda que necesitan)

Asistencia en caso de emergencia las 24 horas

..... 1-800-675-TIES (8437)

.....(Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

TIES es el principal punto de acceso a servicios de Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades, incluyendo los Servicios de Protección de Adultos, del Sistema de Salud.

**Adult Protective Services (APS, por sus siglas en inglés)**

..... 1-800-675-TIES (8437)

El personal de APS analiza y elabora planes de asistencia para personas mayores (de 65 años en adelante) y para adultos dependientes (de 18 a 64 años de edad) que están en riesgo de sufrir negligencia, abandono, aislamiento, secuestro o maltrato físico, mental o económico.

**Alcohol and Drug Helpline..... 573-3950**

[www.crisiscenter.cc](http://www.crisiscenter.cc)

Servicio 24 horas de información y derivación a servicios para el tratamiento de alcoholismo y drogadicción.

**Community Overcoming Relationship Abuse (CORA, por sus siglas en inglés)..... 1-800-300-1080**

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 312-8515

Presta servicios a víctimas y sobrevivientes de abuso doméstico.

**Crisis Intervention and Suicide Prevention Center**

[www.crisiscenter.cc](http://www.crisiscenter.cc) ..... 1-800-273-TALK (8255)

..... 579-0350

## CENTROS DE DÍA PARA ADULTOS (SOCIAL)

Los Centros de Día para Adultos ofrecen servicios sociales y recreativos en un ambiente protegido a adultos que no pueden quedarse solos durante el día debido a necesidades sociales, confusión o discapacidad.

### Catholic Charities CYO

**San Carlos Adult Day Services** ..... 592-9325

[www.cccyo.org](http://www.cccyo.org)

787 Walnut St., San Carlos 94070

### Community Gatepath

**Senior Program**..... 652-0650

[www.communitygatepath.com](http://www.communitygatepath.com)

875 Stanton Rd., Burlingame 94010

Para adultos con discapacidades de desarrollo.

### Magnolia Senior Center

[www.ssf.net](http://www.ssf.net) ..... 829-3820

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

### Peninsula Volunteers Inc.

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

[www.penvol.org](http://www.penvol.org)

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

**South San Francisco Adult Day Care Center**..... 829-3824

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

## CENTROS DE DÍA PARA ADULTOS (ASISTENCIA MÉDICA)

Los Centros de Asistencia Médica de Día para Adultos ofrecen servicios sociales, recreativos y asistencia de la salud en ambiente protegido a adultos que no pueden quedarse solos durante el día debido a necesidades de asistencia médica o sociales, confusión o discapacidad.

### \*Coastside Adult Day Health Center

645 Correas St., Half Moon Bay 94019..... 726-5067

**\*Mills-Peninsula Senior Focus** ..... 696-3660

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

**Adult Day Health Center**

**Alzheimer's Day Care Resource Center**

# SERVICIOS PARA LA TERCERA EDAD Y ADULTOS CON DISCAPACIDADES DIVISIÓN DEL SISTEMA DE SALUD DEL CONDADO DE SAN MATEO

225 - 37th Ave., San Mateo 94403

[www.smhealth.org/aas](http://www.smhealth.org/aas)

[www.sanmateo.networkofcare.org](http://www.sanmateo.networkofcare.org)

## **TIES** (conecta a las personas con la ayuda que necesitan)

Asistencia en caso de emergencia las 24 horas .... 1-800-675-TIES (8437)  
.....(Servicio de California de retransmisión telefónica  
para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

TIES es el principal punto de acceso a servicios de Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades, incluyendo los Servicios de Protección de Adultos, del Sistema de Salud. Los trabajadores sociales responden cualquier pregunta sobre la amplia gama de servicios disponibles en el condado y en la comunidad. TIES también ofrece apoyo y asesoramiento por teléfono sobre cuestiones de interés para la tercera edad, personas adultas que dependen de otras, adultos con discapacidades y las familias de dichos adultos.

## **Network of Care**

[www.sanmateo.networkofcare.org](http://www.sanmateo.networkofcare.org)

Fuente de información detallada en Internet para la gente mayor, adultos con discapacidades y personas a cargo y proveedores de servicios para dichas personas.

**Llame al 1-800-675-TIES (8437) para comunicarse, obtener información o recomendar los siguientes programas a alguien:**

## **Adult Protective Services (APS, por sus siglas en inglés)**

El personal de APS analiza y elabora planes de asistencia para personas mayores (de 65 años en adelante) y para adultos dependientes (de 18 a 64 años de edad) que están en riesgo de sufrir negligencia, abandono, aislamiento, secuestro o maltrato físico, mental o económico.

## **AIDS Case Management**

Brinda servicios integrales a domicilio y de carácter comunitario a pacientes con SIDA o con síntomas del VIH, mediante equipos de enfermeros y trabajadores sociales.

## **Healthier Outcomes through Multidisciplinary Engagement (HOME) Team (HOME, por sus siglas en inglés)**

Ofrece manejo integral de casos y servicios de referencias a programas para adultos. Diseñado para defender los derechos de los adultos y promover acceso a la atención médica y a la vez que se reduce la cantidad de visitas a la sala de emergencias.

## **In-Home Supportive Services (IHSS, por sus siglas en inglés)**

Los servicios ofrecen ayuda doméstica y asistencia personal en el hogar para personas mayores, ciegas y con discapacidades que son elegibles según Medi-Cal y que no pueden permanecer en sus hogares en condiciones de seguridad sin esta ayuda.

## **Linkages**

Ofrece evaluación y administración de casos para ayudar a personas mayores y a adultos con discapacidades (de 18 años en adelante) a vivir en la comunidad de forma independiente. Estos servicios no tienen en cuenta los ingresos económicos de sus clientes.

## **Multipurpose Senior Services Program (MSSP, por sus siglas en inglés)**

Ofrece un programa integral de administración de casos para que las personas mayores de 65 años de edad que están en condiciones de salud delicadas y reúnen los requisitos de Medi-Cal puedan continuar viviendo en sus hogares.

## **Public Guardian / Conservatorship Program**

Este programa de tutores y curadores públicos ofrece protección y servicios de administración económica a personas designadas por el tribunal debido a que no pueden encargarse de sus necesidades personales y financieras por discapacidades físicas o mentales y cuyos familiares no puedan brindarles dicha ayuda.

## **OTROS RECURSOS DE SERVICIOS PARA LA TERCERA EDAD Y ADULTOS CON DISCAPACIDADES**

### **Area Agency on Aging ..... 573-2700**

..... (Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

Esta agencia sirve como punto central de planificación de servicios para personas mayores y adultos con discapacidades que viven en el Condado de San Mateo. Además de proteger los derechos de dichas personas, la agencia administra una amplia gama de fondos federales, estatales, locales y privados que mantienen una red de coordinación de servicios de la comunidad para personas mayores y adultos con discapacidades.

### **Commission on Aging ..... 573-2707**

www.smco-coa.org ..... (Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

Grupo voluntario designado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo para asesorar a la Junta y a Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades en todos los asuntos relacionados con las personas mayores (60 años en adelante). La Comisión actúa como órgano protector de los derechos de las personas mayores y les brinda la oportunidad para que participen en la elaboración de políticas públicas.

### **Commission on Disabilities ..... 573-2580**

www.smco-cod.org ..... (Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

Grupo voluntario designado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo para asesorar a la Junta y a la Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades en todos los asuntos relacionados con las personas con discapacidades. La Comisión actúa como órgano protector de los derechos de las personas con discapacidades de todas las edades y les brinda la oportunidad para que participen en la elaboración de políticas públicas.

**In-Home Supportive Services Advisory Committee..... 573-3900**

Grupo voluntario designado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo para asesorar a: la Junta misma y a la Junta que rige a la Autoridad Pública por los Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS, por sus siglas en inglés), Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades y la Autoridad Pública, sobre los servicios de IHSS y los aspectos del programa IHSS relacionado con proveedores de servicios de asistencia en el hogar. Este comité brinda la oportunidad a los consumidores, proveedores de servicios, defensores de derechos de estas personas y otros interesados de participar en el programa IHSS, incluyendo la elaboración de políticas públicas.

**Public Authority..... 573-3900**

Brinda ayuda a los consumidores del programa IHSS que necesitan un proveedor de asistencia en el hogar mediante una lista de individuos calificados que están interesados en trabajar como trabajadores autónomos. Los consumidores del programa IHSS reciben la información de proveedores inscriptos que pasaron por el proceso de verificación de antecedentes y que corresponden a las necesidades del consumidor. Hay un especialista de inscripción a su disposición para ayudar a los consumidores que necesitan asistencia adicional para encontrar un proveedor de asistencia en el hogar o para establecer una relación positiva con el proveedor del consumidor. También brinda servicios para el personal de proveedores de IHSS y ofrece capacitación a proveedores y consumidores. La Autoridad Pública es una entidad separada del Condado y está regida por la Junta de Supervisores con la colaboración de un comité asesor.

**ATENCIÓN A DOMICILIO**

Se refiere a una amplia gama de servicios personales y relacionados con la salud como así también a organizaciones que ofrecen aparatos, equipos médicos y de productos relacionados a pacientes y clientes en el lugar donde viven.

**AGENCIAS DE AYUDANTES A DOMICILIO**

Estas agencias ofrecen una variedad de servicios domésticos y de atención personal brindados por Asistentes Acreditados de Atención Médica a Domicilio, Enfermeros Asistentes Acreditados, Ayudantes, Encargados de Servicios Domésticos y Acompañantes o Cuidadores. El personal está disponible de forma continua por hora o de forma permanente para vivir en el hogar del consumidor. Muchas agencias también brindan servicios de cuidado para dar un descanso a la persona principal a cargo del cuidado del adulto.

Todos los miembros del personal de estas agencias son empleados o están supervisados por la Agencia de Ayudantes a Domicilio. Las agencias retienen dinero de los empleados para el cumplimiento del pago de impuestos, brindan seguro de indemnización por accidentes de trabajo y en general realizan investigación de antecedentes y garantizan y aseguran a sus empleados. En California no hay un mecanismo para otorgar licencias a estas agencias.

**Addus HealthCare Assisted Care Program**

www.addus.com.....1-800-640-1778  
1730 S. Amphlett Blvd., #144, San Mateo 94402..... 638-7943

**Arcadia Health Care** ..... 701-1545

www.arcadiacare.com  
570 Price Ave., #202, Redwood City 94063

**Aunt Ann's Home Care** ..... 757-2000

www.auntannshomecare.com  
198 Los Banos Ave., Daly City 94014

**Care for Seniors** ..... 342-9111

www.care-4-seniors.com

**Care Resource** ..... 301-3270

www.careresourcehome.com  
401 Hillside Blvd., Daly City 94014

**Comfort Keepers** ..... 1-408-446-1199

www.comfortkeepers.com  
10061 Pasadena Ave., Suite B, Cupertino 95014

**Eldercare Services**..... 1-415-469-8300

www.eldercareanswers.com  
605-A Chenery St., San Francisco 94131

**Geriatric Home Care Specialists** ..... 349-7779

www.geriatrichomecare.com  
1900 O'Farrell St., #160, San Mateo 94403

**Home Care Assistance** ..... 1-866-4-LIVE-IN (454-8346)

www.homecareassistance.com ..... 462-6900  
148 Hawthorne Ave., Palo Alto 94301

## Home Instead Senior Care

[www.homeinstead.com](http://www.homeinstead.com)

2444 Old Middlefield Way, #B ..... 691-9671  
Mountain View 94043 (para Belmont, zona sur)  
715 El Camino Real, #205..... 877-8009  
San Bruno 94066 (para San Mateo, zona norte)  
2207 S. El Camino Real..... 522-8009  
San Bruno 94403 (para Coastside)

## Home Plus Caregivers ..... 368-6230

[www.homepluscaregivers.com](http://www.homepluscaregivers.com)

132 Alameda, Redwood City 94062

## Home Sweet Home Care ..... 556-9906

[www.home-sweet-home-care.com](http://www.home-sweet-home-care.com)

617 Veterans Blvd., #111, Redwood City 94063

## Homecare Professionals ..... 757-4717

[www.hcprosonline.com](http://www.hcprosonline.com)

295 – 89th St., #204, Daly City 94015

## Homewatch Caregivers..... 654-9574

751 Laurel St., #860, San Carlos 94070

## LivHome ..... 1-800-417-1897

[www.livhome.com](http://www.livhome.com)

828 S. Bascom Ave., #280, San Jose 95128

## Matched CareGivers

[www.matchedcaregivers.com](http://www.matchedcaregivers.com)

2825 El Camino Real, Redwood City 94061 ..... 839-2273

## Medical Care Professionals..... 583-9898

[www.medicalcareprofessionals.com](http://www.medicalcareprofessionals.com)

363 El Camino Real, #215, South San Francisco 94080

## Older Adults Care Management (OACM, por sus siglas en inglés)

[www.oacm.org](http://www.oacm.org)..... 1-866-926-6226

3335 Birch St., Palo Alto 94306

122 Second Ave., #214, San Mateo 94402

## Pathways Private Duty Services ..... 1-888-600-2273

[www.pathwayshealth.org](http://www.pathwayshealth.org) ..... 1-408-730-1500

585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085

## Professional Healthcare at Home

www.professionalhc.com

355 Gellert Blvd, #110, Daly City 94015 ..... 992-5820

7800 El Camino Real, Suite Colma 94014 ..... 992-8559

**Reliable Caregivers** ..... 1-415-436-0100

www.reliablecaregivers.net

1700 California St., #400, San Francisco 94109

**Senior Assist of the Peninsula, LLC** ..... 343-5833

www.seniorassistpeninsula.com

1720 Marco Polo Way, Suite E, Burlingame 94010

**Senior Helpers** ..... 343-6770

www.seniorhelpers.com

4 West Fourth Ave., #201, San Mateo 94402

## Seniors • At • Home

### Jewish Family and Children's Services

www.seniorsathome.org

200 Channing Ave., Palo Alto 94301 ..... 688-3000

2001 Winward Way, #200, San Mateo 94404 ..... 931-1860

Consulte también la sección **Servicios de cuidado para dar un descanso a la persona principal a cargo del cuidado del adulto**

## AGENCIAS DE ASISTENCIA MÉDICA A DOMICILIO

Estas agencias ofrecen servicios de enfermería calificada (con registro o licencia vocacional) y se requiere que ofrezcan por lo menos uno de los siguientes servicios: terapia ocupacional, física o del habla; servicios sociales médicos; o asistentes acreditados de atención médica a domicilio.

Las agencias de asistencia médica a domicilio son acreditadas por el Estado de California. Algunas también pueden estar acreditadas por Medicare para ofrecer servicios a los beneficiarios de Medicare. Estos servicios requieren una orden del médico y la necesidad de recibir asistencia especializada. Algunas agencias también pueden aceptar pago de seguros privados o Medi-Cal.

Los servicios de cuidado paliativo brindan apoyo físico y emocional para pacientes con enfermedades en fase terminal y las familias de los mismos. Las agencias que están marcadas con el símbolo (❖) cuentan con la acreditación para brindar servicios de cuidados paliativos.

**AccentCare Home Health of the Bay Area** ..... 301-4040

www.accentcare.com

2171 Junipero Serra, #570, Daly City 94014 ..... 1-800-834-3059

1065 E. Hillsdale Blvd., #100, Foster City 94404 ..... 1-800-924-1110

- ❖ **Hospice by the Bay** ..... 1-415-626-5900  
[www.hospicebythebay.org](http://www.hospicebythebay.org)  
 1902 Van Ness Ave., San Francisco 94109
  
- ❖ **Kaiser Permanente Medical Center**  
**Home Health Agency** ..... 1-415-833-2770  
 (Solo para miembros de Kaiser)  
[www.kp.org](http://www.kp.org)  
 4131 Geary Blvd., 4th floor, San Francisco 94118  
 900 Veterans Blvd., #400, Redwood City 94063 ..... 299-3940
  
- ❖ **Kaiser Permanente Medical Center**  
**Hospice Department** ..... 1-415-833-3655  
 (Solo para miembros de Kaiser)  
[www.kp.org](http://www.kp.org)  
 4131 Geary Blvd., 3rd floor, San Francisco 94118
  
- ❖ **Mission Hospice, Inc. of San Mateo County** ..... 554-1000  
[www.missionhospice.org](http://www.missionhospice.org)  
 1900 O'Farrell St., #200, San Mateo 94403
  
- ❖ **Palo Alto VA Health Care System**  
**Hospice Care Program** ..... 849-0550  
[www.palo-alto.med.va.gov](http://www.palo-alto.med.va.gov)  
 3801 Miranda Ave., Bldg. 100-4A, Palo Alto 94304
  
- ❖ **Pathways Home Health and Hospice** ..... 1-888-755-7855  
[www.pathwayshealth.org](http://www.pathwayshealth.org) ..... 1-408-730-5100  
 585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085
  
- Professional Healthcare at Home**  
[www.professionalhc.com](http://www.professionalhc.com)  
 355 Gellert Blvd, #110, Daly City 94015 ..... 992-5820  
 7800 El Camino Real, Suite C, Colma 94014 ..... 992-8559
  
- Professional Home Care Associates** ..... 1-800-919-8090  
[www.prohomecare.com](http://www.prohomecare.com) ..... 306-1100  
 643 Bair Island Rd., #106, Redwood City 9406
  
- Rehab at Home, Inc.** ..... 286-4272  
[www.rehabathome.org](http://www.rehabathome.org)  
 1301 Shoreway Rd., #190, Belmont 94002

## ❖ **Self-Help for the Elderly Home Care and Hospice**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org)

50 E. 5th Ave., San Mateo 94401..... 342-0822

San Francisco ..... 1-415-677-7600

## **Staffing HomeCare** ..... 737-0777

3540 Callan Blvd., #203, South San Francisco 94080

## ❖ **Sutter VNA and Hospice** ..... 685-2800

[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org)

700 S. Claremont St., #220, San Mateo 94402

## **Tender Loving Care Home Health Care** ..... 1-800-380-3886

1710 Gilbreth Rd., #301, Burlingame 94010

## **SERVICIOS DE APOYO EN EL HOGAR**

### **In-Home Supportive Services (IHSS, por sus siglas en inglés)**

..... 573-3900

Ofrece servicios de ayuda doméstica y asistencia personal en el hogar para personas mayores, ciegas y con discapacidades que son elegibles según Medi-Cal y que no pueden permanecer en sus hogares en condiciones de seguridad sin esta ayuda.

### **AGENCIAS QUE DAN REFERENCIAS A OTROS SERVICIOS**

Estas agencias reclutan, investigan y dan referencias de personas que proveen servicios de asistencia. Asignan a los clientes proveedores de servicios y, por lo general, cobran una cuota de colocación. Algunas agencias refieren a otros servicios cobran una tarifa por hora que incluye tanto la cuota de la agencia como el salario del proveedor de servicios. Por lo general, estas agencias no pagan los impuestos de nómina de trabajadores ni seguros de indemnización por accidentes de trabajo. En California no hay un mecanismo para otorgar licencias a estas agencias.

### **Absolute Care** ..... 361-1211

34 Center St., Redwood City 94061

### **Center for Independence of the Disabled (CID, por sus siglas en inglés)**

[www.cidbelmont.org](http://www.cidbelmont.org)

Daly City..... 991-5124

San Mateo ..... 645-1780

..... (TTY) 522-9313

### **ASISTENCIA PARA ADULTOS CON DEMENCIA**

Estas agencias brindan información, apoyo y servicios a los clientes que padecen de Alzheimers o demencia relacionada y también ayudan a las familias y a personas encargadas del cuidado de estos adultos.

### **Alzheimer's Association** ..... 1-800-272-3900

[www.alzncal.org](http://www.alzncal.org)

**Catholic Charities CYO**

**San Carlos Adult Day Services** ..... 592-9325

[www.cccyo.org](http://www.cccyo.org)

787 Walnut St., San Carlos 94070

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

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)..... 1-415-434-3388

Servicios para familiares y amigos interesados en el bienestar o a cargo del cuidado de adultos con problemas cerebrales.

**\*Mills-Peninsula Senior Focus**

**Alzheimer's Day Care Resource Center** ..... 696-3660

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

**Peninsula Volunteers, Inc.**

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

[www.penvol.org](http://www.penvol.org)

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

**AYUDA ECONÓMICA, PROGRAMAS DEL GOBIERNO, SEGUROS**

**Denti-Cal** .....1-800-322-6384

[www.dental.ca.gov](http://www.dental.ca.gov)

Referencias a odontólogos que aceptan Medi-Cal.

**Family Service Agency**

**Senior Employment Services** ..... 403-4300

[www.familyserviceagency.org](http://www.familyserviceagency.org)

24 Second Ave., San Mateo, 94401

Brinda capacitación y servicios de colocación de empleo a personas elegibles de 55 años en adelante que cumplen con ciertos requisitos de ingresos económicos.

**Health Plan of San Mateo** ..... 1-800-750-4776

(HPSM, por sus siglas en inglés)

[www.hpsm.org](http://www.hpsm.org)..... (TTY) 1-800-735-2929

Es un programa de salud administrado que brinda prestaciones de salud a los residentes del condado de San Mateo que están inscritos en los programas Medi-Cal, HealthWorx o Care Advantage.

Care Advantage ..... 1-866-880-0606

Medicare Advantage o el Plan de Recetas de Medicamentos de HPSM son elegibles para las personas que tienen Medicare y Medi-Cal.

## HICAP, Programa de Asesoramiento de Medicare

..... 1-800-434-0222  
Ofrece asesoramiento y asistencia jurídica gratuitas y objetivas sobre la cobertura de Medicare y seguros médicos, incluyendo el sistema de HMO y los servicios de atención a largo plazo. Para obtener consultas debe pedir cita en el centro para la tercera edad local y en otros sitios del condado.

## Medi-Cal

Para información o para solicitar este servicio, llame a la oficina correspondiente:

East Palo Alto, Menlo Park ..... 363-4175  
Atherton, Portola Valley, Redwood City, Woodside ..... 599-3811  
Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae,  
San Carlos, San Mateo ..... 802-6470  
El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara,  
Moss Beach, Pescadero, Princeton, San Gregorio..... 573-3949  
Brisbane, Colma, Daly City, Pacifica ..... 301-8720  
San Bruno, South San Francisco ..... 877-5663  
Para pacientes internados o ambulatorios del Centro Médico del  
Condado de San Mateo ..... 573-2349

## Medicare

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

Preguntas sobre facturación ..... 1-800-633-4227

## Social Security / Medicare Eligibility / SSI

[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) ..... 1-800-772-1213

## TIES (conecta a las personas con la ayuda que necesitan)

Asistencia en caso de emergencia las 24 horas .... 1-800-675-TIES (8437)  
..... (Servicio de California de retransmisión telefónica  
para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

TIES es el principal punto de acceso a servicios de Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades, incluyendo los Servicios de Protección de Adultos, del Sistema de Salud.

## Servicios Públicos

**AT&T (teléfono)**..... 1-800-772-3140

[www.att.com](http://www.att.com)

Información sobre servicios especiales para personas mayores o con discapacidades.

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

[www.pge.com](http://www.pge.com)

Ayuda a clientes de bajos ingresos económicos, discapacitados o personas mayores mediante una gran cantidad de programas y proyectos de difusión en la comunidad.

**Veterans Services** ..... 802-6598

**División de la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo**

Brinda asistencia a veteranos, sobrevivientes y dependientes de veteranos para obtener acceso a beneficios basados en el servicio militar. Defiende los derechos de estas personas.

**SERVICIOS DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN**

**COMERCIOS DE REPARTO DE COMIDAS A DOMICILIO**

**Doelger Senior Center**

**Café Doelger Express** ..... 991-8059

[www.doelgercenter.com](http://www.doelgercenter.com)

Brinda servicios a Daly City.

**Restaurants on the Run** ..... 692-4200

[www.rotr.com](http://www.rotr.com)

De San Francisco a Sunnyvale.

**Waiters on Wheels** ..... 366-3366

[www.waitersonwheels.com](http://www.waitersonwheels.com)

De Burlingame a Sunnyvale, no ofrece servicios a Coastside.

**SERVICIOS DE ALIMENTOS Y COMPRA DE VÍVERES**

**Second Harvest Food Bank**

Operation Brown Bag ..... 1-800-870-FOOD (3663)

Food Hotline ..... 1-800-984-FOOD (3663)

[www.2ndharvest.net](http://www.2ndharvest.net)

Los miembros reciben una bolsa complementaria de víveres que se distribuye semanalmente en distintos puntos del Condado de San Mateo. Este servicio es para personas mayores de 60 años de edad y de bajos ingresos económicos y, para personas con discapacidades de bajos ingresos económicos de 55 años en adelante.

**Shopping Assistance for Seniors who are Homebound (SASH, por sus siglas en inglés)**

Asigna voluntarios para que se encarguen de las compras de víveres de las personas mayores. Los voluntarios pagan los víveres por su cuenta y después les cobran el dinero a las personas mayores al entregarles sus compras. Pregunte por el coordinador de SASH.

Burlingame ..... 522-7494

Daly City ..... 991-5124

Foster City ..... 522-7494

Redwood City ..... 780-7274

San Bruno ..... 616-7155

San Carlos ..... 802-4384

San Mateo ..... 645-1780 ó 522-7494

## SERVICIOS DE REPARTO DE VÍVERES A DOMICILIO

**ELLIPSE Peninsula AIDS Services** ..... 572-9702

[www.ellipse650.com](http://www.ellipse650.com)

Entrega a domicilio de bolsas de víveres para residentes del Condado de San Mateo que hayan sido diagnosticados con VIH positivo. Servicios de martes a jueves de 10:00 am a 2:00 pm. También se puede pasar a recoger los víveres.

Algunos supermercados realizan entregas a domicilio. Llame por teléfono a su supermercado local o consulte en Internet.

## REPARTO DE COMIDAS A DOMICILIO

### Meals on Wheels of San Mateo County

Los solicitantes deben estar imposibilitados para prepararse sus alimentos o para salir a comer fuera de casa, y carecer de ayuda para poder alimentarse bien. Llame a los siguientes teléfonos para obtener información sobre el programa, cuanto debe de contribuir económicamente para el servicio o para hacer pedido del servicio de Meals on Wheels.

De Belmont a East Palo Alto ..... 323-2022

[www.penvol.org](http://www.penvol.org)

Coastside ..... 726-9056

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org)

Pacifica ..... 738-7350

De San Mateo a Daly City ..... 1-800-675-8437

Se ofrecen varios tipos de comidas regionales (ejemplo: china, filipina). Si desea más información, llame a:

Self-Help for the Elderly ..... 342-0822

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org)

## CENTROS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS MAYORES

**Avenidas Senior Center** ..... 289-5400

[www.avenidas.org](http://www.avenidas.org)

450 Bryant St., Palo Alto 94301

**City of San Mateo Senior Center** ..... 522-7490

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org)

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

**Doelger Senior Center** ..... 991-8012

[www.doelgercenter.com](http://www.doelgercenter.com)

101 Lake Merced Blvd. (Westlake Park), Daly City 94015

<b>East Palo Alto Senior Center</b> .....	329-5900
560 Bell St., East Palo Alto 94303	
<b>El Camino Senior Center</b> .....	877-5996
www.ssf.net	
33 Arroyo Dr., South San Francisco 94080	
<b>Fair Oaks Intergenerational Center</b>	
<b>Family Service Agency</b> .....	780-7525
www.familyserviceagency.org	
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063	
<b>Lincoln Park Community Center</b> .....	991-8018
www.doelgercenter.com	
901 Brunswick St., Daly City 94014	
<b>Magnolia Senior Center</b> .....	829-3820
www.ssf.net	
601 Grand Ave., South San Francisco 94080	
<b>Martin Luther King Center</b> .....	522-7470
www.cityofsanmateo.org	
725 Monte Diablo, San Mateo 94401	
Línea para reservación de comidas .....	522-7498
<b>Menlo Park Senior Center</b> .....	330-2280
www.menlopark.org	
110 Terminal Ave., Menlo Park 94025	
<b>Pacifica Senior Services</b> .....	738-7350
www.cityofpacifica.org	
540 Crespi Dr. at Highway 1, Pacifica 94044	
<b>Peninsula Volunteers Inc.</b>	
<b>Little House</b> .....	326-2025
www.penvol.org/littlehouse	
800 Middle Ave., Menlo Park 94025	
<b>Redwood City Veterans Memorial Senior Center</b>	
www.redwoodcity.org/parks/cc .....	780-7270
1455 Madison Ave., Redwood City 94061	
Línea para reservación de almuerzo .....	780-7259
<b>San Bruno Senior Center</b> .....	616-7150
www.sanbruno.ca.gov	
1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066	

- San Carlos Adult Community Center** ..... 802-4384  
[www.cityofsancarlos.org](http://www.cityofsancarlos.org)  
 601 Chestnut St., San Carlos 94070
- Self-Help for the Elderly**
- Daly City Center, St. Andrew's Parish Hall** ..... 757-0881  
[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org)  
 2080 Sullivan Ave., Daly City 94015
- San Mateo Center (Central Park)** ..... 342-0822  
[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org)  
 50 E. 5th Ave., San Mateo 94401
- Senior Coastsiders** ..... 726-9056  
[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org)  
 535 Kelly Ave., Half Moon Bay 94019
- Twin Pines Senior Center** ..... 595-7444  
[www.belmont.gov](http://www.belmont.gov)  
 20 Twin Pines Lane, Belmont 94002

## SEGURIDAD EN EL HOGAR Y APARATOS Y EQUIPOS MÉDICOS

### APARATOS Y EQUIPOS MÉDICOS DURABLES

Verifique si Medicare, Medi-Cal o los seguros particulares abarcan estos servicios o pregunte por el costo del servicio.

- \*Admiral Medical Supplies** ..... 1-800-819-2084  
[www.admiralmedical.com](http://www.admiralmedical.com) ..... 697-0900  
 357 El Camino Real, Millbrae 94030
- \*APRIA Health Care**
- [www.apria.com](http://www.apria.com)
- 480 Carlton Ct. .... 1-800-788-5007  
 South San Francisco 94080 ..... 588-9744  
 (Residentes con códigos postales 94080 - 94402)
- 3905 Bohannon Dr., Suites C-G ..... 1-800-801-9001  
 Menlo Park 94025 ..... 330-2420  
 (Residentes con códigos postales 94403 - Mountain View)
- Bischoff's Medical Supplies** ..... 347-6606  
[www.bischoffsmedicalsupplies.com](http://www.bischoffsmedicalsupplies.com)  
 1465-A Chapin Ave., Burlingame 94010

**\*Lincare** ..... 1-800-753-0043  
www.lincare.com ..... 212-7682  
1116 S. Amphlett Blvd., #2, San Mateo 94403

También llame a su farmacia local si desea información sobre aparatos y equipos pequeños y suministros de productos relacionados.

## **PRÉSTAMO DE APARATOS Y EQUIPOS MEDICOS DURABLES**

### **CALL (Christian Action Life Line)**

**Primrose Center Loan Closet** ..... 342-2255

www.callprimrose.org  
139 Primrose Rd., Burlingame 94010  
(San Bruno-San Carlos)

Presta equipos tales como andadores, muletas, sillas de ruedas, etc.

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

www.coastsideadultdayhealth.org  
645 Correas St., Half Moon Bay 94019

Presta equipos tales como andadores, muletas, sillas de ruedas, sillas para ducha y sillas con inodoro.

También llame a su centro local de la tercera edad para información sobre aparatos y equipos pequeños y suministros de productos relacionados.

## **MODIFICACIONES DE LA VIVIENDA Y APARATOS Y EQUIPOS DE ADAPTACIÓN**

**AT&T (telephone)** ..... 1-800-772-3140

www.att.com  
Información sobre servicios especiales para personas mayores o con discapacidades.

**Avenidas Senior Center** ..... 289-5426

www.avenidas.org  
Brinda servicios eléctricos, de carpintería, pintura, plomería y a propietarios que son personas mayores.

### **California Telephone Access Program (CTAP, por sus siglas en inglés)**

www.ddtp.org ..... 1-800-806-1191  
..... (TTY) 1-800-867-4323

Reparte equipos y servicios especializados de telecomunicación de forma gratuita a personas con dificultad para utilizar los teléfonos estándares debido a un problema de salud.

## **Center for Independence of the Disabled (CID, por sus siglas en inglés)**

[www.cidsanmateo.org](http://www.cidsanmateo.org)

Daly City..... 991-5124

San Mateo..... 645-1780

..... (TTY) 522-9313

Tecnología de asistencia; modificaciones en la vivienda; enseñanza de destrezas para vivir de forma independiente; sistema de referencias a otros servicios de información; programa de ayuda a los clientes.

## **Home Safety Services, Inc..... 1-888-388-3811**

[www.homesafety.net](http://www.homesafety.net)..... 571-7774

1169 Chess Dr., #D, Foster City 94404

Instala barandales para sostenerse, barandales en escaleras, rampas para sillas de ruedas y otros aparatos y equipos para seguridad y de acceso.

## **Rebuilding Together Peninsula..... 366-6597**

[www.rebuildingtogetherpeninsula.org](http://www.rebuildingtogetherpeninsula.org)

P.O. Box 4031, Menlo Park 94026

Renovación y reparación de viviendas para propietarios de bajos recursos económicos, personas mayores o con discapacidades. Estos servicios se ofrecen principalmente durante el último sábado del mes de abril.

## **Vista Center ..... 858-0202**

[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)

Servicios sociales; capacitación en actividades de la vida diaria y de movilidad; grupos de apoyo y psicoterapia; clases de braille y de computación; clínica para personas con dificultades de la visión.

## **SEGURIDAD EN EL HOGAR**

### **Fall Prevention Task Force..... 573-3728**

[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)

Brinda recursos para personas de la tercera edad, encargados del cuidado y proveedores de servicios para personas mayores porque las caídas no son inevitables; son prevenibles.

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

[www.pge.com](http://www.pge.com)

Ofrece talleres de capacitación de seguridad que incluyen preparación para emergencias y cómo cerrar la llave del gas y electricidad después de una catástrofe.

## **RESPUESTA A EMERGENCIAS PERSONALES**

### **LifeStation, Inc..... 1-800-884-8888**

[www.lifestation.com](http://www.lifestation.com)

Brinda servicios de sistemas de respuesta ante emergencias personales, equipos médicos de alerta y servicio de supervisión a cambio de una tarifa.

**MedicAlert Foundation International** ..... 1-800-432-5378

[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

Servicio de emergencia 24 horas que da información médica sobre el cliente requerido que tiene afecciones médicas especiales. Los clientes usan un collar o un brazaletes con una inscripción de la afección de salud y el emblema de MedicAlert.

**Mills-Peninsula Health Services**

**Lifeline** ..... 696-4823

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

**Sequoia Hospital**

**CHW Community Lifeline** ..... 1-800-236-8550

[www.chw.edu](http://www.chw.edu)

**Stanford Hospital**

**Lifeline** ..... 723-6906

[www.geriatric.stanfordhospital.com](http://www.geriatric.stanfordhospital.com)

**Vital-Link** ..... 1-800-752-5522

[www.vital-linkinc.org](http://www.vital-linkinc.org)

**HOSPITALES Y CENTROS MÉDICOS**

**Kaiser Permanente Medical Center**

(Solo para miembros de Kaiser)

[www.kp.org](http://www.kp.org)

1150 Veterans Blvd., Redwood City 94063 ..... 299-2000

1200 El Camino Real, South San Francisco 94080 ..... 742-2000

**Mills-Peninsula Health Services** ..... 696-5400

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

**Palo Alto VA Health Care System** ..... 493-5000

[www.palo-alto.med.va.gov](http://www.palo-alto.med.va.gov)

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304

<b>San Mateo Medical Center</b> .....	573-2222
www.sanmateomedicalcenter.org	
222 W. 39th Ave., San Mateo 94403	
<b>Sequoia Hospital</b> .....	369-5811
www.sequoiahospital.org	
170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062	
<b>Seton Medical Center</b> .....	992-4000
www.setonmedicalcenter.org	
1900 Sullivan Ave., Daly City 94015	
<b>Seton Medical Center Coastside</b> .....	563-7100
www.setonmedicalcentercoastside.org	
600 Marine Blvd., Moss Beach 94038	
<b>Stanford Hospital and Clinics</b> .....	723-4000
www.stanfordhospital.com	
300 Pasteur Dr., Stanford 94305	

## **OPCIONES DE VIVIENDA Y DERIVACIONES A OTROS SERVICIOS**

<b>Avenidas Senior Center</b> .....	289-5433
www.avenidas.org	
450 Bryant St., Palo Alto 94301	
Publica un cuadernillo con opciones de lugares de para vivir de forma independiente o con servicios de cuidado y asistencia.	

<b>Baker Registry</b> .....	326-8803
www.bakerregistry.com	
Refiere a centros que promueven vivir de forma independiente, residencias para personas mayores y centros de cuidados y centros especiales para personas con demencia.	

<b>California Advocates for Nursing Home Reform</b>	
www.canhr.org.....	1-800-474-1116
Evalúa si el adulto es elegible para recibir Medi-Cal, da orientación previa a la colocación del adulto en un sitio para vivir, refiere a servicios legales y abogados y aboga por los derechos relacionados con la necesidad de asistencia a largo plazo.	

<b>ECHO (anteriormente Midpeninsula Citizens for Fair Housing)</b>	
www.echofairhousing.org .....	327-1718
Realiza investigaciones sobre viviendas y hace cumplir la ley de igualdad de oportunidades de viviendas. También educa y ofrece asesoramiento sobre la igualdad de oportunidades de viviendas para Menlo Park, Redwood City, Stanford, Los Altos y Los Altos Hills.	

## **HIP Housing**

**Human Investment Project** ..... 348-6660

[www.hiphousing.org](http://www.hiphousing.org)

Servicio de viviendas compartidas (alquiler/ intercambio de servicios). Es el único programa acreditado a nivel federal para asesorar sobre las hipotecas invertidas en el Condado de San Mateo.

**Ombudsman of San Mateo County** ..... 780-5707

[www.ossmc.org](http://www.ossmc.org)

Después de las 4:00 PM y los fines de semana .... 1-800-675-TIES (8437)

Hace un seguimiento de los centros residenciales de personas mayores para comprobar la calidad del servicio y atención a las quejas. También ofrece servicios de referencias para la colocación de personas mayores en sitios donde pueden vivir.

**Project Sentinel** ..... 321-6291

[www.housing.org](http://www.housing.org)

Hace cumplir la ley de igualdad de oportunidades de viviendas, ofrece clases para las personas que compran una vivienda por primera vez, realizan mediación en conflictos relacionados con alquiler de viviendas y dan asesoramiento para la prevención de ejecuciones hipotecarias.

**Rebuilding Together Peninsula**..... 366-6597

[www.rebuildingtogetherpeninsula.org](http://www.rebuildingtogetherpeninsula.org)

P.O. Box 4031, Menlo Park 94026

Renovación y reparación de viviendas para propietarios de bajos ingresos económicos, personas mayores o con discapacidades. Estos servicios se ofrecen principalmente durante el último sábado del mes de abril.

**Stegner Registry**..... 365-1884

[www.stegnerregistry.com](http://www.stegnerregistry.com)

Recomienda y ofrece información sobre comunidades de cuidado y asistencia para personas mayores, incluyendo colocación en sitios de vivienda permanente y de cuidados paliativos. Nuestro servicio es gratuito.

## **INFORMACIÓN Y DERIVACIÓN A OTROS SERVICIOS, AYUDA, DEFENSA DE DERECHOS**

**TIES** (conecta a las personas con la ayuda que necesitan)

Asistencia en caso de emergencia las 24 horas .... 1-800-675-TIES (8437)

..... (Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

TIES es el principal punto de acceso a servicios de Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades, incluyendo los Servicios de Protección de Adultos, del Sistema de Salud. Los trabajadores sociales responden cualquier pregunta sobre la amplia gama de servicios disponibles en el condado y en la comunidad. TIES también ofrece apoyo y asesoramiento por teléfono sobre cuestiones de interés para la tercera edad, personas adultas que dependen de otras, adultos con discapacidades y las familias de dichos adultos.

**Alcohol and Drug Helpline**..... 573-3950

[www.crisiscenter.cc](http://www.crisiscenter.cc)

Servicio 24 horas de información y referencias a servicios para el tratamiento de alcoholismo y drogadicción.

**Alzheimer's Association** ..... 1-800-272-3900

[www.alzncal.org](http://www.alzncal.org)

Aboga por los derechos de las personas con Alzheimer, brinda educación y apoyo sobre esta enfermedad.

**Area Agency on Aging**..... 573-2700

..... (Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla) ..... 711

Esta agencia sirve como punto central de planificación de servicios para personas mayores y adultos con discapacidades que viven en el Condado de San Mateo. Además de proteger los derechos de dichas personas, la agencia administra una amplia gama de fondos federales, estatales, locales y privados que mantienen una red de coordinación de servicios de la comunidad para personas mayores y adultos con discapacidades.

**Bay Area Optometric Referral Service** ..... 1-800-675-3937

[www.baoc.com](http://www.baoc.com)

**California Advocates for Nursing Home Reform**

[www.canhr.org](http://www.canhr.org)..... 1-800-474-1116

Evalúa si el adulto es elegible para recibir Medi-Cal, da orientación previa a la colocación del adulto en un sitio para vivir, refiere a servicios legales y abogados y aboga por los derechos relacionados con la necesidad de asistencia a largo plazo.

**Center for Independence of the Disabled (CID, por sus siglas en inglés)**

[www.cidsanmateo.org](http://www.cidsanmateo.org)

Daly City..... 991-5124

San Mateo ..... 645-1780

..... (TTY) 522-9313

Información y referencias a otros servicios; apoyo psicológico por parte de compañeros y grupos de apoyo; tecnología de asistencia; asesoramiento de temas de finanzas; modificaciones de la vivienda; ayuda de voluntarios para hacer compras; destrezas para vivir de forma independiente; defensa de los derechos de personas con discapacidades; programas de manejo de dinero; y programas de asistencia personal.

- Commission on Aging** ..... 573-2707  
[www.smco-coa.org](http://www.smco-coa.org) ..... (Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla ) ..... 711  
 Grupo voluntario designado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo para asesorar a la Junta y a Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades en todos los asuntos relacionados con las personas mayores (60 años en adelante). La Comisión actúa como órgano protector de los derechos de las personas mayores y les brinda la oportunidad para que participen en la elaboración de políticas públicas.
- Commission on Disabilities**..... 573-2580  
[www.smco-cod.org](http://www.smco-cod.org) ..... (Servicio de California de retransmisión telefónica para personas con discapacidad auditiva y trastornos del habla ) ..... 711  
 Grupo voluntario designado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo para asesorar a la Junta y a Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades en todos los asuntos relacionados con las personas con discapacidades. La Comisión actúa como órgano protector de los derechos de las personas con discapacidades de todas las edades y les brinda la oportunidad para que participen en la elaboración de políticas públicas.
- Fair Oaks Intergenerational Center**
- Family Service Agency**..... 780-7525  
[www.familyserviceagency.org](http://www.familyserviceagency.org)  
 2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063
- Fall Prevention Task Force**..... 573-3728  
[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)  
 Brinda recursos para personas de la tercera edad, encargados del cuidado y proveedores de servicios para personas mayores porque las caídas no son inevitables; son prevenibles.
- HELPLINK** ..... 1-800-273-6222  
[www.211bayarea.org](http://www.211bayarea.org)  
 Información y servicios de derivación a una cantidad de grupos de autoayuda.
- HICAP, the Medicare Counseling Program** ..... 1-800-434-0222  
 Ofrece asesoramiento y asistencia jurídica gratuitas y objetivas sobre la cobertura de Medicare y seguros médicos, incluyendo el sistema de HMO y los servicios de atención a largo plazo. Para obtener consultas debe pedir cita en el centro para la tercera edad local y en otros sitios del condado.
- Lawyer Referral Service**..... 369-4149  
[www.smcba.org](http://www.smcba.org)  
 Referencias a abogados locales.
- Legal Aid Society**
- Senior Advocates** ..... 1-800-381-8898  
[www.legalaidsmc.org](http://www.legalaidsmc.org)  
 Ofrece asesoramiento legal y ayuda de forma gratuita a personas mayores de 60 años.

## **Mills-Peninsula Senior Focus**

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org) ..... 696-3660  
1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

### **Caregiver Services**

Asesoramiento, educación e información o referencias a grupos de apoyo para personas a cargo del cuidado de personas mayores.

### **Senior Information Line**

Conexión con los servicios de Mills-Peninsula y de la comunidad respecto a cualquier tema relacionado con el envejecimiento.

## **Network of Care**

[www.sanmateo.networkofcare.org](http://www.sanmateo.networkofcare.org)

Fuente de información detallada en Internet para la gente mayor, adultos con discapacidades y personas a cargo y proveedores de servicios para dichas personas.

## **Ombudsman of San Mateo County** ..... 780-5707

[www.ossmc.org](http://www.ossmc.org)

Después de las 4:00 PM y los fines de semana ..... 1-800-675-TIES (8437)  
Hace un seguimiento de los centros residenciales de personas mayores para comprobar la calidad del servicio y atención a las quejas. También ofrece servicios de referencias para la colocación de personas mayores en sitios donde pueden vivir.

## **Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC, por sus siglas en inglés)**

[www.pcrcweb.org](http://www.pcrcweb.org) ..... 513-0330

Servicios de intervención y mediación para vecindarios, familias, consumidores, comunidades, dueños de propiedades e inquilinos y empleados.

## **Peninsula Library System (PLS, por sus siglas en inglés)**

[www.plsinfo.org](http://www.plsinfo.org) ..... Llame a su biblioteca local

Todas las bibliotecas de la ciudad y del condado ofrecen servicios por teléfono, correo o Internet (libros grabados en casetes o CD, libros impresos con letra grande, videos, DVD y otros materiales).

## **Peninsula Stroke Association** ..... 565-8485

[www.psastroke.org](http://www.psastroke.org)

Sirve como defensor de los derechos de los sobrevivientes de derrames cerebrales y centro de fuente de información de la comunidad.

## **San Mateo County Dental Society** ..... 637-1121

[www.smcds.com](http://www.smcds.com)

**Denti-Cal** ..... 1-800-322-6384

[www.dental.ca.gov](http://www.dental.ca.gov)

Referencias a odontólogos que aceptan Medi-Cal.

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

[www.smcma.org](http://www.smcma.org)

Dan referencias al público a los médicos ubicados en el área geográfica de preferencia, especialidad, afiliación a hospital y necesidades de idioma.

**Second Harvest Food Bank**

Food Hotline ..... 1-800-984-FOOD (3663)

[www.2ndharvest.net](http://www.2ndharvest.net)

Consulte también la sección de **Centros para la tercera edad**

**ASISTENCIA LEGAL**

**Aging and Adult Services**

**Public Guardian / Conservatorship Program**

..... 1-800-675-TIES (8437)

Este programa de tutores y curadores públicos ofrece protección y servicios de administración económica a personas designadas por el tribunal debido a que no pueden encargarse de sus necesidades personales y financieras por discapacidades físicas o mentales y cuyos familiares no puedan brindarles dicha ayuda.

**California Advocates for Nursing Home Reform**

[www.canhr.org](http://www.canhr.org)..... 1-800-474-1116

Evalúa si el adulto es elegible para recibir Medi-Cal, da orientación previa a la colocación del adulto en un sitio para vivir, referencias a servicios legales y abogados y aboga por los derechos relacionados con la necesidad de asistencia a largo plazo.

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

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)..... 1-415-434-3388

Servicios para familiares y amigos interesados en el bienestar o a cargo del cuidado de adultos con problemas cerebrales.

**Lawyer Referral Service**..... 369-4149

[www.smcba.org](http://www.smcba.org)

Referencias a abogados locales.

**Legal Aid Society**

**Senior Advocates** ..... 1-800-381-8898

[www.legalaidsmc.org](http://www.legalaidsmc.org)

Ofrece asesoramiento legal y ayuda de forma gratuita a personas mayores de 60 años.

**Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC, por sus siglas en inglés)**

[www.pcrweb.org](http://www.pcrweb.org) ..... 513-0330

Servicios de intervención y mediación para vecindarios, familias, consumidores, comunidades, dueños de propiedades e inquilinos y empleados.

## SERVICIOS DE SALUD MENTAL

### Catholic Charities CYO

**Behavioral Healthcare Services** ..... 295-2160

[www.cccyo.org](http://www.cccyo.org)

36 - 37th Ave., San Mateo 94403

Brinda servicios no residenciales de rehabilitación que incluyen apoyo de prevención de relapsos, terapia individual y derivaciones para tratamientos de largo plazo. Se ofrece psicoterapia en español.

**Community Gatepath** ..... 259-8500

[www.communitygatepath.com](http://www.communitygatepath.com)

Terapia del lenguaje, programa para personas mayores y otros servicios terapéuticos.

**Family Service Agency** ..... 403-4300

[www.familyserviceagency.org](http://www.familyserviceagency.org)

Servicios de asesoramiento, administración de casos bilingüe (español)

### Mental Health Access Team

**San Mateo County Behavioral Health and**

**Recovery Services Division** ..... 1-800-686-0101

[www.smhealth.org](http://www.smhealth.org)

Información, evaluación, consultas y derivaciones a otros servicios.

### Mills-Peninsula Health Services

**Senior Behavioral Health** (anteriormente Senior Day Program)

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org) ..... 696-3670

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

Para el tratamiento de depresión, ansiedad o adicciones a sustancias químicas.

**National Alliance on Mental Illness (NAMI, por sus siglas en inglés)**

[www.namisanmateo.org](http://www.namisanmateo.org) ..... 638-0800

Ofrece servicios de apoyo y educación y aboga por los derechos de personas con enfermedades mentales.

### OASIS - Older Adult System of Integrated Services

(anteriormente Senior Mental Health Services) ..... 573-2615

[www.smhealth.org](http://www.smhealth.org)

Profesionales de salud mental realizan visitas a domicilio para personas de 60 años en adelante que han sido diagnosticadas con enfermedades mentales. Se habla chino y español.

**Senior Coastsiders** ..... 726-9056

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org)

Terapia, apoyo familiar, visitas a domicilio, servicios de voluntarios, rehabilitación a domicilio para la tercera edad y personas con discapacidades, apoyo psicológico por parte de compañeros y por teléfono.

## Seniors • At • Home

### Jewish Family and Children's Services

[www.seniorsathome.org](http://www.seniorsathome.org)

200 Channing Ave., Palo Alto 94301 ..... 688-3000

2001 Winward Way, #200, San Mateo 94404 ..... 931-1860

Servicios de asesoramiento y psicoterapia.

## OTROS SERVICIOS MÉDICOS Y ODONTOLÓGICOS

**Bay Area Optometric Referral Service** ..... 1-800-675-3937

[www.baoc.com](http://www.baoc.com)

**Community Gatepath** ..... 259-8500

[www.communitygatepath.com](http://www.communitygatepath.com)

Terapia del lenguaje, programa para personas mayores y otros servicios terapéuticos.

**Fall Prevention Task Force** ..... 573-3728

[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)

Brinda recursos para personas de la tercera edad, encargados del cuidado y proveedores de servicios para personas mayores porque las caídas no son inevitables; son prevenibles.

**Health Plan of San Mateo (HPSM, por sus siglas en inglés)**

..... 1-800-750-4776

[www.hpsm.org](http://www.hpsm.org) ..... (TTY) 1-800-735-2929

Es un programa de salud administrado que brinda prestaciones de salud a los residentes del condado de San Mateo que están inscritos en los programas Medi-Cal, HealthWorx o Care Advantage.

Care Advantage ..... 1-866-880-0606

Medicare Advantage o el Plan de Recetas de Medicamentos de HPSM son elegibles para las personas que tienen Medicare y Medi-Cal.

**Hearing and Speech Center** ..... 1-415-921-7658

[www.hearingspeech.org](http://www.hearingspeech.org) ..... (TTY) 1-415-921-8990

Exámenes del oído y ofrece terapia del lenguaje.

## **Medi-Cal**

Para información o para solicitar este servicio, llame a la oficina correspondiente:

East Palo Alto, Menlo Park .....	363-4175
Atherton, Portola Valley, Redwood City, Woodside .....	599-3811
Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Carlos, San Mateo .....	802-6470
El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara, Moss Beach, Pescadero, Princeton, San Gregorio.....	573-3949
Brisbane, Colma, Daly City, Pacifica .....	301-8720
San Bruno, South San Francisco .....	877-5663
Para pacientes internados o ambulatorios del Centro Médico del Condado de San Mateo .....	573-2349

## **MediAlert Foundation International** ..... 1-800-432-5378

[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

Servicio de emergencia 24 horas que da información médica sobre el cliente requerido que tiene afecciones médicas especiales. Los clientes usan un collar o un brazalete con una inscripción de la afección de salud y el emblema de MediAlert. Notificará a hasta 5 personas que el cliente haya nombrado.

## **Mills-Peninsula Health Services**

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

### **Institute of Health and Healing**

(anteriormente Wellness Center) ..... 696-5600

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

Servicios de educación, evaluaciones médicas, biblioteca y grupos de apoyo.

## **Mills-Peninsula Senior Focus**

**Wise and Well** ..... 696-7663

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

Servicios de pruebas de detección de enfermedades y educación.

## **Parkinson's Institute** ..... 1-800-655-2273

[www.thepi.org](http://www.thepi.org)..... 1-408-734-2800

675 Almanor Ave., Sunnyvale 94085

Tratamiento, investigación, terapia del lenguaje y terapia física.

## **Ron Robinson Senior Care Center**

**San Mateo Medical Center** ..... 573-2426

Clínica de asistencia médica principal y unidad de evaluación geriátrica donde las personas mayores de cualquier nivel de ingreso económico, independencia y condición de salud pueden recibir toda la atención médica requerida, adaptada a las necesidades exclusivas de cada paciente.

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

1001 Sneath Lane, #300, San Bruno 94066

## **San Mateo County Dental Society**

[www.smcds.com](http://www.smcds.com) ..... 637-1121

**Denti-Cal** ..... 1-800-322-6384

[www.dental.ca.gov](http://www.dental.ca.gov)

Refiere a odontólogos que aceptan Medi-Cal.

## **San Mateo County Health Clinics**

[www.sanmateomedicalcenter.org](http://www.sanmateomedicalcenter.org)

Belle Haven Clinic (Menlo Park)..... 321-0980

Coastside Health Center ..... 573-3941

Daly City Clinic ..... 301-8600

Fair Oaks Family Health Center (Redwood City) ..... 364-6010

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

South San Francisco Health Center..... 877-7070

Willow Clinic (Menlo Park) ..... 599-3890

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

[www.smcma.org](http://www.smcma.org)

Dan referencias al público a los médicos ubicados en el área geográfica de preferencia, especialidad, afiliación a hospital y necesidades de idioma.

## **Sequoia Hospital**

**Health and Wellness Center** ..... 367-5998

[www.sequoiahospital.org](http://www.sequoiahospital.org)

Centro de recursos de salud de la comunidad, grupos de apoyo, pruebas de detección de enfermedades, clases para prevención de caídas, toma de presión en los centros para personas de edad avanzada, vacunación contra la gripe y clases de diabetes.

## **Seton Medical Center**

**Health Resource Center** (biblioteca)..... 991-6677

[www.setonmedicalcenter.org](http://www.setonmedicalcenter.org)

**Therapy in Your Home** ..... 1-408-358-0201

[www.therapyinyourhome.net](http://www.therapyinyourhome.net)

Servicios a domicilio de terapia ocupacional, física y del lenguaje.

**Vista Center** ..... 858-0202  
[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)  
 Servicios sociales; capacitación en actividades de la vida diaria y movilidad; grupos de apoyo y psicoterapia; clases de braille y de computación; clínica para personas con dificultades de la visión.

**SERVICIOS DE CUIDADO PARA DAR UN DESCANSO A LA PERSONA PRINCIPAL A CARGO DEL CUIDADO DEL ADULTO**

**Family Caregiver Alliance**..... 1-800-445-8106  
[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) ..... 1-415-434-3388  
 Servicios para familiares y amigos interesados en el bienestar o a cargo del cuidado de adultos con problemas cerebrales.

Consulte también la sección de **Agencias de Ayudantes a Domicilio**

**CENTROS PARA LA TERCERA EDAD**

Son el punto de entrada para muchos de los servicios para personas mayores, tales como actividades de esparcimiento y comidas. Estos programas pueden ofrecer información y derivación a servicios y agencias que pueden ayudar a la persona mayor confinada al hogar.

**Belmont**

**Twin Pines Senior Center** ..... 595-7444  
[www.belmont.gov](http://www.belmont.gov)  
 20 Twin Pines Lane, Belmont 94002

**Daly City**

**Doelger Senior Center** ..... 991-8012  
[www.doelgercenter.com](http://www.doelgercenter.com)  
 101 Lake Merced Blvd. (Westlake Park), Daly City 94015

**Lincoln Community Center** ..... 991-8018  
 901 Brunswick St., Daly City 94014

**Self-Help for the Elderly** ..... 757-0881

**Daly City Center, St. Andrew's Parish Hall**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org)  
 2080 Sullivan Ave., Daly City 94015

**East Palo Alto**

**East Palo Alto Senior Center** ..... 329-5900  
 560 Bell St., East Palo Alto 94303

## **Foster City**

### **Foster City Parks and Recreation Department**

**Senior Wing** ..... 286-2585

[www.fostercity.org](http://www.fostercity.org)

650 Shell Blvd., Foster City 94404

## **Half Moon Bay**

**Senior Coastsiders** ..... 726-9056

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org)

535 Kelly Ave., Half Moon Bay 94019

## **Menlo Park**

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

[www.menlopark.org](http://www.menlopark.org)

110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

### **Peninsula Volunteers, Inc.**

**Little House** ..... 326-2025

[www.penvol.org/littlehouse](http://www.penvol.org/littlehouse)

800 Middle Ave., Menlo Park 94025

## **Millbrae**

**Millbrae Senior Center** ..... 259-2370

[www.ci.millbrae.ca.us](http://www.ci.millbrae.ca.us)

477 Lincoln Circle, Millbrae 94030

## **Pacifica**

**Pacifica Senior Services** ..... 738-7350

[www.cityofpacifica.org](http://www.cityofpacifica.org)

540 Crespi Dr. at Highway 1, Pacifica 94044

## **Redwood City**

### **Fair Oaks Intergenerational Center**

**Family Service Agency** ..... 780-7525

[www.familyserviceagency.org](http://www.familyserviceagency.org)

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

### **Redwood City Veterans Memorial Senior Center**

[www.redwoodcity.org/parks/cc](http://www.redwoodcity.org/parks/cc) ..... 780-7270

1455 Madison Ave., Redwood City 94061

## **San Bruno**

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

[www.sanbruno.ca.gov](http://www.sanbruno.ca.gov)

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

## **San Carlos**

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

[www.cityofsancarlos.org](http://www.cityofsancarlos.org)

601 Chestnut St., San Carlos 94070

## **San Mateo**

**City of San Mateo Senior Center** ..... 522-7490

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org)

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

**Martin Luther King Center** ..... 522-7470

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org)

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

**Self-Help for the Elderly** ..... 342-0822

**San Mateo Center (Central Park)**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org)

50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

## **South San Francisco**

**South San Francisco Senior Services**

[www.ssf.net/depts/rcs/seniors.asp](http://www.ssf.net/depts/rcs/seniors.asp)

**El Camino Senior Center** ..... 877-5996

33 Arroyo Dr., South San Francisco 94080

**Magnolia Senior Center** ..... 829-3820

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

## **FUENTES ADICIONALES DE INFORMACIÓN**

**Peninsula Jewish Community Center (PJCC, por sus siglas en inglés)**

[www.pjcc.org](http://www.pjcc.org) ..... 212-PJCC (7522)

800 Foster City Blvd., Foster City 94404

Ofrece una variedad de servicios para personas mayores, incluyendo viajes, tours, salidas a eventos culturales, clases y acontecimientos especiales.

## **San Mateo Japanese American Community Center**

[www.smjacc.org](http://www.smjacc.org) ..... 343-2793

415 S. Claremont St., San Mateo 94401

Organización de japoneses estadounidenses con fines educativos y de defensa de los derechos humanos y civiles. Ofrece clases de cultura y artes marciales japonesas.

## **Senior Center Without Walls** ..... 1-877-797-7299

[www.seniorcenterwithoutwalls.org](http://www.seniorcenterwithoutwalls.org)

Ofrece actividades, servicios de conversación, clases y grupos de apoyo de forma gratuita en toda la zona de Bay Area a personas mayores que están confinadas en sus viviendas y para quienes se les dificulta ir a un centro de la comunidad. Se participa a través de conferencias telefónicas gratuitas.

## **GRUPOS DE APOYO**

En la comunidad existen grupos que se reúnen periódicamente para brindar información, intercambiar ideas y darse ánimo mutuamente. La mayoría de estas organizaciones también ofrecen información y servicios de referencias a otros servicios. Comuníquese por teléfono con el hospital, con el centro para la tercera edad o con alguna organización religiosa local para obtener más información sobre grupos de apoyo.

### **Al-Anon**

**Grupos de familiares** ..... 592-7935

[www.ncwsa.org/district-13.html](http://www.ncwsa.org/district-13.html)

**Reuniones y Lugares** ..... 592-7935

[www.ncwsa.org](http://www.ncwsa.org)

**Alcohol and Drug Helpline** ..... 573-3950

[www.crisiscenter.cc](http://www.crisiscenter.cc)

Servicio 24 horas de información y referencias a servicios para el tratamiento de alcoholismo y drogadicción.

**Alcoholics Anonymous (AA, por sus siglas en inglés)**

[www.aa-san-mateo.org](http://www.aa-san-mateo.org) ..... 577-1310

**ALS (Lou Gehrig's Disease)** ..... 1-415-904-2572

[www.alsabayarea.org](http://www.alsabayarea.org)

**Alzheimer's Association**

[www.alzncal.org](http://www.alzncal.org) ..... 1-800-272-3900

**American Cancer Society** ..... 578-9902

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**American Diabetes Association** ..... 1-408-241-1922

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

- American Heart Association and American Stroke Association** ..... 259-6700  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) ..... 1-415-433-2273
- Arthritis Foundation**  
[www.arthritis.org](http://www.arthritis.org) ..... 1-800-464-6240
- Breathe California** ..... 1-877-3BREATHE  
[www.ggbreathe.org](http://www.ggbreathe.org) ..... 994-5868
- Catholic Charities CYO**  
**Behavioral Healthcare Services** ..... 295-2160  
**San Carlos Adult Day Services** ..... 592-9325  
[www.cccyo.org](http://www.cccyo.org)
- Center for Independence of the Disabled (CID, por sus siglas en inglés)**  
[www.cidsanmateo.org](http://www.cidsanmateo.org)  
 Daly City ..... 991-5124  
 San Mateo ..... 645-1780  
 ..... (TTY) 522-9313
- Cocaine Anonymous** ..... 1-415-821-6155  
[www.ca.org](http://www.ca.org)
- Community Gatepath** ..... 259-8500  
[www.communitygatepath.com](http://www.communitygatepath.com)  
 Para personas con discapacidades y las familias de dichas personas.
- Community Overcoming Relationship Abuse (CORA, por sus siglas en inglés)**  
[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 1-800-300-1080  
 ..... 312-8515  
 Presta servicios a víctimas y sobrevivientes de abuso doméstico.
- ELLIPSE Peninsula AIDS Services** ..... 572-9702  
[www.ellipse650.com](http://www.ellipse650.com)
- Epilepsy Foundation** ..... 1-800-632-3532  
[www.epilepsyfoundation.org](http://www.epilepsyfoundation.org)
- Family Caregiver Alliance** ..... 1-800-445-8106  
[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) ..... 1-415-434-3388  
 Servicios para familiares y amigos interesados en el bienestar o a cargo del cuidado de adultos con problemas cerebrales.

- Gamblers Anonymous** ..... 1-800-287-8670  
[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)
- Hearing Loss Association** ..... 593-6760  
[www.hearingloss.org](http://www.hearingloss.org)
- HELPLINK** ..... 1-800-273-6222  
[www.211bayarea.org](http://www.211bayarea.org)  
 Información y servicios de referencias a una cantidad de grupos de autoayuda.
- Kara** ..... 321-5272  
[www.kara-grief.org](http://www.kara-grief.org)  
 Apoyo emocional por pérdida de seres queridos.
- Lost Chord** ..... 583-2819  
 Para aquellos que hayan tenido una laringectomía.
- Lupus Foundation of Northern California**  
[www.balf.org](http://www.balf.org) ..... 1-800-523-3363  
 ..... 1-408-954-8600
- Mills-Peninsula Health Services**  
[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)  
**Institute of Health and Healing** (anteriormente Wellness Center)  
 ..... 696-5600  
 100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401
- Mills-Peninsula Senior Focus**  
**Caregiver Services** ..... 696-3660  
[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)  
 1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010
- Muscular Dystrophy Association** ..... 1-415-673-7500  
[www.mdaua.org](http://www.mdaua.org)
- National Alliance on Mental Illness (NAMI, por sus siglas en inglés)**  
[www.namisanmateo.org](http://www.namisanmateo.org) ..... 638-0800
- National Kidney Foundation** ..... 1-415-543-3303  
[www.kidney.org](http://www.kidney.org)
- National Multiple Sclerosis Society** ..... 1-800-344-4867  
[www.nmss.org](http://www.nmss.org)
- Nicotine Anonymous** ..... 1-877-879-6422  
[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

<b>Parkinson's Institute</b> .....	1-800-655-2273
www.thepi.org .....	1-408-734-2800
<b>Peninsula Stroke Association</b> .....	565-8485
www.psastroke.org	
<b>Senior Peer Counseling</b> .....	403-4300
Psicoterapia para personas mayores de 55 años sobre problemas del envejecimiento tales como: soledad, depresión, dolor por pérdida de seres queridos o enfermedades. También hay servicio de apoyo psicológico a domicilio y recursos a su disposición. Los servicios incluyen a personas de la comunidad LGBT. Servicios en inglés (interno 4322), en español La Esperanza Vive (interno 4321), en tagalo (interno 4363), en cantonés y mandarín (interno 4392).	
<b>Sequoia Hospital</b>	
<b>Health and Wellness Center</b> .....	367-5998
www.sequoiahospital.org	
<b>Seton Medical Center</b>	
<b>Health Resource Center (biblioteca)</b> .....	991-6677
www.setonmedicalcenter.org	
<b>Sutter VNA and Hospice</b> .....	685-2821
www.sutterhealth.org .....	685-2822
Ofrece talleres de apoyo sobre dolor por pérdida de seres queridos los días sábados; grupo de apoyo semanales sin necesidad de inscripción previa y grupos que trabajan en el tema específico de pérdida de seres queridos por un período de 8 semanas.	
<b>United Cerebral Palsy Association</b> .....	593-1811
www.ucpscsm.org .....	917-6900
<b>Vista Center</b> .....	858-0202
www.vistacenter.org	
Para ciegos y personas con dificultades de la visión.	

## **SERVICIOS DE TRANSPORTE**

### **ESPECIALIZADOS**

Los servicios especializados de transporte responden a las necesidades de las personas con limitaciones de movilidad y con otras discapacidades que no les permiten utilizar los servicios de transporte público. Comuníquese con cada uno de estos servicios para informarse sobre los requisitos de elegibilidad, precios, recorridos y horarios.

<b>American Cancer Society</b> .....	(24 horas) 1-800-227-2345
www.cancer.org .....	578-9902
Transporte desde y hacia los centros de tratamiento, únicamente para pacientes ambulatorios con cáncer.	

## **Fair Oaks Intergenerational Center**

**Family Service Agency** ..... 780-7546

Ofrece el programa TRIP para personas de 65 años en adelante que tienen dificultades de movilidad y no pueden usar los servicios SamTrans o Redi-Wheels.

## **FISH (Friends in Service to Humanity)**

Ayuda con el transporte a citas médicas a cargo de voluntarios.

Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Mateo

..... (Mensajes) 570-6002

Belmont, Redwood City, San Carlos ..... (Mensajes) 593-1288

## **Institute on Aging**

**Older Adults Care Management (OACM, por sus siglas en inglés)**

www.oacm.org ..... 329-1411

Transporte para personas mayores que pueden caminar. De Daly City a San Jose.

**Need-A-Ride** ..... 462-0853

Transporte para personas mayores que pueden caminar. De Palo Alto a San Mateo.

**Peninsula Jewish Community Center (PJCC, por sus siglas en inglés)**

www.pjcc.org ..... 378-2750

Transporte semanal *Get Up and Go* o programa de socialización. Precios de escala variable.

## **San Mateo County Transit District (SamTrans)**

**Redi-Wheels y RediCoast** ..... 1-800-660-4287

www.samtrans.com/rw.html ..... (TTY) 508-6448

P.O. Box 3006, 1250 San Carlos Ave., San Carlos 94070

Servicio de acera (banqueta) a acera para personas cuyas discapacidades les impiden usar los autobuses Sam Trans. Llame para obtener información sobre la certificación. Redi-Wheels brinda servicios al Condado de San Mateo con excepción de la costa sur de Pacífica; RediCoast brinda servicios a Coastside.

Para el servicio de transporte, llame a:

San Francisco ..... 1-415-351-7000  
(San Francisco Paratransit)

Condado de Santa Clara ..... 1-800-894-9908  
(Valley Transportation Authority - VTA)

**SilverRide**..... 1-877-U-RIDE-10 (874-3310)  
www.SilverRide.com ..... 1-415-861-7433  
Brinda servicios de: transporte puerta-a-puerta, compañía, planificación de actividades, servicios de conserjería y salidas sociales en grupo para personas mayores, incluyendo a adultos con demencia senil.

## OTROS SERVICIOS DE TRANSPORTE

**Driver Safety Classes**..... 1-888-227-7669  
www.aarp.org/drive  
AARP ofrece clases en 15 lugares del condado.

**Placa de identificación para las personas con discapacidades**  
Las personas con dificultades de movilidad pueden solicitar esta identificación especial para colgar del espejo retrovisor del automóvil en el que circulan. Esto permite estacionar en ciertas áreas destinadas especialmente para personas con discapacidades.

Llame al Departamento de Vehículos motorizados (DMV) para obtener la solicitud y la certificación médica ..... 1-800-777-0133  
www.dmv.ca.gov

**Senior Mobility Guide**  
www.peninsularides.org  
Este folleto impreso y página web brindan información completa sobre una amplia variedad de programas y servicios de transporte para ayudar a que las personas mayores permanezcan móviles, activas y conectadas a la comunidad. Se encuentra a su disposición en los centros para la tercera edad y bibliotecas.

## SERVICIOS CON VOLUNTARIOS

**Hands On Bay Area** ..... 1-415-541-9616  
www.handsonbayarea.org  
Brinda proyectos flexibles de un día o de un fin de semana de duración.

**Mills-Peninsula Senior Focus**  
www.mills-peninsula.org  
1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

**Foster Grandparent and Senior Companion Programs**  
..... 696-7662  
Brinda subsidio a personas mayores de bajos ingresos económicos que se ofrecen de voluntarios con personas mayores en frágiles condiciones de salud o niños en condiciones de riesgo.

**Retired and Senior Volunteer Program (RSVP, por sus siglas en inglés)**  
..... 696-7660  
Ofrece oportunidades de servicio voluntario a personas de 55 años o mayores en organizaciones de la comunidad.

**Volunteer Center** ..... 235-3550  
www.thevolunteercenter.net..... 1-415-982-8999  
Envía a grupos e individuos de todas las edades a agencias sin fines de lucro que necesitan voluntarios.

**Volunteer Match** ..... 1-415-241-6868  
www.volunteermatch.org  
Ofrece una variedad de servicios en Internet para brindar apoyo a las organizaciones sin fines de lucro y a los voluntarios.

## ÍNDICE

AA 33  
Absolute Care 10  
AccentCare Home Health of the Bay Area 8  
Addus HealthCare Assisted Care Program 6  
Admiral Medical Supplies 16  
Adult Protective Services 1, 3  
Agencias de asistencia médica a domicilio 8  
Agencias de ayudantes a domicilio 5  
Agencias que dan referencias a otros servicios 10  
Aging and Adult Services 25  
AIDS Case Management 3  
Al-Anon 33  
Alcohol and Drug Helpline 1, 22, 33  
Alcoholics Anonymous (AA) 33  
ALS (Lou Gehrig's Disease) 33  
Alzheimer's Association 10, 22, 33  
Alzheimer's Day Care Resource Center 2, 11  
American Cancer Society 33, 36  
American Diabetes Association 33  
American Heart Association and American Stroke Association 34  
Aparatos y equipos médicos durables 16  
APRIA Health Care 16  
Arcadia Health Care 6  
Area Agency on Aging 4, 22  
Arthritis Foundation 34  
Asistencia legal 25  
Asistencia para adultos con demencia 10  
Atención a domicilio 5  
AT&T 12, 17  
Aunt Ann's Home Care 6  
Avenidas Senior Center 14, 17, 20  
Ayuda económica, programas del gobierno, seguros 11  
Baker Registry 20  
Bay Area Optometric Referral Service 22, 27  
Behavioral Health and Recovery Services 26  
Behavioral Healthcare Services 26, 34  
Bischoff's Medical Supplies 16  
Breathe California 34  
Café Doelger Express 13  
California Advocates for Nursing Home Reform 20, 22, 25  
California Telephone Access Program (CTAP) 17  
CALL (Christian Action Life Line)  
    Primrose Center Loan Closet 17  
Care for Seniors 6

Care Resource 6  
 Caregiver Services (of Mills-Peninsula Senior Focus) 24, 35  
 Catholic Charities CYO 2, 11, 26, 34  
     Behavioral Healthcare Services 26, 34  
     San Carlos Adult Day Services 2, 11, 34  
 Center for Independence of the Disabled (CID) 10, 18, 22, 34  
 Centros de día para adultos (Asistencia Médica) 2  
 Centros de día para adultos (Social) 2  
 Centros de nutrición para personas mayores 14  
 Centros médicos 19  
 Centros para la tercera edad 30  
 City of San Mateo Senior Center 14, 32  
 Coastside Adult Day Health Center 2, 17  
 Cocaine Anonymous 34  
 Comercios de reparto de comidas a domicilio 13  
 Comfort Keepers 6  
 Comidas regionales 14  
 Commission on Aging 4, 23  
 Commission on Disabilities 4, 23  
 Community Gatepath 2, 26, 27, 34  
     Senior Program 2  
 Community Overcoming Relationship Abuse (CORA) 1, 34  
 Conservatorship Program 4, 25  
 CORA 1, 34  
 Crisis Intervention and Suicide Prevention Center 1  
 CTAP 17  
 Denti-Cal 11, 24, 29  
 Departamento de vehículos motorizados (DMV) 38  
 Doelger Senior Center 13, 14, 30  
     Café Doelger Express 13  
 Driver Safety Classes 38  
 East Palo Alto Senior Center 15, 30  
 ECHO (anteriormente Midpeninsula Citizens for Fair Housing) 20  
 El Camino Senior Center 15, 32  
 Eldercare Services 6  
 ELLIPSE Peninsula AIDS Services 14, 34  
 Epilepsy Foundation 34  
 Fair Oaks Intergenerational Center 15, 23, 31, 37  
 Fall Prevention Task Force 18, 23, 27  
 Family Caregiver Alliance 11, 25, 30, 34  
 Family Service Agency 11, 15, 23, 26, 31, 37  
     Fair Oaks Intergenerational Center 15, 23, 31, 37  
     Senior Employment Services 11  
 FISH 37  
 Food Hotline 13, 25  
 Foster City Parks and Recreation Department Senior Wing 31

Foster Grandparent and Senior Companion Programs 39  
 Friends in Service to Humanity (FISH) 37  
 Gamblers Anonymous 35  
 Geriatric Home Care Specialists 6  
 Get Up and Go 37  
 Grupos de apoyo 33  
 Hands On Bay Area 39  
 Health Clinics 29  
 Health Plan of San Mateo (HPSM) 11, 27  
 Healthier Outcomes through Multidisciplinary Engagement (HOME) Team 3  
 Hearing and Speech Center 27  
 Hearing Loss Association 35  
 HELPLINK 23, 35  
 HICAP, Medicare Counseling Program 12, 23  
 HIP Housing Human Investing Project 21  
 Home Care Assistance 6  
 Home Instead Senior Care 7  
 Home Plus Caregivers 7  
 Home Safety Services Inc. 18  
 Home Sweet Home Care 7  
 HOME Team 3  
 Homecare Professionals 7  
 Homewatch Caregivers 7  
 Hospice by the Bay 9  
 Hospitales y centros médicos 19  
 HPSM 11, 27  
 IHSS 4, 10  
 Información y Derivación a otros servicios, Ayuda, Defensa de Derechos 21  
 In-Home Supportive Services (IHSS) 4, 10  
 In-Home Supportive Services Advisory Committee 5  
 Institute of Health and Healing 28, 35  
 Institute on Aging 37  
     Older Adults Care Management (OACM) 7, 37  
 Jewish Family and Children's Services 8, 27  
 Kaiser Permanente Medical Center 9, 19  
     Home Health Agency 9  
     Hospice Department 9  
 Kara 35  
 La Esperanza Vive 36  
 Laryngectomy - ver Lost Chord  
 Lawyer Referral Service 23, 25  
 Legal Aid Society Senior Advocates 23, 25  
 Lifestation, Inc. 18  
 Lincare 17  
 Lincoln Park Community Center 15, 30  
 Linkages 4

Little House 15, 31  
LivHome 7  
Lost Chord 35  
Lou Gehrig's Disease 33  
Lupus Foundation of Northern California 35  
Magnolia Senior Center 2, 15, 32  
Martin Luther King Center 15, 32  
Matched CareGivers 7  
Meals on Wheels of San Mateo County 14  
Medi-Cal, 12, 28  
Medical Care Professionals 7  
MedicAlert Foundation International 19, 28  
Medicare 12  
Menlo Park Senior Center 15, 31  
Mental Health Access Team 26  
Midpeninsula Citizens for Fair Housing - Ver ECHO  
Millbrae Senior Center 31  
Mills-Peninsula Health Services 19, 26, 28, 35  
    Institute of Health and Healing 28, 35  
    Lifeline 19  
    Senior Behavioral Health 26  
Mills-Peninsula Senior Focus 2, 11, 24, 28, 35, 39  
    Adult Day Health Center 2  
    Alzheimer's Day Care Resource Center 2, 11  
    Caregiver Services 24, 35  
    Foster Grandparent and Senior Companion Programs 39  
    Retired and Senior Volunteer Program (RSVP) 39  
    Senior Information Line 24  
    Wise and Well 28  
Mission Hospice, Inc. of San Mateo County 9  
Modificaciones de la vivienda y aparatos y equipos de adaptación 17  
MSSP 4  
Multipurpose Senior Services Program (MSSP) 4  
Muscular Dystrophy Association 35  
NAMI 26, 35  
National Alliance on Mental Illness (NAMI) 26, 35  
National Kidney Foundation 35  
National Multiple Sclerosis Society 35  
Need-A-Ride 37  
Network of Care 3, 24  
Nicotine Anonymous 35  
OACM 7, 37  
OASIS 26  
Older Adult System of Integrated Services (OASIS) 26  
Older Adults Care Management (OACM) 7, 37  
Ombudsman of San Mateo County 21, 24

Opciones de vivienda y derivaciones a otros servicios 20  
Operation Brown Bag 13  
Pacifica Senior Services 15, 31  
Palo Alto VA Health Care System 9, 19  
    Hospice Care Program 9  
Parkinson's Institute 28, 36  
Pathways Home Health and Hospice 9  
Pathways Private Duty Services 7  
PCRC 24, 25  
Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) 24, 25  
Peninsula Jewish Community Center (PJCC) 32, 37  
Peninsula Library System (PLS) 24  
Peninsula Stroke Association 24, 36  
Peninsula Volunteers Inc. 2,11,15,31  
    Little House, 15, 31  
    Rosener House Adult Day Services 2, 11  
PG&E 12, 18  
PJCC 32, 37  
Placa de identificación para las personas con discapacidades 38  
PLS 24  
Préstamo de aparatos y equipos médicos durables 17  
Professional Healthcare at Home 8, 9  
Professional Home Care Associates 9  
Project Sentinel 21  
Public Authority 5  
Public Guardian / Conservatorship Program 4, 25  
Rebuilding Together Peninsula 18, 21  
Redi-Wheels and RediCoast 37  
Redwood City Veterans Memorial Senior Center 15, 31  
Rehab at Home, Inc. 9  
Reliable Caregivers 8  
Reparto de comidas a domicilio 14  
Respuesta a emergencias personales 18  
Restaurants on the Run 13  
Retired and Senior Volunteer Program (RSVP) 39  
Reverse Mortgage Counseling - ver HIP Housing  
Ron Robinson Senior Care Center 29  
Rosener House Adult Day Services 2, 11  
RSVP 39  
Sam Trans 37  
San Bruno Senior Center 15, 32  
San Bruno VA Outpatient Clinic 29  
San Carlos Adult Community Center 16, 32  
San Carlos Adult Day Services 2, 11, 34  
San Francisco Paratransit 37  
San Mateo County Dental Society 24, 29

San Mateo County Health Clinics 29  
 San Mateo County Medical Association 25, 29  
 San Mateo County Transit District (SamTrans) 37  
 San Mateo Japanese American Community Center 33  
 San Mateo Medical Center 20, 29  
 SASH 13  
 Second Harvest Food Bank 13, 25  
 Seguridad en el hogar 18  
 Seguridad en el hogar y aparatos y equipos médicos 16  
 Self-Help for the Elderly 10, 14, 16, 30, 32  
     Daly City Center St. Andrew's Parish Hall 16,30  
     Home Care and Hospice 10  
     San Mateo Center (Central Park) 16, 32  
 Senior Assist of the Peninsula, LLC 8  
 Senior Behavioral Health 26  
 Senior Center Without Walls 33  
 Senior Coastsiders 16, 26, 31  
 Senior Companion Program 39  
 Senior Employment Services 11  
 Senior Helpers 8  
 Senior Information Line (of Mills-Peninsula Senior Focus) 24  
 Senior Mobility Guide 38  
 Senior Peer Counseling 36  
 Seniors·At·Home 8, 27  
     Jewish Family and Children's Services 8, 27  
 Sequoia Hospital 19, 20, 29, 36  
     CHW Community Lifeline 19  
     Health and Wellness Center 29, 36  
 Servicios con voluntarios 39  
 Servicios de alimentos y compra de viveres 13  
 Servicios de alimentos y nutrición 13  
 Servicios de apoyo en el hogar 10  
 Servicios de cuidado para dar un descanso a la persona principal a cargo del  
     cuidado del adulto 30  
 Servicios de emergencia y de atención a personas en crisis 1  
 Servicios de reparto de víveres a domicilio 14  
 Servicios de salud mental 26  
 Servicios de Transporte 36  
 Servicios para La Tercera Edad y Adultos con Discapacidades 3  
 Servicios públicos 12  
 Seton Medical Center 20, 29, 36  
     Health Resource Center (Biblioteca) 29, 36  
 Seton Medical Center Coastside 20  
 Shopping Assistance for Seniors who are Homebound (SASH) 13  
 SilverRide 38  
 Social Security / Medicare Eligibility / SSI 12

South San Francisco Adult Day Care Center 2  
South San Francisco Senior Services 32  
    El Camino Senior Center 32  
    Magnolia Senior Center 32  
Staffing HomeCare 10  
Stanford Hospital and Clinics 20  
Stanford Hospital Lifeline 19  
Stegner Registry 21  
Sutter VNA and Hospice 10, 36  
Tender Loving Care Home Health Care 10  
Therapy in Your Home 29  
TIES 1, 3, 12, 21  
TRIP 37  
Twin Pines Senior Center 16, 30  
United Cerebral Palsy Association 36  
Valley Transportation Authority - VTA 37  
Veterans Services 13  
Vista Center 18, 30, 36  
Vital-Link 19  
Volunteer Center 39  
Volunteer Match 39  
Walters on Wheels 13  
Wise and Well 28

<b>NOTAS</b>
--------------