



St. Mary's Center

A Community of Hope,
Healing & Justice

**Peer Support Circle
2023**

**Guía de recursos
para adultos
mayores**

del Departamento de servicios del
Condado de Alameda

**hecha por adultos mayores para
adultos mayores**

Cláusula de derechos de autor del año 2023

Licencia de idioma de Creative Commons

ÚLTIMA VERSIÓN: 23 de febrero del 2023 a las 12:01 p. m.

Las traducciones en inglés, español y chino están disponibles en nuestro sitio web. Sugerimos usar Google Translate para traducir pasajes a otros idiomas. Gracias a Afaf Translations LLC por ayudar con la traducción.





Información sobre el Centro “St. Mary”

El Centro St. Mary es una comunidad de esperanza, sanación y justicia que trabaja para mejorar el bienestar de las personas mayores y de las familias con niños en edad preescolar en el vecindario de West Oakland. El Centro St. Mary tiene como objetivo atender las necesidades básicas de alimentación, vivienda y conexión social.

En nuestro caso, construimos una base sólida de prestación de servicios donde los propios miembros manejan la organización y luchan por defender a las personas que están afectadas directamente por el hambre, la falta de vivienda y la desigualdad y así poder crear una sociedad más justa y más solidaria.

925 Brockhurst Avenue, Oakland CA 94608
PO Box 23403, Oakland CA 94623
(510) 923-9600 x 234

www.stmaryscenter.org





Miembros de Peer Support Circle (Círculo de ayuda mutua)

Keith Arivnwine
Vernon Dailey
William Garrett
Renee Gilmore
Olivia Gonzalez
Gayle Gray
Judy Magana
Shirley Matthews
Norris Reed
Sharon Snell
Mary Sturdivant
Carolyn Sutton
Lillian Walker
Bennie Whitfield
Kwai Wong
Cecelia Wynn

Coordinadores

Terri Dunn
Karla Salazar
con Rita Mitchell



Guía de recursos para adultos mayores del Peer Support Circle

Tabla de contenido

	Página
Mensaje del Director ejecutivo	7
Información sobre la Guía	8
Utilización del sistema para personas mayores	11
Servicios del condado de Alameda dividido por categorías	
Acceso a alimentos	16
Servicios de salud física y mental	19
Servicios de vivienda	24
Acceso a internet	27
Servicios jurídicos	29
Servicios sociales	31
Acceso al transporte	33
Miembros del Peer Support Circle	36
Coordinadores	42
Mis recursos	45



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.





Mensaje del Director ejecutivo

Estimados:

En nombre de Peer Support Circle del Centro St. Mary, queremos contarle que es un honor para nosotros compartir esta Guía de beneficios con usted.

Un grupo de personas mayores se reunieron para compartir sus experiencias de identidad, búsqueda y obtención de servicios esenciales. Estas personas vivieron sin hogar, en viviendas inseguras o con ingresos extremadamente bajos. En esta Guía, usted tendrá la posibilidad de encontrar información básica para su vida. Por ejemplo, se abordan cuestiones como la alimentación, la vivienda, la atención de la salud mental y física y las relaciones sociales. A diferencia de otras guías, esta Guía de beneficios refleja las necesidades urgentes que padecieron nuestros adultos mayores y muestra cómo fueron abordadas.

Podrá obtener más información en muchos lugares. Por ejemplo, podrá consultarle al personal del Centro comunitario y al Departamento de servicios de vivienda para personas mayores del Centro St. Mary. Sin embargo, esta Guía de recursos ha sido creada de corazón por nuestros adultos mayores. Además, ha sido creada para ayudarlo ya que usted tiene el derecho a recibir beneficios y ayuda. Muchos de los servicios descritos en esta Guía son los que usted ha ayudado a financiar durante su vida y de los que debería beneficiarse ahora.

Por otro lado, otro de nuestros objetivos es incentivarlo a participar del Centro St. Mary como miembro activo. Además, nos gustaría que usted pudiera compartir su experiencia con el fin de ayudar a otras personas mayores.

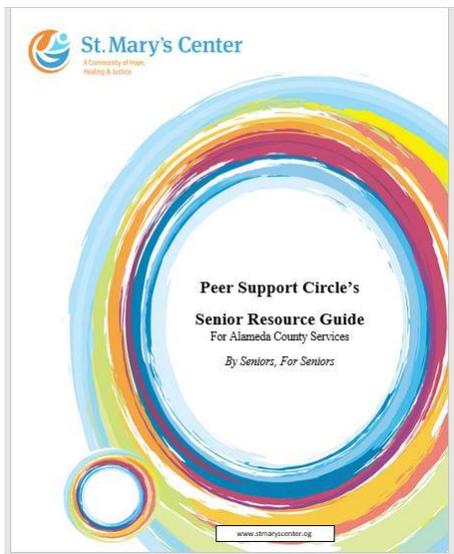
Gracias por consultar esta Guía y ser parte de nuestra comunidad de esperanza, sanación y justicia. Ojalá podamos conversar pronto.

En nombre de la comunidad,
Sharon Cornu, MSHS (Maestría en Ciencias de la Salud)
Director ejecutivo



Información sobre la guía

La pandemia de COVID-19 demostró que las personas mayores de 55 años tienen necesidades urgentes de vivienda, atención médica, falta de ingresos y de relaciones sociales. Durante décadas, el Centro St. Mary trabaja en las necesidades de las personas mayores. Seguramente, las personas mayores confían más en los medios de comunicación tradicionales, como, por ejemplo, el boca a boca, los periódicos, las recomendaciones de los pastores o en los cuidadores familiares para informarse sobre nuevos servicios, servicios que ya existen y servicios mejorados. Por otra parte, hay cierta información que está disponible fácilmente. Sin embargo, esta información no es precisa ni completa. A su vez, el acceso a internet está mejorando, pero no siempre es sencillo de comprender. Por esa razón, esta guía proporcionará información para ayudar a acceder a servicios que históricamente han sido demasiado difíciles de utilizar.



Peer Support Circle está formado por un grupo de 16 personas mayores que vivieron experiencias de pobreza y falta de vivienda. Este grupo de personas se reunió durante cinco meses para compartir sus experiencias y sus opiniones sobre los recursos destacados en esta guía del condado de Alameda. Esta guía no tiene como propósito ser una lista completa de servicios. No obstante, el objetivo es resaltar los recursos más importantes, fáciles de utilizar y que cumplen o superan las expectativas de personas mayores. De todos modos, si usted desea obtener una lista completa de servicios,

recomendamos la Guía de beneficios para personas mayores creada por el Departamento de servicios sociales del condado de Alameda. Esta guía está disponible en www.alamedacountysocialservices.org.

Por otra parte, la Guía de beneficios para personas mayores también se puede utilizar como una herramienta para realizar un seguimiento de los recursos personales. Si desea obtener más información, consulte “Mis recursos personales” en la página 42.

Criterios utilizados al evaluar los servicios para personas mayores

Los adultos mayores de Peer Support Circle evaluaron las siguientes categorías de servicios:

- Acceso a los alimentos
- Servicios de salud física y mental
- Servicios de vivienda
- Acceso a internet
- Servicios jurídicos
- Servicios sociales
- Acceso al transporte

Los criterios que se detallarán a continuación fueron fundamentales para determinar qué servicios se consideran fundamentales, respetuosos y culturalmente apropiados.

- **Accesibilidad**
 - ¿El lugar era accesible para personas mayores con movilidad reducida y sillas de ruedas?
 - ¿Cuánto tiempo tomó obtener un turno? ¿Fue fácil llegar?
 - ¿El proceso de admisión era sencillo?
- **Competencia cultural y hospitalidad**
 - ¿Se trataba de un ambiente agradable? ¿El proveedor me hizo sentir cómodo?
 - ¿Me sentí juzgado por mi edad, raza o circunstancias?
 - ¿El proveedor de servicios creó una relación de confianza conmigo? ¿Me sentí respetado?
 - ¿Estaba el personal informado sobre temas específicos de importancia?
- **Comunicación**
 - ¿La comunicación verbal y escrita fue clara?
 - ¿La información estaba disponible en mi idioma? ¿Había un traductor humano disponible cuando lo pedí?
 - ¿El proveedor mostró confianza para responder a mis necesidades? ¿Me sentí comprendido?

- **Accesibilidad**

- ¿Los servicios fueron accesibles?
- ¿Me explicaron el costo del servicio?
- ¿Hubo gastos inesperados?

Al realizar la evaluación, los miembros de Peer Support Circle tomaron un gran compromiso. En forma conjunta, los miembros del grupo aportaron décadas de experiencia al proceso. Esta guía es un acceso único a los servicios del condado de Alameda para quienes más los necesitan. Por esa razón, nos gustaría compartir esta guía con ustedes de forma respetuosa y con mucho entusiasmo.



Recomendaciones de utilización del sistema para personas mayores

Consejos para todos

- Defienda los programas y explique sus necesidades. Nadie más que usted conoce sus necesidades.
- Trabaje con varias organizaciones para obtener todos los servicios que necesita.
- Espere ser tratado como a usted le gustaría que lo traten y no por su aspecto físico o por lo que ha hecho en el pasado.
- Recuerde que la adicción es una enfermedad. Por esa razón, la gente lo tratará como a una persona que tiene una enfermedad.
- Le recomendamos laminar las tarjetas de beneficios más importantes para que se mantengan en buenas condiciones.
- Le aconsejamos ser paciente debido a que probablemente deba esperar largas filas al momento de obtener servicios.
- Debe pedir lo que necesite con respeto. No hay que exigirles a las personas.
- Puede ser acompañado por alguien que lo ayude y haga preguntas por usted.
- Los prestadores de servicios especializados en salud física y mental deben trabajar en conjunto. Deberá darles importancia a todos los prestadores de servicios si desea abordar sus problemas de forma exitosa.

Servicios de vivienda

- Es importante que usted mantenga su documentación y sus papeles al día. Si es posible, lleve todos los documentos que le solicitaron a su primera cita.
- Le recomendamos buscar a alguien que haya realizado previamente el trámite de vivienda para que lo ayude.
- Siga las reglas para evitar el desalojo. Por ejemplo, pague el alquiler a tiempo, mantenga su hogar limpio y sea un buen vecino.

Servicios de transporte

- Cuando viaje en BART (Bay Area Rapid Transit) por la noche, ingrese a la estación antes que salga el último tren. En el caso contrario, se quedará adentro de la estación.



- Siéntese en los asientos designados para personas mayores y para personas con discapacidades.
- Tenga en cuenta que es muy importante realizar correctamente el trámite de la documentación de los Servicios de Paratransito. Por esa razón, debe comunicarse con su médico, completar la documentación y luego enviarla.

Servicios de asistencia en el hogar

- Asegúrese que sus cuidadores vengan solos y no estén acompañados. Hemos recibido informes de abuso y robo por parte de personas que acompañan a los prestadores de servicios.
- Asegúrese que su cuidador se comunique con su médico y su psiquiatra para decidir cómo abordarán su medicación y como coordinarán su atención médica.
- Cuando usted realice la evaluación inicial con su cuidador en el hogar, asegúrese que se sienta cómodo con la lista de tareas y entienda lo que implica un cuidado adecuado.
- El Departamento de servicios sociales realiza recertificaciones anuales de los Servicios de asistencia en el hogar. Este procedimiento se lleva a cabo para asegurarse que usted aún sea elegible. Le recomendamos que asista a esta cita y también asegúrese de revisar su correo electrónico para la recertificación.

Acceso a alimentos

- Tenga en cuenta que es importante brindarle información a su prestador de servicios sobre sus necesidades de alimentación.
- Le recomendamos a las personas mayores con problemas dentales colocar las frutas en una bolsa de papel marrón para que se ablanden durante unos días. A su vez, también aconsejamos cortar las verduras en tamaños pequeños para que se cocinen más rápido.
- Le aconsejamos a las personas mayores con problemas de movilidad consultar al prestador de servicios si puede entregar alimentos en su domicilio.



Servicios de salud física y mental

- Sea abierto y honesto con su prestador de servicios. Es importante que usted les explique lo que necesita para que ellos puedan ayudarlo. Sea honesto acerca del uso de sustancias, sus traumas y su vida personal.
- Tome el medicamento según lo prescrito. Deberá informarle a su médico cuando tome un medicamento de manera diferente para modificar las instrucciones si es necesario.
- Si no está recibiendo el tratamiento que necesita, puede cambiar de prestador de servicios o solicitar una derivación.
- Si no está satisfecho con los servicios que está recibiendo, tendrá la posibilidad de presentar un reclamo.





Peer Support Circle
Guía de recursos para personas mayores (2023)

Servicios del condado de Alameda
divididos por categoría



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



Acceso a alimentos

CalFresh – Cupones de alimentos

Departamento de servicios sociales del condado de Alameda

www.alamedacountysocialservices.org

2000 San Pablo Avenue, Oakland CA 94612

Línea telefónica del Programa de beneficios CalFresh: (877) 847-3663.

CalFresh (cupones de alimentos) es conocido en el ámbito federal por ser un Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés). CalFresh brinda beneficios de alimentos de forma mensual a personas de bajos ingresos.

Comentarios de los clientes

- *Cuando me enteré que los beneficiarios de SSI podían recibir cupones para alimentos, realicé una solicitud y me los otorgaron.*
- *Mi asistente social me ayudó a presentar la solicitud. Estoy realmente agradecido por el aumento que me dieron durante la pandemia.*
- *A una persona mayor discapacitada le comentaron que tendría que esperar meses para recibir los cupones de alimentos. Sin embargo, cuando se los mandaron, eran retroactivos.*

Mercy Brown Bag

www.mercybrowntag.org

3431 Foothill Blvd., Oakland CA 94601

(510) 534-8540

El programa Mercy Brown Bag de Elder Care Alliance ayuda a las personas mayores a seguir siendo autosuficientes e independientes en sus propios hogares. Mercy Brown Bag distribuye bolsas de alimentos a personas mayores. Además, se encargan de promover cambios en la política legislativa con el fin de beneficiar a los residentes de bajos ingresos.

Comentarios de los miembros

- *El sistema de distribución puede llegar a variar. En ciertos lugares, la comida se entrega en la puerta del cliente. Sin embargo, en otros sitios, la comida se entrega en el edificio y el administrador del edificio decide cómo distribuirla los alimentos entre los residentes.*
- *MBB cumple con las restricciones alimenticias.*



Recursos adicionales

Programa de asistencia para residentes de Emeryville (ECAP, Emeryville Citizens Assistance Program)

www.ecaprogram.com/

3610 San Pablo Avenue, Emeryville CA 94608

La distribución de alimentos se realiza de lunes a sábados de 12:00 pm a 4:00 pm.

Para recibir los alimentos, debe tener algún tipo de identificación.

Por favor, traiga su propio bolso.

Market Match

www.marketmatch.org/

Muchos Farmers Markets duplicarán el valor de sus cupones CalFresh cuando compre verduras, frutas, huevos, leche y productos lácteos. Consulte el sitio web para conocer las ubicaciones más cercanas.

Centro Prescott Joseph

www.prescottjoseph.org/

920 Peralta Street, Oakland CA 94607

(510) 835-8683

La distribución de alimentos se realiza detrás de la iglesia St. Patrick (la dirección es 1640 19th Street, Oakland CA 94606) los días lunes, miércoles, viernes y el cuarto sábado del mes de 9:00 am a 2:00 pm.

Por favor, traiga su propio bolso.

Centro St. Mary

www.stmaryscenter.org/

925 Brockhurst Street, Oakland CA 94608

(510) 923-9600

El Centro St. Mary ofrece de lunes a viernes un desayuno gratuito para personas mayores de 55 años a las 9:30 a.m. y un almuerzo por \$1 a las 11:00 a.m. Los domingos abren sus puertas a las 11:00 a.m. y, además, sirven un almuerzo por \$1 a la 1:00 pm. El Centro St. Mary está cerrado los sábados y días festivos. Se requiere una prueba de vacunación para ingresar al Centro. A su vez, las personas mayores tienen la posibilidad de inscribirse como miembros para acceder a los servicios.



Centro comunitario “Telegraph”

www.tmcoakland.org/

5316 Telegraph Avenue, Oakland CA 94609

Línea telefónica: (510) 961-4385

Este centro distribuye alimentos los miércoles y viernes de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. y los miércoles por la noche de 5:30 p.m. a 7:30 p.m.





Servicios de salud física y mental

Centro de atención médica “Lifelong”

Over 60 Clinic (Clínica para mayores de 60 años)

www.lifelongmedical.org

616 16 Street, Oakland 94602

2940 Summit Street #1B, Oakland 94609

Over 60 Clinic: 3260 Sacramento Street, Berkeley 94702

Línea telefónica: (510) 981-4100

Lifelong Over 60 Clinic (Clínica para mayores de 60 años) es un centro comunitario de atención médica sin fines de lucro. Los servicios de salud física y mental incluyen asesoramiento, servicios de recuperación, psiquiatría y recursos de servicios sociales.

Comentarios de los pacientes

- *Cuando fui allí por primera vez, me ayudaron a completar la documentación. Desde aquel entonces, he sido atendido por el mismo médico de atención primaria.*
- *Utilizo silla de ruedas y pude transportarme fácilmente hacia Lifelong. Fue sencillo y utilicé los Servicios de Paratránsito.*
- *La recepcionista, el asistente del médico y el médico fueron muy profesionales y estaban altamente capacitados.*
- *Me siento muy bienvenido. Saben mi nombre y me hacen sentir bien.*
- *Me gusta el Centro porque resuelven todos mis problemas médicos en un solo lugar. Allí, me hago revisar mi diabetes y mis problemas de visión. No tengo que ir a distintos lugares para acceder a los servicios médicos.*
- *Mi médico de atención primaria en Lifelong que estaba en planta baja me derivó al Departamento de Salud Mental que estaba en el piso de arriba. Simplemente tuve subir las escaleras. Fue grandioso.*



- *Cuando vivía en la calle, una unidad móvil de emergencia me ayudó a conectarme con Lifelong.*
- *La instalación Over 60 (Clínica para mayores de 60 años) en Berkeley tiene todo lo necesario. Allí, los profesionales saben cómo tratar personas mayores.*

Hospital Highland

www.alamedahealthsystem.org/locations/highland-hospital/

1411 E. 31 Street, Oakland, CA 94602

Línea telefónica: (510) 437-4800

El hospital Highland es un centro de urgencias regional muy reconocido. Este hospital cuenta con atención primaria, atención especializada, especialidades múltiples y servicios materno-infantiles de primer nivel y otros cuidados avanzados.

Comentarios de los pacientes

Servicios de emergencia

- *Me salvaron varias veces. El centro cuenta con excelentes doctores.*
- *Tuve que esperar cuatro horas porque estaban atendiendo a un herido de bala.*
- *He tenido buenas experiencias en Highland. Hay una diferencia entre los servicios regulares y de emergencia. Los servicios de emergencia son realmente buenos. Sin embargo, cuando no te atiendes en el departamento de emergencias, creo que debería mejorar el servicio.*

Servicios regulares

- *Tienen un servicio de transporte desde Lake Merritt BART y eso es algo que realmente lo valoro.*
- *Highland reparó mis huesos varias veces. Fue algo duro para mí.*
- *No es fácil llegar allí en autobús. Sin embargo, si puedes llegar, el personal te tratará muy bien y los médicos serán muy profesionales.*
- *Tuve que esperar tres meses para una cita con el podólogo. Creo que deberían tener un sistema para que las personas mayores con ciertas condiciones sean atendidas más rápido.*
- *Cuando vas a Highland, el contacto inicial puede no ser amistoso. De todos modos, la atención médica que luego recibo es buena.*

Hospital psiquiátrico “John George”

www.alamedahealthsystem.org/locations/john-george-psychiatric-hospital

2060 Fairmont Drive, San Leandro, CA 94578



(510) 346-1300

El hospital psiquiátrico “John George” brinda servicios de emergencia psiquiátrica y atención grave para adultos que padecen trastornos y enfermedades mentales graves. Además, este hospital trata a personas que buscan atención médica independientemente de su condición económica o social.

Comentarios de los pacientes

- *Tuve una buena experiencia en el hospital John George. En ese momento, estaba en un período de adicción. Cuando llegué al centro médico, los médicos me cuidaron.*
- *Estuve allí por un tiempo y luego me transfirieron a un centro de atención más pequeño. Una vez que estuve estable, pude irme a casa. También me ayudaron a acceder a otros servicios que necesitaba en ese momento.*

Recursos adicionales

Asian Health Services

www.asianhealthservices.org

817 Harrison Street, Oakland 94607

250 E. 18th Street, 2do Piso, Oakland 94606

818 Webster Street, Oakland 94607

Línea telefónica: (510) 735-3100

Asian Health Services le brinda al paciente un servicio de atención integral. El centro está especializado en servicios médicos, dentales y de salud mental.

La Clínica

www.laclinica.org/

1030 International Boulevard, Oakland 94606

1926 E. 19th Street, Oakland 94606

1531 Fruitvale Avenue, Oakland 94601

Línea telefónica: (510) 535-4000

“La Clínica” es un centro médico que brinda atención médica profesional, de alta calidad y accesible para todas las personas. El centro está especializado en servicios de salud física, mental y dental.

“La Familia” (Servicios de salud mental)

www.livelifamilia.org/

26081 Mocine Avenue, Hayward, CA 94544 (510) 881-5921

“La Familia” tiene profesionales altamente capacitados que hablan distintos idiomas y brindan asesoramiento sin costo, servicios de psiquiatría y asistencia en caso de ser necesario.



Centro de salud “Native American”

www.nativehealth.org/

3050 International Boulevard. Oakland, California

Línea telefónica: (510) 434-5300

NAHC (Native American Health Center) brinda servicios que mejoran la salud y el bienestar de los indígenas americanos, nativos de Alaska y nativos de otras regiones. En Native American se respeta la cultura, las tradiciones y, además, su personal está capacitado para responder a las necesidades físicas, emocionales, espirituales y de servicio social.

Peers Envisioning and Engaging in Recovery (PEERS)

www.peersnet.org

8393 Capwell Drive, Suite 240, Oakland CA 94621

(510) 832-7337

PEERS es una gran comunidad de personas que comparten sus experiencias de salud mental. PEERS tiene como objetivo crear programas de salud mental que tengan una riqueza cultural y se basen en la comunidad. Estos programas muestran diversas experiencias y también se busca erradicar el estigma y la discriminación.

Centro de salud comunitario “Roots”

www.rootsclinic.org/

200 Harrison Street, Oakland CA 94607

4119 Broadway, Oakland CA 94609

(510) 533-1248

Roots tiene como objetivo ayudar a las personas afectadas por las desigualdades y la pobreza a través de la atención médica y de la salud conductual, la lucha por la salud, la vivienda, la comunicación y la defensa.

Clínica ambulatoria “Sausal Creek”

www.telecarecorp.com/sausal

2620 26 Avenue Oakland CA 94601

(510) 437-2363

La clínica se especializa en servicios innovadores basados en resultados para personas con estados de salud de alto riesgo y que tienen necesidades de alta complejidad. Los programas están enfocados en la recuperación, son clínicamente efectivos y están diseñados en asociación con otras organizaciones de salud conductual.



Centro de cuidado “Towne House”

www.rehab.com/towne-house-wellness-center-oakland

629 Oakland Avenue. Oakland CA, 94611

(510) 613-0330

El centro se especializa en el tratamiento de personas que padecen problemas de salud mental.

West Oakland Health

www.westoaklandhealth.org

700 Adeline St. Oakland, CA 94607

2960 Sacramento Street, Berkeley 94702

(510) 835-9610

West Oakland Health ha luchado por la salud de la comunidad afroamericana de East Bay durante más de 50 años. El centro médico ofrece servicios integrales en una variedad de ubicaciones. Posee un sistema de tarifas de escala móvil. Además, en el centro nadie es rechazado por cuestiones económicas.

Línea telefónica nacional para las crisis y los suicidios

(988) o (800) 273-8255 o línea de asistencia para las crisis

(disponible las 24 horas en el condado de Alameda)

1-(800) 309-2131

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos y emociones dañinas, puede comunicarse telefónicamente a la línea nacional de crisis y suicidios. No es necesario que tenga pensamientos o sentimientos suicidas para comunicarse. Los asesores de intervención de crisis capacitados están disponibles para recibir llamadas y brindar asesoramiento de apoyo las 24 horas del día, todos los días del año. La traducción está disponible en más de 140 idiomas. También ofrecen servicios de teletipo (TDD por sus siglas en inglés) para personas sordas y con problemas de audición.





Servicios de vivienda

Departamento de vivienda de Oakland (OHA, Oakland Housing Authority)

www.oakha.org

1616 Webster Street, Oakland CA 94612

(510) 874-1500

OHA es una entidad pública federal encargada de proporcionar viviendas accesibles, seguras y decentes a las personas más vulnerables. Los solicitantes pueden postularse cuando las listas de espera están abiertas. La espera puede ser de dos años o más.

Comentarios de los miembros

- *Mi hija me ayudó a completar los formularios y reunir todos los documentos que necesitaba. Cuando se enteraron que vivo con mi hija, nos ayudaron a acceder a recursos de vivienda para personas mayores.*
- *Mi exmarido era veterano. Cuando presenté mi certificado de matrimonio y mi identificación, pude obtener una vivienda de la Sección 8 gracias a Veterans Affairs Supportive Housing (Vivienda para veteranos).*

Chronicle Season of Sharing

www.seasonofsharing.acgov.org

2000 San Pablo Avenue, Oakland CA 94612

(510) 272-3700

Chronicle Season of Sharing brinda asistencia económica temporal para ayudar a las personas que viven en la zona de la Bahía de San Francisco. La financiación ayuda a ciertos hogares elegibles en el condado de Alameda. Estos hogares demuestran que existe una necesidad crítica. A su vez, esta necesidad surge de



circunstancias de emergencia que están fuera de su control. Season of Sharing trabaja en conjunto con diversos organismos comunitarios asociados para evaluar y procesar solicitudes de asistencia económica.

Comentarios de los miembros

- *La primera vez que me contacté con Seasons of Sharing, llamé y dejé mi nombre. Luego, ellos me llamaron y les brindé información sobre los muebles que necesitaba y me ayudaron con todo.*
- *Cuando me mudé del refugio a mi propio apartamento, pude pagar mis gastos de mudanza gracias a Seasons of Sharing.*

Catholic Charities of the East Bay (Caridades de la iglesia católica)

www.info@cceb.org

433 Jefferson Street, Oakland CA 94607

Línea telefónica: (510) 768-3100

Catholic Charities of the East Bay ayuda a las comunidades más vulnerables en el condado de Alameda. Trabajan en asociación con otros organismos y brindan ayuda con el pago del alquiler, el pago de los servicios públicos o con los depósitos de seguridad. También brindan referencias a otros recursos.

Comentarios de los miembros

- *Catholic Charities pagó mi depósito de seguridad.*
- *Cuando me mudé a donde estoy viviendo ahora, fui a Catholic Charities y me ayudaron con los gastos de mudanza y el alquiler del primer mes.*

Spectrum Community Services, Inc.

www.spectrumcs.org

2617 Barrington Court, Hayward CA 94545

Línea telefónica: (510) 881-0300

Spectrum trabaja para mejorar la salud y la seguridad de las personas mayores y de los residentes de bajos ingresos en el condado de Alameda. A su vez, Spectrum busca mejorar su calidad de vida y los ayuda a transitar la tercera edad en casa y con dignidad. Proporcionan fondos para servicios públicos y otorgan comidas para personas mayores.

Comentarios de los miembros

- *Durante la pandemia del COVID, Spectrum pagó mis facturas de PG&E correspondientes a octubre del año pasado a mayo. Tengo dos hijos adultos que viven conmigo y la factura era alta. Estoy realmente agradecido.*



Recursos adicionales

PG&E

www.pge.com/

(800) 743-5000

PG&E trabaja con programas que proporcionan asistencia única y a largo plazo con las facturas de energía. Además, PG&E creó estos programas con el objetivo de ayudar a los residentes a ahorrar dinero y energía. Por ejemplo, está disponible el Programa de tarifas de energía alternativa del estado de California (CARE), el Programa REACH, el Programa de asistencia con tarifas eléctricas para familias (FERA) y el Programa de asistencia para hogares de bajos ingresos (LIHEAP). Estos programas han sido creados para ayudar a las personas con las facturas de servicios públicos. La información sobre cómo acceder a estos programas se encuentra disponible en su sitio web.

Proyecto Berkeley Food and Housing (Alimentos y vivienda)

www.bfhp.org

3225 Adeline Street, Berkeley CA 94703

(510) 649-4965

El proyecto “Berkeley Food and Housing” trabaja de forma individual con sus clientes. Este proyecto ha sido creado con el objetivo de ayudar a los residentes a lograr la independencia económica y así acceder a una vivienda segura y accesible.

Servicios comunitarios de la zona de la Bahía

(BACS, Bay Area Community Services)

www.bayareacs.org

559 16 Street, Oakland CA 94612

(510) 613-0330

BACS ayuda a personas que viven en situación de calle o en refugios. BACS ofrece vivienda provisional, asistencia para acceder a los beneficios estatales, asistencia laboral, asistencia alimentaria, servicios de vivienda y más.



Acceso a internet

Plan “Access” de AT&T

www.att.com

Si desea obtener más información, busque sobre el “Programa de conectividad accesible” (ACP, Affordable Connectivity Program).

Línea telefónica: (800) 288-2020

El plan “Access” de AT&T ofrece planes de servicio de internet de bajo costo de hasta \$30 al mes (este plan está disponible para los hogares donde habita una persona gana menos de \$27.180 al año). El servicio no posee con un contrato anual. Además, cuenta con una instalación gratuita y wifi en el hogar. Con el beneficio federal “ACP” y el plan “Access” de AT&T, usted tendrá la posibilidad de ser elegible para obtener una velocidad de internet de hasta 100 Mbps.

Comentarios de los clientes

- *AT&T conectó el internet en mi casa y me enseñó cómo tenía que usarlo. No he tenido ningún problema desde aquel entonces. La velocidad y el servicio son excelentes.*
- *Viví con alguien que tenía el servicio. Cuando los contraté, vinieron y se encargaron del cableado. Luego, conectaron todo y me mostraron cómo usarlo.*
- *Me inscribí en el “Programa de Conectividad Accesible” para mayores de 55 años. Los empleados que me atendieron fueron muy amables y mi gasto mensual se redujo.*

Comcast e Xfinity Internet Essentials

www.internetessentials.com/apply

(800) 934-6489

Internet Essentials ofrece servicios de internet de alta velocidad y a un bajo costo para los hogares. Si usted desea acceder a un descuento, deberá presentar la documentación de asistencia de vivienda, Medicaid, CalFresh u otros programas de bajos ingresos. Probablemente, los clientes actuales de internet de Xfinity y los clientes que tienen una deuda pendiente con Xfinity no puedan calificar. Si desea obtener más información, consulte el sitio web para conocer las excepciones.

Comentarios de los clientes

- *Acabo de recibir el Comcast. Considero que el producto tiene un precio razonable. En mi caso, fui a buscar el equipo. Luego, al día siguiente, enviaron un técnico para realizar la instalación.*



- *Nos gusta Comcast debido a que obtuvimos un precio bajo gracias al programa de descuento “Comcast Essentials”. Registrarse fue sencillo. Luego, respondimos algunas preguntas, enviamos la documentación. Finalmente, nos otorgaron el descuento.*
- *El precio es justo para una persona mayor con ingresos limitados. Además, el servicio es de buena calidad.*

Recursos adicionales

Programa federal de conectividad accesible (ACP, Affordable Connectivity Program)

www.att.com/help/affordable-connectivity-program/

Línea telefónica: (800) 288-2020

El Programa de Conectividad Accesible (ACP) es un programa federal que proporciona hasta \$30 mensuales a los hogares elegibles para ser utilizados en el servicio de telefonía móvil o de internet de AT&T.

Oak WIFI City

www.oaklandca.gov/topics/oakwifi

OAKWIFI es una iniciativa que brinda acceso gratuito a internet para quienes no están conectados. OAKWIFI posee puntos de acceso en toda la ciudad de Oakland. Si desea acceder al servicio, diríjase a la configuración de WIFI en su dispositivo móvil, seleccione OAK-WIFI y conéctese. En el sitio web de OAKWIFI, podrá encontrar un mapa de los puntos de acceso.

EveryoneOn

www.everyoneon.org/lowcost-offers

Línea telefónica: (844) 525-1574

EveryoneOn trabaja en conjunto con una amplia variedad de proveedores de servicios de internet (ISP, Internet Service Providers) con el objetivo de poder ofrecer sus programas de servicios de internet a un bajo costo. EveryoneOn posee un centro de aprendizaje virtual donde enseña a los usuarios a configurar sus cuentas de correo electrónico, navegar por internet y aprovechar el poder de la tecnología. Actualmente, EveryoneOn trabaja en la zona de la Bahía de San Francisco.



Servicios jurídicos

East Bay Community Law Center (Centro jurídico)

www.ebclc.org/

2921 Adeline Street, Berkeley CA 94703

(510) 548-4040

EBCLC tiene como objetivo abordar las causas fundamentales de la pobreza y la desigualdad económica y racial. A su vez, EBCLC promueve mejorar la justicia y las oportunidades en las áreas de seguridad económica, educación, salud y bienestar, vivienda e inmigración.

Comentarios de los clientes

- *Un amigo me recomendó EBCLC y creo que fueron realmente útiles. Me designaron un defensor público y no tuve que pagar por nada. En mi caso, tuve tres citas en la corte. Sin embargo, solo tuve que comparecer una vez. Además, el caso fue desestimado. Para mí, realizaron un trabajo excelente.*
- *EBCLC tiene precios accesibles y económicos. Se encargaron de todo y me ayudaron con un asunto legal. El asesoramiento fue gratuito y además fueron muy serviciales conmigo.*

Centro de asistencia para personas sin hogar

www.homelessactioncenter.org/

2601 Avenida San Pablo, Oakland CA 94612

(510) 695-2260



El Centro de Asistencia para Personas sin Hogar (HAC, Homeless Action Center) brinda representación legal gratuita de beneficios públicos de alta calidad a los residentes discapacitados y sin hogar del condado de Alameda. Al tener una representación legal, las personas sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar pueden acceder a los programas de la red de seguridad social. Estos programas ayudan a las personas a tener una vida de mejor calidad.

Comentarios de los miembros

- *Empecé a utilizar sus servicios en el año 2012. Estaban al tanto de todo cuando tuve que ir a la corte.*
- *Me ayudaron a inscribirme en SSI. Además, me prepararon y me asesoraron a través del proceso. Además, los servicios son gratuitos.*

Recursos adicionales

Legal Assistance for Seniors (Asistencia legal para adultos mayores)

www.lashicap.org/

333 Hegenberger Road Suite 850, Oakland CA 94621

Línea telefónica: (510) 832-3040

“Legal Assistance for Seniors” trabaja para garantizar la independencia y la dignidad de las personas mayores. Este centro jurídico tiene como objetivo proteger sus derechos legales a través de la educación, el asesoramiento y la representación.

Bay Area Legal Aid (Asistencia legal del área de la Bahía)

www.baylegal.org

1735 Telegraph Avenue, Oakland CA 94612

Línea telefónica: (510) 663-4744

Bay Area Legal Aid brinda acceso al sistema de justicia civil. Este centro jurídico proporciona asesoramiento legal. Ellos te ayudarán sin importar la ubicación, el idioma o la discapacidad del cliente.



Servicios sociales

Departamento de Servicios Sociales

Servicios de asistencia en el hogar (IHSS, In-Home Support Services)

www.alamedacountysocialservices.gov

6955 Foothill Blvd. # 300, Oakland CA 94605

Línea telefónica: (510) 577-1900

IHSS brinda servicios de asistencia en el hogar con el objetivo de ayudar a las personas mayores y a las personas con discapacidades a permanecer en sus hogares y mejorar su bienestar. IHSS posee un servicio de atención interna por hora. Este servicio está disponible las 24 horas para el área de la Bahía de San Francisco. Los cuidadores son profesionales y están matriculados para ayudar a los pacientes con las tareas domésticas generales, el cuidado personal y el acompañamiento médico.

Comentarios de los miembros

- *Si no te gusta un cuidador, puedes pedir que lo cambien. IHSS posee un registro en donde puedes elegir a otra persona.*
- *Si tienes amigos que se preocupan por usted, puedes preguntarle a uno de ellos si quiere ser tu cuidador. Para eso, tienen que tomar una clase y registrar sus huellas dactilares para ser aceptados en el programa.*
- *Durante la pandemia del Covid, los cuidadores y los trabajadores de IHSS no pudieron salir a trabajar cuando se los necesitaba. Para un anciano confinado en su hogar, esto fue realmente duro.*

Administración del seguro social (SSA)

Ingreso suplementario de seguridad (SSI, Supplemental Security Income) y Seguro de discapacidad del Seguro social (SSDI, Security Disability Insurance)

www.ssa.gov

360 22 Street, #400, Oakland CA 94612

(800) 772-1213

Por un lado, el Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI) brinda asistencia económica a estadounidenses de muy bajos ingresos mayores de 65 años, con discapacidades visuales o con una clasificación de discapacidad. Por el otro lado, el Seguro de Discapacidad del Seguro Social (SSDI) está disponible para personas que no pueden trabajar debido a una condición médica.



Comentarios de los miembros

- *Fue complicado conseguir el seguro. Sin embargo, finalmente pude obtener el SSI. Debido a mi discapacidad, no podía continuar trabajando y me quedé sin hogar.*
- *Me acerqué a la oficina de Berkeley y debo decir que fue una experiencia agradable. El personal que trabajaba ahí me explicó todo.*
- *Tuve una gran experiencia cuando mi cuidadora me acompañó a mis citas.*

Seguro médico estatal

www.medicare.gov

Línea telefónica: (800) 633-4227

Número de TTY: (877) 486-2048

Medicare es un programa de seguro médico de los Estados Unidos para personas de 65 años o más y para algunas personas con ciertas discapacidades. Medicare ayuda con el pago de la atención médica de pacientes internados en un hospital. También ayuda con el pago por un tiempo limitado en un centro de enfermería especializada luego de haber permanecido una estadía en un hospital. Por otro lado, Medicare también ayuda a pagar los servicios de médicos y otros profesionales de la salud, los servicios de atención médica en el hogar, equipos médicos duraderos y otros servicios preventivos.

Comentarios de los pacientes

- *Medicare realiza recertificaciones anuales para corroborar si todavía soy elegible para el plan. Recomiendo revisar el correo electrónico para estar al tanto de los anuncios.*





Acceso al transporte

Servicio de transporte desde Alameda hacia Contra Costa (AC Transit)

www.actransit.org

1600 Franklin Street, Oakland CA 94612

Línea telefónica: 511 o (510) 891-4777

AC Transit ofrece un servicio de transporte seguro, confiable y sostenible. Este servicio de transporte responde a las necesidades de sus clientes y de las comunidades. A su vez, AC Transit ayuda al área de la Bahía a desarrollarse. De esta forma, conecta las comunidades de East Bay con destinos regionales.

Comentarios de los miembros

- *Utilizo el servicio de AC Transit todos los días y estoy muy conforme.*
- *Si AC Transit no va a algún destino, entonces yo no iré a ese destino. Empecé a viajar en autobús cuando la tarifa era de 10 centavos. Me gustaría que el transporte siga funcionando.*
- *Llevo 60 años viajando en AC Transit. El transporte tiene acceso para silla de ruedas, lo cual es muy importante para las personas mayores discapacitadas.*
- *He viajado a lo largo de 38 estados. No hay nada mejor que AC Transit.*

BART - Transporte rápido del Área de la Bahía

www.bart.gov

PO Box 12688, Oakland CA 94604-2688

Línea telefónica: (510) 464-6000

BART trabaja para proporcionar un servicio de transporte rápido y confiable que conecta las oficinas del centro, los centros comerciales, lugares de entretenimiento,

universidades y otros destinos en la Península de San Francisco, East Bay y South Bay.

Comentarios de los miembros

- *BART acaba de celebrar su aniversario número 50. La primera vez utilicé el servicio fue de Richmond a Fremont. Actualmente tiene un costo de \$1.10 y tiene un recorrido mucho más largo.*
- *Hay disponible una tarjeta para personas mayores que solo se puede utilizar en el sistema BART. La tarjeta es realmente útil. Definitivamente, BART lo llevará a donde usted necesite ir de una forma rápida.*
- *Puede obtener una tarjeta Clipper para personas mayores por correo postal, correo electrónico, fax o en persona. Si desea obtener más información, visite www.clippercard.com.*

Servicios de Paratransito en East Bay

www.eastbayparatransit.org

1750 Broadway, Oakland CA 94612

(510) 287-5000

“East Bay Paratransit” es un servicio de transporte público para personas que no pueden usar autobuses o trenes de forma regular debido a una discapacidad o una condición de salud por incapacidad. East Bay Paratransit transporta pasajeros en camionetas que están equipadas con un elevador para sillas de ruedas.

Comentarios de los miembros

- *No tengo problema de contar que recientemente obtuve la aprobación para Paratransit. Si me miras, no te darás cuenta que tengo una discapacidad ya que no se puede ver.*
- *Paratransit lo llevará directamente a dónde usted quiera ir.*
- *Mi médico de atención primaria conocía mi situación y me ayudó a obtener permiso para usar Paratransit.*

Recursos adicionales

Tarjeta “Clipper”

www.clippercard.com/

Línea telefónica: (800) 735-2929

Las personas mayores y los pasajeros con discapacidades pueden recibir tarifas reducidas y acceso a pases con descuento. Los adultos mayores



pueden obtener las tarjetas Clipper en la calle 1600 Franklin Street en Oakland o en cualquier tienda Walgreens. Asegúrese de comprar un pase Senior con descuento en lugar de agregar efectivo a su tarjeta Clipper.

Ciudad de Oakland

TUGO, Taxi Up and Go

www.oaklandca.gov

Para más información, puede buscar “Taxi Up and Go”.

Línea telefónica: (510) 238-3080

TUGO se encarga de brindar asistencia en el transporte de taxi a las personas mayores de 60 años en Oakland. Además, TUGO proporciona cupones de taxi como complemento a los recursos de transporte existentes. Si desea realizar una cita, puede comunicarse telefónicamente o puede enviar una solicitud por correo electrónico.

Lyft (servicio de coche compartido)

www.lyft.com

Si usted desea descargar la aplicación Lyft deberá contar con un Smartphone. Además, deberá poseer una tarjeta de crédito o deberá realizar un depósito en un cajero automático para pagar por los viajes realizados. Lyft ofrece servicios puerta a puerta. Usted tendrá la posibilidad de solicitar un viaje en el momento o programar uno con anticipación. El tiempo de espera varía, pero generalmente el conductor llega en 15 minutos. Advertencia: el costo podría ser alto para las personas mayores con ingresos fijos.



MIEMBROS DE PEER SUPPORT CIRCLE



Keith Arivnwine

Keith tiene una gran experiencia en cuestiones de abuso de sustancias, falta de vivienda y encarcelamiento. Keith utiliza estos recursos para representar a las personas mayores a través del programa Hope and Justice del Centro “St. Mary” y como presidente del Consejo de adultos mayores. *“Recibí muchas ideas nuevas del Círculo de apoyo entre pares. Me dio la oportunidad de aprender sobre programas que no conocía”.*



Vernon Dailey

Vernon participó en el grupo de forma plena cuando no poseía una vivienda. Vernon es un mítico vendedor de periódicos de Street Spirit y tiene un artículo en la edición de enero de 2023.



Guillermo Garrett

William tiene una historia de 50 años de falta de vivienda y abuso de sustancias. Su salud se vio gravemente comprometida cuando lo sometieron a una diálisis por insuficiencia renal. Compartió su experiencia con los servicios de salud de forma honesta. *“Soy un defensor de los servicios de salud mental. Me complace ser parte de una organización como es el Centro St. Mary. Allí, las personas mayores pueden contar como se sienten. Me gustaría ver cómo la Guía podrá ayudar a las personas mayores”.*

Renée Gilmore



Durante más de 15 años, Renée entró y salió del sistema de refugios del condado. Contó su experiencia y explicó que los servicios de gestión de casos fueron muy buenos. Además, la ayudaron a abordar sus problemas médicos y recibió asistencia para obtener una vivienda permanente. *“Aprendí mucho de mis compañeros al participar en Peer Support Circle. También aprendí mucho sobre mí. Cuando nos tomamos el tiempo de escuchar, todos aprendemos unos de otros”.*



Olivia Gonzales

Olivia, una mujer que habla solamente español, emigró en 1970 a los Estados Unidos desde Guadalajara, México. Olivia se sintió agradecida cuando Peer Support Circle se ofreció a traducirle para que pudiera compartir su experiencia con claridad. *“Me alegró saber que algunos de los servicios que estaba recibiendo ofrecían descuentos para personas mayores”.*



Gayle Gray

Gayle está agradecida con el Departamento de Servicios para Personas sin Hogar del Centro St. Mary y con el Programa de Viviendas por ayudarla a encontrar una vivienda permanente. Gayle decidió participar en Peer Support Circle porque quería aprender más sobre los servicios para personas mayores. Además, como prestadora de servicios de IHSS, sintió que era importante para ella compartir su experiencia. *“Agradezco ser parte de Peer Support Circle. Allí, aprendí mucho y conocí a personas mayores que enfrentaron los mismos desafíos que yo tengo”.*



Judy Magaña

Judy es miembro del Consejo de ancianos. Ella fue criada en El Salvador. Luego, se mudó a Nicaragua. Más tarde, en los años 80, en busca de trabajo, se mudó a California. Gracias a su participación en Peer Support Circle, Judy pudo aprender de las experiencias de otras personas sobre cómo utilizar el sistema más fácilmente.

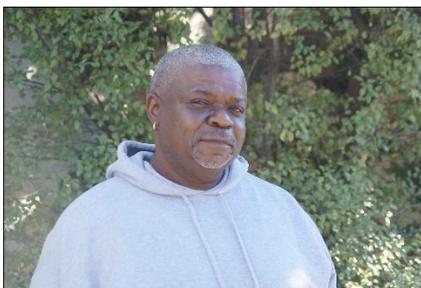
Actualmente participa en el Programa “Hope and Justice” del Centro St. Mary. Allí, Judy lucha por viviendas accesibles para personas mayores.

“Siento que los miembros de Peer Support Circle son mi familia. Prefiero estar en el Centro St. Mary que estar en mi casa. Allí hago la diferencia”.



Shirley Matthews

Aunque nació en Texas, Shirley vive en California desde los 8 años. Lucha por los derechos de la salud mental a través del Programa Peers Envisioning and Engaging in Recovery (PEERS) y se graduó en la Academia de liderazgo del Centro St. Mary. *“Estoy contenta de ser parte de Peers Support Circle. Aproveché lo que aprendí en la clase de transporte y ahora ahorro dinero con mi nueva tarjeta de descuento para personas mayores”.*



Norris Reed

El bondadoso Norris se ha unido al Centro St. Mary hace 5 años. Vivió en el refugio invernal de “Almost Home”. Ahora, gracias al Programa “Lifelong Medical Street Outreach”, consiguió una vivienda permanente. *“Estoy agradecido de haber*

participado en Peers Support Circle. Me preocupa el acceso a los alimentos para las personas mayores. Por esa razón, me alegró saber que las personas mayores pueden obtener cupones para alimentos CalFresh en los mercados de agricultores”.



Sharon Snell

Sharon es una defensora de los derechos que nació y fue criada en Oakland. Sharon vivió una larga historia de falta de vivienda y sufre de una enfermedad crónica que afecta su calidad de vida. *“Cuando me otorgaron una vivienda permanente, hice todo lo necesario para conservarla”.* Sharon contó que Peer Support Circle la ayudó a mantenerse activa y a comprender mejor los servicios que usa. *“Participo en el Centro St. Mary desde 2005. Aun superando mis desafíos, mi vida mejora cada vez más”.*



Mary Sturdivant

En 2008, Mary, quien se graduó en la Academia de Liderazgo, se quedó sin hogar después de perder su apartamento por causa de un incendio. Mary nos contó que el Centro St. Mary la ayudó a retomar el rumbo. *“Me encantó la ayuda que me brindaron en Peer Support Circle. Aprendí mucho sobre cómo funcionan las cosas. Vine como una persona y me voy como muchos”.*



Carolyn Sutton

Carolyn padeció años de dolor físico crónico cuando se encontraba sin hogar. Gracias a su determinación y su voluntad de nunca darse por vencida, ingresó al Programa de casas de transición del Centro St. Mary. Luego de varios años de espera, consiguió una vivienda permanente. Carolyn es una gran defensora de los servicios de salud mental y cuenta abiertamente su experiencia. *“Espero que mi experiencia ayude a otras personas mayores a vivir una vida mejor”*.



Lillian Walker

Lillian, quien se graduó de la Academia de liderazgo, nació en Luisiana y se mudó al Área de la Bahía cuando tenía 11 años. Cuando era mayor le costaba mucho conseguir hogar. Por esa razón, se encuentra muy feliz ya que consiguió una vivienda permanente con la ayuda del Proyecto comunitario de East Oakland. Ella está muy interesada en mejorar el sistema de salud mental. *“Como miembro de PSC, aprendí que no estaba sola y que otras personas mayores luchaban por mis mismos objetivos”*



Bennie Whitfield

Bennie es miembro del Consejo de ancianos y defensor de la Esperanza y la Justicia. Desde que llegó al Centro St. Mary en 2004, Bennie comparte su experiencia vivida para ayudar a otras personas mayores. *“En el Círculo, enendí que aprendo más cuando escucho que cuando hablo. Peer Support Circle es un excelente grupo de personas mayores. No solo nos juntamos para cumplir una tarea sino para apoyarnos unos a otros”*



Kwai Wong

Kwai, residente de Oakland y hablante monolingüe de cantonés con inglés limitado, compartió que aprendió mucho al participar en Peer Support Circle. *“Aprendí mucho sobre el Ingreso suplementario de seguridad, los recursos alimenticios y los servicios de transporte”*. Kwai planea compartir lo que aprendió con los miembros de su comunidad.



Cecelia Wynn

Cecelia creció en un hogar inseguro en Oakland. Ella tenía como objetivo mejorar la calidad de vida de su hijo. Por esa razón, ella está realmente orgullosa de llevar 26 años sobria. Cecelia es defensora de la Esperanza y la Justicia en el Centro St. Mary. Además, Cecelia se graduó en la Academia de liderazgo. *“Siento que las personas mayores tienen que luchar por servicios de transporte de mejor calidad. En mi caso, dependo de AC Transit todos los días”*. Cecelia agradece a Peer Support Circle por la oportunidad de reunirse y compartir respetuosamente experiencias delicadas en un espacio seguro.



Mensaje de los coordinadores de Peer Support Circle

En este mensaje, queremos agradecer a nuestros miembros de Peer Support Circle por su tiempo y dedicación en la creación de la Guía de recursos para personas mayores. A su vez, nos gustaría agradecer a la Senior Foundation of the East Bay (Fundación de adultos mayores de East Bay) por los fondos que fueron necesarios para producir una herramienta de excelente calidad para las personas mayores. Fue un privilegio trabajar en este grupo. Además, nos sorprendió la honestidad de los adultos mayores y el agradecimiento que tuvieron por los servicios que recibieron.

Puntos importantes a destacar:

1. Los adultos mayores se atienden con los prestadores de servicios que los tratan con amabilidad y con respeto.
2. Los servicios prestados con integridad y transparencia ayudan a generar confianza en la relación entre el adulto mayor y el prestador de servicios.
3. Tenemos que ser muy conscientes de nuestros prejuicios al tratar con personas mayores que padecieron problemas de abuso de sustancias. Es importante tener esto en cuenta para evitar la alienación y causar más daño.
4. Para concluir, hemos comprendido que, para brindar servicios accesibles y culturalmente competentes, debemos considerar las opiniones de quienes servimos de forma genuina.

También consideramos que podríamos trabajar más arduamente para difundir información sobre los servicios del condado de Alameda. Durante la clase de servicios sociales, notamos que las personas mayores tenían muchas preguntas

sobre los programas de Seguro Social y Medicare. También, pudimos observar que los adultos mayores querían aprender más sobre cómo navegar por el DMV y cómo utilizar el transporte público. En nuestro caso, tuvimos una limitación de tiempo. Por esa razón, hubo temas importantes que no pudimos abordar, como el empleo para personas mayores, la planificación para el final de la vida y la falta de vivienda.

A continuación, les contamos nuestros próximos objetivos de financiación para la “Guía de recursos para adultos mayores”:

- traducir la Guía a varios idiomas,
- organizar talleres mixtos que conecten a los prestadores de servicios con nuestros adultos mayores
- compartir esta información a través de presentaciones en los edificios locales para personas mayores.

Estamos abiertos a recibir comentarios. Si desea comunicarse con nosotros, envíe un correo electrónico a Karla Salazar a ksalazar@stmaryscenter.org o deje un mensaje al (510) 925-9500 x 235.

Gracias,

Terri Dunn y Karla Salazar
Coordinadores de Peer Support Circle



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



MIS RECURSOS

**Este documento contiene información sensible y confidencial
SE RECOMIENDA GUARDAR EN UN LUGAR SEGURO**

Información personal de contacto		
Nombre legal		
DIRECCIÓN		
Código postal		
	Teléfono del domicilio #	Teléfono móvil #
Dirección de correo electrónico		
Contraseña del correo electrónico		
Contacto de emergencia	Nombre	
	DIRECCIÓN	
	Teléfono #	

Comentarios



Información de residencia		
Promotor inmobiliario	Dirección y número de teléfono	
Administrador de la propiedad	Persona de contacto	
Horarios de oficina		
Correo electrónico #	Número telefónico comercial#	Número telefónico de emergencia #
	Sitio web:	
	Nombre de usuario:	
	Contraseña:	
	Fecha de recertificación anual:	
Comentarios		

Información sobre mi centro médico (Primario)	
Centro Médico	
DIRECCIÓN	
Código postal	
Número de cuenta de seguro médico	
Seguro médico/Medicare	
Nombre	Sitio web:
	Nombre de usuario:
	Contraseña
Médico principal	Número de teléfono para turnos o recomendaciones #
Trabajador social	
Cardiólogo	
Psiquiatra	
Gastroenterólogo	
Oncólogo	
Cirujano	
Otro	
Otro	
Comentarios	



Información sobre mi centro médico (Secundario)	
Centro Médico	
DIRECCIÓN	
Código postal	
Número de cuenta de seguro médico	
Seguro médico/Medicare	
Nombre	Sitio web:
	Nombre de usuario:
	Contraseña
Médico principal	Número de teléfono para turnos o recomendaciones #
Cardiólogo	
Psiquiatra	
Gastroenterólogo	
Oncólogo	
Cirujano	
Trabajador social	
Otro	
Otro	
Comentarios	



Recursos alimentarios		
Nombre de la organización		
DIRECCIÓN		
Código postal		
Información sobre la entrega de los alimentos	Días	Veces
	Persona de contacto	Teléfono #

Recursos alimentarios		
Nombre de la organización		
DIRECCIÓN		
Código postal		
Información sobre la entrega de los alimentos	Días	Veces
	Persona de contacto	Teléfono #

Comentarios



Internet	
Proveedor	
DIRECCIÓN	
Código postal	
Número de atención al cliente	
Número de cuenta	
	Sitio web:
	Nombre de usuario:
	Contraseña:

Comentarios

Servicios jurídicos	
Organismo	
DIRECCIÓN	
Código postal	
Persona de contacto	
Número de teléfono	
	Sitio web:
	Nombre de usuario:
	Contraseña
Número de caso	

Comentarios



Información de transporte	
Organismo	
DIRECCIÓN	
Código postal	
Número de atención al cliente	
Número de cuenta	
	Sitio web:
	Nombre de usuario:
	Contraseña:

Transporte	
Organismo	
DIRECCIÓN	
Código postal	
Número de atención al cliente	
Número de cuenta	
	Sitio web:
	Nombre de usuario:
	Contraseña:

Comentarios

Comentarios



Comentarios

