



# Guía de movilidad para personas de la tercera edad

Manténgase bien conectado en el Condado de San Mateo

Octubre de 2013



# Contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Información sobre el Transporte público.....</b>	<b>3</b>
<b>Embajadores de movilidad.....</b>	<b>6</b>
<b>ADA Paratransit.....</b>	<b>7</b>
<b>Minibuses locales (shuttles) .....</b>	<b>7</b>
<b>Servicios de transporte de los Centros para Personas de la Tercera Edad .....</b>	<b>12</b>
<b>Servicios de transporte de la comunidad .....</b>	<b>15</b>
<b>Recursos a simple vista.....</b>	<b>16</b>
<b>Servicios de transporte privados .....</b>	<b>24</b>
<b>Formación local sobre seguridad para conductores de vehículos .....</b>	<b>25</b>
<b>Otros recursos sobre seguridad para los conductores .....</b>	<b>26</b>
<b>Camine y mejore su estado físico .....</b>	<b>28</b>
<b>Otros recursos informativos.....</b>	<b>30</b>
<b>Guía rápida de teléfonos .....</b>	<b>Int. cubierta posterior</b>

# Introducción



En esta guía se presenta información sobre una amplia gama de programas y servicios que le ayudarán a conservar la movilidad, mantenerse activo y conectado con la comunidad. Estos programas abarcan desde cómo seguir conduciendo con seguridad hasta los servicios especializados para personas que necesiten ayuda para desenvolverse en la comunidad. Cualquiera sea su situación personal, en esta guía probablemente encontrará algo que le será de ayuda. Aquí incluimos algunas situaciones comunes y nuestras sugerencias sobre la información que podría resultarle útil en cada caso.

## **Usted conduce su automóvil y quiere seguir conduciendo mientras pueda hacerlo en condiciones de seguridad.**

- Podría resultarle útil un curso sobre conducción segura para mantener al máximo su capacidad y saber cómo ajustarse a los cambios en la medida en que pasan los años. Página 25
- Hay muchas publicaciones y recursos en Internet para ayudarle a detectar posibles dificultades antes de que éstas se conviertan en problemas graves. Página 26

## **Usted conduce su automóvil, pero ya no se siente tan confiado como antes.**

- Un curso sobre seguridad en la conducción podría ayudarle a aprender cómo seguir conduciendo y cómo enfrentar los problemas relacionados con la visión, la flexibilidad muscular, el tiempo de reacción y los efectos de la medicación. Página 25
- Puede hacer algunos ajustes al automóvil para ayudarlo a conducir con mayor confianza. Página 27
- El transporte público podría ser una buena opción para usted. Si hace mucho tiempo que no se desplaza en autobús, quizás le sorprenda lo mucho que han cambiado. Página 3
- Un Embajador de movilidad de SamTrans puede ayudarle a obtener más información sobre las opciones de transporte. Página 6

## **Ahora usted conduce menos que antes y está en busca de otras maneras de desplazarse.**

- Si lo permite su estado físico, el transporte público puede ser una buena opción para algunas de sus necesidades. Hoy en día, los autobuses cuentan con muchas ventajas que los hacen más fáciles de usar. Página 3
- En muchas comunidades hay pequeños autobuses diseñados para viajes cortos con el fin de ir de compras, ir a la biblioteca o a citas médicas. Página 7
- Si usar el autobús le representa muchos problemas, es posible que tenga derecho a usar servicios que lo van a buscar a su domicilio y lo llevan donde quiera ir. Página 7

## **Usted está preocupado por un amigo o familiar que probablemente ya no deba seguir conduciendo.**

- Hay varias publicaciones que ofrecen sugerencias sobre cómo conversar con amigos y familiares sobre este tema. Página 27
- Obtenga información actualizada sobre las políticas del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) acerca de exámenes, informes y renovación de licencias. Página 27

## **Usted utiliza el transporte público, pero a medida que pasan los años lo encuentra cada vez más difícil de usar, por ejemplo, si tiene que cargar algún bulto.**

- En algunas comunidades hay líneas locales de minibuses (shuttles) que quizás le resulten más fáciles de usar que los autobuses de SamTrans. Página 7

## **Usted no puede conducir, o prefiere no hacerlo, y las líneas de transporte público no llegan a los lugares donde necesita ir.**

- Es posible que pueda desplazarse mediante servicios especiales que prestan las organizaciones comunitarias y algunas ciudades. Página 15

## **Su estado de salud no le permite conducir o usar el transporte público.**

- Es posible que tenga derecho a los servicios de paratransit, que lo recogen en su domicilio y lo llevan donde quiera ir. Página 7

## **Usted necesita la ayuda de otra persona para ir a cualquier parte.**

- Es posible que los servicios que ofrecen las organizaciones comunitarias y algunas ciudades puedan ayudarlo. Página 15

# Información sobre el Transporte Público

El Distrito de Tránsito (Transit District) del Condado de San Mateo dispone de una gama de servicios de transporte público que incluye el servicio de autobuses SamTrans, el servicio de trenes Caltrain y el servicio de paratransit para personas que no puedan usar el transporte público de líneas fijas.



## SamTrans

SamTrans ofrece servicios de autobuses con líneas fijas en todo el Condado de San Mateo y hasta ciertas zonas de San Francisco y Palo Alto. Todos los autobuses de SamTrans disponen de elevadores o rampas para las personas que usan sillas de ruedas o no puedan subir los peldaños. Todos los autobuses cuentan también con un sistema de inclinación para bajar el extremo delantero del autobús de modo que sea más fácil subir al primer peldaño. Todos los autobuses de SamTrans cuentan con un sistema automatizado que avisa por altoparlantes sobre los principales puntos de conexión, cruces de calles y destinos. A bordo del autobús también hay una pizarra electrónica que muestra simultáneamente esa misma información. Hay altoparlantes externos que anuncian en todas las paradas el número de la línea y el destino del autobús. Hay asientos de prioridad para gente de la tercera edad o para personas con discapacidad en la parte delantera del autobús.

Hay cursos gratuitos para las personas discapacitadas que quieran aprender a desplazarse en los autobuses de SamTrans o Caltrain. Si desea más información sobre estos cursos, llame al teléfono 650-508-6202.

Si quiere más información sobre el servicio de SamTrans, llame al teléfono 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o consulte en Internet el sitio web [www.samtrans.com](http://www.samtrans.com). Para quienes no puedan utilizar el transporte público, está disponible Redi-Wheels paratransit. Si desea más información, consulte la página 7.

## Caltrain

Caltrain ofrece servicios de trenes de cercanías en la Península de la Zona de la Bahía entre San José y San Francisco, con servicios en algunos horarios a Gilroy. Caltrain cuenta con 12 estaciones en el Condado de San Mateo y se conecta con el BART en la Estación Intermodal de Millbrae.



Todos los trenes cuentan con al menos un coche al que pueden acceder las sillas de ruedas, con capacidad de hasta tres sillas de ruedas. Las estaciones de Caltrain que no cuentan actualmente con acceso para sillas de ruedas son las de 22<sup>nd</sup> Street, South San Francisco, Broadway, Atherton y College Park. Todas las estaciones de Caltrain ofrecen estacionamiento gratuito para pasajeros con un distintivo de discapacidad.

Si quiere más información sobre el servicio de Caltrain, llame al teléfono 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o consulte en Internet el sitio web [www.caltrain.com](http://www.caltrain.com).

## **BART (Transporte Rápido de la Zona de la Bahía)**

BART es un servicio de trenes regionales que cuenta con seis estaciones en el sector norte del Condado de San Mateo (Daly City, Colma, South San Francisco, San Bruno, San Francisco Airport y Millbrae). El sistema BART consta de cinco líneas con un total de 44 estaciones en los condados de San Mateo, San Francisco, Alameda y Contra Costa.

BART ofrece muchas ventajas que facilitan su utilización por personas de la tercera edad o con discapacidad. Hay estacionamiento para personas discapacitadas en todas las estaciones que cuentan con terrenos de estacionamiento. Todas las estaciones del BART disponen de escaleras mecánicas y ascensores para llegar hasta los andenes. Una vez en el andén, el acceso a los trenes no requiere subir o bajar peldaños. Todos los coches del BART disponen de espacio especial para sillas de ruedas. Hay personal disponible a todas horas y en todas las estaciones para ayudar a las personas de la tercera edad o discapacitadas.

Si desea más información sobre el servicio de BART o la venta de boletos llame al teléfono 650-992-2278 (TTY 510-839-2220) o visite el sitio [www.bart.gov](http://www.bart.gov).

## **Ferrocarril Municipal de San Francisco (Muni)**

El sistema Muni ofrece servicios de transporte público en San Francisco y se conecta con SamTrans, Caltrain y BART. Los autobuses de Muni son totalmente accesibles en todas las líneas. Los servicios de tren ligero Muni Metro Light Rail son accesibles en todas las estaciones y en las principales paradas de superficie de las líneas del Metro.

Si desea un folleto impreso o más información sobre los Servicios Accesibles de Muni, llame al Programa de Servicios Accesibles de Muni al teléfono 415-701-4485 (TTY 415-701-4730) o visite el sitio [www.sfmta.com/access](http://www.sfmta.com/access).

Si quiere más información sobre los servicios de Muni, llame al teléfono 415-701-2311 (TTY 415-701-2323) o visite el sitio [www.sfmta.com](http://www.sfmta.com).

## **Santa Clara Valley Transportation Authority (VTA)**

La VTA (por su significado en inglés, “Autoridad de Transporte del Valle de Santa Clara”) ofrece servicios de transporte público en el Condado de Santa Clara y se conecta con SamTrans en Palo Alto. Todos los autobuses cuentan con elevadores o rampas que facilitan el acceso a los pasajeros que usan sillas de ruedas y a quienes tengan dificultades para subir los peldaños. La VTA ahora exige que las sillas de ruedas se aseguren a bordo de los autobuses de la VTA. En las estaciones del tren ligero de la VTA el acceso a los trenes no requiere subir o bajar peldaños o se cuenta con rampas para facilitar el acceso. Si desea más información sobre los servicios de VTA, llame al teléfono 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) o visite el sitio [www.vta.org](http://www.vta.org).

Las personas que no puedan utilizar los servicios de autobuses o trenes ligeros de la VTA debido a su discapacidad, tienen a su disposición los servicios de paratransit que establece la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, Americans with Disabilities Act). Podrá obtener más información sobre el sistema ADA Paratransit de la VTA si llama al teléfono de información pública 408-436-2865 (TTY 408-436-0155).

### **Tarifas con descuento en el transporte público**

Las personas de la tercera edad (de 65 o más años de edad) y las personas con discapacidades que tengan la tarjeta de descuento de la Regional Transit Connection, la tarjeta de Medicare o la tarjeta del Departamento de Vehículos Motorizados para el estacionamiento de personas discapacitadas, tienen derecho a tarifas con descuento en SamTrans, Caltrain y todos los demás sistemas de transporte público de la Zona de la Bahía. En el caso de SamTrans, dichas personas también podrán adquirir un Pase para personas de la tercera edad o discapacitadas (Senior/Disabled Pass). Si se les pidiera, dichos pasajeros deben presentar en el punto de cobro una tarjeta de identificación con fotografía.

### **Tarjeta de descuento de la RTC**

La tarjeta de descuento de la Regional Transit Connection (RTC) permite que los pasajeros con discapacidades viajen a precios reducidos en los sistemas de transporte público de la Zona de la Bahía, entre ellos SamTrans, Caltrain, BART y Muni. La tarjeta de descuento de la RTC está a disposición de las personas discapacitadas que cumplan con los requisitos. Las nuevas tarjetas de descuento de la RTC se emiten como “Tarjetas Clipper” que, luego de cargarles fondos, pueden usar para pagar el pasaje en la mayoría de los sistemas de transporte de la Zona de la Bahía. Las personas de la tercera edad pueden solicitar una tarjeta Clipper en la sede central de SamTrans o por correo. Si quiere más información o desea presentar su solicitud, llame a SamTrans al teléfono 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite los sitios [www.samtrans.com/clipper](http://www.samtrans.com/clipper) o [transit.511.org/disabled/RTDC.asp](http://transit.511.org/disabled/RTDC.asp).

# Embajadores de movilidad

Los embajadores de movilidad son voluntarios que ayudan a las personas mayores y personas con discapacidad a familiarizarse con las opciones de transporte. Un Embajador de movilidad puede ayudarle con muchas cuestiones relacionadas con el transporte, como por ejemplo, planificar un viaje utilizando el transporte público, encontrar una clase de seguridad al conducir y obtener información sobre alternativas a conducir, como por ejemplo, los minibuses ofrecidos por la comunidad. Los Embajadores también pueden realizar presentaciones educativas, impartir sesiones de capacitación en grupo o individuales sobre cómo usar el transporte, u organizar viajes en grupo en transporte público a destinos interesantes.

Los Embajadores están capacitados para ayudarle a recorrer la Zona de la Bahía, a hacer combinaciones con otros servicios de transporte de la Zona de la Bahía como Caltrain, BART y VTA.

Ellos se encuentran en centros para personas de la tercera edad en todo el condado y debe concertar una cita para contactarlos. Entre estos centros se incluyen:

- Doelger Senior Center, Daly City
- Twin Pines Senior and Community Center, Belmont
- Foster City Senior Wing, Foster City
- Little House, Menlo Park
- Menlo Park Senior Center, Menlo Park
- Fair Oaks Adult Activity Center, Redwood City
- Veterans Memorial Senior Center, Redwood City
- San Bruno Senior Center, San Bruno
- San Carlos Adult Community Center, San Carlos
- Martin Luther King Senior Center, San Mateo
- San Mateo Senior Center, San Mateo



Para conocer más sobre el Programa de Embajadores de movilidad, concertar una cita con un Embajador, u ofrecerse como voluntario, póngase en contacto con Jean Conger llamando al teléfono 650-508-6362, o envíenos un mensaje de correo electrónico a [Ambassador@samtrans.com](mailto:Ambassador@samtrans.com).



## ADA Paratransit

Si usted no puede utilizar en algunas ocasiones, o nunca, el servicio normal de autobuses de SamTrans debido a alguna discapacidad, es posible que tenga derecho a usar el sistema paratransit establecido en la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA). El servicio de paratransit en funcionamiento de Samtrans se denomina Redi-Wheels en la zona de la bahía del condado y RediCoast en la zona de la costa. Los autobuses, minibuses y automóviles de paratransit ofrecen servicios en la mayor parte del condado y lo recogerán en su domicilio para llevarlo a su punto de destino. Para estos viajes se puede hacer una reserva con hasta siete días de antelación y hasta un día antes de la fecha del viaje. Para que pueda utilizar el servicio de ADA Paratransit, es necesario que SamTrans evalúe si usted cumple con los requisitos; este proceso puede tardar hasta 21 días.

Si desea más información sobre el servicio de ADA Paratransit en el Condado de San Mateo, llame a Redi-Wheels o RediCoast al teléfono 650-508-6241 o consulte el sitio web [www.samtrans.com](http://www.samtrans.com). También puede llamar al 1-800-660-4287 para obtener información general de transporte y los servicios ADA Paratransit.

## Minibuses locales

Los *shuttles* locales suelen ser minibuses o buses que prestan servicios en pequeñas zonas determinadas de las ciudades y/o comunidades, en el horario de mediodía y en días de semana, con algunas excepciones.

### **Minibús Bayshore/Brisbane para personas de la tercera edad (Bayshore/Brisbane Senior Shuttle)**

Zona de servicio:	Brisbane/Vecindario Bayshore de Daly City
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Ninguno, sin restricciones.
Accesibilidad:	Se puede acceder con silla de ruedas a todos los vehículos
Si desea más información:	Teléfono 1-800-660-4287 o (TTY 650-508-6448)
O para reservar un viaje:	Teléfono 415-740-9458

Para conocer los horarios y ver el mapa, visite [www.Samtrans.com/shuttles](http://www.Samtrans.com/shuttles).

El minibús Bayshore/Brisbane para personas de la tercera edad ofrece servicios de viaje por solicitud previa en las horas del mediodía y conecta con la estación de Caltrain de Bayshore. Los pasajeros pueden solicitar viajes por cualquier motivo dentro de la zona de servicio. Para solicitar un viaje, el pasajero debe llamar al teléfono móvil del conductor y dejar un mensaje que diga cuándo y dónde desea que se le recoja y a qué destino se dirige. El conductor responderá a dicha llamada y concertará los detalles del viaje con el pasajero.



## **Devil's Slide Ride**

Zona de servicio: Pacífica  
Pasaje: Gratuito  
Requisitos: Ninguno  
Accesibilidad: Se puede acceder a los vehículos con sillas de ruedas  
Si desea más información: Pacífica Engineering Division,  
teléfono 650-738-3767  
O visite el sitio [www.cityofpacifica.org](http://www.cityofpacifica.org)

El servicio Devil's Slide Ride funciona solo durante los fines de semana, de 8 am a 5 pm. El recorrido del minibús es un circuito que se extiende desde North Pacifica hasta Linda Mar Beach ida y vuelta, y se detiene en lugares designados. Visite el sitio web de Pacifica para obtener más información sobre horarios y estaciones.

## **Minibús de la Comunidad de East Palo Alto (East Palo Alto Community Shuttle)**

Zona de servicio: East Palo Alto y Palo Alto  
Pasaje: Gratuito  
Requisitos: Ninguno  
Si desea más información: Llame al Gerente de Movilidad de East Palo Alto al  
teléfono 650-853-3197  
Para conocer los horarios y ver el mapa, visite el sitio  
[www.samtrans.com/shuttles](http://www.samtrans.com/shuttles) o <http://www.ci.east-palo-alto.ca.us/documentcenter/view/388>

El Minibús de la Comunidad de East Palo Alto funciona de lunes a viernes en las horas de mayor demanda de la mañana y la tarde con algunos servicios nocturnos y los fines de semana durante los períodos de mayor demanda. El minibús presta servicios entre distintos puntos de East Palo Alto, como la clínica Ravenswood Health Clinic y University Village, hasta la estación de Caltrain de Palo Alto.

## **Minibús Expreso de Foster City para personas de la tercera edad (Foster City Senior Express Shuttle)**

Zona de servicio:	Foster City y al norte hasta Trousdale Drive/ Mills-Peninsula Hospital en Burlingame y al sur hasta Veterans Boulevard/Kaiser Hospital en Redwood City. El autobús también llega a Stanford Hospital y a la Estación Intermodal de Millbrae.
Pasaje:	En cada dirección: \$2.00 para viajes locales, \$5.00 para viajes fuera de Foster City
Requisitos:	Solo para vecinos de Foster City con 50 o más años de edad
Accesibilidad:	Se puede acceder al minibús con silla de ruedas
Si desea más información:	Community Center Senior Wing, teléfono 650-286-2585

El Minibús expreso para personas de la tercera edad es un servicio por solicitud previa para vecinos de Foster City de 50 años o más. Este incluye recogida en su domicilio y transporte hasta el Foster City Senior Wing o alguna otra parada designada. El servicio de minibús expreso para personas de la tercera edad de Foster City se ofrece de martes a jueves en el horario del mediodía. Para reservar su viaje, llame o acérquese a la oficina de recepción del Community Center Senior Wing o visítelo en persona entre las 9:00 am y la 1:00 pm, de lunes a viernes.

Después de la 1:00 pm no se aceptarán solicitudes de viaje para el día siguiente. El pago por este servicio se realiza mediante un boleto que se perfora cuando se usa. Dichos boletos pueden adquirirse en el buró de recepción del Senior Wing o enviarse por correo a su domicilio una vez que el personal del buró de recepción del Senior Wing haya recibido el cheque correspondiente.

## **Minibús de horario del mediodía en Menlo Park (Menlo Park Midday Shuttle)**

Zona de servicio:	Menlo Park
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Ninguno
Accesibilidad:	Se puede acceder con silla de ruedas
Si desea más información:	Llame al 650-330-6770 O bien, visite el sitio <a href="http://www.menlopark.org/departments/trn/shuttles.html">www.menlopark.org/departments/trn/shuttles.html</a>

El minibús Menlo Park Midday Shuttle pasa cada una hora, de lunes a viernes, en el horario de 9:30 am a 3:00 pm. Presta servicios a la estación de Caltrain de Menlo Park, la biblioteca de Menlo Park, el Centro Médico de Veteranos, el Centro de Personas de la Tercera Edad de Menlo Park, el centro comercial Stanford y la estación Palo Alto de Caltrain. El minibús cuenta con capacidad para 20 pasajeros y dos espacios para sillas de ruedas. Se detiene en todas las paradas de SamTrans, y los pasajeros también pueden hacer señas al conductor para que éste se detenga en un lugar seguro y los recoja.

## **Minibús para compras de Menlo Park (Menlo Park Shoppers' Shuttle)**

Zona de servicio:	Menlo Park
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Ninguno
Accesibilidad:	Se puede acceder a los vehículos con silla de ruedas
Si desea más información:	Llame al 650-330-6770 O bien, visite el sitio <a href="http://www.menlopark.org/departments/trn/shuttles.html">www.menlopark.org/departments/trn/shuttles.html</a>

El minibús para compras de Menlo Park presta servicios en horario del mediodía los miércoles y los sábados, mediante solicitud previa. Si lo solicita de antemano, el minibús lo recogerá en su domicilio en Menlo Park a partir de las 9.30 am y lo llevará a destinos como Sharon Heights, el centro urbano de Menlo Park o el centro comercial Stanford Shopping Center. Para el viaje de regreso, el minibús recogerá a los pasajeros al mediodía y nuevamente a la 1:00 pm.

## **Servicio de Transporte del Centro de Personas de la Tercera Edad de Pacifica**

Zona de servicio:	Pacifica
Pasaje:	Se sugiere una donación de \$3.00 por el viaje hasta el centro y para viajes programados para ir de compras. Las consultas médicas tienen un precio obligatorio de \$20.00 por el pasaje de ida y vuelta.
Requisitos:	Solo para vecinos de Pacifica de 60 o más años de edad
Accesibilidad:	El minibús está equipado con elevador para silla de ruedas y acceso para caminantes
Si desea más información:	Teléfono 650-738-7350

El minibús brinda transporte a personas de la tercera edad, desde y hasta el centro de Pacifica de lunes a viernes, desde las 8:30 am hasta las primeras horas de la tarde, mediante solicitud telefónica con 24 horas de antelación. El Centro programa viajes en grupo, para ir de compras a destinos locales. Las solicitudes individuales de transporte para acudir a consultas médicas se atenderán según las posibilidades de horario y deberán efectuarse con un mínimo de 72 horas de antelación.

## **Minibús Expreso Redwood City Climate Best (Redwood City Climate Best Express)**

Zona de servicio:	Zona este de Redwood City
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Ninguno - los menores deben estar acompañados por un adulto
Accesibilidad:	Se puede acceder a los vehículos con silla de ruedas. Al reservar, informe al conductor si viajará con silla de ruedas, para que calcule un tiempo adicional en su cronograma para encontrar un lugar adecuado para recogerlo
Reservas:	Teléfono 650-248-9643
Si desea más información:	Llame al teléfono 650-588-1600 (Peninsula Traffic Congestion Relief Alliance) O visite el sitio <a href="http://www.commute.org">www.commute.org</a>

Este minibús ofrece servicio de transporte gratuito a pedido en la zona este de Redwood City y tiene dos paradas fuera del área de servicio: el centro Veterans Memorial para personas de la tercera edad y Woodside Plaza. Funciona de martes a sábado, excepto los feriados, de 10:00 am a 5:00 pm. Para reservar, llame al

conductor bilingüe (inglés y español) con 24 horas de anticipación como mínimo o hasta siete días antes de su viaje como máximo. El conductor le responderá la llamada para confirmar la hora solicitada o reprogramar el viaje si el horario solicitado no está disponible.

## **Senior Coastsiders**

Zona de servicio:	Zona de la costa (Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada y Montara)
Pasaje:	Se sugiere una donación de \$2.00 por el viaje de ida y vuelta
Requisitos:	Para personas de 60 años o más
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Si desea más información:	Teléfono 650-726-9056

El minibús de Senior Coastsiders es un servicio de transporte por solicitud previa que funciona de lunes a viernes en el horario del mediodía en la zona de la costa del Condado de San Mateo. El minibús se utiliza principalmente para llevar a las personas de la tercera edad desde sus hogares a actividades del Centro para Personas de la Tercera Edad, pero también se proporciona para otros fines, como para ir de compras.

## **Servicios de transporte a centros para personas de la tercera edad**

Los siguientes servicios de los Centros para personas de la tercera edad solo transportan a las personas mayores de sus hogares al centro local para personas de la tercera edad

### **Centro para Personas de la Tercera Edad de Belmont Twin Pines**

Zona de servicio:	Belmont
Horario:	De lunes a jueves de 9:00 am a 1:00 pm y algunos viernes (el primer y tercer viernes del mes) para el bingo.
Pasaje:	Se sugiere una donación de \$1.00 por viaje en cada dirección
Requisitos:	Solo para vecinos de Belmont de edad avanzada o con alguna discapacidad
Accesibilidad:	El minibús del centro para personas de la tercera edad tiene acceso para sillas de ruedas
Si desea más información:	Teléfono 650-595-7444, Belmont Senior Center



## **Centro para Personas de la Tercera Edad de East Palo Alto**

Zona de servicio:	East Palo Alto
Horario:	De lunes a viernes entre las 9:00 am y las 2:00 pm
Pasaje:	Se sugiere una donación de \$0.25 por viaje en cada dirección
Requisitos:	Tener 55 o más años de edad o alguna discapacidad
Accesibilidad:	El minibús del Centro para Personas de la Tercera Edad de East Palo Alto sólo tiene lugar para sillas de rueda plegables. El minibús de la Comunidad de East Palo Alto (página 8), con lugar para sillas de rueda comunes, para muy cerca del Centro para Personas de la Tercera Edad.
Si desea más información:	Teléfono 650-329-5900, East Palo Alto Senior Center

## **Centro para Personas de la Tercera Edad de Menlo Park**

Zona de servicio:	Menlo Park y algunos sectores de East Palo Alto
Horario:	De lunes a viernes entre las 8:30 am y las 1:30 pm
Pasaje:	Basado en donaciones
Requisitos:	Sólo para personas de 62 años o más que vivan en el área del Centro para Personas de la Tercera Edad y sean miembros registrados del mismo
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Si desea más información:	Teléfono 650-330-2283, Menlo Park Senior Center



Foto: George Draper, MTC

## **Centro Veterans Memorial para Personas de la Tercera Edad de Redwood City**

Zona de servicio:	Redwood City
Horario:	De martes a jueves de 7 a 11 am y de 1 a 4 pm
Pasaje:	Gratis
Requisitos:	Solo para residentes de Redwood City
Accesibilidad:	Los minibuses tienen acceso para sillas de ruedas. Cuando haga su reserva, infórmele al conductor si realizará su viaje en silla de ruedas para que pueda programar con más tiempo y pueda identificar un lugar apropiado para retirarlo.
Si desea más información:	Teléfono 650-537-2969, Veterans Memorial Senior Center

## **Centro para Personas de la Tercera Edad de San Bruno**

Zona de servicio:	San Bruno
Horario:	De lunes a viernes en el horario del mediodía
Pasaje:	\$1.00 en cada dirección
Requisitos:	Solo para vecinos de San Bruno de 50 o más años de edad
Accesibilidad:	Se puede acceder con silla de ruedas al minibús
Si desea más información:	Teléfono 650-616-7150, San Bruno Senior Center

# Servicios de transporte de la comunidad

## Sociedad Norteamericana contra el Cáncer – Programa Road to Recovery

El programa Road to Recovery (El camino a la recuperación) de la American Cancer Society está integrado por conductores voluntarios que recogen a los pacientes de cáncer en sus domicilios y los llevan a realizar cualquier actividad relacionada con el cáncer, incluso consultas médicas, los tratamientos radiológicos y la quimioterapia.

Zona de servicio:	Condado de San Mateo
Horario:	De lunes a viernes. Es preferible que las consultas o tratamientos médicos se inicien entre las 9:30 am y las 4:30 pm. Los viajes deben programarse con 7 a 10 días de antelación.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Pacientes ambulatorios con cáncer y prestadores de salud
Accesibilidad:	Vehículos particulares

Si desea más información:

- 1. Los pacientes de cáncer** que necesiten desplazarse a consultas o tratamientos médicos relacionados con el cáncer deben llamar al teléfono 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345). Los pacientes de cáncer que no satisfagan todos los requisitos anteriores también pueden llamar a este teléfono para solicitar ayuda con el fin de encontrar otros medios de transporte apropiados.
- 2. Si desea ofrecerse como conductor voluntario de este programa**, llame a la oficina de la American Cancer Society del Condado de San Mateo al teléfono 650-578-9902 (presione la tecla 3 para comunicarse con la oficina local).

**(continúa en la página 22)**

## Recursos en un pestaño

Nombre del servicio	Zona	Teléfono	Tipos de viaje
<b>Minibuses locales</b>			
Brisbane/Bayshore para pers. de la 3ª edad	Brisbane/Vecindario Bayshore de Daly City	800-660-4287 TTY 650-508-6448 Para reservar un viaje: 415-740-9458	Todos
Devils Slide Ride	Pacifica	650-738-3767	Todos
Minibús de la Comunidad de East Palo Alto	3 recorridos entre East Palo Alto y Redwood City, Palo Alto, Mountain View	650-853-3197	Todos
Minibús Expreso para Pers. de la 3ª edad de Foster City	Entre Foster City y destinos al norte de Burlingame y al sur de Redwood City	650-286-2585	Todos
Minibús del Mediodía de Menlo Park	Recorrido fijo dentro de Menlo Park	650-330-6770	Todos
Minibús para compras de Menlo Park	Menlo Park	650-330-6770	Compras
Transp. del Centro para pers. de la 3ª edad de Pacífica (ex "Seniors in Action")	Pacífica	650-738-7350	Compras grupales y médicos individuales
Minibús Expreso Redwood City Climate Best	Zona este de Redwood City y Centro Veterans Memorial y Woodside Plaza	650-588-1600 Para reservar un viaje: 650-248-9643	Todos
Senior Coastsiders	Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada, Montara	650-726-9056	Desde/hasta el Centro para pers. de la 3ª edad, algunas compras

Acceso sillas de ruedas	Pasaje	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Pág.
Sí	Gratuito	Ninguno	Llamar al celular del conductor	Mediodía	7
Sí	Gratuito	Ninguno	Ninguno. Tomar bus en parada de buses	Solo fines de semana, 8 am-5 pm	8
Sí	Gratuito	Ninguno	Ninguno. Tomar bus en parada de buses	Horas pico, todos los días, algunos por la noche tarde	8
Sí	\$2.00 en Foster City \$5.00 fuera de Foster City	Residentes de Foster City 50 años o más	9 am-1 pm un día antes	Martes-jueves mediodía	9
Sí	Gratuito	Ninguno	No. Detener el bus en su recorrido	Lunes-viernes, 9:30 am-3 pm	9
Sí	Gratuito	Ninguno	Llamar para averiguar	Miércoles y sábados 9:30 am-1 pm	10
Sí	Donación: \$3.00 \$20.00 ida y vuelta para visitas médicas	60 años o más y residir en Pacifica	24 horas antes para compras 72 horas antes para visitas médicas	Lunes-viernes 8:45 am-primeras horas de la tarde	10
Sí	Gratuito	Ninguno	Mínimo: 7 días y hasta 24 horas antes	10 am-5 pm Martes-sábados	11
Sí	Donación: \$2.00 ida y vuelta	60 años o más	Llamar al centro para personas. de la 3ª edad	Lunes-viernes al mediodía	12

Nombre del servicio	Zona	Teléfono	Tipos de viaje
<b>Transporte para Centros para personas de la 3ª edad</b>			
Centro para personas de la 3ª edad de Belmont Twin Pines	Belmont	650-595-7444	Hacia/desde el centro p/ pers. de la 3ª edad
Centro para personas de la 3ª edad de East Palo Alto	East Palo Alto	650-329-5900	Hacia/desde el centro p/ pers. de la 3ª edad
Centro para personas de la tercera edad de Menlo Park	Menlo Park y partes de East Palo Alto	650-330-2283	Hacia/desde el centro p/ pers. de la 3ª edad
Centro para personas la 3ª edad Redwood City Veterans Memorial	Redwood City	650-537-2969	Hacia/desde el centro p/ pers. de la 3ª edad
Centro para personas de la tercera edad de San Bruno	San Bruno	650-616-7150	Hacia/desde el centro p/ pers. de la 3ª edad
<b>Transporte de la Comunidad</b>			
Sociedad Norteamericana contra el Cáncer—Road to Recovery	San Mateo County	800-227-2345	Citas relacionadas c/ tratamiento contra el cáncer
Avenidas Door To Door	Zona sur de San Carlos y Mountain View	650-289-5453 650-281-5411 para reservar un viaje	Todos



Acceso sillas de ruedas	Pasaje	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Pág.
Sí	Donación: \$1.00	Residentes de Belmont de la 3ª edad o con discapacidad	Llamar al centro p/pers. de la 3ª edad	Lunes-jueves, 9 am-1 pm. Algunos viernes	12
No	Donación: \$0.25	Deber ser un mayor de 55 años o más o tener discapacidad	Llamar al centro p/pers. de la 3ª edad	Lunes-viernes, 9 am-2 pm	13
Sí	Donación	62 años o más, ser miembro registrado en centro p/pers. de la 3ª edad que resida en la zona	Llamar al centro p/pers. de la 3ª edad	Lunes-viernes, 8:30 am-1:30 pm	13
Sí	Gratuito	Residentes de Redwood City	Llamar al centro p/pers. de la 3ª edad	Martes-jueves, 7-11 am 1-4 pm	14
Sí	\$1.00 en una dirección	50 años o más, residente de San Bruno	Llamar al centro p/pers. de la 3ª edad	Lunes-viernes al mediodía	14
No	Gratuito	Pacientes de cáncer ambulatorios	7 a 10 días hábiles antes	Lunes-viernes, 9:30 am-4:30 pm	15
No	\$7.50-15.00 según la distancia	Personas de 3ª edad con dificultad para usar otro medio de transporte	Hasta 30 días de antelación	De lunes a viernes 8:15 am-4:00 pm	22

<b>Nombre del servicio</b>	<b>Zona</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Tipos de viaje</b>
FISH	Millbrae a Palo Alto	650-593-1288 Belmont a Redwood City 650-570-6002 San Mateo/Foster City a Millbrae	Médico, dental, terapia física
Get Up & Go (Península JCC)	Zona de la bahía del Condado de San Mateo	650-378-2750	Todos no laborales
Kaiser Redwood City & Centro Médico Seton	Zonas de serv. hospitalarios y Estación Caltrain	650-808-9871	Médico
<b>Servicios privados</b>			
Need-a-Ride	Palo Alto a San Mateo	650-462-0853	Todos
SilverRide	Zona de la bahía	650-853-7433	Actividades
<b>ADA Paratransit</b>			
SamTrans Redi-Wheels	Parte de la bahía del Condado de San Mateo más Pacífica y Daly City	650-508-6241	Todos
SamTrans Redi-Coast	Zona costera desde el sur de Devil's Slide hasta el límite con el Condado de Santa Cruz	650-508-6241	Todos

<b>Acceso sillas de ruedas</b>	<b>Pasaje</b>	<b>Requisitos</b>	<b>Reservas</b>	<b>Días y horarios</b>	<b>Pág.</b>
No	Gratuito	Incapaz de usar transporte público, no tener otro modo de llegar a la cita, ser paciente ambulatorio	Mediante servicio de mensajes, hasta una semana de antelación, como mínimo 48 horas de antelación	Tuesday–Thursday Millbrae to San Mateo: 9 am–4 pm Belmont to Palo Alto: 9 am–5 pm	22
Sí	\$6.00 ida y vuelta	Adultos mayores que no pueden conducir o tienen dificultad para usar transporte público	Hasta miércoles de la semana anterior	Lunes, martes, viernes durante el día	23
Sí	Llamar para averiguar	Pacientes de los hospitales	Llamar al hospital	Llamar para averiguar	24
No	Según la distancia	Ser paciente ambulatorio	Dejar un mensaje para respuesta por la tarde	Lunes–viernes, parte del sábado	24
No	\$85.00 por hora	Capacidad para caminar 20 pies	Llamar a SilverRide		24
Sí	\$3.75	Imposibilidad de transportarse en bus por discapacidad	7 días antes como máximo y hasta las 5 pm del día anterior	5:30 am–Medianoche todos los días. 24 horas en algunos lugares	7
Sí	\$3.75	Imposibilidad de transportarse en bus por discapacidad	7 días antes como máx. y hasta las 5 pm del día anterior	6:30 am–8 pm de lunes a viernes, 8 am–5 pm sábados, domingos y feriados	7

## **Avenidas Door To Door**

Zona de servicio:	Zona sur de San Carlos hasta Mountain View
Horario:	Días hábiles de 8:15 am a 4:00 pm
Pasaje:	\$7.50 hasta 4 millas, \$10.50 hasta 8 millas, \$15.00 hasta 12 millas; también una vez por semana puede comprar comestibles por \$10.00 por mes
Requisitos:	Adultos de edad avanzada con dificultad para usar otro medio de transporte
Si desea más información:	Teléfono 650-289-5453. Para programar un viaje, llame al 650-289-5411 hasta con 30 días de antelación.

Viajes para consultas médicas, al salón de belleza, a Avenidas para tomar una clase, para almorzar con un/a amigo/a, para ir de compras o solo para salir. Los pasajes se facturan mensualmente. Los conductores ayudarán a los pasajeros a subir y bajar del automóvil. Un prestador de salud puede acompañar a los pasajeros sin costo adicional. Estos vehículos no pueden transportar personas en sillas de ruedas.

El servicio semanal de compra de comestibles lo brindan conductores voluntarios que llevan tres personas a la vez a la tienda de su elección. El conductor los esperará en la tienda, cargará las bolsas en el automóvil y llevará a los pasajeros y sus comestibles a sus hogares.

## **FISH**

Se ofrecen viajes para acudir a consultas médicas, dentales o de fisioterapia. Es necesario que los pasajeros carezcan de otros medios para acudir a las consultas y que no puedan utilizar el transporte público. Los pasajeros deben ser capaces de caminar, puesto que se los transporta en vehículos particulares de voluntarios. Las llamadas telefónicas son respondidas por voluntarios por medio de un servicio de mensajes. Se pueden solicitar viajes con una antelación no mayor a siete días ni menor de 48 horas. Los pedidos se atenderán por orden de llegada, sujeto a la disponibilidad de los conductores.

Tres zonas de servicio:	1) San Mateo y Foster City 2) Burlingame, Millbrae y Hillsborough 3) Belmont, San Carlos, Redwood City
Horario:	Zonas de servicio 1 y 2: De martes a jueves entre las 9:00 am y las 4:00 pm

Zona de servicio 3:  
De martes a jueves entre las 9:00 am y las 5:00 pm

Pasaje: Gratuito

Accesibilidad: Vehículos privados

Para reservas, llame al: 650-570-6002 para las Zonas de servicio 1 y 2  
650-593-1288 para la Zona de servicio 3

## **Get Up & Go (Centro de la Comunidad Judía de la Península)\***

Como parte de su programa Get Up & Go, el Centro de la Comunidad Judía de la Península (PJCC) ofrece servicios de transporte puerta a puerta en autobuses con acceso para sillas de ruedas y en automóvil para adultos de la tercera edad que no conducen. Todos los lunes, martes y viernes, los conductores de Get Up & Go llevan a personas de la tercera edad desde sus hogares a diversos destinos en el Condado de San Mateo, ya sea para consultas médicas, hacer compras y otros trámites, o asistir a actividades en bibliotecas y centros para personas de la tercera edad. Se dispone de acompañantes, si fuera necesario. Dos veces por mes, el minibús lleva a las personas de la tercera edad a programas especiales en el PJCC.

Zona de servicio: Condado de San Mateo (no se prestan servicios en la zona de la costa)

Horario: Todos los lunes, martes y viernes (durante el día solamente); programas especiales: miércoles de por medio en el PJCC.

Los viajes se deben programar antes del miércoles de la semana anterior al viaje.

Pasaje: \$6.00 por el viaje de ida y vuelta

Requisitos: Adultos de avanzada edad del Condado de San Mateo que no puedan conducir o que tengan dificultades para utilizar el transporte público. Se presta servicios a una comunidad multicultural diversa.

Accesibilidad: Los vehículos cuentan con acceso para sillas de ruedas

Para saber si este servicio es apropiado para usted o para reservar un viaje, llame al 650-378-2750.

---

\*El programa Get Up & Go se financia con donaciones realizadas al PJCC y subsidios de los fondos Jewish Community Federation and Endowment Fund y Jewish Community Endowment Newhouse, Sequoia Hospital/Dignity Health, The Peninsula Health Care District, Kaiser Permanente, y el Programa New Freedom de la Metropolitan Transportation Commission.

## Hospitales

En el Condado de San Mateo hay dos hospitales que ofrecen servicios limitados de transporte para sus pacientes. Además, el programa Road Runners del hospital El Camino en Mountain View ofrece transporte a los vecinos de la zona sur del Condado de San Mateo. Si desea más información:

Kaiser Permanente Medical Center – Redwood City	Teléfono 650-299-3139
Seton Medical Center	Teléfono 650-808-9871
El Camino Hospital – Programa Road Runners	Teléfono 650-940-7016

## Servicios de transporte privados

Los servicios de esta sección son proporcionados por organizaciones privadas con fines de lucro. SamTrans no avala estos servicios ni ha verificado la información suministrada por estas organizaciones.

### Need-a-Ride

Zona de servicio:	Palo Alto en dirección norte hasta San Mateo
Pasaje:	El valor del pasaje se basa en la distancia recorrida.
Requisitos:	Los pasajeros deben ser capaces de caminar
Accesibilidad:	Need-a-Ride no tiene vehículos con acceso para sillas de ruedas
Si desea más información:	Llame al teléfono 650-462-0853. Deje un mensaje grabado y se le responderá entre las 6:00 pm y las 9:00 pm.

Need-a-Ride es un servicio de viajes por solicitud previa que funciona de lunes a viernes durante todo el día y los sábados por la mañana.

### SilverRide

SilverRide ofrece transporte con asistencia, acompañantes, actividades personalizadas y eventos en grupo para adultos de avanzada edad que deseen hacer cosas, socializar y vivir experiencias enriquecedoras. Como parte de su servicio, SilverRide coordina y recomienda una variedad de productos y servicios complementarios que ofrecen una solución de estilo de vida total para los adultos de edad avanzada.



Zona de servicio:	Toda la Zona de la Bahía
Tarifa:	\$85.00 por hora
Requisitos:	Los clientes deben ser capaces de caminar un mínimo de 20 pies con un andador u otro dispositivo.
Accesibilidad:	Los vehículos pueden transportar sillas de ruedas plegables y pasajeros que se puedan trasladar
Si desea más información:	Teléfono 650-853-7433 O visite <a href="http://www.silverride.com">www.silverride.com</a>

## **Formación local sobre seguridad para conductores de vehículos**

### **AARP**

El Programa de Seguridad para Conductores de la AARP ofrece cursos locales para personas de 50 o más años de edad. Estos cursos abarcan muchos temas relacionados con las personas de la tercera edad que conducen vehículos, como por ejemplo, los reglamentos del tránsito, la flexibilidad física, la medicación, etc. El curso está concebido para ayudarlos a que continúen conduciendo en condiciones de seguridad. Abarcan los cambios normales relacionados con la edad y cómo ajustar su manera de conducir para adaptarse a dichos cambios. Además, todas las empresas aseguradoras ofrecen un descuento a quienes completen el curso de seguridad para conductores de la AARP.

Los cursos se ofrecen a lo largo de todo el año. Cada clase tiene ocho horas de duración, casi siempre en dos sesiones de cuatro horas cada una, en dos días distintos. En el Condado de San Mateo, los cursos se realizan en casi 20 sitios a lo largo y ancho del condado. AARP ofrece ahora un curso de actualización de cuatro horas de duración para graduados.

Si desea más información sobre los cursos de seguridad de la AARP en su lugar de residencia, y para otra información útil, visite el sitio web [www.aarp.org/drive](http://www.aarp.org/drive) o llame al 877-846-3299.

## **Patrulla de Caminos de California (CHP)**

La Patrulla de Caminos de California (California Highway Patrol) ofrece un seminario sobre Seguridad para Personas de la Tercera Edad que Conducen, con la colaboración de la Comisión de la Tercera Edad del Condado de San Mateo y la supervisora del Condado de San Mateo, Adrienne Tissier. El seminario gratuito tiene tres horas de duración y está diseñado para ayudar a los conductores de la tercera edad a seguir conduciendo y refrescar sus conocimientos de conducción.

Si desea inscribirse o quiere más información, comuníquese con la oficina de la supervisora Adrienne Tissier al teléfono 650-363-4572.

## **Otros recursos de seguridad para conductores**

### **Autoevaluaciones**

Si le preocupa su capacidad para conducir, hay materiales elaborados por distintos grupos relacionados con la tercera edad y con la seguridad del tránsito que le pueden ayudar a decidir si necesita que se le haga una evaluación formal de su capacidad para conducir vehículos.

### ***Roadwise Review—AAA (herramienta en línea)***

Roadwise Review de la AAA es una herramienta interactiva en línea que le ayudará a identificar posibles problemas relacionados con el envejecimiento que afecten su capacidad para conducir, identificar medidas para reducir el riesgo y llevar un control personal sobre su “estado de salud para conducir”. Visite el sitio [www.seniordriving.aaa.com](http://www.seniordriving.aaa.com) para encontrar este y otros recursos en línea útiles, incluyendo un curso de seguridad para conductores de la tercera edad en línea.

### ***Cuaderno de trabajo de Driving Decisions***

La Universidad de Michigan ha preparado un cuaderno de trabajo de 47 páginas para ayudar a los conductores de edad avanzada a evaluar su capacidad para conducir con seguridad. Este cuaderno puede obtenerse a través de Internet en el sitio web [www.umtri.umich.edu/library/pdf/2000-14.pdf](http://www.umtri.umich.edu/library/pdf/2000-14.pdf).

### ***Folletos de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (NHTSA)***

La Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (NHTSA) ha elaborado una serie de folletos sobre la capacidad de las personas de la tercera edad para conducir con seguridad. Entre ellos están “Safe Driving for Older Adults” y otros folletos que tratan específicamente sobre los conductores de vehículos que han sufrido un derrame cerebral o que tienen otras enfermedades, como artritis, Parkinson, apnea nocturna, diabetes o convulsiones.





## **Escuelas para Adultos del Condado de San Mateo**

En las cinco Escuelas para Adultos del condado hay distintos programas de ejercicios físicos en grupo. Con frecuencia es posible que las personas de la tercera edad puedan asistir a estos cursos gratuitamente o por un precio simbólico. Si desea más información y el programa actualizado de clases, comuníquese con:

- Jefferson Adult School (Daly City):  
Teléfono 650-550-7890 o [www.Jeffersonadulthood.net](http://www.Jeffersonadulthood.net)
- San Mateo Adult School: Teléfono 650-558-2127 o [www.smace.org](http://www.smace.org)
- South San Francisco Adult School: Teléfono 650-877-8844 o  
[www.ssfac-ssfusd-ca.schoolloop.com](http://www.ssfac-ssfusd-ca.schoolloop.com)

## **Clases de ejercicio y bienestar físico (solo para miembros)**

Las tres sedes de la YMCA en el Condado de San Mateo ofrecen distintos programas de bienestar físico apropiados para los adultos de edad avanzada. El Centro de la Comunidad Judía de la Península (PJCC) ofrece un programa titulado Stay Fit for Life que está concebido específicamente para los adultos de edad avanzada y vida sedentaria. En las sedes de YMCA y PJCC se aplican descuentos a las personas de la tercera edad.

Si desea más información sobre membresía y el programa actualizado de clases, comuníquese con:

- Peninsula Family YMCA (San Mateo):  
Teléfono 650-286-9222 o [www.ymcasf.org/Peninsula](http://www.ymcasf.org/Peninsula)
- Sequoia YMCA (Redwood City):  
Teléfono 650-368-4168 o [www.ymcasv.org/sequoia](http://www.ymcasv.org/sequoia)
- East Palo Alto YMCA: Teléfono 650-328-9622 o  
[www.ymcasv.org/eastpaloalto](http://www.ymcasv.org/eastpaloalto)
- Peninsula Jewish Community Center (Foster City):  
Teléfono 650-378-2703 o  
[www.pjcc.org/health/fitness/hf-classes-fitlife.html](http://www.pjcc.org/health/fitness/hf-classes-fitlife.html)



## Otros recursos informativos

### **Directorio de Ayuda en el Domicilio (Help at Home Directory)**

El Directorio de Ayuda en el Domicilio es una guía de referencia pequeña para ayudar a los adultos del Condado de San Mateo, de cualquier nivel de ingresos económicos, a permanecer en el hogar cuando estén enfermos, incapacitados o en situación de crisis. Esta guía la preparó la Comisión sobre la Tercera Edad del Condado de San Mateo y contiene algunas informaciones sobre el transporte en el condado.

Hay ejemplares impresos de este directorio en todos los centros de la tercera edad del condado, o puede solicitar un ejemplar impreso si llama al 650-573-3910.

Se dispone de versiones del folleto en inglés, español o chino en el sitio web del Programa de Información de la Comunidad en <http://cip.plsinfo.org/hah.htm>.

### **Sistema de Bibliotecas de la Península**

Hay 33 bibliotecas en el Condado de San Mateo, con un mínimo de una sede en casi todas las ciudades. En cada biblioteca existen muchos materiales informativos para las personas de la tercera edad, como por ejemplo ejemplares impresos del manual Community Information Handbook, así como amables bibliotecarios que se esforzarán por ayudarle a encontrar respuestas a sus preguntas. Además, en todas las bibliotecas hay mapas y horarios del transporte público local. En la mayor parte de las bibliotecas también encontrará computadoras que podrá utilizar para acceder a Internet, así como personal capacitado que le ayudará a encontrar la mayor parte de las referencias a sitios web que aparecen en esta guía.

Para encontrar la biblioteca más cercana, consulte las páginas azules gubernamentales del directorio telefónico local o visite el sitio web [www.plsinfo.org](http://www.plsinfo.org).

### **Programa de Información de la Comunidad (Community Information Program)**

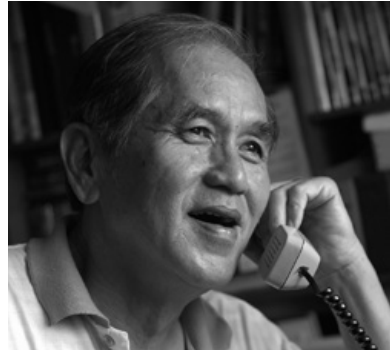
El Programa de información de la comunidad (CIP, por sus siglas en inglés), un servicio del Sistema de Bibliotecas de la Península, mantiene una base de datos en línea de agencias (gubernamentales) públicas y sin fines de lucro que proporcionan servicios directos a quienes viven o trabajan en el Condado de San Mateo. El CIP publica el Community Information Handbook: una guía complementaria a la base de datos del Programa de Información de la Comunidad, que se puede solicitar al CIP y está disponible sin cargo en las bibliotecas locales y en el sitio web de CIP. Se puede obtener un ejemplar electrónico de la Guía de Movilidad para Personas de



la Tercera Edad en la página de recursos para la comunidad del sitio web de CIP. Si desea más información llame al 650-356-2132 o visite <http://cip.plsinfo.org>.

## **511**

511 es un recurso práctico para encontrar información sobre el transporte en la Zona de la Bahía, que incluye información en tiempo real sobre las condiciones del tránsito, las líneas y horarios del transporte público, información para ciclistas y mucho más en un solo lugar. La información de 511 está disponible por teléfono si marca el 511, o en Internet si visita el sitio web [511.org](http://511.org). Para usar el servicio telefónico, diga sus opciones en voz alta o presione la tecla Cero si prefiere usar el menú táctil. Es un servicio gratuito que está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. En el sitio web se incluye un planificador interactivo para viajes. Las personas con audición limitada que quieran usar el teléfono pueden acceder al 511 si marcan el número 711.



## **Participación**

Esta guía es el resultado de un proceso de planificación en el que participaron más de 20 organizaciones comunitarias, municipalidades y entidades públicas del Condado de San Mateo así como el público interesado. Si desea participar en los esfuerzos por brindar más opciones de movilidad a las personas de la tercera edad en el Condado de San Mateo, o bien, si desea informarse de otras cuestiones relacionadas con la movilidad de las personas de la tercera edad, hay información sobre el Senior Mobility Action Plan and Initiative en el sitio [www.seniormobility.org](http://www.seniormobility.org).

## **Guía de movilidad para personas de la tercera edad en línea**

Se dispone de una versión en línea de esta guía en [www.seniormobility.org](http://www.seniormobility.org). La guía en línea contiene vínculos activos a todos los recursos de web mencionados en esta versión impresa.

# Notas

# Guía rápida de teléfonos

## Transporte público

Transportes en la Zona de la Bahía (Bay Area Transportation)	511
SamTrans y Caltrain	800-660-4287
Cursos sobre el uso de SamTrans	650-508-6202
Redi-Wheels	650-508-6241
BART	650-992-2278
VTA (Información general de transporte)	408-321-2300
VTA ADA Paratransit (Información pública)	408-436-2865
Muni (Información general de transporte)	415-701-2311
Servicios Accesibles de Muni	415-701-4485

## Servicios de transporte público de la comunidad

American Cancer Society	800-227-2345
Avenidas Door to Door	650-289-5453
Bayshore/Brisbane Shuttle	800-660-4287
Devil's Slide Ride	650-738-3767
East Palo Alto Community Shuttle	650-853-3197
FISH (San Mateo/Foster City a Millbrae)	650-570-6002
FISH (Belmont a Palo Alto)	650-593-1288
Foster City Senior Express Shuttle	650-286-2585
Get Up & Go (PJCC)	650-378-2750
Menlo Park Shuttles	650-330-6770
Pacifica Senior Center Transportation Service	650-738-7350
Redwood City Kaiser Hospital	650-299-3139
Redwood City Climate Best Express Shuttle	650-588-1600
Senior Coastsiders	650-726-9056
Seton Medical Center	650-808-9871



Aging & Adult Services  
(Servicios para Adultos y Personas  
de la Tercera Edad),  
una dependencia del  
Departamento de Salud  
del Condado de San Mateo