

Alameda Alliance for Health Health Care Services Local Resources



YOUR HEALTH CARE

Help with Your Health Care



Alliance Member Services Department

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Call for help with:

- Finding a doctor
- Getting a language interpreter
- Mental or behavioral health care services
- Questions about your health plan
- Support with getting health care and community services

Advice Nurse Line



Alliance Medi-Cal Member*

Toll-Free: **1.888.433.1876**

Alliance Group Care Member*

Toll-Free: **1.855.383.7873**

If you have a health problem, call your doctor.
If you cannot reach your doctor, the Alliance offers an Advice Nurse Line that you can call any time.

Transportation to Health Care Visits



ModivCare

Toll-Free: **1.866.791.4158**

For Medi-Cal members, the Alliance covers transportation that meets your health care needs. Please call to schedule three (3) business days ahead, or as soon as you can when you have an urgent health care visit.

OTHER SERVICES

Food



Alameda County Community Food Bank

Phone Number: **1.510.635.3663**

Toll-Free: **1.800.870.3663**

foodnow.net (English, Spanish)

Find groceries, hot meals, and help signing up for CalFresh, a program that can help you buy food.

Housing, Phone Bills, and Utilities



211*

Toll-Free: **211**

www.211alamedacounty.org

Find housing, shelter, and programs to help pay rent, or your bills. You can also ask your utility company about their assistance programs.

Language interpreters are offered for all phone numbers.

Resources with a (*) are open 24 hours a day, 7 days a week.

OTHER SERVICES (CONT.)

Abuse



Alameda County Family Justice Center

Phone Number: **1.510.267.8800**

www.acfjc.org (English, Spanish, Chinese)

Get help if you experience abuse.

Adult Protective Services*

Phone Number: **1.510.577.3500**

Toll-Free: **1.866.225.5277**

Report abuse of adults with disabilities or elders at any time. Abuse is hurtful words or actions, like hitting, yelling, stealing money, or ignoring needs.

Child Abuse Reporting Hotline*

Toll-Free: **1.510.259.1800**

Report child abuse at any time.

National Domestic Violence Hotline*

Toll-Free: **1.800.799.7233**

Get help for partner abuse at any time.

Child Development



Help Me Grow

Phone Number: **1.888.510.1211**

www.alamedakids.org (English, Spanish, Chinese)

Call with questions about the growth and development of your children five (5) years of age or younger. Connect with resources for children.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Questions?

Please call the Alliance Member Services Department
Monday – Friday, 8 am – 5 pm

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

In-Home Supportive Services (IHSS)



Alameda County Department of Adult and Aging Services IHSS

Phone Number: **1.510.577.1800**

www.alamedacountysocialservices.org

Help with personal care and household chores for people who are aged, blind, or have disabilities.

Older Adults



Alameda County Senior Information

Phone Number: **1.510.577.3530**

Toll-Free: **1.800.510.2020**

seniorinfo.acgov.org

Find services for adults 60+ years of age, such as adult day care, food & nutrition, health insurance, fall prevention, transportation, and more.

People with Disabilities



Find resources and programs to support you in living independently.

Center for Independent Living

Phone Number: **1.510.841.4776**

www.thecil.org

Serves the Berkeley and Oakland areas.

Community Resources for Independent Living

Phone Number: **1.510.881.5743**

www.crilhayward.org

Serves the Fremont, Hayward, and Livermore areas.



SU ATENCIÓN MÉDICA

Ayuda con su atención médica



Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Llame para obtener ayuda para:

- Buscar un médico
- Obtener un intérprete de idiomas
- Servicios de cuidado de la salud del comportamiento y mental
- Preguntas sobre su plan de salud
- Apoyo para obtener atención médica y servicios comunitarios

Línea de asistencia de enfermería



Miembros de Alliance Medi-Cal*

Línea gratuita: **1.888.433.1876**

Miembro de Alliance Group Care*

Línea gratuita: **1.855.383.7873**

Si tiene un problema de salud, llame a su médico. Si no puede comunicarse con su médico, Alliance le ofrece una línea de asistencia de enfermería a la que puede llamar en cualquier momento.

Transporte a sus consultas de atención médica



ModivCare

Línea gratuita: **1.866.791.4158**

Para los miembros de Medi-Cal, Alliance cubre el transporte que satisface sus necesidades de atención médica. Llame para programar el transporte con tres (3) días hábiles de anticipación o lo antes posible cuando tenga una consulta de atención médica urgente.

OTROS SERVICIOS

Alimentos



Alameda County Community Food Bank

Número de teléfono: **1.510.635.3663**

Línea gratuita: **1.800.870.3663**

foodnow.net (inglés, español)

Encuentre despensas, comidas calientes y ayuda para inscribirse en el programa CalFresh, que puede ayudarle a comprar alimentos.

Vivienda, cuentas de teléfono y servicios públicos



211*

Línea gratuita: **211**

www.211alamedacounty.org

Encuentre vivienda, refugio y programas que le ayudan a pagar la renta o sus cuentas. También puede preguntarle a su compañía de servicios públicos sobre sus programas de ayuda.

Se ofrecen intérpretes de idiomas en todos los números de teléfono.

Los recursos marcados con un (*) están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

OTROS SERVICIOS (CONT.)

Abuso



Centro de Justicia Familiar del Condado de Alameda

Número de teléfono: **1.510.267.8800**
www.acfjc.org (inglés, español, chino)

Obtenga ayuda si experimenta abuso.

Servicios de protección de adultos*

Número de teléfono: **1.510.577.3500**
Línea gratuita: **1.866.225.5277**

Reporte el abuso de adultos con discapacidad o adultos mayores en cualquier momento. El abuso consiste en palabras o acciones hirientes, como golpear, gritar, robar dinero o ignorar sus necesidades.

Línea directa para reportar abuso infantil*

Línea gratuita: **1.510.259.1800**

Reporte el abuso infantil en cualquier momento.

Línea directa nacional contra la violencia doméstica*

Línea gratuita: **1.800.799.7233**

Obtenga ayuda si sufre abuso por parte de su pareja en cualquier momento.

Desarrollo infantil



Ayúdame a Crecer

Número de teléfono: **1.888.510.1211**
www.alamedakids.org (inglés, español y chino)
Llame si tiene preguntas sobre el crecimiento y desarrollo de sus hijos de cinco (5) años de edad o menores. Póngase en contacto con recursos para niños.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

¿Tiene preguntas?

Llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance.
De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Número de teléfono: **1.510.747.4567**
Línea gratuita: **1.877.932.2738**
Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

Servicios de apoyo en el hogar (In-Home Supportive Services, IHSS)



Departamento de Servicios para Adultos y Adultos Mayores del Condado de Alameda IHSS

Número de teléfono: **1.510.577.1800**
www.alamedacountysocialservices.org

Obtenga ayuda con el cuidado personal y las labores domésticas para personas mayores, con ceguera o discapacidades.

Adultos mayores



Información para personas de edad avanzada en el condado de Alameda

Número de teléfono: **1.510.577.3530**
Línea gratuita: **1.800.510.2020**
seniorinfo.acgov.org

Encuentre servicios para adultos mayores de 60 años, como cuidado diurno para adultos, alimentos y nutrición, seguro médico, prevención de caídas, transporte y más.

Personas con discapacidad



Encuentre recursos y programas para ayudarle a vivir de manera independiente.

Centro de Vida Independiente

Número de teléfono: **1.510.841.4776**
www.thecil.org

Brinda servicio en las áreas de Berkeley y Oakland.

Recursos comunitarios para la vida independiente

Número de teléfono: **1.510.881.5743**
www.crilhayward.org

Brinda servicio en las áreas de Fremont, Hayward y Livermore.

Alameda Alliance for Health

醫療保健服務地方資源



您的醫療保健

協助您安享 醫療保健護理



Alliance計畫成員服務處

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

尋求以下方面的幫助：

- 尋找醫生
- 獲得口譯服務
- 心理或行為健康治療服務
- 回答您有關健康保險計畫的問題
- 獲得醫療保健和社區服務方面的支持

護士諮詢專線



Alliance Medi-Cal計畫成員*

免費電話：**1.888.433.1876**

Alliance Group Care計畫成員*

免費電話：**1.855.383.7873**

若您有健康問題，請致電您的醫師。如果您無法聯絡您的醫師，則您可以隨時撥打Alliance的護士諮詢專線。

醫療保健就診地點 接送服務



ModivCare

免費電話：**1.866.791.4158**

對於Medi-Cal計畫成員，Alliance承保用於滿足您的醫療保健需求的交通服務。請提前三 (3) 個工作日致電聯絡我們，或在需要緊急醫療護理就診時盡快聯絡我們，以進行安排。

其他服務

食物



Alameda縣社區食物銀行 (Alameda County Community Food Bank)

電話號碼：**1.510.635.3663**

免費電話：**1.800.870.3663**

foodnow.net (英文、西班牙文)

尋找食品雜貨、熱餐，以及尋求幫助以註冊食物購買援助計畫CalFresh。

住房、電話帳單 和水電氣



211*

免費電話：**211**

www.211alamedacounty.org

查找住房、庇護所，以及租金或帳單支付援助計畫。您也可以向水電氣公司諮詢其援助計畫。

為所有電話專線提供口譯服務。

帶有 (*) 的資源可每週7天，每天24小時提供。

其他服務(接上頁)

虐待



Alameda縣家庭正義中心 (Alameda County Family Justice Center)

電話號碼：1.510.267.8800

www.acfjc.org (英文、西班牙文、中文)

若您遭到虐待，請尋求幫助。

成人保護服務*

電話號碼：1.510.577.3500

免費電話：1.866.225.5277

隨時舉報虐待失能成人或年長者的情況。虐待是指傷害性的言語或行為，例如擊打、吼叫、偷錢或無視需求。

兒童虐待舉報熱線*

免費電話：1.510.259.1800

隨時舉報虐待兒童的行為。

全國反家庭暴力熱線*

免費電話：1.800.799.7233

隨時獲得伴侶虐待方面的幫助。

兒童發育



助我成長 (Help Me Grow)

電話號碼：1.888.510.1211

www.alamedakids.org (英文、西班牙文、中文)

致電諮詢與您五 (5) 歲或以下孩子的成長發育相關的問題。幫助兒童獲取適用資源。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

有疑問？

請致電Alliance計畫成員服務處

服務時間為週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：1.510.747.4567

免費電話：1.877.932.2738

聽障及語障人士專線

(CRS/TTY): 711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

居家支援服務

(In-Home Supportive Services, IHSS)



Alameda縣成人和年長者服務部IHSS

電話號碼：1.510.577.1800

www.alamedacountysocialservices.org

為年長者、失明或失能人士提供個人護理和家務方面的幫助。

年長者



Alameda縣年長者服務資訊

電話號碼：1.510.577.3530

免費電話：1.800.510.2020

seniorinfo.acgov.org

查找為年滿60歲成人提供的服務，例如成人日間照護、食物和營養、醫療保險、跌倒預防和交通等。

失能人士



查找支援您獨立生活的資源和計畫。

獨立生活中心 (Center for Independent Living)

電話號碼：1.510.841.4776

www.thecil.org

在Berkeley和Oakland地區提供服務。

獨立生活社區資源 (Community Resources for Independent Living)

電話號碼：1.510.881.5743

www.crilhayward.org

在Fremont、Hayward和Livermore地區提供服務。

Alameda Alliance for Health

Nguồn Lực Địa Phương Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe



DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Trợ Giúp với Chăm Sóc Sức Khỏe



Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và người khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Gọi để được trợ giúp:

- Tìm bác sĩ
- Có thông dịch viên ngôn ngữ
- Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc hành vi
- Giải đáp thắc mắc về chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị
- Được hỗ trợ việc nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và dịch vụ cộng đồng

Đường Dây Y Tá Tư Vấn



Hội Viên Medi-Cal của Alliance*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.433.1876**

hội viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm của Alliance*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.383.7873**

Nếu quý vị gặp vấn đề về sức khỏe, hãy gọi điện thoại cho bác sĩ của mình. Nếu quý vị không thể tới khám bác sĩ, Alliance sẽ cung cấp Đường Dây Y Tá Tư Vấn để quý vị có thể gọi bất cứ lúc nào.

Đưa đón tới Cuộc Thăm Khám Chăm Sóc Sức Khỏe



ModivCare

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.866.791.4158**

Đối với các hội viên Medi-Cal, Alliance đảm bảo đưa đón theo nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị. Vui lòng gọi điện đặt lịch trước ba (3) ngày làm việc, hoặc gọi điện trong thời gian sớm nhất có thể nếu quý vị cần thăm khám chăm sóc sức khỏe khẩn cấp.

CÁC DỊCH VỤ KHÁC

Thực Phẩm



Ngân Hàng Thực Phẩm Cộng Đồng Quận Alameda (Alameda County Community Food Bank)

Số Điện Thoại: **1.510.635.3663**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.870.3663**

foodnow.net (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

Hãy tìm kiếm hàng tạp hóa, bữa ăn nóng và trợ giúp đăng ký CalFresh, một chương trình có thể giúp quý vị mua thực phẩm.

Hóa Đơn Tiền Thuê Nhà, Hóa Đơn Tiền Điện Thoại, và Các Dịch Vụ Tiện Ích



211*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **211**

www.211alamedacounty.org

Hãy tìm nhà ở, nơi ở, và các chương trình giúp quý vị trả tiền thuê nhà, hoặc hóa đơn của quý vị. Quý vị cũng có thể liên hệ công ty dịch vụ tiện ích để biết các chương trình hỗ trợ của họ.

Dịch vụ thông dịch viên ngôn ngữ sẽ được cung cấp cho tất cả các số điện thoại.

Các nguồn lực với (*) hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần.

CÁC DỊCH VỤ KHÁC (TIẾP THEO)

Lạm Dụng



Trung Tâm Tư Pháp Gia Đình Quận Alameda (Alameda County Family Justice Center)

Số Điện Thoại: **1.510.267.8800**

www.acfjc.org (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung)

Hãy yêu cầu trợ giúp nếu quý vị bị lạm dụng.

Cơ Quan Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn (Adult Protective Services)*

Số Điện Thoại: **1.510.577.3500**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.866.225.5277**

Hãy báo cáo hành vi lạm dụng người lớn bị khuyết tật hoặc người cao tuổi bất cứ lúc nào. Lạm dụng là hành vi dùng lời nói hoặc hành động gây tổn thương, như đánh, mắng, ăn cắp tiền hoặc phớt lờ các nhu cầu.

Đường Dây Nóng Báo Cáo Hành Vi Lạm Dụng Trẻ Em*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.510.259.1800**

Hãy báo cáo hành vi lạm dụng trẻ em bất cứ lúc nào.

Đường Dây Nóng Báo Hành Gia Đình Quốc Gia*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.799.7233**

Hãy yêu cầu trợ giúp đối với hành vi lạm dụng bạn tình bất cứ lúc nào.

Phát Triển Trẻ Em



Giúp Con Tăng Trưởng (Help Me Grow)

Số Điện Thoại: **1.888.510.1211**

www.alamedakids.org (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung) Hãy gọi điện thoại để đặt câu hỏi về quá trình tăng trưởng và phát triển của trẻ từ năm (5) tuổi trở xuống. Kết nối với các nguồn lực dành cho trẻ em.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Quý vị có thắc mắc?

Vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và người khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (In-Home Supportive Services, IHSS)



IHSS Sở Dịch Vụ Người Lớn và Người Cao Niên Quận Alameda

Số Điện Thoại: **1.510.577.1800**

www.alamedacountysocialservices.org

Trợ giúp chăm sóc cá nhân và các công việc vặt trong nhà cho người già, người mù hoặc người khuyết tật.

Người Cao Niên



Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda

Số Điện Thoại: **1.510.577.3530**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.510.2020**

seniorinfo.acgov.org

Tìm các dịch vụ dành cho người lớn từ 60 tuổi trở lên, chẳng hạn như dịch vụ chăm sóc ban ngày dành cho người lớn, thực phẩm và dinh dưỡng, bảo hiểm y tế, phòng ngừa té ngã, đưa đón, v.v.

Người Khuyết Tật



Tìm kiếm các nguồn lực và chương trình để hỗ trợ quý vị sống độc lập.

Trung Tâm Sống Độc Lập

Số Điện Thoại: **1.510.841.4776**

www.thecil.org

Phục vụ tại khu vực Berkeley và Oakland.

Nguồn Lực Cộng Đồng Hỗ Trợ Sống Độc Lập

Số Điện Thoại: **1.510.881.5743**

www.crilhayward.org

Phục vụ tại khu vực Fremont, Hayward và Livermore.

Alameda Alliance for Health

Mga Lokal na Resource ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan



ANG IYONG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

Tulong sa Iyong Pangangalagang Pangkalusugan



Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Tumawag para sa tulong sa:

- Paghahanap ng doktor
- Pagkuha ng interpreter ng wika
- Mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan na nauugnay sa pag-iisip o pag-uugali
- Mga tanong tungkol sa iyong planong pangkalusugan
- Suporta sa pagkuha ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at komunidad

Linya para sa Pagpapayo ng Nurse



Miyembro ng Alliance Medi-Cal*

Toll-Free: **1.888.433.1876**

Miyembro ng Panggrupong Pangangalaga ng Alliance*

Toll-Free: **1.855.383.7873**

Kung mayroon kang problema sa kalusugan, tumawag sa iyong doktor. Kung hindi mo makaugnayan ang iyong doktor, nag-aalok ang Alliance ng Linya para sa Pagpapayo ng Nurse na puwede mong tawagan anumang oras.

Transportasyon papunta sa Mga Pagpapatingin para sa Pangangalagang Pangkalusugan



ModivCare

Toll-Free: **1.866.791.4158**

Para sa mga miyembro ng Medi-Cal, sinasaklaw ng Alliance ang transportasyong tumutugon sa iyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan. Tumawag para magpaikedyul tatlong (3) araw ng negosyo bago ang gusto mong petsa, o sa lalong madaling panahon kapag mayroon kang pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan na nangangailangan ng agarang atensyon.

IBA PANG SERBISYO

Pagkain



Food Bank sa Komunidad ng County ng Alameda

Numero ng Telepono: **1.510.635.3663**

Toll-Free: **1.800.870.3663**

foodnow.net (Ingles, Spanish)

Maghanap ng mga grocery, hot meal, at tulong sa pag-sign up para sa CalFresh, na isang programang tumutulong sa iyo na bumili ng pagkain.

Matitirhan, Mga Bill sa Telepono, at Utility



211*

Toll-Free: **211**

www.211alamedacounty.org

Maghanap ng matitirhan, shelter, at mga programang makakatulong sa pagbabayad ng upa o mga bill. Puwede mo ring tanungin ang iyong kumpanya ng utility tungkol sa kanilang mga programa ng tulong.

May mga iniaalok na interpreter ng wika para sa lahat ng numero ng telepono.

Ang mga resource na may (*) ay bukas nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

IBA PANG SERBISYO (PAGPAPATULOY)

Pang-aabuso



Family Justice Center ng County ng Alameda

Numero ng Telepono: **1.510.267.8800**

www.acfjc.org (Ingles, Spanish, Chinese)

Humingi ng tulong kung nakakaranas ka ng pang-aabuso.

Mga Serbisyo sa Pagprotekta ng Mga Nasa Hustong Gulang*

Numero ng Telepono: **1.510.577.3500**

Toll-Free: **1.866.225.5277**

Iulat ang pang-aabuso sa mga nasa hustong gulang na may kapansanan o mga nakatatanda anumang oras. Ang pang-aabuso ay mga mapanakit na salita o pagkilos, gaya ng panghahampas, paninigaw, pagnanakaw ng pera, o pagbalewala sa mga pangangailangan.

Hotline sa Pag-uulat ng Pang-aabuso sa Bata*

Toll-Free: **1.510.259.1800**

Iulat ang pang-aabuso sa bata anumang oras.

Pambansang Hotline para sa Karahasan sa Tahanan*

Toll-Free: **1.800.799.7233**

Humingi ng tulong para sa pang-aabuso ng kapareha anumang oras.

Development ng Bata



Tulungan Akong Lumaki

Numero ng Telepono: **1.888.510.1211**

www.alamedakids.org (Ingles, Spanish, Chinese)

Tumawag para sa mga tanong tungkol sa paglaki at development ng iyong mga anak na may edad na limang (5) taon pababa. Makipag-ugnayan sa mga resource para sa mga bata.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

May mga tanong?

Tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (In-Home Supportive Services, IHSS)



IHSS ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Mga Nasa Hustong Gulang at Nakakatanda ng County ng Alameda

Numero ng Telepono: **1.510.577.1800**

www.alamedacountysocialservices.org

Tulong sa pangangalaga ng sarili at mga gawaing bahay para sa mga taong may edad na, bulag, o may kapansanan.

Mga Nakakatanda



Impormasyon sa Mga Nakatatanda ng County ng Alameda

Numero ng Telepono: **1.510.577.3530**

Toll-Free: **1.800.510.2020**

seniorinfo.acgov.org

Maghanap ng mga serbisyo para sa mga nasa hustong gulang na may edad na 60+, gaya ng day care para sa nasa hustong gulang, pagkain at nutrisyon, insurance sa kalusugan, pag-iwas sa pagkatumba, transportasyon, at higit pa.

Mga Taong May Kapansanan



Maghanap ng mga resource at programang makakasuporta sa pamumuhay mo nang mag-isa.

Center para sa Pamumuhay nang Mag-isa

Numero ng Telepono: **1.510.841.4776**

www.thecil.org

Naglilingkod sa Berkeley at Oakland.

Mga Resource ng Komunidad para sa Pamumuhay nang Mag-isa

Numero ng Telepono: **1.510.881.5743**

www.crilhayward.org

Naglilingkod sa Fremont, Hayward, at Livermore.