



Guía de movilidad para adultos mayores

Cómo mantenerse conectado en el condado de San Mateo



Tabla de contenidos

Introducción	1
Información sobre el servicio de transporte	3
Embajadores de la movilidad	8
Transporte alternativo ADA.....	9
Panorama de los recursos.....	10
Recursos de transporte para veteranos	24
Información y ayuda.....	26
Autobuses locales.....	27
Servicios de transporte del centro de adultos mayores.....	31
Servicios de transporte comunitario.....	33
Servicios de transporte privado.....	42
Capacitación sobre seguridad para conductores locales.....	44
Otros recursos para la seguridad del conductor.....	45
Caminar y mantenerse en forma.....	48
Otros recursos de información.....	50
Lista rápida de teléfonos	Interior de la contraportada

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

Introducción



Esta guía ofrece información sobre una amplia gama de programas y servicios que pueden ayudarlo a mantenerse en movimiento, activo y conectado con su comunidad. Estos programas incluyen ayudarlo a que siga siendo un conductor responsable y ayuda especializada para integrarse en la comunidad. Sin importar su situación, hay servicios disponibles que pueden ayudarlo. Estas son algunas situaciones habituales e información que puede resultarle útil.

Maneja usted mismo y piensa seguir manejando mientras pueda hacerlo de forma segura.

- Un curso de seguridad vial puede ayudarlo a mantener sus habilidades al día y asegurarse de que sabe cómo adaptarse a los cambios a medida que envejece. Página 44
- Muchas publicaciones y recursos en línea pueden ayudarlo a detectar posibles dificultades antes de que se conviertan en problemas graves. Página 45

Maneja usted mismo pero no se siente tan seguro como antes.

- Un curso de seguridad vial puede ayudarlo a aprender a adaptar su manera de manejar y tratar con problemas relacionados a la visión, la flexibilidad, el tiempo de reacción y los medicamentos. Página 44
- Hacer ajustes a su auto puede ayudarlo a manejar con más confianza. Página 46
- El transporte público puede ser una opción para usted. Si no viaja en autobús desde hace mucho tiempo, le sorprenderá lo mucho que ha cambiado. Página 3
- Un embajador de movilidad de SamTrans puede ayudarlo a conocer las opciones de transporte. Página 8

Ha reducido el tiempo que maneja y busca otras formas de desplazarse.

- Dependiendo de sus capacidades físicas, es posible que el transporte público sea una opción para algunas de sus necesidades. Los autobuses ahora tienen muchas características que facilitan su uso. Página 3
- Si usar el autobús es muy difícil para usted, podría ser elegible para servicios que lo recogen en casa y lo llevan a donde usted quiere ir. Página 9

Viaja en transporte público, pero a medida que envejece le resulta más difícil, por ejemplo, si necesita cargar algo.

- Muchas comunidades tienen pequeños autobuses diseñados para viajes cortos para ir de compras, a la biblioteca y a citas médicas. Página 26

Está preocupado por un amigo o familiar que quizá ya no debería manejar.

- Varias publicaciones ofrecen consejos de cómo hablar con amigos y familiares sobre el tema de manejo. Página 46
- Obtenga la información más reciente de las políticas del Departamento de Vehículos Motorizados sobre pruebas, reportes y renovación de licencias. Página 47

No puede manejar, o prefiere no hacerlo, y las rutas de transporte no llegan a donde usted necesita ir.

- Es posible que pueda conseguir transporte en servicios operados por organizaciones comunitarias y algunas ciudades. Página 33

Su condición no le permite manejar ni usar el transporte público.

- Es posible que sea elegible para el servicio de transporte alternativo que lo recoge en su casa y lo lleva a donde usted quiere ir. Página 9

Necesita ayuda de otra persona para ir a cualquier parte.

- Los servicios operados por organizaciones comunitarias y algunas ciudades pueden ayudarlo. Página 33

Información sobre el servicio de transporte

El Distrito de Transporte del Condado de San Mateo gestiona diversos servicios de transporte público, incluyendo el servicio de autobús SamTrans, el servicio de transporte alternativo para personas que no pueden usar el transporte de ruta fija y el servicio de tren de Caltrain.



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. Los adultos mayores y con discapacidades que tengan una identificación aprobada pueden ahorrar dinero pagando la tarifa de descuento elegible y disfrutar de asientos preferentes en la parte delantera del autobús siempre que estén disponibles.

Los autobuses de SamTrans tienen muchas comodidades para personas con dificultades físicas. Todos los autobuses de SamTrans pueden "bajar la altura" del autobús para que sea más fácil alcanzar el primer escalón, y también tienen rampas para las personas con dispositivos de movilidad o que tienen dificultades para subir escalones. Cada autobús tiene pasamanos y dos espacios para sillas de ruedas; el operador asegurará el dispositivo en su lugar y ofrecerá un cinturón de seguridad de cadera y hombro para mayor seguridad. Los autobuses de SamTrans anuncian por altavoz los principales puntos de transbordo, intersecciones y destinos. Un panel de mensajes electrónico dentro del autobús muestra la misma información. Los altavoces externos anuncian el número de ruta y el destino del autobús en todas las paradas.

Se ofrece capacitación gratuita para personas con discapacidades que quieran aprender a viajar en los autobuses de SamTrans o Caltrain. Para obtener más información sobre la capacitación para viajes, llame al 650-508-6362 o envíe un correo electrónico a ambassador@samtrans.com.

Para obtener más información sobre el servicio de SamTrans, llame al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.samtrans.com. El servicio de transporte alternativo Redi-Wheels está disponible para personas que, por sus discapacidades o condiciones médicas, no pueden usar el autobús. Consulte la página 9 para obtener más información.

Caltrain

Caltrain presta servicio de tren en la península entre San José y San Francisco, con una hora de trayecto hasta Gilroy. Tiene 11 estaciones con servicio de tiempo completo en el Condado de San Mateo y otras dos con servicio solo los fines de semana. Hace conexión con BART en Millbrae Transit Center. Los adultos mayores y con discapacidades que tengan una identificación correspondiente podrán ahorrar pagando la tarifa de descuento elegible. Todas las tarifas se deben pagar antes de abordar, ya sea marcando cuando suba (y luego marcando cuando llegue al destino) con una tarjeta Clipper en el lector Clipper, comprando un boleto impreso en las máquinas expendedoras de boletos en los andenes de la estación o mediante la aplicación móvil en línea.



Los trenes más antiguos estilo "Galería" tienen un vagón accesible para sillas de ruedas que puede transportar hasta tres sillas de ruedas. Los más nuevos trenes Bombardier pueden transportar hasta cinco sillas de ruedas, una en cada vagón, si el espacio lo permite. 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. Las estaciones de Caltrain que actualmente no tienen acceso para sillas de

ruedas son 22nd Street, Broadway, Stanford y College Park.

Las otras estaciones tienen acceso completo. Todas las estaciones de Caltrain ofrecen estacionamiento gratis a los pasajeros con una tarjeta de discapacitado.

Las tarjetas Clipper para adultos mayores están disponibles por correo (consulte www.511.org o www.Clippercard.com para obtener más información) o en las agencias de transporte del Área de la Bahía.

La tarjeta de acceso Clipper de RTC es para personas con discapacidades y está disponible en las agencias de transporte del Área de la Bahía. Para obtener más información sobre el servicio de Caltrain, llame al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.caltrain.com.

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

BART (Transporte Rápido del Área de la Bahía de San Francisco) 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 muchas características que facilitan su uso a los adultos mayores y con discapacidad. Hay estacionamiento para discapacitados en todas las estaciones con estacionamiento. Todas las estaciones de BART tienen escaleras mecánicas y elevadores que llevan a los andenes. Desde el andén, el acceso a los trenes está al mismo nivel. Todos los vagones de BART tienen espacio para sillas de ruedas y asientos preferenciales para adultos mayores y con discapacidades. Los agentes de la Estación están disponibles en todo momento en cada estación para ayudar a los adultos mayores y con discapacidades. Para obtener más información sobre el servicio de BART o los proveedores de boletos, llame al 650-992-2278 (TTY 510-839-2220) o visite www.bart.gov. Para obtener ayuda para planificar su viaje, llame al: 510-465-2278, correo electrónico: barttic@bart.gov, o use la herramienta de planificación de viajes en www.bart.gov.

Agencia Municipal de Transportes 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, llame al 311 o al 415-701-2311 (TTY 415-701-2323) o visite <https://www.sfmta.com/muni-access-guide>

Para los adultos mayores y con discapacidades, el Centro de Gestión de Movilidad es el único centro de información y remisión. Llame al 415-351-7053 (TTY 415-351-3942) o envíe un correo electrónico a MobilityOptions@SFMTA.com.

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.

Descuentos en transporte público

Los adultos mayores (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. La **tarjeta de acceso Clipper de RTC** está disponible para personas con discapacidades. Los adultos mayores pueden solicitar una **tarjeta Clipper para adultos mayores** en la sede de SamTrans o por correo. La tarjeta es gratis y no tiene caducidad. Para obtener más información o pedir una solicitud, llame a SamTrans al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.samtrans.com/clipper.



Embajadores de la movilidad

Los embajadores de la movilidad son voluntarios capacitados para ayudar a los adultos mayores, veteranos y personas con discapacidades a familiarizarse en el uso del transporte público en el Condado de San Mateo para obtener movilidad e independencia, así como mejorar el conocimiento de las diferentes opciones de transporte en su comunidad. El programa de embajadores de la movilidad puede ofrecer capacitación individual, o con un pequeño grupo de conductores, sobre "Cómo manejar". Podemos hacer presentaciones educativas en lugares como centros comunitarios, grupos de veteranos, centros y residencias para adultos mayores. Para obtener más información, llame al 650-508-6362 o envíe un correo electrónico a ambassador@samtrans.com.

Puede reunirse con su embajador asignado en un centro de adultos mayores, un centro comunitario o una biblioteca pública cerca de su casa. Si vive en un edificio que tiene un salón comunitario o sala de conferencias, puede reunirse ahí con su embajador. Los embajadores voluntarios, muchos de los cuales también son adultos mayores, se seleccionan con mucho cuidado, reciben

capacitación integral y están ansiosos por mostrar a otros cómo disfrutar del transporte público.

Para obtener más información sobre el programa de embajadores de la movilidad, o para ofrecerse voluntario como embajador, comuníquese con el coordinador del programa de movilidad para adultos mayores y veteranos en: 650-508-6362 o envíenos un correo electrónico a: Ambassador@samtrans.com.



Transporte alternativo ADA

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 transporte alternativo de la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA). No hay requisitos de edad ni de ingresos. Si cree que puede ser elegible, llame al 650-366-4856 para presentar su solicitud. Antes de que pueda usar el servicio de transporte alternativo de la ADA, SamTrans deberá evaluar su elegibilidad. Este proceso puede tardar hasta **21 días** a partir de la fecha en que complete el proceso de solicitud.

SamTrans opera el servicio de transporte alternativo llamado Redi-Wheels en la bahía del condado y RediCoast en la costa. Los autobuses, camionetas y sedanes de transporte alternativo prestan servicio en la mayor parte del condado y van hasta su casa para llevarlo a su destino. Los vehículos pueden transportar sillas de ruedas. Los viajes se pueden reservar con hasta siete días de anticipación y hasta un día antes de su viaje.

Para obtener más información sobre el servicio de transporte alternativo de la ADA en el condado de San Mateo, llame a Redi-Wheels/RediCoast al 650-508-6241 o visite www.samtrans.com/Accessibility/Paratransit.html.



(Continúa en la página 24)

Panorama de los recursos

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viaje
Autobuses locales			
Autobús de Daly City a Seton	El autobús de Daly City a Seton (DCS) opera desde la estación de BART en Daly City y ofrece transporte gratis a Seton Medical Center, los consultorios médicos de Seton y el área de Daly City-Broadmoor (cerca del Ayuntamiento y el DMV de Daly City).	650-588-1600	Cualquiera
Autobús entre semana de Millbrae a Burlingame	Entre la estación BART/Caltrain de Millbrae y la estación Broadway de Caltrain, con viajes seleccionados a Mills-Peninsula Medical Center, y al vecindario Easton Addition de Burlingame a lo largo de Adeline Drive.	650-588-1600	Millbrae - Burlingame
Autobús Cross Town de Menlo Park	Menlo Park	650-330-6770	Cualquiera
Autobús Shoppers' de Menlo Park	Condado Menlo Park South	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	Compras

Accesible para sillas de ruedas	Tarifa	Elegibilidad	Reservas	Días y horarios	Página
Sí	Gratis	Abierta	Ninguna	Lunes a viernes durante el horario laboral de la mañana y la tarde Para consultar los horarios actualizados: www.commute.org/route/daly-city-seton/	27
Sí	Gratis	Abierta	Ninguna	Lunes a viernes durante el horario laboral de la mañana y la tarde	28
Sí	Gratis	Abierta	Ninguna	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.	28
Sí	Gratis	Abierta	Martes: 650-330-2286 Miércoles: 650-330-2288 Sábado: 650-330-2289	El horario de atención es de 9:30 a.m. a 1:30 p.m.	28

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viaje
Autobús de Caltrain a Redwood City-Midpoint	Redwood City	650-588-1600	Cualquiera
Senior Coastsiders	Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada, Montara	650-726-9056	Hacia/desde el centro de adultos mayores, algunas compras
Autobús South City	South San Francisco	650-877-8550	Hacia/desde tiendas locales, centro de adultos mayores, bibliotecas, ayuntamiento y parques
Transporte al centro de adultos mayores			
Autobús para adultos mayores de East Palo Alto	East Palo Alto	650-329-5900	Hacia/desde el centro de adultos mayores
Programa Connect-A-Ride (CaR) de Pacifica Senior Center	Los viajes deben iniciar o terminar en Pacifica. Incluye la ciudad de Pacifica, Colma BART y hospitales entre Daly City y Burlingame.	650-738-7353	Viajes en taxi subsidiados usando taxis Serra hacia/desde el centro de adultos mayores, viajes de compras en grupo y viajes médicos individuales.

Accesible para sillas de ruedas	Tarifa	Elegibilidad	Reservas	Días y horarios	Página
Sí	Gratis	Abierta	Ninguna	Lunes a viernes, de 6:45 a.m. a 9:20 a.m. y de 3:30 p.m. a 6:00 p.m.	29
Sí	Donación de \$2, ida y vuelta	Mayores de 60 años	Llame al centro de adultos mayores	Lunes a jueves, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m., Viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.	30
Sí	Gratis	Abierta	Ninguna	Lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.	30
Transporte al centro de adultos mayores					
Sí	Gratis	Participantes del programa de almuerzos nutritivos para adultos mayores	Llame al supervisor de nutrición	Lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.	31
Sí	\$5.00 por viaje de ida. Hasta 8 viajes de ida al mes.	Residentes de Pacifica mayores de 65 años. Deben completar una solicitud.	Mismo día. Llame a taxis Serra directamente al 650-222-2222.	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	32

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viaje
Veterans Memorial Senior Center en Redwood City	Redwood City	650-780-7270	Hacia/desde el centro de adultos mayores
Transporte comunitario			
Transporte alternativo ACCESS	Condado de Santa Clara con algunos servicios en el Condado de San Mateo.	408-321-2300 TTY 408-321-2330	Cualquiera
Avenidas puerta a puerta	Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Redwood City, San Carlos, Sunnyvale y Woodside	650-289-5411	Viajes y entregas. Voluntarios o personal para distancias menores de 10 millas. Los servicios de Lyft se programarán para viajes de más de 10 millas.
Brisbane Village Helping Hands	Brisbane	415-508-2185	Cualquiera

Accesible para sillas de ruedas	Tarifa	Elegibilidad	Reservas	Días y horarios	Página
Sí	Gratis	Residente de Redwood City	El programa de transporte para los residentes de Redwood City que van al centro de adultos mayores está actualmente en pausa. Para obtener actualizaciones, llame al centro de adultos mayores.	Actualmente en pausa	32
Transporte comunitario					
Sí	\$4 a \$16 dependiendo del tipo de viaje	Personas discapacitadas que no pueden usar el transporte público convencional.	De 1 a 3 días de anticipación al 408-321-2380	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.	33
No	Operadores voluntarios y del personal: \$5 a \$10 por trayecto según la distancia. Viajes en Lyft: cantidad cobrada por Lyft más una tarifa de servicio de \$5, facturada al mes.	Para cualquier persona que no tenga transporte propio ni acceso al transporte público.	Llame hasta con 5 semanas de anticipación.	Lunes a viernes, de 8:15 a.m. a 4:00 p.m.	34
No	Gratis para los miembros que pagan cuotas.	Miembros, principalmente adultos mayores.	Llame al menos con una semana de anticipación.	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.	34

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viaje
Colma Cab Connect	Todos los viajes deben iniciar o terminar en Colma. Los pasajeros son elegibles para hacer ocho viajes de ida a cualquier destino en las ciudades de Colma, Daly City, South San Francisco, Pacifica y San Bruno.	650-985-5678	Cualquiera
Transporte El Camino Hospital RoadRunners	Tanto el lugar de recogida como el de la cita deben estar dentro de un radio de 10 millas para RoadRunners o de 30 millas para Lyft desde el hospital El Camino Health en Mountain View.	650-940-7016	Cualquiera
FISH (Amigos al servicio de la humanidad)	San Carlos, Belmont, Redwood City	650-593-1288	Citas médicas
Foster City Village	Condado de San Mateo	650-378-8541	Cualquiera

Accesible para sillas de ruedas	Tarifa	Elegibilidad	Reservas	Días y horarios	Página
Sí	8 viajes de ida al mes a \$5 por viaje. Los viajes deben iniciar o finalizar en Colma y estar a menos de cinco millas.	Residentes de Colma mayores de 55 años.	Servicios prestados por Serra Yellow Cab. Los participantes llamarán directamente al taxi.	Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana por Serra Yellow Cab.	35
No	Las tarifas se basan en la distancia de cada trayecto. Llame para obtener más información.	Miembros de la comunidad. Los pasajeros no necesitan estar afiliados a El Camino Health.	650-940-7016	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 3:30 p.m. (cerrado fines de semana y días festivos)	36
Algunos vehículos tienen acceso para sillas de ruedas. Indíquelo cuando haga la reserva.	Gratis	No puede viajar en transporte público, no tiene otra forma de llegar a sus citas.	Las solicitudes de transporte se podrán hacer hasta con 2 semanas de anticipación.	Según disponibilidad del operador.	37
No	Gratis para los miembros que pagan cuotas.	Miembros que pagan cuotas de Foster City Village.	Programar con al menos 3 días de anticipación.	Lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.	37

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viaje
Programa Get Around! (ciudad de San Mateo) Senior Rides	Los viajes deben iniciar o finalizar en 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.	650-522-7490	Cualquiera
Transporte para adultos mayores Get Up & Go (PJCC)	Condado de San Mateo (excepto en la costa), además de los sistemas Palo Alto VA Health, el hospital y clínicas de Stanford y Palo Alto Medical Foundation.	650-378-2750	Cualquiera
Got Wheels!	El programa Got Wheels! ha alcanzado su capacidad. La lista de espera para el servicio se cerró el 3/27/23. Para obtener actualizaciones, comuníquese con el coordinador del programa al 650-403-4300 ext. 4329	650-403-4300, x4329	Cualquiera
Kaiser Permanente Medical Center - Redwood City	Campus del centro médico y hacia/desde la estación Redwood City de Caltrain.	650-299-3139	Médico

Accesible para sillas de ruedas	Tarifa	Elegibilidad	Reservas	Días y horarios	Página
Sí	8 viajes de ida o 4 de ida y vuelta al mes por \$5.00 por viaje de ida. \$2.00 por viaje si se aprueba la Beca de ayuda para la tarifa de recreación.	Residentes de la ciudad de San Mateo mayores de 60 años. Es necesario registrarse en línea o en persona.	Programe sus viajes con anticipación o por solicitud.	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	38
Sí	Gratis	Adultos mayores de 50 años; el PJCC presta servicios a una comunidad multicultural diversa.	Llame con anticipación. Los viajes se deben programar antes del miércoles de la semana previa a su viaje.	Lunes a viernes, de 9:30 a.m. a 3:30 p.m.	39
Sí	\$5 por viaje de ida	Residentes mayores de 70 años, no pagan membresía.	Programar viajes por solicitud, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	39
Sí	Gratis	Miembros de Kaiser	Llame para solicitar un autobús.	Lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.	40

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viaje
Ride PVI	RIDE PVI ahora ofrece servicio a la mayor parte del condado de San Mateo (desde Half Moon Bay hasta Daly City en el norte y Menlo Park en el sur).	650-272-5006 para registrarse	Médico, dental, farmacia, supermercado, hacia/desde Little House
Villages of San Mateo County	De San Bruno a Redwood Shores	650-260-4569 (voluntarios disponibles para atender llamadas de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.)	Cualquiera
Village of the Coastside	De Pescadero a Montara, incluyendo Pacifica	650-440-5030 (voluntarios disponibles para atender llamadas de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.)	Cualquiera
Servicios privados			
GoGoGrandparent	Servicio nacional	855-464-6872	Cualquiera
Serra Yellow Cab	Daly City, Colma, Brisbane, Pacifica, Broadmoor, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City y SFO	650-991-2345/ 650-342-1234 para reservas habituales 650-340-9999 para camionetas para sillas de ruedas	Cualquiera

Accesible para sillas de ruedas	Tarifa	Elegibilidad	Reservas	Días y horarios	Página
No	Sin costo o a bajo costo, según la residencia y la distancia.	Usuarios registrados previamente, en su mayoría adultos mayores.	Línea directa de transporte para usuarios registrados.	Lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.	40
No	Gratis para los miembros que pagan cuotas.	Adultos y adultos mayores que residen en el área de servicio.	Los viajes se deben reservar con al menos 4 días hábiles de anticipación.	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.	41
No	Gratis para los miembros que pagan cuotas.	Adultos y adultos mayores que residen en el área de servicio.	Los viajes se deben reservar con al menos 4 días hábiles de anticipación.	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.	41
Servicios privados					
No	Según la distancia y el tiempo.	Abierto a todos, pero debe registrarse previamente y seleccionar un plan de membresía.	Llame para organizar el viaje.	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	42
Sí, bajo solicitud.	Según la distancia	Abierta	Llame para organizar el viaje.	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	42

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viaje
SilverRide	Área de la bahía	415-861-7433	Citas Actividades
Transporte alternativo ADA			
SamTrans Redi-Wheels	Bahía del Condado de San Mateo y Pacifica	650-508-6241 ext. 1 para información sobre elegibilidad	Cualquiera
SamTrans RediCoast	Costa del Condado de San Mateo	650-508-6241 ext. 1 para información sobre elegibilidad	Cualquiera

Accesible para sillas de ruedas	Tarifa	Elegibilidad	Reservas	Días y horarios	Página
Sillas de ruedas plegables	Según la distancia y el tiempo.	Los clientes deben poder caminar un mínimo de 20 pies con una ayuda para caminar.	Llame para organizar el viaje.	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	43
Transporte alternativo ADA					
Sí	Viaje de ida: \$4.25	Personas con discapacidad que no pueden usar de forma independiente el servicio habitual de autobús. Solicitud/ entrevista para determinar la elegibilidad del pasajero.	El horario de reserva es de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., los 7 días de la semana, incluyendo días festivos. Llame entre uno y siete días antes para reservar sus viajes.	Todos los días: 4:30 a.m. a medianoche	9
Sí	Viaje de ida: \$4.25	Personas con discapacidad que no pueden usar de forma independiente el servicio habitual de autobús. Solicitud/ entrevista para determinar la elegibilidad del pasajero.	El horario de reserva es de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., los 7 días de la semana, incluyendo días festivos. Llame entre uno y siete días antes para reservar sus viajes.	Todos los días: 6:00 a.m. a 9:00 p.m.	9

Recursos de transporte para veteranos

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 operador. Comuníquese con las siguientes personas para obtener información detallada y programar un viaje.

www.vetride.va.gov

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

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 coordinan los coordinadores locales de servicios del hospital. Primero debe unirse como miembro de DAV para recibir los beneficios. Visite www.dav.org para obtener más información y para 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



Información y ayuda



Las siguientes organizaciones ofrecen personal que puede 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):

Días hábiles, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
650-991-5558
HART@dcpartnership.org
www.dcpartnership.org/programs/healthy-aging-response-team

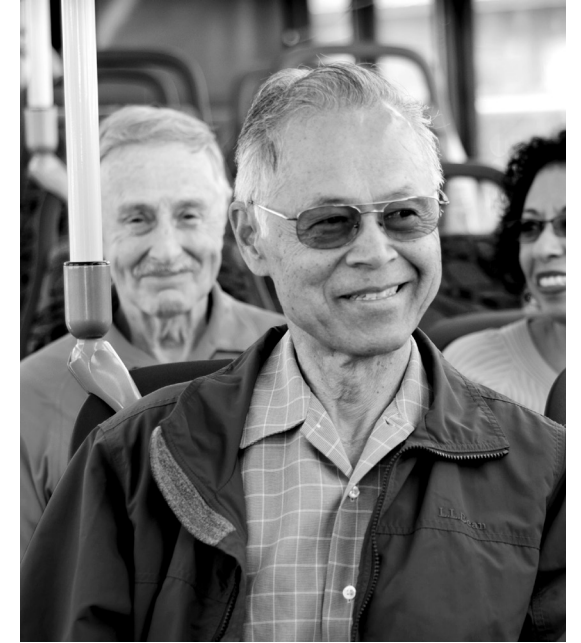
Self Help for the Elderly (centro del Condado): 650-342-0822
Peninsula Family Service (sur del Condado): 650-780-7542
Senior Coastsiders (Condado de la costa): 650-726-9056
www.seniorcoastsiders.org

Autobuses locales

Los autobuses locales suelen ser camionetas o autobuses que prestan servicios en áreas pequeñas en ciudades y comunidades en días hábiles durante el mediodía, con algunas excepciones.

Autobús de Daly City a Seton

El autobús de Daly City a Seton (DCS) opera desde la estación de BART en Daly City y ofrece transporte gratis a Seton Medical Center, los consultorios médicos de Seton y el área de Daly City-Broadmoor (cerca del Ayuntamiento y el DMV de Daly City).



Área de servicio: De Daly City BART a Seton Medical Center
Horarios: Lunes a viernes durante el horario laboral de la mañana y la tarde. Para consultar los horarios actualizados: www.commute.org/route/daly-city-seton/
Tarifa: Gratis
Accesibilidad: Todos los autobuses tienen acceso para sillas de ruedas y están equipados con un portabicicletas en la parte delantera del vehículo.
Elegibilidad: Ninguna
Para obtener más información: 650-588-1600 o envíe un correo electrónico a shuttles@commute.org

Autobús entre semana de Millbrae a Burlingame

El autobús Millbrae Burlingame Commuter (MBC) ofrece servicio directo entre la estación BART/Caltrain de Millbrae y la estación Broadway de Caltrain, con viajes seleccionados a Mills-Peninsula Medical Center, y al vecindario Easton Addition de Burlingame a lo largo de Adeline Drive.

Área de servicio:	Millbrae Burlingame
Horarios:	Lunes a viernes durante el horario laboral de la mañana y la tarde
Tarifa:	Gratis
Elegibilidad:	Abierto a todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Todos los autobuses tienen acceso para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	650-588-1600 o envíe un correo electrónico a shuttles@commute.org

Autobús Cross Town de Menlo Park

La ciudad de Menlo Park ofrece servicio de autobús gratis para destinos de la comunidad local y para quienes se desplazan al trabajo en parques empresariales.

Para obtener más información: 650-330-6770 o correo electrónico ngyee@menlopark.gov

El autobús M1-Crosstown es una ruta de servicio comunitario gratis abierta a todas las personas. Va de Belle Haven a Sharon Heights pasando por el centro de Menlo Park, el centro de Palo Alto y el área de Stanford Shopping Center/Stanford Medical Center. El autobús M1-Crosstown opera de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Opera con dos autobuses de 20 pasajeros, cada uno de los cuales tiene dos espacios para sillas de ruedas y un portabicicletas con capacidad para dos bicicletas.

Autobús Shoppers' de Menlo Park

La ciudad de Menlo Park tiene un programa especial llamado autobús Shoppers'. Este autobús es gratis y abierto a todo el público. El autobús tiene dos espacios para sillas de ruedas y puede transportar con comodidad andadores ortopédicos, además el amable operador está dispuesto a ayudar a los pasajeros con los andadores ortopédicos y paquetes.

A diferencia de otros servicios de autobús por lo general programados en Menlo Park, este es un servicio puerta a puerta que se debe reservar con anticipación. El autobús solo opera los martes hacia Redwood City, y hacia Menlo Park y partes de Palo Alto los miércoles y sábados. El horario de atención es de 9:30 a.m. a 1:30 p.m.

El autobús recoge a los pasajeros en su domicilio a partir de las 9:30 a.m. Para el viaje de regreso a su domicilio, el autobús recogerá a los pasajeros a partir del mediodía. Los viajes se deben programar con al menos un día de anticipación; llame al número correspondiente para programar o cancelar un viaje:

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

Autobús de Caltrain a Redwood City-Midpoint

El autobús Redwood City Midpoint (MPT) opera desde la estación de Caltrain de Redwood City en Winslow Street y ofrece servicio por Broadway y hasta el campus de Stanford en Redwood City.

Área de servicio:	Redwood City
Horarios:	Lunes a viernes, horas pico de traslado de 6:45 a.m. a 9:20 a.m. y de nuevo de 3:30 p.m. a 6:00 p.m.
Tarifa:	Gratis
Elegibilidad:	Abierto a todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Todos los vehículos tienen acceso para sillas de e ruedas.
Para obtener más información:	650-588-1600 https://commute.org/route/midpoint-caltrain

Senior Coastsiders

Senior Coastsiders coordina el transporte para llevar a los adultos mayores desde sus domicilios en Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada y Montara hacia y desde el centro. También hay servicio entre semana desde/hacia una tienda local para comprar comestibles. Comuníquese con el centro para obtener información más detallada.

Área de servicio:	Costa (Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada y Montara)
Horarios:	Lunes a jueves, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m., viernes, de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.
Tarifa:	Donación sugerida de \$2.00, ida y vuelta
Elegibilidad:	Debe ser mayores de 60 años.
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	Emma Navarrete, gerente de oficina, 650-726-9056, enavarrete@seniorcoastsiders.org

Autobús South City

El autobús South City ofrece servicio gratis en el sur de San Francisco de lunes a viernes (excepto ciertos días festivos), con viajes a las tiendas locales, centro de adultos mayores, bibliotecas, ayuntamiento y parques. El autobús ofrece conexiones de transporte con SamTrans y BART. Este autobús gratis está abierto al público en general.

Área de servicio:	BART del sur de San Francisco, Hillside/Chestnut, Linden/Aspen, biblioteca Orange West Orange, biblioteca principal y Rotary Plaza
Horarios:	Lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
Tarifa:	Gratis

Elegibilidad:	Abierto a todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Todos los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	Llame al 650-877-8550 o envíe un correo electrónico a shuttle@ssf.net
Para consultar los horarios y el mapa, visite www.smctd.com/shuttles .	

Servicios de transporte del centro de adultos mayores

Programa de almuerzos y transporte de East Palo Alto Senior Center

El centro ofrece transporte a los adultos mayores inscritos en el programa de nutrición. El Programa de nutrición para adultos mayores ofrece un almuerzo nutritivo a adultos mayores de 60 años. El programa busca reducir el aislamiento de los adultos mayores ofreciendo estas comidas en un entorno social. Los operadores 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 a Jackie al 650-329-5900.

Programa Connect-A-Ride (CaR) de Pacifica Senior Center

El programa Connect-A-Ride (CaR) de Pacifica Senior Center ofrece viajes en taxi subsidiados a los residentes de Pacifica. Serra Yellow Cab ofrece los viajes. El Programa CaR funciona gracias a la generosidad de Sirkka Niukkanen.

Área de servicio:	Los viajes deben iniciar o terminar en Pacifica. Incluye la ciudad de Pacifica, Colma BART y hospitales entre Daly City y Burlingame.
Horarios:	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Tarifa:	Hasta 8 viajes por mes a \$5.00 por viaje
Elegibilidad:	Debe ser mayor de 65 años y ser residente de Pacifica. Complete una solicitud en el centro de adultos mayores, junto con un comprobante de edad y residencia.
Accesibilidad:	Hay algunos servicios accesibles para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	Michael Costakis 650-738-7353

Veterans Memorial Senior Center en Redwood City

El programa de transporte para los residentes de Redwood City que acuden al centro de adultos mayores está actualmente en pausa hasta que se contraten nuevos operadores y terminen su capacitación. Para obtener actualizaciones, llame al centro de adultos mayores al 650-780-7270.

Servicios de transporte comunitario

Transporte alternativo ACCESS

El servicio de transporte alternativo VTA ACCESS se ofrece a personas discapacitadas elegibles que no pueden usar el servicio de transporte convencional de autobús y tranvía accesible debido a sus discapacidades físicas, visuales o cognitivas.

Para obtener más información sobre el servicio de transporte alternativo VTA ACCESS, la elegibilidad y cómo solicitarlo, llame al Servicio de atención al cliente de VTA al 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) o al Departamento de Elegibilidad de ACCESS al 408-321-2381 de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.; para hacer una reserva, o para consultas sobre cuentas, llame al 408-321-2380, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Visite el sitio web de VTA en www.vta.org. Para acceder directamente a la página de transporte alternativo de VTA ACCESS, inicie sesión en: www.vta.org/go/paratransit.



Avenidas puerta a puerta

Los viajes con voluntarios o personal puerta a puerta de menos de 10 millas de distancia se pueden programar con 24 horas de anticipación o hasta con 5 semanas de anticipación para llevarlo a citas médicas y dentales, visitar amigos, ir a la peluquería o ir de compras. Para viajes de más de 10 millas, se programarán servicios de Lyft.

Área de servicio:	Viajes y entregas 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.
Horarios:	Lunes a viernes, de 8:15 a.m. a 4:00 p.m.
Tarifa:	Operadores voluntarios y del personal: \$5 a \$10 por trayecto según la distancia. Viajes en Lyft: cantidad cobrada por Lyft más una tarifa de servicio de \$5, facturada al mes.
Elegibilidad:	Adultos mayores que no tengan transporte propio ni acceso al transporte público.
Accesibilidad:	Los vehículos no son accesibles en silla de ruedas.
Para obtener más información o reservar un viaje:	comuníquese con el coordinador de viajes al 650-289-5411 o envíe un correo electrónico a rides@avenidas.org

Brisbane Village Helping Hands

Los miembros pueden recibir diferentes servicios, incluyendo transporte. Los operadores voluntarios (capacitados y con antecedentes verificados) usan sus propios autos para llevar a los miembros a destinos en los condados de San Mateo y San Francisco. Por lo general, se pueden organizar viajes de cualquier tipo si se solicitan con al menos una semana de anticipación. Se aceptan solicitudes con hasta 48 horas de anticipación.

Área de servicio:	Brisbane
Horarios:	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Tarifa:	Gratis para los miembros que pagan cuotas.
Elegibilidad:	Miembros, principalmente adultos mayores.
Accesibilidad:	Los vehículos no son accesibles en silla de ruedas.
Para obtener más información:	415-508-2185 (deje un mensaje y le devolveremos la llamada), www.brisbanevillage.org

Colma Cab Connect

Los participantes recibirán ocho viajes subsidiados (viajes de ida) al mes a \$5 por viaje (propina no incluida). Serra Yellow Cab ofrece los viajes y están disponibles vehículos con acceso para sillas de ruedas sin costo adicional. Es posible que el participante tenga que pagar cargos adicionales por viajes fuera de las áreas definidas.

Área de servicio:	Todos los viajes deben iniciar o terminar en Colma. Los pasajeros son elegibles para hacer ocho viajes de ida a cualquier destino en las ciudades de Colma, Daly City, South San Francisco, Pacifica y San Bruno.
Horarios:	Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana por Serra Yellow Cab.
Tarifas:	Los pasajeros pagan \$5 por viaje y el resto del costo lo subsidia el programa Colma Cab Connect.
Elegibilidad:	Residentes de Colma mayores de 55 años.
Accesibilidad:	Serra Yellow Cab ofrece los viajes y están disponibles vehículos con acceso para sillas de ruedas sin costo adicional. Indíquelo cuando haga la reserva.
Para obtener más información:	Llame al 650-985-5678 o visite www.colma.ca.gov/colmacabconnect para descargar la solicitud o recoja una solicitud en el Centro Comunitario de Colma.

El Camino Hospital Mountain View: Programa RoadRunners



RoadRunners es un servicio de transporte puerta a puerta económico que ofrecen voluntarios de El Camino Hospital Auxiliary para viajes en un radio de 10 millas, o por Lyft para viajes en un radio de 30 millas. Gracias a una asociación con Lyft, los pasajeros pueden viajar con un conductor de Lyft si RoadRunners está lleno. Hay un recargo de \$3.00 para viajes en Lyft.

Área de servicio:	Tanto los lugares de recogida como los de cita deben estar en un radio de 10 millas para RoadRunners o de 30 millas para Lyft desde el hospital El Camino Health en Mountain View.
Horarios:	El horario de servicio de recogida y llegada es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 3:30 p.m. (cerrado fines de semana y días festivos).
Tarifas:	Las tarifas se basan en la distancia de cada trayecto. Llame o consulte el sitio web para obtener más detalles.
Elegibilidad:	Miembros de la comunidad. Los pasajeros no necesitan estar afiliados a El Camino Health.
Accesibilidad:	Hay viajes disponibles para personas con andadores ortopédicos, pero los vehículos no están diseñados para transportar sillas de ruedas.
Para obtener más información:	650-940-7016 o visite www.elcaminohealth.org/community/roadrunners-transportation

FISH (Amigos al servicio de la humanidad)

FISH está formado por voluntarios de iglesias de la comunidad local que ofrecen transporte de ida y vuelta a citas médicas para personas que no pueden manejar 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.

Área de servicio:	San Carlos, Belmont, Redwood City
Horarios:	Según disponibilidad de voluntarios.
Tarifas:	Ninguna. Se aceptan donaciones.
Elegibilidad:	Residentes de San Carlos, Belmont, Redwood City
Accesibilidad:	Algunos vehículos tienen acceso para sillas de ruedas. Indíquelo cuando haga la reserva.
Para obtener más información:	650-593-1288

Foster City Village

Los miembros de Foster City Village pueden recibir viajes gratis de conductores voluntarios si programan su viaje con al menos 3 días de anticipación, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m., de lunes a viernes.

Área de servicio:	Condado de San Mateo
Horarios:	Lunes a jueves, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Horario en línea, viernes de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
Tarifas:	Gratis para miembros de Foster City Village (FCV).
Elegibilidad:	Debe tener membresía de FCV.
Accesibilidad:	Vehículos privados. No ofrecemos vehículos con acceso para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	650-378-8541, fcvillage94404@gmail.com

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 San Mateo un medio de transporte seguro y económico. Es necesario registrarse y se puede completar en línea, en persona o por correo.



Área de servicio:	Los viajes deben iniciar o finalizar en 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.
Horarios:	Programe sus viajes con anticipación o por solicitud, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Tarifa:	8 viajes de ida o 4 de ida y vuelta al mes por solo \$5.00 por viaje de ida. \$2.00 por viaje si se aprueba la Beca de ayuda para la tarifa de recreación.
Elegibilidad:	Residentes de la ciudad de San Mateo mayores de 60 años. Es necesario registrarse en línea o en persona.
Accesibilidad:	Servicio accesible para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	Llame al 650-522-7490 u obtenga el formulario de registro en línea. www.cityofsanmateo.org/DocumentCenter/View/78229/19-20_Get-Around_Membership-Form-English

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

Como parte del programa Get Up & Go, Peninsula Jewish Community Center (PJCC) opera un servicio de camioneta puerta a puerta, con acceso para sillas de ruedas, para adultos mayores que no manejan. Todos los días de la semana, Get Up & Go transporta a adultos mayores desde su casa a destinos en el Condado de San Mateo para citas médicas, compras y mandados personales.

Área de servicio:	Condado de San Mateo (sin servicio a la costa), además de los sistemas Palo Alto VA Health, el hospital y clínicas de Stanford y Palo Alto Medical Foundation.
Horarios:	Todos los días de la semana, de lunes a viernes, de 9:30 a.m. a 3:30 p.m. Llame con anticipación. Los viajes se deben programar antes del miércoles de la semana previa a su viaje.
Tarifa:	Gratis
Elegibilidad:	Adultos mayores de 50 años; el PJCC presta servicios a una comunidad multicultural diversa.
Accesibilidad:	Camioneta con rampa para silla de ruedas. Indique si necesita accesibilidad cuando solicite el viaje.
Para obtener más información:	650-378-2750

Got Wheels!

El programa Got Wheels! ha alcanzado su capacidad. La lista de espera para el servicio se cerró el 27 de marzo de 2023. Para obtener actualizaciones, comuníquese con el coordinador del programa al 650-403-4300 ext. 4329

Kaiser Permanente Medical Center - Redwood City

Área de servicio:	Campus del centro médico de Redwood City y desde/hacia la estación de Caltrain de Redwood City.
Horarios:	De lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 3:00 p.m. Gratis para miembros de Kaiser Permanente (no se aceptan donativos).
Accesibilidad:	Los autobuses tienen acceso para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	650-299-3139 (oficina de seguridad)

Ride PVI

Si necesita que lo lleven de su casa a Little House, al médico o dentista, a supermercados y farmacias, llame a nuestra línea directa de transporte al 650-272-5040. Nos encargaremos de que un conductor de Lyft o Uber lo recoja en su casa en pocos minutos. Cuando esté listo para regresar, llámenos y le buscaremos un transporte seguro y cómodo a casa. No se necesita celular.

Área de servicio:	RIDE PVI ahora ofrece servicio a la mayor parte del condado de San Mateo (desde Half Moon Bay hasta Daly City en el norte y Menlo Park en el sur).
Horarios:	Línea directa de transporte de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. (programación previa las 24 horas del día, los 7 días de la semana).
Tarifa:	Sin costo o a bajo costo, según la residencia y la distancia.
Elegibilidad:	Usuarios registrados previamente, en su mayoría adultos mayores.
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas.
Para obtener más información:	Llame al 650-272-5006 para registrarse. www.1pvi.org/ridepvi/

Villages of San Mateo County (VSMC)

Los miembros que pagan cuotas pueden recibir diferentes servicios, incluyendo transporte. Los conductores voluntarios (capacitados y aprobados) usan sus propios autos para llevar a los miembros a destinos en el Condado de San Mateo, como se indicó arriba (de San Bruno a RWC Y Redwood Shores, y en la costa de Pescadero a Pacifica y sobre la colina a las citas con el médico en la bahía).

Área de servicio:	Sequoia Village: De Belmont a Redwood City, incluyendo Redwood Shores Mid-Peninsula Village: De San Bruno a San Mateo, incluyendo Hillsborough Village of the Coastside: De Pescadero a Montara, incluyendo Pacifica
Horarios:	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Tarifa:	Gratis para los miembros que pagan cuotas.
Elegibilidad:	Membresía, para adultos mayores.
Accesibilidad:	La mayoría de los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas. Se puede adaptar un acceso para sillas de ruedas bajo solicitud especial.
Para obtener más información:	www.villagesofsmc.org Sequoia y Mid-Peninsula: (650) 260-4569*, info@villagesofsmc.org Village of the Coastside:(650) 440-5030* villagesofthecoastside@gmail.com

**Los voluntarios pueden atender llamadas de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.*

Servicios de transporte privado

GoGoGrandparent

Organizamos viajes confiables para adultos mayores las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Hable con un operador o programe su viaje en línea. Además de programar viajes, también podemos ayudar con el pedido de comestibles, suministros para la casa, vitaminas, medicamentos recetados y comidas entregadas en su puerta. Usted llama a GoGoGrandparent y nosotros coordinamos con socios como Uber, Lyft, DoorDash, Instacart y otros.

Área de servicio:	Servicio nacional
Horarios:	Los viajes están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.
Tarifa:	Las tarifas se cotizan con anticipación según la distancia y el tiempo recorridos.
Elegibilidad:	Abierto a todos, pero debe registrarse previamente y seleccionar un plan de membresía.
Accesibilidad:	Los vehículos pueden transportar sillas de ruedas plegables y pasajeros que se puedan trasladar.
Para obtener más información:	855-464-6872, www.gogograndparent.com

Serra Yellow Cab

Área de servicio: Ofrece servicio de envío hacia/desde Daly City, Colma, Brisbane, Pacifica, Broadmoor, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, San Mateo, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City, Menlo Park y SFO.

Horarios:	Los viajes están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.
Tarifa:	La tarifa se basa en la distancia recorrida.
Elegibilidad:	Abierto a todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Las camionetas para sillas de ruedas están disponibles bajo solicitud.
Para obtener más información:	www.serrayellowcab.com
Para reservar un viaje:	650-991-2345/650-342-1234 para reservas habituales 650-340-9999 para camionetas para sillas de ruedas

SilverRide

SilverRide ofrece viajes totalmente asistidos para adultos y familias que se adaptan a las necesidades del pasajero. A nuestros compañeros conductores les apasiona ayudar a los adultos mayores y a las personas que necesitan un poco más de ayuda. Cuando sea necesario, nuestros conductores acompañarán a los pasajeros hasta su destino final o durante una cita o actividad.

Área de servicio:	En toda el área de la bahía
Tarifa:	Las tarifas se cotizan con anticipación según la distancia recorrida, la hora del día y la preferencia de acompañamiento.
Elegibilidad:	Los clientes deben poder caminar un mínimo de 20 pies con una ayuda para caminar.
Accesibilidad:	Los vehículos pueden transportar sillas de ruedas plegables y pasajeros que se puedan trasladar.
Para obtener más información:	415-861-7433 www.silverride.com

Capacitación sobre seguridad para conductores locales

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.

La inscripción para los cursos en línea está disponible en www.aarpdriversafety.org.

Para encontrar una ubicación para las clases presenciales:

<https://www.aarp.org/auto/driver-safety/locations/>

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 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.

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

Otros recursos para la seguridad del conductor

Autoevaluaciones

Si le preocupa su capacidad para manejar un vehículo, la información desarrollada por diferentes grupos de adultos mayores y de seguridad vial puede ayudarlo a determinar si necesita una evaluación más formal de su capacidad para manejar.



AAA: Roadwise Driver

Roadwise Driver de AAA es un curso en línea diseñado para ayudarlo a manejar 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

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 manejar de forma segura. Estos incluyen "Cómo comprender e influir en los conductores mayores", "Cómo adaptar un vehículo de motor para satisfacer las necesidades únicas de un conductor mayor", "Manejar de forma segura mientras envejece con gracia", y materiales centrados en el manejo en diferentes condiciones, como "Cómo las condiciones médicas pueden afectar su capacidad para manejar de forma segura".

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

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.

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. Estas incluyen iniciar conversaciones productivas y amables con conductores mayores, tecnología de seguridad para vehículos, demencia y manejo, y otras. Estas publicaciones se pueden consultar en línea, descargar o solicitar en www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging

Licencias del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV)

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, sin importar la edad, 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 1-800-777-0133 (TTY 1-800-368-4327).

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/

Placas y tarjetas de estacionamiento para personas con discapacidad

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

Las placas y tarjetas le dan derecho a estacionar su vehículo en espacios de estacionamiento designados para personas con discapacidad, incluyendo espacios en una acera azul o verde, en espacios de estacionamiento en la calle con parquímetro sin ningún costo, 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/

Caminar y mantenerse en forma

Mantenerse en forma y hacer ejercicio son componentes clave de su movilidad.

El ejercicio habitual no solo hace que sea más fácil caminar a sus destinos y viajar en transporte, sino que también ayuda a mantener la fuerza, la flexibilidad, los reflejos y la coordinación del cuerpo, lo que puede prolongar la duración de su capacidad para manejar de forma segura.



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 incluso tienen programas dirigidos específicamente a 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)

Las tres YMCA del Condado de San Mateo ofrecen una variedad de clases de acondicionamiento físico adecuadas para adultos mayores. Peninsula Jewish Community Center (PJCC) ofrece una variedad de atractivos programas virtuales y presenciales para adultos. Para obtener más información sobre la membresía y un calendario actual de las clases:

- Peninsula Family YMCA
650-286-9622
www.ymcasf.org/locations/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

Otros recursos de información

Directorio de ayuda a domicilio

El directorio de ayuda a domicilio es una mini guía de referencia para ayudar a los adultos del Condado de San Mateo de todos los ingresos a permanecer en su domicilio cuando están enfermos, discapacitados o en crisis. La Comisión sobre Envejecimiento del Condado de San Mateo creó la guía y contiene información sobre el transporte en el condado.

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.

Sistema de bibliotecas Península

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.

SMC Connect

SMC Connect es un motor de búsqueda en línea que ayuda a los usuarios a localizar servicios de la comunidad en el Condado de San Mateo desarrollado por la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo. Vaya a www.smc-connect.org.

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. La información del 511 está disponible por teléfono marcando al 511 o en internet en www.511.org. Para usar el servicio telefónico, diga lo que quiere o pulse cero para usar los menús por tonos. Es un servicio gratis y está disponible las 24 horas del día, siete días a la semana. El sitio web incluye una agenda de viajes interactiva. Los usuarios de teléfonos con discapacidad auditiva pueden usar el 511 llamando al 711.

Guía de movilidad para adultos mayores en línea

La versión en línea de esta guía está disponible en www.peninsularides.com. La guía en línea tiene enlaces directos a todos los recursos web listados en esta versión impresa.

Solicitar una Guía de movilidad para adultos mayores

Se pueden obtener guías adicionales en el vestíbulo de la sede de SamTrans ubicada en 1250 San Carlos Avenue, San Carlos, California 94070. También se pueden solicitar guías llamando al 1-800-660-4287.

La guía está disponible en inglés, español y chino.



Lista rápida de teléfonos

Transporte público

Transporte del Área de la Bahía	511
SamTrans y Caltrain	800-660-4287
Capacitación sobre viajes de SamTrans	650-508-6362
Redi-Wheels	800-660-4287
BART	650-992-2278
VTA (información general sobre el transporte)	408-321-2300
Transporte alternativo VTA ADA (ACCESS)	408-321-2300
Muni (información general sobre el transporte)	415-701-2311
Servicios accesibles de Muni	415-351-7053

Servicios de transporte comunitario

Avenidas puerta a puerta	650-289-5453
Brisbane Village Helping Hands	415-508-2185
Autobús de Daly City a Seton	650-588-1600
El Camino Hospital Roadrunners	650-940-7016
Foster City Village	650-378-8541
Get Up & Go (PJCC)	650-378-2750
Servicio de transporte del centro de adultos mayores de Pacifica	650-738-7353
Redwood City Kaiser Hospital	650-299-3139
Autobús de Caltrain a Redwood City-Midpoint	650-588-1600
Senior Coastsiders	650-726-9056
Sequoia y MidPen Villages	650-260-4569
Seton Medical Center	650-991-6480
Autobús South City	800-660-4287



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

www.samtrans.com/rider-info/seniors