

**Emergencias - 24 horas**

**Policia, Bomberos, Paramedicos .....911**

**Centro de crisis de Contra Costa**  
**Linea directa de 24 horas .....211**

**Código de área (510) a menos que se indique lo contrario**

<b>Abuso y negligencia</b>	
Adult Protective Services 24/7 .....	(877) 839-4347
Contra Costa Senior Legal Svcs (Órdenes de restricción) .....	(925) 609-7900
Empowered Aging (Para abuso de alojamiento y cuidado/ enfermería especializada) .....	(925) 685-2070
Family Justice Center .....	965-4949
.....	(925) 685-2070
STAND! For Families Free of Violence (24/7) .....	(888) 215-5555
<b>Centros de cuidado diurno para adultos</b>	
Alzheimer's Services of the East Bay .....	644-8292
<b>Alzheimer/Demencia</b>	
Alzheimer's Association .....	(800) 272-3900
UC Davis Alzheimer's Disease Center Walnut Creek .....	(925) 357-6515
<b>Servicios para cuidadores</b>	
Alzheimer's Association .....	(800) 272-3900
Family Caregiver Alliance .....	(800) 445-8106
Jewish Family & Community Svcs .....	(925) 927-2000
Meals on Wheels Diablo Region Capacitación para cuidador .....	(925) 937-8311
Pacific Clinics .....	(925) 602-1750
(Abuelos que crían a sus nietos)	
<b>Administración de casos</b>	
Enhanced Care Mgmt. ....	(877) 661-6230 (#2)
(Must be Contra Costa Health Plan Member)	
Family Caregiver Alliance .....	(800) 445-8106
Jewish Family & Community Svcs .....	(925) 927-2000
Programa de servicios multifuncionales para adultos mayores (MSSP) .....	(925) 682-6330
Meals on Wheels Diablo Region ...	(925) 937-8311
<b>Orientación/salud mental/ socialización</b>	
Al-Anon .....	528-4379
Tratamiento de alcohol/drogas .....	(800) 846-1652
Alcohólicos Anónimos .....	(925) 939-4155
Contra Costa Crisis Center 24/7 .....	211

<b>Contra Costa Regional Medical Center</b>	
Emergencia psiquiátrica 24/7 ....	(925) 646-2800
Friendly Visitors .....	(925) 937-8311
Friendship Line 24/7 .....	(800) 971-0016
Front Porch/Llamada social .....	(877) 797-7299
Orientación sobre el duelo .....	(800) 837-1818
Mental Health Access Line 24/7 .....	(888) 678-7277
Nar-Anon .....	496-2708
Narcóticos Anónimos .....	(925) 685-4357
Older Adult Mental Health .....	(888) 678-7277
Rainbow Comm Center Senior Services .....	(925) 692-0090
Orientación para compañeros de adultos mayores .....	(925) 521-5640
Suicide and Crisis Lifeline .....	988
Lista de grupos de apoyo .....	(800) 510-2020
Tele-Care (Contacto telefónico) .....	(925) 934-0901
Programa de consuelo telefónico ..	(925) 937-8311
<b>Discapacidades</b>	
Departamento de Rehabilitación del Estado de California .....	232-7062
Hearing Loss Assoc. of America .....	(925) 264-1199
HLAADV@hearinglossdv.org	
Recursos para la vida independiente .....	(925) 363-7293
Lions Center for Visually Impaired .....	(925) 432-3013
Regional Center of the East Bay ..	(925) 691-2300
<b>Empleo</b>	
East Bay Works Career Center .....	307-8014
IHSS Public Authority (Atención en casa) .....	(800) 333-1081
Programa de empleo para adultos mayores .....	412-6740
<b>Cuestiones relacionadas con el final de la vida</b>	
An Elderly Wish Foundation .....	(925) 978-1883
Asistencia para entierros/cremaciones CCC .....	412-1920
East Bay Conversation Project (Planificación anticipada de la atención) .....	www.eastbayacp.org
Hospice of East Bay/Bruns House ..	(925) 887-5678
Kaiser Hospice .....	752-6390
Pathways Home Health & Hospice ..	(888) 755-7855
Sutter Care at Home .....	450-8596
<b>Finanzas</b>	
Preparación gratuita de impuestos sobre ingresos .....	(800) 510-2020
Asistencia general .....	412-1900
Money Management International ..	(866) 331-2227
Seguro Social .....	(800) 772-1213
<b>Comida</b>	
CalFresh (Cupones para comida) ..	
Clientes actuales .....	(866) 663-3225
Hercules .....	262-7700
En línea .....	benefitscal.com
Richmond .....	412-3000
Para enviar una solicitud .....	(877) 505-4630 (#4)

<b>Café Costa</b> (Lugares de almuerzo para adultos mayores, llame para reservar con 24 horas de antelación)	
Crockett .....	787-1341
El Cerrito .....	559-7000
Hercules .....	799-8219
North Richmond .....	255-7799
Richmond .....	307-8087
Rodeo (Solo de martes a jueves de 11:00 a. m. – 1:00 p. m) .....	799-2706
San Pablo .....	215-3090
Banco de comida/Programa de comida para adultos mayores .....	(925) 676-7543
Programa Interreligioso del Gran Richmond (GRIP) (Comidas) .....	233-2141
Meals on Wheels of West Contra Costa County .....	412-0166
<b>Servicios médicos</b>	
Alta Bates Summit Medical Center .....	204-4444
LifeLong Brookside Health Center .....	215-9092
Center For Elders' Independence .....	433-1150
Enfermedades transmisibles .....	(925) 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 .....	(925) 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
Orientación y defensa sobre seguro médico Programa HICAP (Orientación sobre Medicare) .....	(800) 510-2020
VIH/SIDA .....	(925) 313-6770
Kaiser Medical Center	
Pinole Campus .....	243-4000
Richmond Campus .....	307-1500
LifeLong Medical Care .....	981-4100
Medi-Cal	
Clientes actuales .....	(866) 663-3225
En línea .....	benefitscal.com
Para enviar una solicitud .....	(800) 709-8348
Orientación sobre opciones de planes médicos de Medi-Cal .....	(800) 430-4263
MediAlert (identificaciones médicas) .....	(800) 432-5378
Medicare .....	(800) 633-4227
Rotacare Free Health Care Clinic (Solo martes de 4:00 a 7:00 p. m.)	
Llame solo entre la 1:00 y 3:00 p. m. los miércoles para pedir una cita .....	213-6678
West County Health Center .....	231-9400
<b>Cuidado y seguridad en casa</b>	
Programa de prevención de caídas .....	(925) 891-4761
In-Home Support Services (IHSS) Para enviar una solicitud .....	(800) 510-2020 or 925-229-8434

Estado de la solicitud .....	231-8577
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
<b>Vivienda, reparación de casas y personas sin hogar</b>	
Vida asistida/Alojamiento y cuidado/ Enfermería especializada	
Empowered Aging .....	(925) 685-2070
Home Match Contra Costa .....	(925) 956-7385
Home Preservation Dept/Habitat for Humanity East Bay Silicon Valley .....	803-3388
Línea directa para personas sin hogar .....	211
Autoridad de Vivienda, Ciudad de Pittsburg Lista de espera/Sección 8 .....	(925) 252-4830
-4830	
Autoridad de Vivienda, Ciudad de Richmond Lista de espera/Sección 8 .....	621-1300
Autoridad de Vivienda, Contra Costa .....	957-8001
Bay Point, Brentwood, Martinez, Oakley (Vivienda pública) .....	(925) 957-8005
Pittsburg (Vivienda pública) .....	(925) 957-8006
Rodeo (Vivienda public .....	(925) 957-8008
San Pablo .....	(925) 957-8004
Sección 8/Lista de espera .....	(888) 746-8731
Lista de viviendas de bajo costo .....	(800) 510-2020
Richmond Home Improvement Program ..	307-8140
Richmond Neighborhood Housing Svcs ..	237-6459
Rotary HOME Team/Lamorinda Village (reparaciones menores) .....	(888) 204-5573
Shelter, Inc. ....	(925) 335-0698
Climatización .....	(925) 655-7214
<b>Legal y defensa</b>	
Consejo asesor sobre el envejecimiento .....	(925) 602-4175
Reclamaciones de automóviles .....	964-3030
Bankruptcy Clinic .....	(925) 370-2540
Bay Area Legal Aid (oficina) .....	233-9954
Línea de asesoramiento .....	250-5270
California Advocates for Nursing Home Reform (CANHR) .....	(800) 474-1116
Tutela/custodia .....	(925) 608-9000
Contra Costa Senior Legal Svcs ..	(925) 609-7900
Mediación para adultos mayores ..	(925) 349-7344
Empowered Aging (Para alojamiento y cuidado/centro de atención residencial especializado) .....	(925) 685-2070
Family Justice Center .....	974-2000
Hawkins Center (Defensa SSI y SSDI) .....	232-6611
<b>Programa de orientación y defensa sobre seguro médico HICAP (Orientación sobre Medicare)</b>	
.....	(800) 510-2020
LawHelpCA .....	www.lawhelpca.org



Servicio de información y remisión de abogados (925) 825-5700  
Clínica legal para adultos mayores (925) 969-3433  
Programa Legal de medios moderados (925) 677-0234

**Lesbianas/Gays/Bisexuales/Transgénero**  
Recursos locales www.eastbaypride.com  
www.richmondrainbowpride.org  
Rainbow Comm Ctr Senior Svcs....(925) 692-0090

**Recreación y educación**  
AARP Smart Driver (888) 687-2277  
www.aarp.org/drive  
Clubes, organizaciones y listas de programas de ejercicio (800) 510-2020  
Contra Costa College 235-7800  
West Contra Costa Adult Education 231-1453

**Centros para adultos mayores**  
Crockett Community Center 787-2414  
El Cerrito Community Center-Senior Services 559-7000  
Hercules 799-8219  
Jewish Community Center East Bay 848-0237  
North Richmond 232-3511  
Pinole 724-9800  
Richmond 307-8087  
Richmond Annex 620-6812  
San Pablo 215-3090  
Well Connected (Actividades, conversación, clases y apoyo por teléfono) (877) 797-7299  
Well Connected Español (877) 400-5867

**Transporte**  
AC Transit 891-4700  
BART 236-2278  
Información de East Bay Paratransit (800) 555-8085  
Easy Ride (Solo residentes de El Cerrito) 559-7677  
Información general 511  
Mobility Matters (Información y paseos) (925) 284-6109  
R-Transit and Lyft (Servicio de camioneta y taxi solo para los residentes de East Richmond Heights, El Sobrante, Hasford Heights, Kensington, North Richmond, Richmond y Rollingwood) 307-8026  
Transporte de adultos mayores y discapacitados de San Pablo 215-3095  
WestCAT  
Información 724-7993  
Citas 724-7433

**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) (925) 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 (925) 680-4526  
Martinez VA Medical Center (925) 372-2000  
Rides 4 Veteran (Información y paseos) (925) 284-6109  
Swords to Plowshares (Multi-servicios) 844-7500  
VA Urgent Care (925) 372-2179  
Línea de crisis para veteranos 24/7 (800) 273-8255  
Compromiso con los veteranos sin hogar (925) 404-4887  
Programa de recursos para veteranos 233-9313  
Oficina de Servicio para Veteranos 374-3241

**Oportunidades de voluntariado**  
Preparador de impuestos AARP  
www.aarp.org/taxvolunteer  
Servicios voluntarios y de emergencia de CC (925) 521-5060  
Friendly Visitors (925) 937-8311  
Programa de orientación y defensa del seguro médico (HICAP) (Orientación sobre Medicare) (800) 510-2020  
Meals on Wheels Diablo Region (925) 937-8311  
Meals on Wheels of West Contra Costa County 412-0166  
Conductores de Mobility Matters (925) 284-6161  
Orientación para compañeros de adultos mayores (925) 521-5640

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

**Inscripción en el Sistema de alerta de la comunidad (CWS) del Condado de Contra Costa**

Para recibir alertas de emergencia en el teléfono celular, llame al (925) 655-0111 o visite [www.cwsalerts.com](http://www.cwsalerts.com)

Esta miniguía menciona solo algunos de los recursos disponibles en el Condado de Contra Costa Oeste. 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](mailto: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

# Oeste

del CONDADO

## Miniguía

de los servicios para adultos mayores y adultos

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

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

Para las personas con discapacidad auditiva o del habla que usan un dispositivo de telecomunicación, llame al Servicio de retransmisión  
**711**

[infoandassist@ehsd.cccounty.us](mailto:infoandassist@ehsd.cccounty.us)

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