Guía de movilidad para adultos mayores

Recursos de transporte del Condado de San Mateo

Tabla de contenidos

Introducción 1
Servicios de transporte 5
Recursos de transporte 13
Embajadores de la movilidad/capacitación en viajes 16
Servicios de Paratránsito 17
Consulta y asistencia 18
Cuidado diurno para adultos/centros de atención médica 21
Panorama de los recursos 23
Programas de la ciudad 32
Programas comunitarios 40
Recursos de transporte para veteranos 46
Programas de membresía 48
Servicios de pago privado 50
Transporte médico (no de emergencia) 52
Recursos para la seguridad del conductor 53
Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) 56
Mantenimiento de la movilidad 58
Recursos adicionales 60

También se puede acceder a la Guía de movilidad para adultos mayores en: www.peninsularides.com

Introducción

San Mateo County
TRANSIT DISTRICT

La Guía de movilidad para adultos mayores la compila el equipo de Servicios de transporte accesible del Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo para ser una guía de recursos completa. La guía es una referencia extensa a una amplia gama de opciones de transporte, servicios de asistencia especializados, cursos de manejo seguro, así como recursos en línea para ayudarlo a usted o a un ser querido a mantenerse en movimiento y conectado con la comunidad. Sin importar su situación, es probable que haya servicios útiles disponibles.

Estas son algunas situaciones comunes y los recursos correspondientes que pueden ser útiles para usted, un familiar, un amigo o un vecino.

Todavía conduce y planea seguir conduciendo mientras pueda hacerlo de manera segura.

- Un curso de seguridad vial puede ayudarlo a mantener sus habilidades al día y ofrecer orientación para adaptarse a medida que envejece. Página 53
- Muchas publicaciones y recursos en línea pueden ayudarlo a detectar posibles dificultades antes de que se conviertan en problemas graves. Página 54

Sigue conduciendo, pero ya no se siente seguro de sus capacidades de conducción.

- Un curso de seguridad vial puede proporcionar orientación sobre cómo adaptarse a los cambios en la visión, la flexibilidad, el tiempo de reacción, así como los efectos de los medicamentos. Página 53
- Los ajustes a su vehículo pueden ayudarlo a conducir con más confianza. Página 54
- El transporte público puede ser una opción para usted. Si no ha tomado un autobús o tren durante mucho tiempo, el programa de capacitación en viajes del distrito de tránsito puede ser un buen recurso. Página 16

Le gustaría reducir el tiempo que pasa conduciendo, pero no está seguro de cuáles son las otras opciones.

- Dependiendo de dónde viva y de sus capacidades físicas, el transporte público puede ser una opción para algunas o todas sus necesidades. Los autobuses y trenes tienen características de accesibilidad que los hacen más fáciles de usar. Página 16
- Si no puede usar el transporte público parte del tiempo o todo el tiempo por una discapacidad, puede ser elegible para obtener los servicios de paratránsito de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Página 17
- Dependiendo de su ciudad de residencia y de su destino, hay diferentes opciones disponibles para llegar a su destino. Página 32

Actualmente viaja en transporte público, pero cada vez es más difícil.

- Además del transporte público, también hay programas y servicios ofrecidos por ciudades, grupos comunitarios, centros de adultos mayores, servicios para veteranos, así como servicios privados que pueden ayudarlo a moverse. Página 32

No puede conducir, o prefiere no hacerlo, y las rutas de transporte público no se detienen cerca de su casa ni cerca de sus destinos.

- Consulte los programas y servicios operados por ciudades, centros de adultos mayores, organizaciones comunitarias, programas de membresía y entidades privadas. Página 32

Su condición no le permite conducir o usar el transporte público.

- Puede ser elegible para el servicio de paratránsito que brinda servicio de acera a acera. Página 17

Necesita ayuda para desplazarse.

- Es posible que las organizaciones comunitarias y los servicios privados puedan ayudarlo. Página 32

Está preocupado por un familiar o amigo que debería dejar de conducir.

- Varias publicaciones ofrecen consejos sobre cómo hablar con un familiar o amigo sobre la conducción segura. Página 55
- Consulte las políticas de licencias del Departamento de Vehículos Motorizados. Página 56

Servicios de transporte

Además de los sistemas de transporte del Condado de San Mateo, también incluimos información útil sobre los sistemas de transporte público regionales y vecinos.

Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo

El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo (Distrito) es el organismo administrativo de los principales programas de transporte público y transporte en el Condado de San Mateo.

- Servicio de autobús SamTrans, transporte bajo demanda Ride Plus, SamCoast y servicios de paratránsito ADA.
- Tren de cercanías de Caltrain.
- Autoridad de Transporte del Condado de San Mateo (SMCTA).
    - La Autoridad de Transporte del Condado de San Mateo planifica, financia y entrega programas y proyectos de transporte en todo el Condado de San Mateo.

Caltrain y la SMCTA han contratado al Distrito para que actúe como su agencia administradora, bajo la dirección de sus juntas designadas.

SamTrans

SamTrans ofrece un servicio de autobús de ruta fija en todo el Condado de San Mateo y en algunas partes de San Francisco y Palo Alto. La tarifa de descuento elegible está disponible para adultos mayores (mayores de 65 años) y personas con discapacidades con una identificación aprobada.

Todos los autobuses SamTrans tienen las siguientes características de accesibilidad:

- Cada autobús tiene una función de arrodillamiento que baja la parte delantera del autobús, lo que facilita que los pasajeros lleguen al primer escalón.
- Cada autobús está equipado con una rampa para ayudar a los pasajeros que usan dispositivos de movilidad o no pueden subir escalones.
- Los asientos orientados hacia los lados en la parte delantera del autobús y los dos primeros asientos orientados hacia adelante están designados como asientos prioritarios para adultos mayores y personas con discapacidades.
- Los asientos orientados hacia los lados en la parte delantera del autobús se pliegan para dejar espacio para asegurar los dispositivos de movilidad. Los operadores de autobuses SamTrans asegurarán los dispositivos de movilidad. El operador del autobús ofrecerá un cinturón abdominal y de hombro para asegurar al pasajero sentado en un dispositivo de movilidad.
- Todos los autobuses están equipados con un sistema automatizado que hace anuncios amplificados de los principales puntos de transferencia, intersecciones y destinos. Un tablero de mensajes electrónico dentro del autobús muestra simultáneamente la misma información. Los altavoces externos anuncian el número de ruta y el destino del autobús en todas las paradas.

Para obtener más información sobre cómo viajar en los autobuses de SamTrans:

- Visite www.samtrans.com/rider-info/how-ride.
- Recoja un folleto de Cómo viajar en SamTrans en su centro de adultos mayores, biblioteca local, o llame al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) para solicitar una copia por correo.
- Capacitación en viajes en transporte público: El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo ofrece capacitación en viajes gratuita individual o en grupos pequeños para adultos mayores de 18 años. Envíe un correo electrónico a ambassador@samtrans.com o llame al 650-508-6362 para obtener información.

Para obtener más información sobre los servicios de SamTrans, llame al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.samtrans.com.

Ride Plus

Ride Plus de SamTrans es un transporte bajo demanda compartido de acera a acera que da servicio a dos zonas (East Palo Alto/el vecindario Belle Haven de Menlo Park y Half Moon Bay/El Granada) los 7 días de la semana al mismo costo que viajar en el autobús de SamTrans. Puede reservar viajes en línea, por teléfono o mediante la aplicación móvil. Para obtener más información, llame al 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus.

SamCoast

Este es un transporte público de acera a acera para los residentes en las partes media, sur y rural de la costa del Condado de San Mateo. El servicio utiliza los conductores y la flota de vehículos de RediCoast. Todos los viajes deben comenzar o terminar en el área de servicio, incluyendo los viajes que conectan hacia y desde las rutas fijas 117 y 294 de SamTrans en Half Moon Bay.

Para obtener más información sobre este servicio y el área de servicio, llame a SamTrans Coastside Services al 650-560-0360 o visite www.samtrans.com/service-info/coastside-services.

Caltrain

Caltrain es un servicio de tren regional con un total de 31 estaciones entre San Francisco y San José, con servicio de horas de viaje hasta Gilroy.

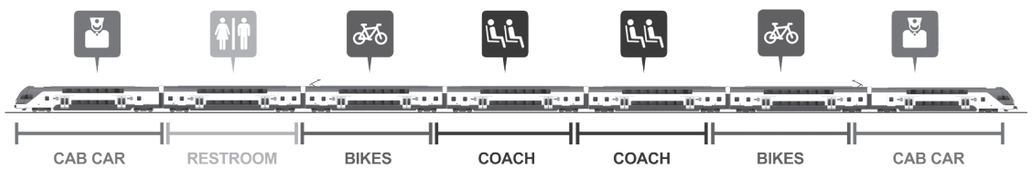
En el Condado de San Mateo:

- Caltrain tiene 11 estaciones de tiempo completo.
- La estación de Broadway tiene servicio solo los fines de semana y es la única estación dentro del Condado de San Mateo que no es accesible para sillas de ruedas.
- Hace conexión con BART en Millbrae Transit Center.

Caltrain lanzó su servicio de trenes eléctricos el 21 de septiembre de 2024 con una flota de nuevos trenes eléctricos de alto rendimiento de última generación para reemplazar los trenes de locomotoras diésel. Los trenes eléctricos mejoran la velocidad, la capacidad, la seguridad y la comodidad del servicio de tren de Caltrain, al tiempo que reducen las emisiones y mejoran la calidad del aire.

Los servicios mejorados en los trenes eléctricos incluyen:

- fuentes de energía en cada asiento fijo,
- pantallas digitales a bordo con información de viaje,
- baño que cumple con la ADA, y
- más espacio debajo de cada asiento para guardar pertenencias, así como espacio de almacenamiento superior para pertenencias adicionales de los pasajeros.



Caltrain tiene las siguientes características de accesibilidad:

- Los conductores ofrecen ayuda para abordar, incluyendo el uso de un elevador o rampa elevadora para usuarios de sillas de ruedas y personas con dificultades para subir escaleras. Para los pasajeros que necesiten asistencia, deben esperar en el cuadro de asistencia azul pintado en el suelo de la plataforma de abordaje o sentarse en la banca de la misma área.
- La tarifa de estacionamiento de Caltrain no se aplica a ninguna persona con discapacidad cuyo auto muestre una placa de California para discapacitados o un cartel de estacionamiento emitido por el Departamento de Vehículos Motorizados de California. No es necesario que el auto esté estacionado en un espacio accesible para que se exima de la tarifa.

- Todos los vagones de tren tienen asientos prioritarios para adultos mayores y personas con discapacidades. Los asientos están marcados con un letrero de asientos prioritarios.
- Cada tren eléctrico tiene un baño. El vagón del baño está marcado con un símbolo de baño en la puerta y siempre está en el segundo vagón desde el extremo norte.

Todas las tarifas deben pagarse antes de abordar...

- registrando la entrada (y luego la salida en el destino) con una tarjeta Clipper en el lector Clipper, o
- comprando un boleto de papel en las máquinas expendedoras de boletos de los andenes de las estaciones, o
- mediante la aplicación móvil en línea.

Los adultos mayores y con discapacidades que tengan una identificación correspondiente podrán ahorrar pagando la tarifa de descuento elegible.

Para obtener más información sobre cómo viajar en Caltrain:

- Visite www.caltrain.com/rider-information/how-ride-caltrain.
- Capacitación en viajes en transporte público: El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo ofrece capacitación en viajes gratuita individual o en grupos pequeños para adultos mayores de 18 años. Envíe un correo electrónico a ambassador@samtrans.com o llame al 650-508-6362 para obtener información.

Para obtener más información sobre Caltrain, llame al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.caltrain.com.

Commute.org

Los autobuses de Commute.org operan un servicio de ruta fija, de puerta a puerta sin cargo durante las horas de viaje de la mañana (6 a.m. a 10 a.m.) y la tarde (3 p.m. a 7 p.m.) a las estaciones de transporte (BART, Caltrain y SF Bay Ferry), lugares de trabajo, hospitales, escuelas y áreas residenciales en todo el Condado de San Mateo. Este servicio está abierto a todos y los vehículos son accesibles para sillas de ruedas.

Commute.org es una Agencia de Poderes Conjuntos (JPA) ubicada en el Condado de San Mateo. La JPA está compuesta por 19 ciudades y pueblos, así como el Condado de San Mateo.

Los fondos para los programas de Commute.org los ofrece la Autoridad de Transporte del Condado de San Mateo (SMCTA), la Asociación de Gobiernos de Ciudades y Condados (C/CAG) del Condado de San Mateo, el Distrito para el Control de la Calidad del Aire del Área de la Bahía y los contribuyentes del sector público y privado al programa de autobuses.

Commute.org cuenta actualmente con servicio de autobuses en las siguientes ciudades/pueblos: Daly City, Brisbane, South San Francisco, Millbrae, Burlingame, San Mateo, Foster City, Belmont, Redwood City y Menlo Park.

Visite www.commute.org/shuttles para obtener una lista completa de autobuses y horarios, o use su herramienta de planificación de viajes para verificar si un autobús de commute.org ofrece servicio en su origen o destino.

BART (Transporte Rápido del Área de la Bahía de San Francisco)

El Transporte Rápido del Área de la Bahía (BART) es un servicio de tren regional con seis estaciones en el norte del Condado de San Mateo (Daly City, Colma, South San Francisco, San Bruno, San Francisco Airport y Millbrae). El sistema de BART se compone de cinco líneas que dan servicio a las estaciones de BART en los condados de San Mateo, San Francisco, Alameda y Contra Costa, así como a algunas partes del condado de Santa Clara con las estaciones Milpitas y Berryessa.

BART tiene las siguientes características de accesibilidad:

- Los asientos prioritarios para adultos mayores y personas con discapacidades están a la izquierda de la puerta en todos los trenes.
- Las áreas para sillas de ruedas están ubicadas en la puerta central de cada vagón de tren.
- Las estaciones con estacionamiento tienen espacios de estacionamiento designados para personas discapacitadas (DP).
- Todas las estaciones de BART tienen ascensores accesibles.
- Los agentes de la estación están disponibles en cada estación para ayudar a los pasajeros.

Para asistencia en la planificación de viajes,

Visite	www.bart.gov/planner
Llame al	510-465-2278
Correo electrónico	barttic@bart.gov

Para obtener más información sobre BART, comuníquese con el Servicio de atención al cliente al 510-464-7134 o visite www.bart.gov.

Agencia de Transporte Municipal de San Francisco (Muni)

Muni ofrece transporte público en San Francisco y hace conexión con SamTrans, Caltrain y BART. Los autobuses Muni son totalmente accesibles en todas las líneas. Se puede acceder a los servicios de tranvía de Muni Metro en todas las estaciones y en paradas clave en la superficie del tranvía de Muni Metro.

Para obtener más información sobre los servicios accesibles de Muni:

Visite: www.sfmta.com/muni-access-guide

Llame al: 311 o 415-701-2311 (TTY 415-701-2323)

Para los adultos mayores y con discapacidades, el Centro de Gestión de Movilidad es el único centro de información y remisión.

Visite: www.sfmta.com/getting-around/accessibility/contact-mobility-management-center

Llame al: 415-351-7053 (TTY 415-351-3942)

Correo electrónico: MobilityOptions@SFMTA.com.

La capacitación gratuita en viajes está disponible para personas o grupos de adultos mayores y personas con discapacidades que deseen usar el sistema Muni. Para obtener más información, visite www.sfmta.com/getting-around/accessibility/travel-training.

Autoridad de transporte del valle de Santa Clara (VTA)

La VTA ofrece transporte público en el condado de Santa Clara y hace conexión con SamTrans en Palo Alto. Todos los autobuses están equipados con elevadores o rampas para facilitar el ascenso a las personas que usan dispositivos de movilidad o a cualquiera que pueda tener dificultades para subir escalones. La VTA exige que todos los dispositivos de movilidad estén asegurados en los autobuses de la VTA. Las estaciones de tranvía de la VTA ofrecen ascensos al mismo nivel, es decir, sin escalones, o rampas para facilitar el ascenso. Para obtener más información sobre el servicio de la VTA, llame al 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) o visite www.vta.org.

Recursos de transporte

Clipper®

Clipper es una tarjeta de pago fácil todo en uno para el transporte público (autobús, ferrocarril, tren y ferry) dentro de los condados del Área de la Bahía. Puede cargar valor en efectivo, pases o cualquier combinación en una sola tarjeta para todos sus viajes en transporte público. La Comisión de Transporte Metropolitano (MTC) administra la tarjeta Clipper regional para las agencias de tránsito del Área de la Bahía de San Francisco, incluyendo BART.

Descuentos en transporte público

Los jóvenes, los adultos mayores, los pasajeros con discapacidades y los pasajeros calificados por ingresos pueden recibir tarifas reducidas y acceso a pases con descuento. Para obtener una lista completa de descuentos, visite www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts.

Tarjeta Clipper de RTC

Los pasajeros menores de 65 años con discapacidades calificadas pueden solicitar una tarjeta Clipper de la Conexión de transporte regional (RTC). Para solicitar una tarjeta de la RTC, debe visitar una agencia de transporte participante como SamTrans en su sede. Para obtener más información, visite 511.org/transit/rtc-card o llame al 800-660-4287 (TTY 650-508-6448).

Tarjeta Clipper para adulto mayor

Los adultos mayores de 65 años son elegibles para obtener tarifas con descuento en SamTrans, Caltrain, y todos los otros sistemas de transporte público del Área de la Bahía si tienen una identificación con fotografía válida, una tarjeta de Medicare o una tarjeta de identificación con una tarjeta para discapacitados del Departamento de Vehículos Motorizados. Los adultos mayores pueden solicitar una tarjeta Clipper para adulto mayor en persona en la sede de SamTrans o por correo, correo electrónico, fax o por teléfono. Se exime de la tarifa de procesamiento y la tarjeta no caduca.

Para obtener más información sobre los diferentes descuentos de la tarjeta Clipper, visite www.clippercard.com/ClipperWeb/geto llame al: 877-878-8883 (TTY 800-735-2929).

Programa de beneficios de transporte comunitario

Este programa está patrocinado y financiado por US 101 Express Lanes de San Mateo y ayuda a cubrir los costos de transporte para los residentes calificados en el Condado de San Mateo.

Opciones de beneficios:

- Crédito de transporte público de $200 en una tarjeta Clipper (beneficio anual).
- Crédito de peaje de $200 en un transpondedor FasTrak (beneficio único).

Elegibilidad/inscripción:

- Residente del Condado de San Mateo.
- Mayores de 18 años.
- Obtener un ingreso igual o inferior a $82,260 (2024) para la casa de una persona (60% del ingreso medio del área del Condado de San Mateo).
- Usted es elegible si ya califica para al menos un beneficio ofrecido mediante la Red de Agencias de Servicios Básicos del Condado de San Mateo.
- Inscríbase mediante su Agencia de Servicios Básicos local (listado a continuación).

Para obtener más información, llame al 650-523-0831, envíe un correo electrónico a info@smcexpresslanes.org o visite 101expresslanes.org/program/equity-program.

Agencias de Servicios Básicos del Condado de San Mateo

Visite www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance.

Agencia	Dirección	Teléfono	Áreas de servicio
Centro de Servicios Comunitarios de Daly City	350 90th Street, Daly City	650-991-8007	Colma, Daly City, Broadmoor
YMCA Community Resource Center	1486 Huntington Avenue, South San Francisco	650-276-4101	Brisbane, San Bruno, South San Francisco
Samaritan House	4031 Pacific Blvd., San Mateo	650-347-3648	Belmont, Burlingame, Foster City, Millbrae, Hillsborough, San Carlos, San Mateo
Samaritan House – Sur	1836-B Bay Road, East Palo Alto	650-294-4312	East Palo Alto, Menlo Park
Centro Comunitario de Fair Oaks	2600 Middlefield Road, Redwood City	650-780-7500	Atherton, North Fair Oaks, Portola Valley, Redwood City, Woodside
Centro de Recursos de Pacifica	1809 Palmetto Avenue, Pacifica	650-738-7470	Pacifica
Coastside Hope	99 Ave. Alhambra, El Granada	650-726-9071	El Granada, Half Moon Bay, Montara, Moss Beach
Puente de la Costa Sur	620 North Street, Pescadero	650-879-1691	La Honda, Loma Mar, Pescadero, San Gregorio

Embajadores de la movilidad / capacitación en viajes en transporte público

Los programas de Embajador de la movilidad y Capacitación en viajes de transporte público del Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo los administra el coordinador del Programa de movilidad para adultos mayores y veteranos de los Servicios de transporte accesible. El coordinador también está disponible para realizar presentaciones grupales sobre los recursos de transporte del Condado de San Mateo en lugares como centros comunitarios, centros de adultos mayores, grupos de adultos mayores y veteranos, así como en comunidades de adultos mayores.

Los Embajadores de la movilidad son voluntarios que se seleccionaron cuidadosamente, se verificaron sus antecedentes y se capacitaron de manera integral. La mayoría de los embajadores son adultos mayores que son residentes del condado y participan activamente en eventos comunitarios para ayudar a los demás residentes a mejorar su conocimiento de las diferentes opciones de transporte para mantenerse móviles, independientes y conectados dentro de su comunidad. Algunos embajadores están capacitados para brindar capacitación individual o en grupos pequeños sobre cómo viajar en el autobús SamTrans o Caltrain de manera segura y confiable.

Comuníquese con el coordinador del programa al 650-508-6362 o envíe un correo electrónico a ambassador@samtrans.com si está interesado en:

- explorar oportunidades de voluntariado como embajador de la movilidad,
- obtener más información sobre el programa de capacitación en viajes en transporte público,
- coordinar una presentación grupal sobre recursos de transporte en el Condado de San Mateo para grupos de adultos mayores o veteranos.

Los formularios de solicitud y consentimiento de Capacitación en viajes, junto con la solicitud de embajador de la movilidad, están disponibles en línea en "Additional Resources" (Recursos adicionales) en www.samtrans.com/rider-info/seniors o envíe un correo electrónico a ambassador@samtrans.com para obtener copias impresas o digitales.

Servicios de Paratránsito

Si no puede usar el servicio normal de autobús de SamTrans parte del tiempo o todo el tiempo por una discapacidad, puede ser elegible para obtener el servicio de paratránsito de la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA). No hay requisitos de edad ni de ingresos.

El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo proporciona servicios de paratránsito utilizando:

Redi-Wheels: bahía del condado

RediCoast: costa

Se requiere una solicitud y una entrevista para determinar la elegibilidad para los servicios de paratránsito. El proceso de evaluación puede tardar hasta 21 días a partir de la fecha de la entrevista. Llame al 650-366-4856 para enviar una solicitud.

- Los servicios de paratránsito brindan un servicio de acera a acera para recoger y dejar a alguien en la mayor parte del condado.
- Los vehículos de paratránsito incluyen autobuses, camionetas, sedanes y taxis.
- Los viajes para los usuarios de sillas de ruedas se hacen en vehículos accesibles para sillas de ruedas.
- Los viajes se pueden reservar con hasta siete días de anticipación y hasta un día antes de su viaje.

A partir del 12/18/2023, se ofrecen viajes de paratránsito el mismo día según la disponibilidad. Para obtener más información sobre el servicio de paratránsito en el Condado de San Mateo, llame al 650-508-6241 o visite www.samtrans.com/accessibility/paratransit.

Consulta y asistencia

Las siguientes organizaciones ofrecen personal o consejeros de pares que pueden consultar, asesorar y ayudar a las personas con una gran variedad de temas, incluyendo los servicios y programas de transporte disponibles en varias partes del Condado de San Mateo.

Healthy Aging Response Team (HART) - norte del Condado

650-991-5558
HART@dcpartnership.org
https://www.dcpartnership.org/hart/

Healthy Aging Response Team ayuda a los miembros de la comunidad de adultos mayores (mayores de 50 años) y a los adultos con discapacidades (mayores de 18 años) a navegar mediante los recursos comunitarios disponibles y el sistema de atención médica.

Servicios

- Referencias de transporte
- Entregas a domicilio del banco de alimentos "comestibles"
- Comidas a domicilio
- Salud y bienestar
- Servicios de información y remisión
- Programas de tecnología y alfabetización digital
- Gestión de casos
- Reuniones sociales regulares para adultos mayores
- Evaluaciones en casa

Self-Help for the Elderly

Ubicaciones en el Condado de San Mateo:
450 Poplar Avenue, Millbrae
415-770-3739
50 E. 5th Avenue, San Mateo
650-342-0822
www.selfhelpelderly.org/

Self-Help for the Elderly promueve la independencia, el bienestar y la dignidad de los adultos mayores al ayudarlos a obtener acceso a programas y servicios culturalmente alineados para empoderar las opciones de estilo de vida, mejorar el nivel de vida y lograr la mejor salud posible. Para obtener una lista completa de los servicios, visite www.selfhelpelderly.org/.

Peninsula Family Service

24 Second Avenue
San Mateo, CA 94401
info@pfso.org
https://peninsulafamilyservice.org

Los servicios para adultos mayores incluyen:

- Programa de transporte Got Wheels!
- Superar la soledad
- Capacitación tecnológica
- Consejería entre pares, y
- Fair Oaks Adult Activity Center

Senior Coastsiders (costa):

925 Main Street
Half Moon Bay, CA 94019
650-726-9056
info@seniorcoastsiders.org
www.seniorcoastsiders.org

Senior Coastsiders apoya el envejecimiento exitoso de los adultos mayores de la costa brindando oportunidades, servicios y recursos que satisfacen sus necesidades, enriquecen sus vidas, fomentan su independencia y respetan su creatividad, dignidad y valor.

Los servicios incluyen:

- Transporte: Viajes compartidos de lunes a viernes al centro para que los participantes asistan a clases, actividades y almuerzos; dos veces por semana y viajes a tiendas de comestibles y salidas sociales mensuales en una camioneta accesible para sillas de ruedas de 9 plazas.
- Comidas: servidas en el comedor o a domicilio
- Gestión de la atención
- Clases y actividades
- Pet buddy program
- Reparaciones menores en la casa

Cuidado diurno para adultos/ centros de atención médica

El cuidado diurno para adultos y los centros de atención médica para adultos son alternativas a la atención en residencias para adultos mayores para aquellos que no necesitan enfermería especializada las 24 horas, pero requieren cierto nivel de supervisión. Estos centros ofrecen un entorno seguro, terapéutico y estimulante para mejorar la socialización, la independencia y la calidad de vida de una persona. Estos servicios vitales permiten a los familiares equilibrar las obligaciones laborales o las responsabilidades de cuidado, así como un descanso como cuidadores. Todos los programas ofrecen o pueden ayudar con los arreglos de transporte hacia/desde el centro. Muchos centros también ofrecen grupos de apoyo y capacitación para cuidadores.

Cuidado diurno para adultos/centros de atención médica en el Condado de San Mateo

1. **South San Francisco Adult Day Program** (Roberta Cerri Teglia Center)
   601 Grand Avenue, South San Francisco
   650-829-3824

2. **Burlingame Adult Day Health Care**
   1720 El Camino Real, Suite 7, Burlingame
   650-239-9322
   www.burlingameadhc.com
   - Los servicios incluyen atención de enfermería, terapias físicas/ocupacionales.

3. **Catholic Charities** (Carl Gellert & Celia Berta Gellert Foundation)
   Servicios diurnos para adultos
   787 Walnut Street, San Carlos
   650-592-9325
   www.catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/
   - Se especializa en atención para Alzheimer y demencia.

4. **Servicios diurnos para adultos de Rosener House**
   500 Arbor Road, Menlo Park
   650-322-0126
   www.1pvi.org/rosenerhouse

5. **Coastside Adult Day Health Center**
   925 Main Street, Half Moon Bay
   650-726-5067
   www.coastsideadultdayhealth.org/services
   - Los servicios incluyen atención de enfermería, terapias del habla/físicas/ocupacionales.

Panorama de los recursos

Norte del condado: De Daly City a Burlingame

Centro del condado: De San Mateo a Redwood City

Sur del condado: Al sur de Redwood City

Costa: Comunidades de Pacifica y de la costa

La tabla del panorama de los recursos comienza en la página 24.

Panorama de los recursos

Programa/servicio	Norte del condado (De Daly City a Burlingame)	Centro del condado (De San Mateo a Redwood City)	Sur del condado (Al sur de Redwood City)	costa (Comunidades de Pacifica y de la costa)
Autobuses SamTrans (Página 5)	✓	✓	✓	✓
Transporte alternativo Ride Plus (Página 7)	n/a	n/a	East Palo Alto/el vecindario Belle Haven de Menlo Park	Half Moon Bay, El Granada
SamCoast (Página 7)	n/a	n/a	n/a	Porciones media, sur y rural de la costa del condado
Caltrain (Página 7)	South San Francisco, San Bruno, Millbrae, Broadway, Burlingame	San Mateo, Belmont, San Carlos, Redwood City	Menlo Park, Palo Alto	n/a
Capacitación en viajes en transporte público (Página 16)	✓	✓	✓	✓
Autobuses de Commute.org (Página 10)	Daly City, Brisbane, South San Francisco, Millbrae, Burlingame	San Mateo, Foster City, Belmont, Redwood City	Menlo Park	n/a
BART (Página 11)	Daly City, Colma, South San Francisco, San Bruno, SFO, Millbrae	n/a	n/a	n/a
Clipper (Página 13)	✓	✓	✓	✓
Programa de beneficios de transporte comunitario (Página 14)	✓	✓	✓	✓
Servicios de Paratránsito (Página 17)	SamTrans Redi-Wheels	SamTrans Redi-Wheels	SamTrans Redi-Wheels	SamTrans RediCoast
Cuidado diurno para adultos/centros de atención médica para adultos (Página 21)	Programa diurno para adultos de South San Francisco, atención médica diurna para adultos de Burlingame	Servicios diurnos para adultos de Catholic Charities	Servicios diurnos para adultos de Rosener House	Coastside Adult Day Health Center

Programa/servicio	**Norte del condado** (De Daly City a Burlingame)	**Centro del condado** (De San Mateo a Redwood City)	**Sur del condado** (Al sur de Redwood City)	**costa** (Comunidades de Pacifica y de la costa)
Avenidas puerta a puerta (Página 40)	n/a	San Carlos, Redwood City	Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Sunnyvale y Woodside	n/a
Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de Belmont (Página 32)	n/a	Residentes de Belmont mayores de 60 años	n/a	n/a
Colma Cab Connect (Página 32)	Residentes de Colma mayores de 55 años.	n/a	n/a	n/a
FISH (Amigos al servicio de la humanidad) (Página 41)	n/a	Ciudad de San Mateo, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City	n/a	n/a
Programa Get Around! (ciudad de San Mateo) Senior Rides (Página 33)	n/a	Residentes de la ciudad de San Mateo mayores de 60 años	n/a	n/a
Transporte para adultos mayores Get Up & Go (PJCC) (Página 42)	Residentes de Bayside mayores de 50 años	Residentes de Bayside mayores de 50 años	Residentes de Bayside mayores de 50 años	n/a
Got Wheels! (Página 42)	Mayor de 70 años y residente de: Daly City, Broadmoor, Colma, Brisbane, South San Francisco, San Bruno, Millbrae, Burlingame	Mayor de 70 años y residente de: Hillsborough, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City	Mayor de 70 años y residente de: East Palo Alto, Atherton, Menlo Park, Woodside, Portola Valley	Mayor de 70 años y residente de: Half Moon Bay, El Granada, Moss Beach, Montara, San Gregorio, La Honda, Pescadero

Programa/servicio	Norte del condado (De Daly City a Burlingame)	Centro del condado (De San Mateo a Redwood City)	Sur del condado (Al sur de Redwood City)	costa (Comunidades de Pacifica y de la costa)
Kaiser Permanente Medical Center - Redwood City (Página 43)	n/a	Ofrece un servicio de transporte desde/hacia la estación de Caltrain de Redwood City y Redwood City medical center.	n/a	n/a
Autobús M1- Crosstown de Menlo Park El servicio de autobús M1-Crosstown circula entre Belle Haven y Sharon Heights mediante del centro de Menlo Park, el centro de Palo Alto y el área de Stanford Shopping Center/Stanford Medical Center. También se conecta con los autobuses en la estación Caltrain de Palo Alto, y el autobús Stanford Marguerite ofrece conexiones hacia/alrededor de Stanford University. (Página 34)	n/a	n/a	Abierto a todos.	n/a
Autobús Shoppers' de Menlo Park (Página 35)	n/a	n/a	Abierto a los residentes de Menlo Park.	n/a
Servicios de transporte para adultos mayores de Pacifica (Página 36)	n/a	n/a	n/a	Adultos mayores de Pacifica
Programa Connect-A-Ride (CaR) de Pacifica (Página 36)	n/a	n/a	n/a	Residentes de Pacifica mayores de 65 años.
Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de East Palo Alto (Página 38)	n/a	n/a	Residentes de East Palo Alto mayores de 60 años	n/a
Programa de transporte Puente (Página 44)	n/a	n/a	n/a	Se proporciona transporte para los residentes de la costa sur: Pescadero, La Honda, Loma Mar o San Gregorio
Ride PVI (Página 44)	✓	✓	✓	✓ Excepto Pescadero

Programa/servicio	Norte del condado (De Daly City a Burlingame)	Centro del condado (De San Mateo a Redwood City)	Sur del condado (Al sur de Redwood City)	costa (Comunidades de Pacifica y de la costa)
San Bruno Senior Center (Página 39)	Residentes de San Bruno mayores de 60 años	n/a	n/a	n/a
Senior Coastsiders (Página 45)	n/a	n/a	n/a	Programa de contacto
Autobús South City (Página 39)	South City Shuttle tiene tres rutas de transporte que brindan servicio gratuito en todo South San Francisco y está disponible para todo el público.	n/a	n/a	n/a
Programas de transporte para veteranos				
(Página 46)	✓	✓	✓	✓
Programas de membresía				
GoGoGrandparent (Página 48)	✓	✓	✓	✓
The Villages (Página 49)	✓	✓	✓	✓
Servicios de pago privado				
Lyft (Página 50)	✓	✓	✓	✓
Uber (Página 50)	✓	✓	✓	✓
Serra Yellow Cab (Página 50)	✓	✓	✓	✓
SilverRide (Página 51)	✓	✓	✓	✓
Servicios de transporte médico (no de emergencia)				
(Página 52)	✓	✓	✓	✓

Programas de la ciudad

Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de Belmont

La ciudad de Belmont proporciona transporte a quienes participan en el programa de nutrición y otras actividades organizadas en Twin Pines Senior Center. El programa busca reducir el aislamiento de los adultos mayores ofreciendo comidas en un entorno social.

- Para ser elegibles, los adultos mayores deben ser mayores de 60 años, ser residentes de Belmont y no poder conducir por su cuenta.
- Los servicios de almuerzo y transporte están disponibles de martes a jueves.
- Los conductores recogerán a los adultos mayores que necesiten transporte al centro de adultos mayores a partir de las 9:00 a.m. para participar en actividades, disfrutar de un almuerzo nutritivo y luego llevarlos a casa a partir de las 12:15 p.m.

Para obtener más información sobre cómo inscribirse en los programas de nutrición y transporte, llame al 650-595-7444.

Colma Cab Connect

La ciudad de Colma ofrece un programa de taxis subsidiados donde los participantes elegibles reciben hasta ocho viajes de ida subsidiados mensualmente a $5 por viaje (propina no incluida). El programa tiene contratos con Serra Yellow Cab para ofrecer los viajes y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Es posible que el participante tenga que pagar cargos adicionales para viajes fuera del área de servicio definida.

- Para ser elegibles, los adultos mayores deben ser mayores de 55 años y ser residentes de Colma.
- Todos los viajes deben iniciar o terminar en Colma.
- Los pasajeros elegibles pueden tomar hasta ocho viajes de ida subsidiados mensualmente a destinos en las ciudades de Colma, Daly City, South San Francisco, Pacifica y San Bruno.
- Los participantes pagan $5 por viaje dentro del área de servicio definida y el resto del costo es subsidiado por Colma Cab Connect.
- Los viajes están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana por Serra Yellow Cab.
- Los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Indique la solicitud cuando haga la reserva con Serra Yellow Cab.

Para obtener más información, llame al 650-985-5678. La solicitud se puede recoger en Colma Community Center o visite www.colma.ca.gov/colmacabconnect.

Programa Get Around! (ciudad de San Mateo) Senior Rides

Get Around! es un programa ofrecido por el Departamento de parques y recreación que ofrece a los adultos mayores que viven en la ciudad de San Mateo un medio de transporte económico. Es necesario registrarse y se puede completar en línea, en persona o por correo.

Este es un programa de taxis subsidiados donde los participantes elegibles reciben hasta ocho viajes de ida subsidiados mensualmente a $5 por viaje (propina no incluida). El programa tiene contratos con Serra Yellow Cab para ofrecer los viajes y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Es posible que el participante tenga que pagar cargos adicionales para viajes fuera del área de servicio definida.

- Para ser elegibles, los adultos mayores deben ser mayores de 60 años y ser residentes en la ciudad de San Mateo.
- Los viajes deben iniciar o finalizar en la ciudad de San Mateo y los destinos turísticos abarcan las ciudades de San Mateo, Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Redwood City, San Carlos, los hospitales de veteranos en Menlo Park y Palo Alto y los consultorios médicos afiliados a Stanford en Palo Alto.
- Los participantes pagan $5 por viaje ($2.00 por viaje si se aprueba la Ayuda Financiera para Cuotas de Recreación) a destinos en los parámetros del programa y el resto del costo subsidiado por el programa.
- Los viajes están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana por Serra Yellow Cab.
- Los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Indique la solicitud cuando haga la reserva con Serra Yellow Cab.

Para obtener más información, llame al 650-522-7490 o visite www.cityofsanmateo.org/ DocumentCenter/View/78229/19-20-Get- Around-Membership-Form-English

Autobús M1- Crosstown de Menlo Park

La ciudad de Menlo Park ofrece un servicio de transporte gratuito que está abierto a todos. El servicio de autobús por toda la ciudad conecta al público con los destinos de la comunidad local en Menlo Park, como instalaciones para adultos mayores, tiendas minoristas del centro de la ciudad, bibliotecas y más.

- El servicio de autobús M1-Crosstown circula entre Belle Haven y Sharon Heights por el centro de Menlo Park, el centro de Palo Alto y el área de Stanford Shopping Center/Stanford Medical Center.
- Este autobús también se conecta con los autobuses de la estación de Caltrain de Palo Alto, y el autobús Stanford Marguerite ofrece conexiones hacia/alrededor de Stanford University.
- El autobús opera de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
- Este servicio opera con dos autobuses de 20 pasajeros, cada uno con un espacio para una silla de ruedas y un portabicicletas con capacidad para dos bicicletas.

Llame al 650-330-6770 o envíe un correo electrónico a transportation@ menlopark.gov para obtener más información.

Autobús Shoppers' de Menlo Park

La ciudad de Menlo Park tiene un programa especial llamado autobús Shoppers' que es gratuito y está abierto a todos.

- Este es un servicio de acera a acera que debe reservarse con al menos un día de anticipación.
- El horario de atención es de 9:30 a.m. a 1:30 p.m.
- El servicio de transporte recoge a los pasajeros de su casa a partir de las 9:30 a.m. y ellos tendrán aproximadamente 2 horas en su destino.
- Para el viaje de regreso a su casa, el autobús recogerá a los pasajeros a partir de las 12:00 p.m. del mediodía.
- El autobús tiene espacio para una silla de ruedas y puede transportar cómodamente los andadores. El amable conductor está listo para ayudar a los pasajeros con andadores y paquetes.

650-330-2286: Martes a Redwood City

650-330-2288: Miércoles a Menlo Park/Palo Alto

650-330-2289: Sábados a Menlo Park/Palo Alto

650-330-2285: Domingos a Redwood City

Llame al 650-330-6770 o envíe un correo electrónico a transportation@menlopark.gov para obtener más información, o visite el sitio web menlopark.gov/.

Servicios de transporte para adultos mayores de Pacifica

El autobús de servicios para adultos mayores de Pacifica está disponible para el transporte desde su casa en Pacifica hacia y desde el centro de adultos mayores y comunitario de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

- Para ser elegibles para el programa, los adultos mayores deben ser residentes de Pacifica.
- Los horarios para recoger y dejar a alguien varían según la ubicación del cliente, pero por lo general, los residentes de los vecindarios del norte (Fairmont a Vallemar) se recogen de 8:50 a.m. a 9:30 a.m.
- Se recoge a los residentes de los vecindarios del sur de 9:30 a.m. a 10:00 a.m.
- El autobús de 20 pasajeros está equipado con un ascensor para el acceso de sillas de ruedas y andadores.
- Se agradece una donación sugerida de ida y vuelta de $ 4.00 para adultos mayores.
- Se ofrecerán viajes diarios desde y hacia el centro.

Llame al (650) 738-7353 para hacer una reserva.

Programa Connect-A-Ride (CaR) de Pacifica

El programa Connect-A-Ride (CaR) de Pacifica ha sido posible gracias a la generosidad de Sirkka Niukkanen, quien quería dejar un programa legado que beneficie a los adultos mayores de Pacifica.

Este es un programa de taxis subsidiados donde los participantes elegibles reciben hasta ocho viajes de ida subsidiados mensualmente a $5 por viaje (propina no incluida). El programa tiene contratos con Serra Yellow Cab para ofrecer los viajes y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Es posible que el participante tenga que pagar cargos adicionales para viajes fuera del área de servicio definida.

- Para ser elegibles para el programa, los adultos mayores deben ser mayores de 65 años y ser residentes de Pacifica.
- Todos los viajes deben iniciar o terminar en Pacífica.
- Los pasajeros elegibles pueden realizar hasta ocho viajes de ida a destinos dentro de la ciudad de Pacifica, el BART de Colma y hospitales entre Daly City y Burlingame.
- Los participantes pagan $5 por viaje a destinos dentro de los parámetros del programa y el resto del costo es subsidiado por el programa.
- Los viajes están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana por Serra Yellow Cab.
- Los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Indique la solicitud cuando haga la reserva con Serra Yellow Cab.

Puede completar una solicitud en el centro de adultos mayores (traiga comprobante de edad y residencia) o descargar una solicitud en www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services/senior-services-transportation.

Para obtener más información, llame a Michael Costakis al 650-738-7353 o envíe un correo electrónico a mcostakis@pacifica.gov.

Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de East Palo Alto

La ciudad de East Palo Alto ofrece transporte a quienes participan en el programa de nutrición y otras actividades organizadas en el centro de adultos mayores. El programa busca reducir el aislamiento de los adultos mayores ofreciendo estas comidas en un entorno social.

- El Programa de nutrición para adultos mayores ofrece un almuerzo nutritivo a adultos mayores de 60 años de East Palo Alto.
- Los conductores recogerán a los adultos mayores que necesiten transporte a las 9:00 a.m. para llevarlos al centro de adultos mayores para que participen en actividades, disfruten de un almuerzo nutritivo y luego los llevarán a casa a partir de las 12:30 p.m.
- Las camionetas tienen acceso para sillas de ruedas.

Para obtener más información sobre cómo registrarse en el programa de nutrición, llame al 650-329-5900.

Veterans Memorial Senior Center en Redwood City

El programa de transporte para los residentes de Redwood City que acuden a actividades y programas al centro de adultos mayores está en pausa hasta que se contraten nuevos conductores y terminen su capacitación.

Para obtener actualizaciones, llame al centro de adultos mayores al 650-780-7270.

San Bruno Senior Center

La ciudad de San Bruno ofrece transporte de lunes a viernes a San Bruno Senior Center para los residentes de San Bruno mayores de 60 años.

- Los conductores recogerán a los adultos mayores que necesiten transporte al centro de adultos mayores a partir de las 9:30 a.m. para participar en actividades en el centro de adultos mayores y luego llevarlos a casa a partir de las 12:45 p.m. También hay una opción a las 3 p.m. para regresar a casa los lunes, miércoles y viernes después del Bingo.

Para obtener más información sobre cómo registrarse en el programa de transporte, llame al 650-616-7150.

South City Shuttles

South City Shuttles ofrece un servicio gratuito en todo South San Francisco y está disponible para todos los miembros del público.

- Las tres rutas de autobús incluyen paradas en tiendas locales, centros de adultos mayores, Kaiser Hospital, el nuevo edificio de la Biblioteca/Centro de Parques y Recreación, el centro de South San Francisco, varios parques y más.
- Los autobuses también ofrecen conexiones de transporte con SamTrans, Caltrain y BART.
- Los autobuses operan de lunes a viernes (excepto días festivos) de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
- Todos los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas.

Llame al 650-877-8550 o envíe un correo electrónico a shuttle@ssf.net para obtener más información. Para ver horarios y mapas, visite www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle.

Programas comunitarios

Avenidas puerta a puerta

Los servicios de transporte y entrega están disponibles para los adultos mayores que residen en la región sur del Condado de San Mateo y que no tienen acceso al transporte público o a su propio transporte.

Servicios

- Los servicios de viajes y entregas están disponibles en Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Redwood City, San Carlos, Sunnyvale y Woodside.
- Los servicios están disponibles de lunes a viernes, de 8:15 a.m. a 4:00 p.m.

Viajes

- Los viajes se pueden programar con 24 horas de anticipación o hasta con 5 semanas de anticipación.
- Los vehículos no son accesibles para silla de ruedas.
- Los conductores voluntarios o del personal brindan viajes de hasta 10 millas de distancia.
  - Es posible que se ofrezcan servicios el mismo día o solicitudes especiales, dependiendo de la disponibilidad del personal.
  - Menos de 5 millas: $5 por trayecto – conductores voluntarios o del personal.
  - 5.1 a 10 millas: $10 por trayecto – conductores voluntarios o del personal.
- Más de 10.1 millas: Se programan los servicios de Lyft.
  - Tarifa de Lyft + tarifa de servicio de $5 (facturada mensualmente).
- Tarifa de $5 para solicitudes el mismo día.
- Tarifa de $10 para cancelaciones en el mismo día.

Recogida de comestibles

- Monto cobrado por Trader Joe's o Instacart más una tarifa mensual de $25 (facturada mensualmente). No hay límite en el número de entregas.

Para obtener más información:
llame al 650-289-5411,
envíe un correo electrónico a rides@avenidas.org.,
o visite www.avenidas.org/programs/door-to-door

FISH (Amigos al servicio de la humanidad)

FISH está formado por voluntarios de iglesias que ofrecen transporte de ida y vuelta a citas médicas para personas que no pueden conducir por su cuenta o usar el transporte público y no tienen familiares disponibles que los lleven.

- Los voluntarios usan sus propios vehículos y están asegurados por FISH.
- Los viajes se basan en la disponibilidad de voluntarios.
- No hay cuotas, pero las donaciones son bienvenidas.
- Algunos vehículos tienen acceso para sillas de ruedas. Indíquelo cuando haga la reserva.

Ciudad de San Mateo, Foster City	650-570-6002
Belmont, San Carlos, Redwood City	650-593-1288

Transporte para adultos mayores Get Up & Go (Peninsula Jewish Community Center)

Peninsula Jewish Community Center (PJCC) ofrece un servicio de transporte gratuito para los adultos mayores que ya no conducen. No es necesario ser miembro de PJCC y no hay requisitos de ingresos o afiliación religiosa.

- Los servicios están disponibles para los residentes de Bayside mayores de 50 años desde sus casas hasta citas médicas/dentales, compras y otros mandados esenciales.
- El horario de atención es de lunes a viernes, de 9:30 a.m. a 3:30 p.m., con disponibilidad limitada los miércoles. No hay servicio los fines de semana, días festivos nacionales ni judíos.
- Los viajes se deben programar antes del miércoles de la semana previa.

Llame al 650-378-2750 para obtener más información sobre cómo registrarse para el servicio.

Got Wheels!

El programa Got Wheels! de taxis subsidiados se ofrece mediante Peninsula Family Services. El programa tiene contratos con Serra Yellow Cab para ofrecer los viajes y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Es posible que el participante tenga que pagar cargos adicionales para viajes fuera del área de servicio definida.

Para ser elegibles, los adultos mayores deben:

- Ser mayores de 70 años y ser residentes de una de las siguientes ciudades/pueblos: Daly City, Broadmoor, Colma, Brisbane, South San Francisco, San Bruno, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City, East Palo Alto, Atherton, Menlo Park, Woodside, Portola Valley, Half Moon Bay, El Granada, Moss Beach, Montara, San Gregorio, La Honda y Pescadero.
- Menores de 70 años con una discapacidad, según la definición del DMV estatal.
- Los pasajeros elegibles pueden tomar hasta seis viajes de ida subsidiados mensualmente a destinos dentro de las áreas de servicio definidas.
- Los participantes pagan $5 por viaje (propina opcional) dentro del área de servicio definida, y el resto del costo es subsidiado por el programa.
- El programa tiene contratos con Serra Yellow Cab.
- Los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. Indique la solicitud cuando haga la reserva con Serra Yellow Cab.

Para obtener más información, llame al coordinador del programa al 650-403-4300 ext. 4329.

Kaiser Permanente Medical Center - Redwood City

Kaiser Permanente Medical Center en Redwood City ofrece un servicio de autobús hacia/desde la estación Caltrain de Redwood City y su centro médico y clínicas de Redwood City.

- De lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.
- Gratis para los miembros de Kaiser Permanente.
- Los autobuses tienen acceso para sillas de ruedas.

Para obtener más información: 650-299-3139 (oficina de seguridad)

Programa de transporte Puente

Se ofrece transporte para los residentes de la costa sur: Pescadero, La Honda, Loma Mar o San Gregorio.

- El transporte está disponible para citas médicas o dentales que no sean de emergencia, a la farmacia o a la tienda de comestibles dentro del Condado de San Mateo.
- Los viajes deben reservarse con al menos un día de anticipación.
- Los viajes no tienen costo y son por orden de llegada.

Para obtener más información, llame al 650-262-4112 o envíe un correo electrónico a mzavala@mypuente.org.

Ride PVI

PVI ofrece conserjería y transporte por solicitud. Los conductores de Lyft y Uber se envían a su residencia a los pocos minutos de su llamada. Una vez que se haya registrado en el programa, llame a la línea directa de transporte y el personal se encargará de que un conductor de Lyft o Uber lo recoja. Cada viaje lo monitorea un miembro del personal para asegurarse de que lo hayan recogido y dejado con precisión.

- Las áreas de servicio del programa son el Condado de San Mateo (excluyendo Pescadero) y el condado de Santa Clara.
- Servicio de traducción multilingüe disponible.
- La línea directa de transporte está disponible:
  De lunes a martes: de 9:00 am a 5:30 pm
  De miércoles a viernes: de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.
    - Si necesita un viaje fuera del período de tiempo indicado anteriormente, puede llamar el día anterior para programar un viaje más temprano o más tarde, o el fin de semana. Sin embargo, el personal no está disponible para monitorear el viaje.
- Las tarifas de viaje son las tarifas vigentes de Lyft/Uber (según la distancia) + la tarifa de programación de $4.00. Es posible que se apliquen tarifas subsidiadas.
- Los subsidios pueden estar disponibles gracias al generoso financiamiento de los patrocinadores, incluyendo el Distrito de Atención Médica de Sequoia, el Condado de San Mateo, AARP, Sourcewise y la ciudad de Menlo Park.

Para obtener más información, visite 1pvi.org/ridepvi, o llame al 650-272-5006 para registrarse, verificar el estado de los subsidios disponibles o para que lo coloquen en la lista de espera.

Senior Coastsiders

Senior Coastsiders ofrece viajes compartidos entre semana, viajes dos veces por semana a las tiendas de comestibles y salidas sociales mensuales en una camioneta accesible para sillas de ruedas de 9 plazas. Las reservas se deben hacer con 24 horas de anticipación. Los servicios están parcialmente financiados por la Agencia del Área para el Envejecimiento del Condado de San Mateo. La contribución recomendada del pasajero es de $1/viaje. Para ser elegibles, los adultos mayores deben ser mayores de 60 años:

Para obtener más información, visite www.seniorcoastsiders.org
o comuníquese con Emma Navarrete al 650-726-9056
o envíe un correo electrónico a enavarrete@seniorcoastsiders.org.

Recursos de transporte para veteranos

VetRide (VTS)

Los veteranos que son elegibles para los beneficios de atención médica de VA y tienen una cita autorizada por VA son automáticamente elegibles para el transporte mediante el Servicio de Transporte para Veteranos (VTS). El VTS ofrece servicios de transporte gratis para veteranos calificados hacia o desde los centros médicos de VA participantes en una camioneta para varios pasajeros. Los viajes se deben solicitar al menos de 7 a 10 días hábiles antes de la cita. Se recomienda a los veteranos que tengan un plan alternativo, ya que los viajes no están garantizados porque se programan según la disponibilidad del conductor.

Visite www.vetride.va.gov o comuníquese con los siguientes sistemas de VA para obtener información detallada y sobre cómo programar un viaje.

Sistema de atención médica SF VA

Randy Buckley 415-221-4810 ext. 24745, randy.buckley1@va.gov

Gladys Jefferson 415-221-4810 ext. 22789, gladys.jefferson@va.gov

Sistema de atención médica VA Palo Alto

Operador de VTS 650-496-2542, VTSPaloAlto@va.gov

Reembolso del pago de viajes de VA

Este programa ayuda a pagar el transporte para atención médica.
Para obtener más información, llame al 855-574-7292.
De lunes a viernes: de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Veteranos Americanos Discapacitados (DAV)

DAV opera una flota de vehículos en todo el país para ofrecer transporte gratis a las instalaciones médicas de VA para veteranos heridos y enfermos. Las camionetas las manejan voluntarios y los viajes los gestionan los coordinadores locales de servicios del hospital. Primero debe unirse como miembro de DAV para recibir los beneficios. Visite www.dav.org sobre cómo unirse, o comuníquese con los siguientes coordinadores locales de servicios del hospital.

SF VA Health - Coordinador de servicios del hospital de DAV: 415-379-5612

Palo Alto VA Health - Coordinador de servicios del hospital de DAV: 831-884-1156

Programas de membresía

Las entidades privadas ofrecen los servicios de esta sección y se listan únicamente como un recurso. El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo no garantiza ni respalda sus servicios. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la entidad o conéctese mediante la información de contacto que aparece en la lista.

GoGoGrandparent

Este servicio está diseñado para adultos mayores que prefieren no usar aplicaciones para acceder a los servicios necesarios. Una vez que seleccione un plan de membresía (que va desde Básico hasta Total Care) que corresponda a sus necesidades de servicio, simplemente llame o conéctese en línea y GoGoGrandparent coordinará los diferentes servicios que necesita. Los servicios se pueden organizar las 24 horas del día, los 7 días de la semana hablando con un operador o programando en línea. Además de programar viajes, este servicio también puede ayudar con el pedido de comestibles, suministros para la casa, vitaminas, medicamentos recetados y comidas entregadas en su puerta. Usted llama a GoGoGrandparent y ellos coordinarán con socios como Uber, Lyft, DoorDash, Instacart y otros. Las tarifas se cotizan con anticipación según la distancia y el tiempo recorridos.

Llame al 855-464-6872 o visite www.gogograndparent.com para obtener más información.

The Villages

Utilizando el modelo nacional de Village to Village Network de "vecinos que cuidan a vecinos", las comunidades locales forman grupos basados en membresías que ofrecen una variedad de servicios de apoyo, programas, actividades sociales, así como transporte para ayudar a los adultos mayores a envejecer en el lugar. Los conductores voluntarios (capacitados y con antecedentes verificados) usan sus propios vehículos para ofrecer viajes a los miembros. Para obtener más información, comuníquese con cada grupo para obtener detalles.

Brisbane Village: 415-508-2185
www.brisbanevillage.org

Foster City Village: 650-378-8541
fcvillage94404@gmail.com

Villages of SMC: 650-260-4569
www.villagesofsmc.org

Sequoia: De Belmont a Redwood City, incluyendo Redwood Shores

Mid-Peninsula: De San Bruno a San Mateo, incluyendo Hillsborough

Coastside: 650-440-5030
De Pescadero a Montara, incluyendo Pacifica

Servicios de pago privado

Las entidades privadas ofrecen los servicios de esta sección y se listan únicamente como un recurso. El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo no garantiza ni respalda sus servicios. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la entidad o conéctese mediante la información de contacto que aparece en la lista.

Lyft

Lyft ofrece viajes por solicitud en vehículos privados que se pueden programar mediante la aplicación o el sitio web. Si no desea usar la aplicación o conectarse en línea, puede obtener un teléfono Jitterbug Smart4 o Flip2, inscribirse en Lively Rides, luego simplemente presione "0" para coordinar un viaje de Lyft. Las tarifas de los viajes estarán incluidas en su factura telefónica mensual. Llame al 877-301-5284 para obtener más información.

Uber

Uber ofrece viajes por solicitud en vehículos privados que se pueden programar mediante la aplicación o el sitio web. Si no desea usar la aplicación o conectarse en línea, puede llamar al número gratuito para obtener ayuda para configurar su cuenta y solicitar un viaje. Llame al 833-873-8238 para obtener más información.

Serra Yellow Cab

Este es un servicio de taxi del Condado de San Mateo que cubre de Daly City a Menlo Park. Si necesita un vehículo accesible para sillas de ruedas, haga la solicitud con el operador. Para reservar un viaje, llame al 650-991-2345 para reservaciones regulares y al 650-340-9999 para camionetas para sillas de ruedas.

SilverRide

Además del transporte, los conductores están capacitados para ofrecer viajes totalmente asistidos que se adaptan a las necesidades del pasajero. Se puede programar a los conductores para servicios mejorados para asistir completamente a un pasajero durante todo el viaje. Esto incluye ayudar al pasajero de puerta en puerta, acompañarlo todo el camino hasta su destino final, durante una cita, compras o una salida social. Las tarifas se cotizan con anticipación según la distancia recorrida, la hora del día y la preferencia de acompañamiento.

Para obtener más información, llame al 415-861-7433 o visite www.silverride.com.

Transporte médico (no de emergencia)

Las entidades privadas ofrecen los servicios de esta sección y se listan únicamente como un recurso. El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo no garantiza ni respalda sus servicios. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la entidad o conéctese mediante la información de contacto que aparece en la lista.

El transporte médico que no es de emergencia es el transporte para aquellos que necesiten algún nivel de asistencia (como entrar y salir del vehículo) o supervisión médica durante un viaje. Este medio de transporte lo puede solicitar un centro de atención médica o centro de tratamiento después de la hospitalización o un procedimiento ambulatorio (como una colonoscopia). A continuación se listan algunas entidades locales a las que puede llamar para obtener más información.

Bay City Medical Transport:	415-610-9214 admin@BayCityMedicalTransport.com
Capital Medical Transportation:	650-446-6666 book@capitalmedtransport.com
My Medical Ride Transit Services:	415-967-9212
OneAccess Medical Transport:	510-648-2085
Superior Medical Transport:	650-600-9422
Trust Medical Transportation:	650-799-992 trustmtrans@outlook.com
Valiant Medical:	415-910-3500 info@valiantmedical.net

Recursos para la seguridad del conductor

Programas presenciales

Curso Smart Driver™ de AARP

El curso Smart Driver de AARP es uno de los muchos programas que ofrece AARP Driver Safety. Es el curso de seguridad vial presencial y en línea más grande del país y está diseñado sobre todo para conductores mayores de 50 años. Los cursos en línea están disponibles en www.aarpdriversafety.org.

Para encontrar una ubicación para las clases presenciales visite: www.aarp.org/auto/driver-safety/locations/ o consulte con su centro local para adultos mayores.

Para obtener más información sobre los cursos de AARP Driver Safety, llame al 800-350-7025 o visite www.aarp.org/auto/driver-safety/

CHP: Seminarios Age Well Drive Smart

La Patrulla de Caminos de California ofrece un seminario Age Well Drive Smart junto con la Comisión sobre el Envejecimiento del Condado de San Mateo. La clase gratis tiene una duración de tres horas y está diseñada para ayudar a los conductores mayores a seguir conduciendo por más tiempo y actualizar sus habilidades de manejo. Los fondos para Age Well Drive Smart los proporciona una subvención de la Oficina de seguridad vial de California mediante la Agencia de negocios, transporte y vivienda.

Para obtener más información, comuníquese con la oficial de información pública, Sophie Lu, al 650-207-0315 o envíe un correo electrónico a Sophie.lu@chp.ca.gov.

Programas en línea

AAA: Roadwise Driver

Roadwise Driver de AAA es un curso en línea diseñado para ayudarlo a conducir mejor y con más seguridad, perfeccionar sus habilidades de manejo y mantener su independencia. Aprenderá sobre nuevas tecnologías de vehículos y consejos de manejo para los conductores actuales.

El curso abarca temas como:

- Extender su carrera de manejo seguro
- Distracciones, somnolencia, manejo agresivo e ira al volante
- Gestionar la visibilidad, el tiempo y el espacio;
- Alcohol y medicamentos
- Consejos de comodidad y seguridad

Llame al 1-877-476-1254 o visite
www.aaadriverprogram.com/california/road-wise

Programa CarFit

CarFit se creó en 2006 en colaboración con la AAA (Asociación Americana del Automóvil), la AARP y la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA). Se trata de un programa educativo que ofrece a los adultos mayores la oportunidad de comprobar qué tan bien se "ajustan" a ellos sus vehículos personales.

El programa también ofrece información y materiales sobre recursos específicos de la comunidad que podrían mejorar su seguridad como conductores o aumentar su movilidad en la comunidad.

Para obtener más información, visite www.car-fit.org para inscribirse en talleres virtuales o por solicitud.

Folletos de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) ha desarrollado una serie de publicaciones y videos en línea que tratan la capacidad de los adultos mayores para conducir de forma segura.

Entre ellas se encuentran:

- Cómo comprender e influir en los conductores mayores.
- Cómo adaptar un vehículo de motor para satisfacer las necesidades únicas de un conductor mayor.
- Cómo las condiciones médicas pueden afectar su capacidad para conducir de forma segura.
- Manejar de forma segura mientras envejece con gracia, y más.

Estos recursos se pueden consultar en línea en
www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers. Llame al 888-327-4237
(TTY 1-800-424-9153) para obtener más información.

Publicaciones de manejo seguro para toda la vida

La compañía de seguros Hartford ofrece una serie de publicaciones y guías útiles sobre seguridad al volante.

Entre ellas se encuentran:

- Iniciar conversaciones productivas y amables con conductores mayores.
- Tecnología de seguridad para vehículos.
- Demencia y manejo, y más.

Estas publicaciones se pueden consultar en línea, descargar o solicitar en
www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging.

Departamento de Vehículos Motorizados (DMV)

Renovación de la licencia

El DMV no le quita su licencia de manejo cuando llega a cierta edad. Su condición mental o física y su capacidad para seguir las leyes y normas de tráfico son los factores que determinan si su licencia se renueva, restringe, suspende o revoca.

Todos los clientes mayores de 70 años deben renovar su licencia de manejo en persona en una oficina del DMV. Para obtener más información, llame al 800-777-0133 (TTY 800-368-4327).

Programa de mejora para conductores adultos

Si está interesado en tomar clases de manejo adicionales para mantener sus habilidades en forma, considere el Programa de mejora para conductores adultos del DMV. Estos cursos están diseñados para conductores mayores de 55 años y ofrecen instrucciones sobre el manejo defensivo, los efectos que los medicamentos, la fatiga, el alcohol, las limitaciones visuales o auditivas ejercen en la capacidad de manejar de una persona, las leyes de vehículos motorizados y actualizaciones sobre las normas de tránsito. Si aprueba el curso, podrá calificar para primas de seguro reducidas.

Para obtener más información sobre el Programa de mejora para conductores adultos: www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/

Asistencia para la renovación de la licencia del DMV

Veterans Memorial Senior Center (VMSC) brinda asistencia para ayudar a los adultos mayores a navegar por el curso de aprendizaje electrónico del DMV para la renovación de licencias. Debe tener un teléfono inteligente y transporte a VMSC (1455 Madison Avenue, Redwood City) para que su equipo lo ayude a completar el proceso.

Para obtener más información, llame para programar una cita al 650-780-7270.

Placas y tarjetas de estacionamiento para personas con discapacidad

Puede obtener una placa o tarjeta para persona discapacitada si tiene problemas de movilidad y presenta un certificado de su condición de un médico, cirujano, asistente médico, enfermera de práctica avanzada o enfermera partera con licencia.

Las placas y tarjetas le dan derecho a estacionar su vehículo sin ningún costo en espacios designados para personas con discapacidad, incluyendo espacios en una acera azul o verde, en espacios de estacionamiento en la calle con parquímetro y en áreas que requieren permisos para residencias o comercios. No es necesario ser propietario del vehículo ni manejarlo para usar la tarjeta.

Para obtener más información: www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/

Mantenimiento de la movilidad

La movilidad, que es la capacidad de moverse o caminar con libertad y facilidad, es fundamental para desempeñarse bien y vivir de forma independiente. Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, mantener la movilidad y prevenir la discapacidad son clave para vivir de forma independiente a medida que envejecemos. La falta de actividad física o ejercicio puede hacer que sea más probable que una persona experimente pérdida de movilidad. La creciente incidencia de sedentarismo (estar demasiado tiempo sentado) es un problema de salud cada vez mayor, ya que muchos adultos mayores simplemente no hacen suficiente actividad física y pasan demasiado tiempo sentados todos los días.

El ejercicio regular ayuda a mantener la fuerza, la flexibilidad, los reflejos, el equilibrio y la coordinación de su cuerpo, cruciales para mejorar su movilidad y alargar el tiempo que puede moverse y desplazarse de manera segura.

Eche un vistazo a algunos de los siguientes recursos de acondicionamiento físico que pueden ayudarlo a mejorar su movilidad.

Departamentos de parques y recreación de la ciudad

La mayoría de las ciudades del Condado de San Mateo ofrecen clases de salud y ejercicio mediante sus Departamentos de parques y recreación. Algunas ciudades tienen programas diseñados específicamente para adultos mayores. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de parques y recreación de su ciudad.

Clases comunitarias de ejercicio y acondicionamiento físico (para miembros)

- **Peninsula Jewish Community Center (PJCC)**
  ofrece una variedad de atractivos programas virtuales y presenciales para adultos.
  650-212-7522
  pjcc.org/fitness-wellness/

- Las tres YMCA del Condado de San Mateo ofrecen una variedad de clases de acondicionamiento físico adecuadas para adultos mayores.

  Peninsula Family YMCA (San Mateo):
  650-286-9622
  www.ymcasf.org/location/peninsula-family-ymca

  Sequoia YMCA (Redwood City):
  650-368-4168
  www.ymcasv.org/locations/sequoia-ymca

  East Palo Alto YMCA:
  650-328-9622
  www.ymcasv.org/locations/lewis-joan-platt-east-palo-alto-family-ymca

- **Bay Area Older Adults** es una organización benéfica 501 (c)(3) que ofrece diferentes eventos culturales, excursiones de un día y aventuras para adultos mayores de 50 años. La membresía básica es gratuita. Encuentre más información en www.bayareaolderadults.org.

Recursos adicionales

511

El 511 es un recurso integral para obtener información sobre el transporte en el Área de la Bahía, incluyendo el estado del tráfico en tiempo real, rutas y horarios del transporte público, información para ciclistas y mucho más.

Para acceder a la información:

- Marque "511" en su teléfono. Diga sus opciones o presione cero para usar el menú de tonos. Es un servicio gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Los usuarios de teléfonos con discapacidad auditiva pueden llamar al 711 para acceder a la información.
- Visite www.511.org para acceder a la información en línea. El sitio web incluye una agenda de viajes interactiva.

Guía de recursos de ayuda en el hogar

Ayuda en el hogar está desarrollada por la Comisión de Adultos Mayores del Condado de San Mateo como una guía de recursos para adultos mayores y adultos con discapacidades en el Condado de San Mateo. Este directorio es una mini guía de referencia para ayudar a los adultos del Condado de San Mateo de todos los ingresos a acceder a los recursos y permanecer seguros en sus propias casas. Una lista de centros comunitarios y para adultos mayores dentro del Condado de San Mateo también está disponible dentro de la guía.

Puede encontrar copias impresas del directorio en todos los centros de adultos mayores del condado, o puede solicitar una copia impresa llamando al 650-573-2643. Las versiones en PDF del folleto en inglés, español o chino se pueden encontrar en www.smchealth.org/helpathome.

Bibliotecas Peninsula

Hay 33 bibliotecas en el Condado de San Mateo, con al menos una sucursal en casi todas las ciudades. Cada biblioteca tiene muchos recursos informativos para los adultos mayores, como copias impresas del Manual de información de la comunidad y bibliotecarios amables que harán todo lo posible para ayudarlo a encontrar respuestas a sus preguntas.

Además, cada biblioteca tiene mapas y horarios del transporte local. La mayoría de las bibliotecas también tienen computadoras que puede usar para acceder a sitios web y personal que puede buscar por usted la mayoría de las referencias de internet en esta guía.

Para encontrar la sucursal más cercana a usted, consulte las páginas azules del gobierno de su directorio telefónico local o visite www.plsinfo.org.

PeninsulaRides.com

Una versión interactiva en línea de la Guía de movilidad para adultos mayores está disponible en www.peninsularides.com. Use la herramienta “Find Your Ride” (Encuentre su viaje) para obtener recursos de transporte basados en sus respuestas a algunas preguntas.

Guías de movilidad para adultos mayores

Compilada y publicada por el equipo de Servicios de transporte accesible del Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo (SamTrans), la guía está disponible en inglés, español y chino. Las guías están disponibles en bibliotecas, centros comunitarios y centros de adultos mayores. Se pueden obtener copias adicionales en el vestíbulo de la sede de SamTrans ubicada en 1250 San Carlos Avenue, San Carlos. Se le puede enviar por correo una copia impresa llamando al 800-660-4287. Se puede acceder a las ediciones en línea en www.samtrans.com/rider-info/seniors.

SMC Connect

SMC Connect está desarrollado por la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo como un motor de búsqueda en línea para ayudar a conectar a los residentes con los servicios de la comunidad en el Condado de San Mateo. Visite www.smc-connect.org.

samTrans

1250 San Carlos Ave.
San Carlos, CA 94070-1306

www.samtrans.com/rider-info/seniors

REV. FEB 2025