



Guía de movilidad para personas de la tercera edad

Manténgase bien conectado en el Condado de San Mateo
Octubre de 2018



Contenido

Introducción	1
Información sobre el transporte público	3
Embajadores de movilidad.....	7
ADA Paratransit.....	9
Información y asistencia	9
Minibuses locales	10
Servicios de transporte a centros para personas de la tercera edad	14
Recursos a simple vista.....	18
Servicios de transporte de la comunidad	26
Servicios de transporte privados.....	33
Formación local sobre seguridad para conductores	35
Otros recursos de seguridad para conductores	36
Camine y mejore su estado físico	38
Otros recursos informativos.....	39
Guía rápida de teléfonos	contraportada interior

La Guía de movilidad para personas de la tercera edad también está disponible en www.peninsularides.com

Fuentes de las imágenes: jgf4seniors.org, gettyimages.com,
viamagazine.com, beactivedecatur.com.

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 35
- Hay muchas publicaciones y recursos en Internet para ayudarle a detectar posibles dificultades antes de que éstas se conviertan en problemas graves. Página 36

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 35
- Algunos ajustes a su automóvil pueden ayudarlo a conducir con mayor confianza. Página 37
- 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 7

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 10
- Si usar el autobús le representa muchos problemas, es posible que tenga derecho a usar servicios que lo recojan en su domicilio y lo lleven donde quiera ir. Página 9

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 37
- Obtenga información actualizada sobre las políticas del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) acerca de exámenes, informes y renovación de licencias. Página 37

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 10

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 26

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 9

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 26

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. Los adultos mayores y personas con discapacidades con una identificación aprobada pueden ahorrar dinero si pagan el pasaje con descuento elegible y también disfrutar de un asiento prioritario al frente del autobús.

Los autobuses de SamTrans tienen muchas comodidades para las personas con dificultades físicas. Todos los autobuses de SamTrans pueden “agacharse” para que sea más fácil subir, y también tienen ascensores o rampas para personas con dispositivos para facilitar la movilidad o dificultad para subir peldaños. Cada autobús cuenta con barandas para sujetarse y espacio para dos sillas de ruedas — el operador asegurará el dispositivo en el lugar y ofrecerá un cinturón para hombros y regazo que brindan mayor seguridad.

En los autobuses de SamTrans se hacen anuncios por altoparlantes sobre los principales puntos de conexión, cruces de calles y destinos. A bordo del autobús también hay una pizarra electrónica que muestra esa misma información. Hay altoparlantes externos que anuncian en todas las paradas el número de la línea y el destino 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. Para quienes no puedan usar el transporte público por cuestiones de discapacidades o enfermedades, está disponible Redi-Wheels paratransit. Si desea más información, consulte la página 9.

Servicios SamTrans FLX

FLX Pacifica opera con una ruta fija, usando las paradas de autobús de SamTrans. Sin embargo, los clientes pueden arreglar un servicio directo en un radio de media milla de distancia a la ruta, llamando con un día de anticipación.

Zona de servicio:	Pacifica
Horario:	Lunes a viernes, de 7:00 am a 7:00 pm
Pasaje:	\$1.10 local, \$1.00 con tarjeta Clipper, o \$2.50 pase de un día con descuento para los adultos mayores
Requisitos:	Abierto para todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Se puede acceder a los autobuses con una silla de ruedas
Para más información:	1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)
O para programar un viaje:	650-560-0360 (con 24 horas de anticipación)

Para obtener horarios y un mapa, visite www.samtrans.com/FLXP.

Caltrain

Caltrain ofrece servicios de trenes de cercanías en la Península entre San José y San Francisco, con servicios en las horas de más tráfico a Gilroy. Caltrain cuenta con 11 estaciones a tiempo completo en el Condado de San Mateo, con 2 estaciones adicionales que ofrecen servicio solo el fin de semana. Los adultos mayores y las personas con discapacidades con una identificación adecuada pueden ahorrar con el boleto de Descuento elegible. Todos los pasajes deben pagarse antes de ingresar, pasando una tarjeta Clipper (sin olvidar pasarla nuevamente en el destino) en el lector Clipper o comprando un pasaje de papel en las máquinas que se encuentran en las plataformas de la estación, o por medio de la aplicación móvil.

Los trenes más viejos estilo “Gallery” tienen un coche con adaptaciones para sillas de ruedas, con capacidad para hasta tres sillas de ruedas. Los trenes más nuevos Bombardier tienen capacidad para hasta 5 sillas de ruedas, una en cada coche, si el espacio lo permite. Los conductores lo pueden ayudar a subir al tren, incluyendo el uso del elevador o la placa puente para usuarios de sillas de ruedas y aquellos que tienen dificultades con las escaleras. Las estaciones de Caltrain que no cuentan actualmente con acceso para sillas de ruedas son las de 22nd Street, South San Francisco, Broadway, Atherton, Stanford y College Park. Las 26 estaciones restantes de Caltrain tienen acceso total. Todas las estaciones de Caltrain ofrecen estacionamiento gratuito para pasajeros con un distintivo de discapacidad.

Hay tarjetas Senior Clipper disponibles por correo postal (consultar en www.511.org o www.clippercard.com para acceder a mayores detalles) o en las agencias de tránsito de la zona de la Bahía. Las tarjetas Regional Transit Connection Clipper para personas con discapacidades están disponibles en las agencias de tránsito de la zona de la Bahía.

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.

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). Todo el sistema BART consta de cinco líneas con un total de 45 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 estacionamientos. 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 está a nivel. Todos los coches del BART disponen de espacio 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.

Agencia de Transporte 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/getting-around/accessibility/access-muni-buses.

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.

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 o que puedan tener 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 se ofrece acceso a los trenes a nivel (es decir que no es necesario subir escalones) o rampas para abordar.

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.

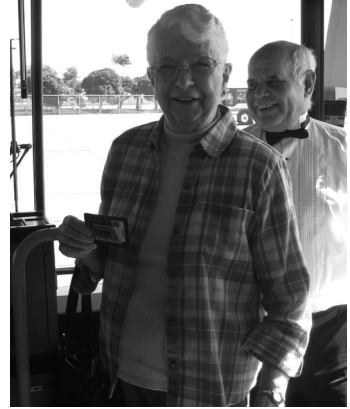
Las personas que no puedan utilizar los servicios de autobuses o trenes ligeros de la VTA debido a su discapacidad, tienen a su disposición los servicios de paratransit que establece la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, Americans with Disabilities Act).

Tarifas con descuento en el transporte público

Las personas de la tercera edad (de 65 o más años de edad) tienen derecho a tarifas con descuento en SamTrans, Caltrain y todos los demás sistemas de transporte público de la Zona de la Bahía si cuentan con una identificación con foto válida, una Tarjeta Medicare o una tarjeta del Departamento de Vehículos Motorizados para el estacionamiento de personas discapacitadas. La Regional Transit Connection (RTC) ahora está disponible solamente para personas con discapacidades y ya no se emite a adultos mayores (65 años o más). En el caso de Sam Trans, dichas personas también pueden comprar un pase de Descuento Mensual Elegible, disponible solamente en una tarjeta Clipper. Los adultos mayores pueden solicitar una tarjeta para personas de la tercera edad (Senior Clipper Card) en la sede central de SamTrans o por correo. La tarjeta es gratuita y no tiene vencimiento. Para obtener más información o para pedir una solicitud, llame a SamTrans al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite: www.samtrans.com/clipper.

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 puede ayudarlo a planificar un viaje usando el servicio de transporte público, realizar capacitaciones en grupo o individuales sobre cómo viajar y enseñarle sobre alternativas a la conducción, tal como el servicio de transporte en minibús de la comunidad. Además, los Embajadores dan presentaciones educativas, lo pueden ayudar a encontrar una clase de seguridad para el conductor y organizar viajes grupales en el servicio de transporte público a destinos interesantes. Puede programar una cita con un Embajador si llama a Jean al 650-508-6362.



Puede reunirse con su Embajador asignado en un centro para adultos mayores, un centro comunitario o en una biblioteca pública cerca de su casa. Si vive en un edificio que tiene una sala de conferencias o comunitaria, puede reunirse con su Embajador allí. Los Embajadores voluntarios, muchos de los cuales son adultos mayores, son capacitados integralmente, son seleccionados cuidadosamente y están dispuestos a mostrar a otros cómo disfrutar de los servicios de transporte público.

Para conocer más sobre el Programa de Embajadores de Movilidad o para proponerse como voluntario, comuníquese con Jean Conger al 650-508-6362 o envíenos un correo electrónico a Ambassador@samtrans.com.

Cuerpo de movilidad para veteranos

El Cuerpo de movilidad para veteranos es un programa único de ayuda entre veteranos que ofrece asistencia gratuita a todos los militares veteranos que no pueden (o eligen no hacerlo) conducir por temas de discapacidades físicas, emocionales o mentales. Los veteranos voluntarios (que son militares veteranos) ayudan a compañeros veteranos a conservar la movilidad e independencia al capacitarlos en el uso del servicio público de transporte y sobre cómo acceder a otras alternativas que no sean conducir, tal como el servicio de minibuses comunitarios. Se los selecciona y capacita cuidadosamente para trabajar con veteranos de cualquier edad y una amplia variedad de discapacidades.

Además de conducir capacitaciones individuales y grupales, los veteranos voluntarios también brindan presentaciones educativas y organizan viajes grupales a destinos populares.

Si desea más información sobre el Cuerpo de movilidad para veteranos, para programar una cita con un veterano voluntario o para proponerse como voluntario comuníquese con Jean Conger al 650-508-6362. Además puede comunicarse con Jean por correo electrónico a CongerJ@samtrans.com o Vet2Vet@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 servicio de paratransit establecido según la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA). No hay requisitos de edad o ingresos. Si usted cree que puede reunir los requisitos, llame al 650-366-4856 para programar una cita de evaluación. Antes de que pueda usar el servicio ADA paratransit, SamTrans deberá evaluar si reúne los requisitos. Este proceso puede llevarle hasta 21 días desde la fecha de su cita.

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. Los vehículos tienen espacio para transportar sillas de rueda. Los viajes pueden reservarse con hasta siete días de anticipación y hasta un día antes del viaje.

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 visite www.samtrans.com/Accessibility/Paratransit.html.

Información y asistencia

Las siguientes organizaciones cuentan con personal que puede aconsejar y ayudar a individuos sobre una amplia gama de asuntos, incluyendo servicios y programas de transporte disponibles en varias partes del Condado de San Mateo.

Equipo HART (Healthy Aging Response Team) (Condado Norte): Días de semana, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., 650-991-5558 o HART@dcpartnership.org, o www.dcpartnership.org/programs/healthy-aging-response-team/

Autoayuda para mayores (Condado intermedio): 650-342-0822

Servicio Familiar Península (Condado Sur): 650-403-7542

Senior Coastsiders (Costa del Condado): 650-726-9056

<https://www.seniorcoastsiders.org>

Minibuses locales

Los minibuses locales suelen ser minibuses o camionetas que prestan servicios en pequeñas zonas determinadas de las ciudades y comunidades, los días laborales en el horario de mediodía, 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
Horario:	Lunes a viernes, horario del mediodía
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Abierto para todos, sin restricciones.
Accesibilidad:	Se puede acceder con silla de ruedas a todos los vehículos
Para más información:	1-800-660-4287 (o TTY 650-508-6448)
O para reservar un viaje:	415-740-9458



Para obtener horarios y un mapa, visite <http://www.smctd.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 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.

Minibús que atraviesa Menlo Park (Menlo Park Crosstown Shuttle)

Zona de servicio:	Menlo Park
Horario:	De lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 6:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Abierto para todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Se puede acceder con silla de ruedas
Para más información:	Gerente de transporte de Menlo Park, 650-330-6770 www.menlopark.org/156/Shuttle-services

El minibús Menlo Park Crosstown Shuttle (antes conocido como Midday Shuttle) pasa cada hora. El minibús presta servicios al Centro de Personas de la Tercera Edad de Menlo Park, el Centro Médico de Veteranos, la biblioteca de Menlo Park, a la estación de Caltrain de Menlo Park, Little House, la estación Palo Alto de Caltrain, la Fundación Médica de Palo Alto, el centro comercial Stanford, Centro Médico de Stanford y Sharon Heights. El minibús cuenta con capacidad para 20 pasajeros y dos espacios para sillas de ruedas. Se detiene en todas paradas señaladas de minibús y paradas de autobús de SamTrans. Los pasajeros también pueden hacer señas al conductor del minibús 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
Horario:	Martes, miércoles y sábado, 9:30 a.m. a 1:30 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Abierto para todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Se puede acceder a los vehículos con silla de ruedas
Para más información:	650-330-6770 www.menlopark.org/156/Shuttle-services

El minibús para compras de Menlo Park presta servicios mediante solicitud previa. Si lo solicita de antemano, el minibús lo recogerá en su domicilio en Menlo Park a partir de las 9:15 a.m. (dependiendo de su ubicación) y lo llevará a destinos como Woodside Plaza, Peninsula Boardwalk y Sequoia Station Shopping Center los martes y Sharon Heights, el centro de Menlo Park, o Stanford Shopping Center los miércoles y sábados (los horarios varían). Para el viaje de regreso a casa, el minibús recogerá a los pasajeros a partir de las 12 p.m.

Minibús Redwood City-Midpoint Caltrain (Redwood City-Midpoint Caltrain Shuttle)

Zona de servicio:	Redwood City
Horario:	De lunes a viernes, horario pico 6:30 a.m. a 9:30 a.m. y nuevamente de 3:45 p.m. a 7:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Abierto para todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Se puede acceder a los vehículos con silla de ruedas.
Para más información:	650-588-1600 www.commute.org/shuttles-by-city/230-redwood-city

El minibús Redwood City-Midpoint Caltrain presta servicio entre Redwood City Caltrain y el Parque de Tecnología de Midpoint en Broadway. El minibús presta servicio al Centro Médico para Pacientes Ambulatorios de Stanford.

Senior Coastsiders

Zona de servicio:	Zona de la costa (Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada y Montara)
Horario:	De lunes a jueves, 8:00 a.m. a 4:00 p.m., viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.
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
Para más información:	650-726-9056

La camioneta de Senior Coastsiders es un servicio de transporte por solicitud previa que funciona en la zona de la costa del Condado de San Mateo. La camioneta se utiliza principalmente para llevar a las personas de la tercera edad desde sus hogares al Centro para Personas de la Tercera Edad, pero también se proporciona para otros fines, como para ir de compras los miércoles y viernes.

Minibús South City (South City Shuttle)

El minibús South City brinda servicios en la zona de San Francisco Sur, con viajes a tiendas locales, el centro para personas de la tercera edad, bibliotecas, la municipalidad y parques.

Zona de servicio:	BART San Francisco Sur, Hillside/Chestnut, Linden/Aspen, Biblioteca West Orange (Biblioteca Principal), Rotary Plaza
Horario:	Lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Abierto para todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Todos los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Para más información:	1-800-660-4287 (o TTY 650-508-6448)
Para obtener horarios y un mapa, visitar http://www.smctd.com/shuttles .	

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 desde sus hogares hasta el 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 a.m. a 1:00 p.m. 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 la tercera edad o con alguna discapacidad
Accesibilidad:	La camioneta del centro para personas de la tercera edad tiene acceso para sillas de ruedas, pero los pasajeros deben poder trasladarse hasta un asiento para pasajeros.
Para más información:	Belmont Senior Center, 650-595-7444



Foto: George Draper, MTC

Minibús 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 a.m. y las 2:00 p.m.
Pasaje:	\$0.50 viaje de ida y vuelta
Requisitos:	Deberá estar inscrito en el programa de Senior Nutrition Lunch
Accesibilidad:	La camioneta del Centro para Personas de la Tercera Edad de East Palo Alto sólo tiene lugar para sillas de rueda plegables.
Para más información:	Supervisor de nutrición, 650-688-1824



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 9:00 a.m. y las 3:00 p.m.
Pasaje:	Basado en donaciones
Requisitos:	Sólo para personas de 60 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
Para más información:	Menlo Park Senior Center, 650-330-2280 www.menlopark.org

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

Zona de Servicio:	Pacifica
Horario:	De lunes a viernes, recoge pasajeros de 8:45 a.m. a 10:00 a.m., deja pasajeros de 1:00 p.m. a 2:15 p.m.
Pasaje:	Se aprecia una donación de \$3.00 por el viaje de ida y vuelta y para viajes programados para ir de compras. No se negará el servicio a ningún individuo que reúna los requisitos, sin importar su contribución. Los viajes para consultas médicas tienen un precio obligatorio de \$20.00 por el pasaje de ida y vuelta. El minibús recogerá a los pasajeros a partir de las 12 p.m.
Requisitos:	Solo para vecinos de Pacifica de 60 años de edad o más.
Accesibilidad:	El minibús para 20 personas está equipado con elevador para silla de ruedas y acceso para andador.
Para más información:	650-738-7350 www.cityofpacifica.org/depts/pbr/senior_services/transportation/default.asp

El servicio de transporte lleva a la personas de la tercera edad hacia y desde el Centro de Personas de la Tercera Edad de Pacifica, 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 48 horas de antelación.

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

Zona de servicio:	Redwood City
Horario:	Martes, miércoles y jueves de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Solo para residentes de Redwood City que asistan al Centro Veterans Memorial para Personas de la Tercera Edad
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas. Cuando haga su reserva, pida hablar con Lloyd e infórmele si realizará su viaje en silla de ruedas para que pueda programar con más tiempo e identificar un lugar apropiado para retirarlo.
Para más información:	Veterans Memorial Senior Center, 650-780-7270

Centro para Personas de la Tercera Edad de San Bruno

Zona de servicio:	San Bruno
Horario:	De lunes a viernes de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.
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 a la camioneta
Para más información:	San Bruno Senior Center, 650-616-7150 www.sanbruno.ca.gov/gov/city_departments/ community_services/50plus/default.htm Las reservas deben hacerse con un día de anticipación.

(continúa en la página 26)

Recursos a simple vista

Nombre del servicio	Zona	Teléfono	Tipos de viaje
Minibuses locales			
Brisbane/Bayshore para pers. de la tercera edad	Brisbane/Vecindario Bayshore de Daly City	800-660-4287 (TTY 650-508-6448) Para reservar un viaje: 415-740-9458	Todos
Minibús que atraviesa Menlo Park (Menlo Park Crosstown Shuttle)	Menlo Park	650-330-6770	Todos
Minibús para compras de Menlo Park	Sur del condado de Menlo Park	650-330-6770 - Info 650-330-2286 - mar. 650-330-2288 - miérc. 650-330-2289 - sáb.	Compras
Minibús Redwood City-Midpoint Caltrain	Redwood City	650-588-1600	Todos
Senior Coastsiders	Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada, Montara	650-726-9056	Hacia/desde el centro para pers. de la tercera edad, algunas compras
Minibús South City	San Francisco Sur	1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)	Hacia/desde el centro para pers. de la tercera edad, compras, biblioteca, parques
Transporte para Centros para personas de la tercera edad			
Centro para personas de la tercera edad de Belmont Twin Pines	Belmont	650-595-7444	Hacia/desde el centro p/pers. de la tercera edad
Minibús para personas de la tercera edad de East Palo Alto	East Palo Alto	650-688-1824	Hacia/desde el centro p/pers. de la tercera edad

Acceso sillas de ruedas	Pasaje	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Pág.
Sí	Gratuito	Ninguno	Llamar al conductor	Lunes a viernes, horario del mediodía	10
Sí	Gratuito	Ninguno	No. Detener el bus en su recorrido	Lunes-viernes, 7:00 a.m. - 6:00 p.m.	10
Sí	Gratuito	Ninguno	Llamar para averiguar	Lunes, miércoles y sábado, 9:30 a.m. - 1:30 p.m.	11
Sí	Gratuito	Ninguno	No. Detener el bus en la parada	Lunes a viernes, 6:30 a.m. - 9:30 a.m. y 3:45 p.m. - 7:00 p.m.	12
Sí	Donación: \$2.00 ida y vuelta	60 años o más	Llamar al centro para personas de la tercera edad	Lunes a jueves, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.	12
Sí	Gratuito	Ninguno	No. Detener el bus en la parada	Lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.	13
Sí	Donación: \$1.00	Residentes de Belmont de la tercera edad o con discapacidad	Llamar al centro p/pers. de la tercera edad	Lunes-jueves, 9:00 a.m. - 1:00 p.m. Algunos viernes	14
No	\$0.50 viaje de ida y vuelta	Participante del programa Senior Nutrition Lunch	Llame al Supervisor de nutrición	Lunes-viernes, 9:00 a.m. - 2:00 p.m.	15

Nombre del servicio	Zona	Teléfono	Tipos de viaje
Centro para personas de la tercera edad de Menlo Park	Menlo Park y partes de East Palo Alto	650-330-2280	Hacia/desde el centro p/pers. de la tercera edad
Servicio de Transporte del Centro de pers. de la tercera edad de Pacifica	Pacifica	650-738-7350	Hacia/desde el centro para la tercera edad, viajes de compras en grupo y consultas médicas individuales.
Centro para personas de la tercera edad Redwood City Veterans Memorial	Redwood City	650-780-7270	Hacia/desde el centro p/pers. de la tercera edad
Centro para personas de la tercera edad de San Bruno	San Bruno	650-616-7150	Hacia/desde el centro p/pers. de la tercera edad
Transporte de la Comunidad			
Sociedad Americana contra el Cáncer— Road to Recovery	Condado de San Mateo	800-227-2345	Citas relacionadas c/ tratamiento contra el cáncer
ACCESS Paratransit	Condado de Santa Clara con servicio parcial en el Condado de San Mateo	408-321-2300 408-321-2330 - TTY	Todos
Servicio Puerta a Puerta Avenidas	Redwood City, Atherton, Woodside, Menlo Park, Portola Valley, East Palo Alto, Palo Alto, Los Altos Hills, Los Altos, Mountain View	650-289-5453 Para reservar un viaje: 650-281-5411	Todos, hasta 12 millas

Acceso sillas de ruedas	Pasaje	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Pág.
Sí	Donación	60 años o más, ser miembro registrado en centro p/pers. de la tercera edad que resida en la zona	Llamar al centro p/pers. de la tercera edad	Lunes a viernes de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.	15
Sí	Donación: \$3.00 \$20.00 ida y vuelta para visitas médicas	Residentes de Pacifica de 60 años o más	24 horas antes para compras 48 horas antes para visitas médicas	Lunes-viernes 8:45 a.m.- 1:30 p.m.	16
Sí	Gratuito	Residentes de Redwood City	Llamar al centro p/pers. de la tercera edad y pedir hablar con Lloyd	Martes a jueves, de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.	17
Sí	\$1.00 en una dirección	50 años o más, residente de San Bruno	Llamar al centro p/pers. de la tercera edad	Lunes a viernes de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.	17
No	Gratuito	Pacientes de cáncer ambulatorios y cuidadores	Llamar cuatro días hábiles antes	Lunes-viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.	26
Sí		Personas discapacitadas que no pueden utilizar el transporte público convencional	Solicitud por telefono		26
No	\$10.00 - \$20.00 según la distancia	Toda persona sin su propio medio de transporte y sin acceso al transporte público	Llamar al menos 48 horas antes y hasta con 5 semanas de anticipación	De lunes a viernes 8:15 a.m.-4:00 p.m.	27

Nombre del servicio	Zona	Teléfono	Tipos de viaje
Brisbane Village Helping Hands	Brisbane	415-508-2185	Todos
FISH	Belmont, San Carlos y Redwood City (los viajes pueden solicitarse desde San Mateo a Palo Alto)	650-593-1288	Médico, dental, terapia física
Foster City Village	Foster City (los viajes pueden solicitarse hasta San Mateo o Redwood City)	650-378-8541	Médico, dental, recados, abarroses, actividades sociales
Get Up & Go (PJCC)	Zona de la bahía del Condado de San Mateo, Sistemas de Salud VA de Palo Alto, Hospital y Clínicas Stanford	650-378-2750	Todos no laborales
Hospital El Camino de Mountain View – Programa Road Runners	10 millas del Hospital El Camino Mountain View	650-940-7016	Todos
Kaiser Redwood City	Zonas de serv. hospitalarios y Estación Caltrain	650-299-3139	Médico
Little House	East Palo Alto, Palo Alto, Stanford, Portola Valley, Menlo Park, Redwood City, Atherton, Woodside, San Carlos, Belmont, Foster City, San Mateo	650-272-5040	Médico, dental, a/desde Little House

Acceso sillas de ruedas	Pasaje	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Pág.
No	Gratuito	Miembros, principalmente adultos mayores	Llame como mínimo con una semana de anticipación	Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.	27
No	Gratuito	Imposibilidad de usar transporte público, no tener otro modo de llegar a la cita, ser paciente ambulatorio	Mediante servicio de mensajes, llame con una semana de antelación	Lunes a jueves 9:00 a.m. a 5:00 p.m.	28
Sí	Gratuito	Miembros que pagan cuotas	Llamar en horario de oficina lunes a jueves 9:00 am-3:00 pm	Lunes a viernes 9:00 a.m. a 5:00 p.m.	28
Sí	Gratuito	Adultos mayores que no pueden conducir o tienen dificultad para usar transporte público	Hasta miércoles de la semana anterior	Lunes, martes, jueves, viernes durante el día	29
No	0-1 millas \$5.00 ida y 8-10 millas \$19.00 ida	Miembros de la comunidad	Llamar al hospital	Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 4:30 p.m.	30
Sí	Gratuito	Miembros de Kaiser	Llamar para solicitar después de las 9 a.m.	Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.	30
No	\$4.00-\$8.00 según la distancia	Miembros previamente inscritos	Llamar para servicio por solicitud previa, sin reservas	Lunes a jueves, 8:00 a.m. - 8:00 p.m. Viernes: 8:00 a.m. - 4:00 p.m.	30

Nombre del servicio	Zona	Teléfono	Tipos de viaje
Mid-Peninsula Village	Burlingame, San Mateo, y Hillsborough	650-260-4569	Todos
Sequoia Village	Belmont, San Carlos y Redwood City, incluyendo Redwood Shores	650-260-4569	Todos
Centro Médico Seton (Minibús BART Seton)	BART Daly City a Centro Médico Seton	650-991-6480	Todos
Servicios privados			
Go-Go Grandparent	Servicio en todo el país	855-464-6872	Todos
Need-a-Ride	Palo Alto a San Mateo	650-462-0853	Todos
Serra Yellow Cab	Daly City, Colma, Brisbane, Pacifica, Broadmoor, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, San Mateo, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City, Menlo Park, y SFO	650-991-2345 para reservas normales 650-340-9999 para sillas de ruedas	Todos
SilverRide	Zona de la bahía	650-853-7433	Actividades
ADA Paratransit			
SamTrans Redi-Wheels	Parte de la bahía del Condado de San Mateo más Pacifica 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

Acceso sillas de ruedas	Pasaje	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Pág.
No	Gratuito para miembros que pagan cuotas	Ser miembro	Llamar con un mínimo de 4 días de antelación	Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.	31
No	Gratuito para miembros que pagan cuotas	Ser miembro	Llamar con un mínimo de 4 días de antelación	Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.	31
Sí	Gratuito	Ninguno	Tomar el minibús en una parada de bus	Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 9:00 a.m., 12:00 p.m. a 7:00 p.m.	32
No	Según distancia y horario	Ninguno	Llamar para pedidos	24/7	33
No	Según la distancia	Ser paciente ambulatorio	Dejar un mensaje para respuesta por la tarde	Lunes-viernes, parte del sábado	33
Sí, con pedido	Según la distancia	Ninguno	Llamar para pedidos	24/7	34
No	Según distancia y horario	Capacidad para caminar 20 pies	Llamar a SilverRide	24/7	34
Sí	\$4.25	Imposibilidad de transportarse en bus por discapacidad	7 días antes como máximo y hasta las 5 p.m. del día anterior	5:30 a.m.- medianoche todos los días. 24 horas en algunos lugares	9
Sí	\$4.25	Imposibilidad de transportarse en bus por discapacidad	7 días antes como máx. y hasta las 5 p.m. del día anterior	Lunes a viernes, de 6:30 a.m. a 8:00 p.m., Sábados, domingos y feriados, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.	9

Servicios de transporte de la comunidad

Sociedad Americana Contra el Cáncer – Programa Road to Recovery

Zona de servicio:	Condado de San Mateo
Horario:	De lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Es preferible que las consultas o tratamientos médicos se inicien entre las 9:30 a.m. y las 4:30 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Pacientes ambulatorios con cáncer y cuidadores
Accesibilidad:	Vehículos particulares (generalmente no adaptados para llevar sillas de ruedas)

Para 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 unidad local de la zona de la Bahía de la Sociedad Americana Contra el Cáncer que se encuentra en 71 Stephenson Street, Suite 400, San Francisco, CA 94105 al teléfono 1-800-227-2345.

El programa Road to Recovery (El camino a la recuperación) de la Sociedad Americana Contra el Cáncer 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, tratamientos radiológicos y quimioterapia. Llame para realizar su reserva como mínimo con cuatro días hábiles de anticipación.

ACCESS Paratransit

VTA garantiza que se brinde un servicio de paratransit a personas con discapacidades que reúnen los requisitos y que no pueden usar el servicio de transporte público convencional por alguna discapacidad física, visual o cognitiva.

Para más información sobre el servicio de paratransit de la VTA, para conocer los requisitos y para saber cómo presentar la solicitud, llame al 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) o visite el sitio web de la VTA: <http://www.vta.org>.

Para acceder al enlace directo de la página del servicio de paratransit de la VTA, ingrese en: <http://www.vta.org/getting-around/paratransit/accessibility-program-overview-travel>.

Servicio Puerta a Puerta Avenidas

Zona de servicio:	Redwood City, Atherton, Woodside, Menlo Park, Portola Valley, East Palo Alto, Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Mountain View
Horario:	Lunes a viernes, 8:15 a.m. a 4:00 p.m.
Pasaje:	\$10.00 hasta 3.9 millas, \$15.00 hasta 7.9 millas, \$20.00 hasta 12 millas
Requisitos:	Toda persona de la tercera edad que no tenga su propio medio de transporte ni acceso a transporte público
Accesibilidad:	No se puede ingresar con sillas de ruedas
Para más información:	650-289-5453.

O para programar un viaje: 650-289-5411 (hasta con 5 semanas de antelación)

Avenidas Puerta a Puerta ofrece viajes hasta 12 millas de distancia para ir a consultas médicas, centros comunitarios, clases, de compras, al salón de belleza, etc. Los viajes son proporcionados por conductores voluntarios o se le enviará un Lyft. Puede traer un cuidador o acompañante sin costo adicional. Los conductores usan sus vehículos personales y no tienen espacio para sillas de ruedas. Recibirá una factura mensual por los viajes del mes anterior. Los viajes deben programarse con 48 horas de anticipación y se pueden programar hasta con 5 semanas de anticipación.

Brisbane Village Helping Hands

Zona de servicio:	Brisbane
Horario:	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito para los miembros que pagan cuota
Requisitos:	Miembros, fundamentalmente adultos mayores
Accesibilidad:	Los vehículos no cuentan con acceso para sillas de ruedas.
Para más información:	415-508-2185 (dejar un mensaje para que le respondamos el llamado), www.brisbanevillage.org

Los miembros pueden recibir una variedad de servicios, incluyendo transporte. Los conductores voluntarios (entrenados y evaluados) usan sus propios autos para brindar viajes para los miembros hacia destinos en los condados de San Mateo y San Francisco. Se pueden reservar viajes de cualquier tipo comunicándose con al menos una semana de anticipación. Se aceptan solicitudes con hasta 48 horas de anticipación.

FISH

Zona de servicio:	Belmont, San Carlos, Redwood City (pero se pueden solicitar viajes al norte hasta San Mateo y al sur hasta Palo Alto)
Horario:	De lunes a jueves de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Residentes ambulatorios que no pueden viajar en transporte público y no tienen otros medios para llegar a sus citas médicas
Accesibilidad:	Vehículos privados (generalmente no tienen acceso para sillas de ruedas, pero cuando se solicita el servicio se puede pedir un vehículo con acceso para sillas de ruedas)
Para reservas, llame al:	650-593-1288

Se ofrecen viajes para acudir a consultas médicas, dentales o de fisioterapia. Los voluntarios responden a las llamadas telefónicas por medio de un servicio de mensajes. Los viajes pueden solicitarse hasta con dos semanas de anticipación y deben solicitarse con al menos una semana de anticipación. Los pedidos se atenderán por orden de llegada, sujeto a la disponibilidad de los conductores.

Foster City Village

Zona de Servicio:	Foster City (pero se pueden solicitar viajes al norte hasta San Mateo y al sur hasta Redwood City)
Horario:	De lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. (El horario de atención es de lunes a jueves, de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.)
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Miembros que pagan cuota de Foster City Village
Accesibilidad:	Vehículos privados (es posible que no tengan acceso para sillas de ruedas, pero cuando se solicita el servicio se puede pedir servicio especial en un vehículo con acceso para sillas de ruedas)

Para reservas, llame al: 650-378-8541

Para más información: fcvillage94404@gmail.com

Los miembros plenos de Foster City Village pueden recibir viajes gratuitos ofrecidos por conductores voluntarios si se programan con al menos 3 días de anticipación.

Para reservar un viaje llame al teléfono 650-378-8541 entre las 9:00 a.m. y 3:00 p.m. de lunes a jueves.

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

Zona de servicio: Condado de San Mateo (no se presta servicio en la zona de la costa) Sistemas de Salud VA de Palo Alto

Horario: Todos los lunes, martes, jueves y viernes (9:30 a.m. a 3:30 p.m.); programas especiales cada miércoles alterno en PJCC

Pasaje: Gratuito

Requisitos: Adultos mayores 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 más información: 650-378-2750

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. 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.

*El programa Get Up & Go se financia con donaciones realizadas al PJCC y subsidios de Fondo Jewish Community Endowment Newhouse; Fondo Jewish Community Federation and Endowment; Sequoia Hospital/Dignity Health; Distrito de Atención de la Salud de la Península; Fondo New Freedom de la Comisión de Transporte Metropolitana y Servicios de Salud de Mills-Peninsula.

Hospital El Camino de Mountain View – Programa Road Runners

Zona de servicio:	Tanto el lugar desde donde lo recogen como el lugar de la cita debe estar dentro de un radio de 10 millas del Hospital El Camino de Mountain View (sin incluir la geografía de la montaña).
Horario:	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.
Pasaje:	0-1 millas \$5 viaje de ida, 8-10 millas \$19 viaje de ida La lista completa de tarifas se encuentra disponible en línea.
Requisitos:	Miembros de la comunidad
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas.
Para más información:	650-940-7016 o visite www.elcaminohospital.org/services/roadrunners-transportation

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. Se admiten viajes de cualquier tipo.

Centro Médico Kaiser Permanente - Redwood City

Zona de servicio:	Centro Médico de Redwood City a Estación Caltrain de Redwood City
Horario:	Lunes a viernes de 7:20 a.m. a 6:45 p.m. (después de las 9:00 a.m. llamar para solicitar)
Pasaje:	Gratuito
Requisitos:	Miembros de Kaiser
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas.
Más información:	650-299-3139

Transporte de Little House

Zona de Servicio:	Zona 1: East Palo Alto, Palo Alto, Stanford, Portola Valley Zona 2: Menlo Park, Redwood City, Atherton, Woodside Zona 3: San Carlos, Belmont, Foster City, San Mateo
Horario:	De lunes a jueves, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., Viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

Pasaje:	\$4 por viaje dentro de y entre zonas vecinas. \$8 por viaje entre zonas que no son vecinas.
Requisitos:	Usuarios previamente inscritos, principalmente adultos mayores.
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas
Para más información:	650-272-5040, www.penvol.org/littlehouse/transportation

Los usuarios previamente inscritos recibirán un viaje subsidiado de Lyft hacia y desde su domicilio, Little House, el Centro de Actividades para Adultos de San Carlos, el Centro Veterans Memorial para Personas de la Tercera Edad o a citas médicas. El servicio es por solicitud previa. No es necesario tener un teléfono inteligente.

Mid Peninsula Village

Zona de Servicio:	Burlingame, San Mateo, Hillsborough
Horario:	De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito para miembros que pagan cuotas
Requisitos:	Miembros, fundamentalmente adultos mayores
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas
Para más información:	650-260-4569, correo electrónico: info@villagesofsmc.org o visite: www.villagesofsmc.org

Los miembros que pagan una cuota pueden recibir una variedad de servicios, incluyendo transporte. Los conductores voluntarios (entrenados y evaluados) usan sus propios autos para brindar viajes para los miembros hacia destinos en el Condado de San Mateo, desde Burlingame hasta Palo Alto. Se pueden reservar viajes de cualquier tipo comunicándose con al menos 4 días hábiles de anticipación.

Sequoia Village

Zona de Servicio:	Belmont, San Carlos y Redwood City, incluyendo Redwood Shores
Horario:	Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito para miembros que pagan cuota
Requisitos:	Miembros, principalmente adultos mayores
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas.
Para más información:	650-260-4569, correo electrónico: info@villagesofsmc.org o visite www.villagesofsmc.org

Los miembros que pagan una cuota pueden recibir una variedad de servicios, incluyendo transporte. Los conductores voluntarios (entrenados y evaluados) usan sus propios autos para brindar viajes para los miembros hacia destinos en el Condado de San Mateo, desde Burlingame hasta Palo Alto. Se pueden reservar viajes de cualquier tipo comunicándose con al menos 4 días hábiles de anticipación.

Centro Médico Seton - Daly City (Minibús entre BART y Seton)

Zona de Servicio:	BART de Daly City a Centro Médico Seton
Horario:	De lunes a viernes, de 6:00 a.m. a 9:00 a.m. y de 12:00 p.m. a 7:00 p.m.
Pasaje:	Gratuito
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas.
Requisitos:	Ninguno
Para más información:	650-991-6480

Servicios de transporte privados

Go-Go Grandparent

Zona de servicio:	Servicio en todo el país
Horario:	Viajes disponibles 24/7
Pasaje:	Los pasajes se cotizan con anticipación de acuerdo a la distancia y tiempo de viaje.
Requisitos:	Abierto a todos, sin restricciones
Accesibilidad:	Los vehículos pueden transportar sillas de rueda plegables y pasajeros que puedan trasladarse
Para más información:	855-464-6872, www.gogograndparent.com

Puede inscribirse si llama al 855-464-6872 y presiona la opción 2 para hablar con un operador o puede usar el servicio de inscripción en línea en la página web en www.gogograndparent.com antes de usar el servicio. Está también disponible el servicio de recogida individual, organización para grupos y servicios programados.

Need-a-Ride

Zona de servicio:	Palo Alto norte hasta San Mateo
Horario:	De lunes a viernes (todo el día), sábado (medio día)
Pasaje:	El valor del pasaje se basa en la distancia recorrida.
Requisitos:	Los pasajeros deben ser ambulatorios
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas
Para más información:	650-462-0853

Need-a-Ride es un servicio de viajes por solicitud previa. Deje un mensaje y le devolverán la llamada entre las 6:00 p.m. y las 9:00 p.m.

Serra Yellow Cab

Zona de Servicio:	Ofrece servicio de entrega desde/hacia Daly City, Colma, Brisbane, Pacifica, Broadmoor, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, San Mateo, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City, Menlo park y SFO
Horario:	Viajes disponibles 24/7
Pasaje:	El pasaje depende de la distancia recorrida.
Requisitos:	Abierto para todos, sin restricciones.
Accesibilidad:	Hay minibuses para sillas de rueda mediante pedido.
Para más información:	www.serrayellowcab.com
Para reservar un viaje:	650-991-2345 para reservas normales 650-340-9999 para minibuses para sillas de ruedas

SilverRide

SilverRide ofrece transporte con asistencia, acompañantes, actividades personalizadas y eventos en grupo para adultos de edad avanzada 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
Pasaje:	Los pasajes se cotizan por adelantado, según la distancia viajada, la hora del día y el acompañamiento necesario.
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
Para más información:	650-853-7433, www.silverride.com

Formación local sobre seguridad para conductores

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. Abarca 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, o cualquier otra información útil, visite el sitio web 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 conducción inteligente para adultos mayores (Age Well-Drive Smart) con la colaboración de la Comisión de la Tercera Edad del Condado de San Mateo y el Supervisor del Condado de San Mateo, Warren Slocum. 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.

Para inscribirse para el seminario o para más información, llame a la oficina del Supervisor Warren Slocum al 650-363-4570 o envíe un correo electrónico a mdragun@smcgov.org.

Otros recursos de seguridad para conductores

Autoevaluaciones

Si está empezando a preocuparse por 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 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 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 <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/1321>.

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 publicaciones online sobre la capacidad de las personas de la tercera edad para conducir con seguridad. Entre ellos están “Safe Driving for Older Adults”, “Driving Safely While Aging Gracefully” 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. Estos recursos pueden visualizarse en línea en el sitio web <https://www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers>. La mayoría de los ejemplares pueden solicitarse si llama al NHTSA al 888-327-4236 (TTY 1-800- 424-9153).

Ajustes del vehículo

El correcto ajuste de los asientos, los espejos, los apoyacabezas y el volante o timón le ayudarán a continuar conduciendo con seguridad. Hay una variedad de dispositivos sencillos que pueden incorporarse al automóvil para ayudarlo a compensar los cambios físicos o para que el vehículo se adapte mejor a su organismo con comodidad y seguridad. La Sociedad Norteamericana sobre la Tercera Edad, la Asociación Automovilística Norteamericana (AAA) y la AARP han elaborado un programa denominado “CarFit, Helping Mature Drivers Find Their Perfect Fit”. Si desea más información, visite www.car-fit.org o www.aarp.org y busque “driver safety”.

Cómo conversar sobre este tema con familiares y amistades

La compañía aseguradora Hartford ha desarrollado una serie de publicaciones sobre cómo iniciar una conversación con conductores mayores, ejercicios para los conductores, tecnología para los vehículos y conductores mayores, demencia y conducción y otros temas. Estas publicaciones pueden visualizarse en línea, descargarse o las puede solicitar en <https://www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence>.

Licencias del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV)

El Departamento de Vehículos Motorizados no le retira a nadie la licencia cuando llega a cierta edad. El hecho de que se renueve, se limite, se suspenda o se revoque la licencia de conducción depende de su estado físico y mental y de su capacidad o incapacidad para cumplir con las leyes y reglamentos del tránsito, con independencia de la edad. Todas las personas de 70 años o más están obligadas a renovar la licencia de conducción en persona en una oficina del DMV. Es posible que se le impongan limitaciones al conductor de acuerdo con el deterioro de su salud física.

La restricción más importante para los conductores de edad avanzada tiene que ver con la visión y por lo general consiste en que el conductor tenga que llevar gafas (anteojos) o lentes de contacto. Entre otras restricciones frecuentes están las siguientes: prohibición de conducir en autopistas rápidas, prohibición de conducir de noche, prohibición de conducir en las horas de mayor densidad del tránsito y obligación de usar apoyos físicos adecuados para garantizar la postura correcta al conducir.

Para más información: 1-800-777-0133 (o TTY 1-800-368-4327),
www.dmv.ca.gov/portal/dmv/detail/about/senior/senior_top

Distintivos, identificaciones o matrículas (placas) especiales para el estacionamiento de personas discapacitadas

Podrá obtener distintivos o matrículas especiales para personas discapacitadas (DP) si padece de movilidad limitada y cuenta con el correspondiente certificado expedido por un médico, cirujano, auxiliar médico, enfermero o comadrona certificada.

Los distintivos y matrículas de DP le permitirán estacionar su vehículo en espacios de estacionamiento reservados para personas discapacitadas, junto a aceras/ rebordes azules o verdes, gratuitamente en los espacios de estacionamiento con parquímetros y en zonas donde se exijan permisos residenciales o comerciales. No es necesario que usted sea el propietario o conductor del vehículo para poder utilizar los distintivos de DP.

Camine y mejore su estado físico

El buen estado físico y el ejercicio son componentes básicos de la movilidad. El ejercicio periódico no solo le facilitará ir caminando al lugar de destino y viajar en transporte público, sino que también le ayudará a mantener la fortaleza, la flexibilidad, los reflejos y la coordinación del cuerpo, que le permitirán prolongar el período de tiempo que puede conducir con seguridad.

Departamentos de Parques y Recreación de las ciudades

La mayor parte de las ciudades del Condado de San Mateo ofrecen clases de salud y ejercicios físicos a través de los Departamentos de Parques y Recreación. Algunas ciudades incluso cuentan con programas dirigidos específicamente a las personas de la tercera edad. Si desea más información, comuníquese con el Departamento de Parques y Recreación de su ciudad.

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):
650-286-9622 o www.ymcasf.org/Peninsula
- Sequoia YMCA (Redwood City):
650-368-4168 o www.ymcasv.org/sequoia
- East Palo Alto YMCA: 650-328-9622 o www.ymcasv.org/eastpaloalto
- Peninsula Jewish Community Center (Foster City):
650-378-2703 o 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 650-573-2643.

Se dispone de versiones PDF del folleto en inglés, español o chino en el sitio web www.smchealth.org/helpathome.

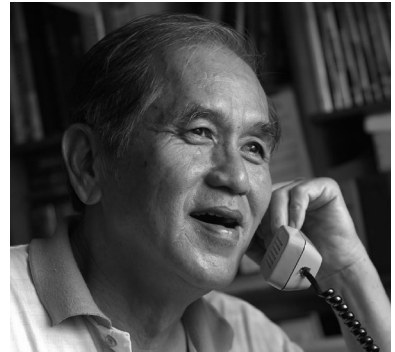
Sistema de Bibliotecas de la Península

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 servicios 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.

SMC Connect

SMC Connect es un motor de búsqueda en línea desarrollado por la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo que ayuda a ubicar servicios comunitarios en el Condado de San Mateo. Ingrese en www.smc-connect.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 www.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.

Guía de movilidad para personas de la tercera edad en línea

Se dispone de una versión en línea de esta guía en www.peninsularides.com. La guía en línea contiene vínculos activos a todos los recursos de web mencionados en esta versión impresa.

Solicitar un guía de movilidad para la tercera edad

Se pueden conseguir guías adicionales en el lobby de la Sede Central de SamTrans, ubicada en 1250 San Carlos Avenue, San Carlos, California 94070. También se puede solicitar un guía llamando por teléfono al 650-622-7823. Hay guías en inglés, español y chino.

Guía rápida de teléfonos

Transporte público

Transporte en la Zona de la Bahía (Bay Area Transportation)	511
SamTrans y Caltrain	800-660-4287
Servicios SamTrans FLX	650-560-0360
Capacitación para viajes de SamTrans	650-508-6202
Redi-Wheels	650-508-6241
BART	650-992-2278
VTA (información general sobre tránsito)	408-321-2300
VTA ADA Paratransit (ACCESS)	408-321-2300
Muni (información general sobre tránsito)	415-701-2311
Servicios de accesibilidad Muni	415-701-4485

Servicios de transporte de la comunidad

Sociedad Americana Contra el Cáncer	800-227-2345
Avenidas Door to Door	650-289-5453
Minibús Bayshore/Brisbane	800-660-4287
Brisbane Village Helping Hands	415-508-2185
Minibús de la comunidad de East Palo Alto	650-688-1824
El Camino Hospital Roadrunners	650-940-7016
FISH (Belmont a Redwood City)	650-593-1288
Foster City Village	650-378-8541
Get Up & Go (PJCC)	650-378-2750
Minibuses de Menlo Park	650-330-6770
Servicio de Transporte del Centro de Personas de la Tercera Edad de Pacifica	650-738-7350
Redwood City Kaiser Hospital	650-299-3139
Minibús Redwood City Midpoint Caltrain	650-588-1600
Senior Coastsiders	650-726-9056
Sequoia y MidPen Villages	650-260-4569
Centro Médico Seton	650-991-6480
Minibús South City	800-660-4287



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

www.samtrans.com/seniors