

Senior Mobility Guide

Tagalog 2022



Solutions that move you

Introduksyon

Para sa marami sa atin, nagugugol natin ang mga araw natin sa labas, pag-aasikaso ng mga bagay-bagay, pagbisita sa mga apo, pakikipagtagpo sa mga kaibigan habang nagkakape, at mga gawain natin sa araw-araw. Habang nagkakaedad tayong, baka mahirapan na tayong magmaneho, pero hindi ibig-sabihin kailangan mong huminto sa paggawa ng mga gustong-gusto mong gawin. Maraming paraan para makapanatili kang hindi umaasa sa iba anuman ang edad mo! Makakatulong sa iyo ang mga resources na matatagpuan sa gabay na ito para makapunta sa mga lugar sa paanong paraan kaman naglalakbay.

Isa sa pinaka-flexible na opsyon ang bus at light rail ng VTA, at may mga programa kami na tutulong sa iyong paggamit ang serbisyo. Nag-aalok kami ng pagsasanay sa panggrupong paglalakbay, at available ang aming mga Information Service Representative na sasagot sa mga tanong mo at iplano ang biyaheiyong biyahe. Ganunpaman, hindi lang ito ang opsyon na mayroon ka.

Isinaayos ang *Senior Mobility Guide* sa mga seksyon na maglalaan ng impormasyon tungkol sa pampublikong transportasyon, mga lokal na shuttle, pangkomunidad at pampribadong mga serbisyong transportasyon, mga resources sa kaligtasan ng drayber, fitness, at impormasyong pangkomunidad at mga programa sa pagtulung. Umaasa kaming gagamitin mo ang gabay na ito nang madalas. Malaki ang pagutulong nito para sa iyo at sa mga minamahal mo. Mangyaring makipag-ugnayan sa amin para sa anumang mungkahi kung paano pa mapapasulong ang gabay na ito para matulungan ka.

Narito ang ilang karaniwang kalagayan at tanong na baka makatulong sa iyo.

Nagmamaneho ako at nagpaplano para patuloy na makapagmaneho hangga't kaya ko pang gawin nang ligtas.

- Makakatulong sa iyo ang kurso sa kaligtasan ng drayber, mga publikasyon, at mga online resources para mapanatili ang iyong mga kasanayan at matiyak na alam mo kung paano aangkop sa mga pagbabago habang tumatanda ka.
.....**Mga pahina 29-31**
- Maaaring makatulong sa iyong pagmamaneho nang may kumpanya ang pag-a-adjust ng iyong kotse.
.....**Mga pahina 29-31**

Hindi na ako ganun kakumpanya sa pagmamaneho gaya ng dati.

- Maaaring Ang isang opsyon sa iyo ang Pamublikong Transportasyon. Kung matagal ka nang hindi nakakasakay sa bus o sa light rail, baka magulat ka sa kung gaano na kalaki ang ipinagbago nito. **Mga pahina 4-8**
- Matutulungan ka ng VTA Daycation Program na matuto tungkol sa pampublikong transportasyon.....**Pahina 9**

Binawasan ko na ang pagmamaneho ko at naghahanap ako ng ibang paraan sa pagbabiyaha.

- Depende sa iyong mga pisikal na abilidad, Maaaring opsyon sa iyo ang pampublikong transportasyon para sa ilan sa iyong mga pangangailangan. Mayroong maraming feature ang mga bus at light rail ng VTA na nagpapadali sa paggamit ng mga ito.
.....**Mga pahina 4-8**
- Kung mahirap para sa iyo ang paggamit ng bus, Maaaring kuwalipikado ka sa mga serbisyong susundo sa iyo sa bahay at dadalhin ka sa gusto mong puntahan..... **Pahina 10**

Nag-aalala ako para sa isang kaibigan o kapamilya na malamang hindi na dapat nagmamaneho.

- Naglalaan ng mga tip ang ilang publikasyon tungkol sa kung paano kakausapin ang mga kaibigan at kapamilya ng tungkol sa pagmamaneho.**Mga pahina 31**
- Kumuha ng pinakabagong impormasyon tungkol sa mga patakaran at pagsusuri ng DMV, pag-uulat, at pagre-renew ng lisensya.
..... **Mga pahina 32-33**

Ano'ng gagawin ko kung hindi na ako makapagmaneho, at hindi ako madala ng bus at light rail sa gusto kong puntahan?

- Maaaring makakakuha ka ng masasakyan sa mga serbisyong pinatatakbo ng mga organisasyong pangkomunidad.
..... **Mga pahina 14-21**

Kailangan kong pumunta sa opisina ng aking doktor o medikal na appointment, ngunit kailangan ko ng tulong.

- Maaaring makakatulong sa iyo ang mga serbisyong pinatatakbo ng mga organisasyong..... **Mga pahina 14-21**
- Maaaring makakatulong sa iyo ang mga serbisyong pampridadong transportasyon. **Mga pahina 22-28**

Ano'ng gagawin ko kung kailangan ko ng tulong ng ibang tao kapag nasa labas ako at nasa paligid?

- Maaaring makakatulong sa iyo ang mga serbisyong pinatatakbo ng mga organisasyong..... **Mga pahina 14-21**

Gusto kong makapanatiling aktibo, malusog, at hindi umaasa sa ib.

- May mga organisasyon na nagbibigay ng impormasyon at tulong para makahanap ka ng mga serbisyong makakatugon sa mga pangangailangan mo. **Mga pahina 34-36**

Impormasyon sa Serbisyong Transit

Santa Clara Valley Transportation Authority (VTA) (408) 321-2300

Naglalaan ang VTA ng pampublikong transportasyon sa Santa Clara County at nag-uugnay sa mga ibang ahensiyang na nagpapatakbo ng transit. Lahat ng bus ng VTA ay may mga pang-angat at mga rampa para tulungan ang mga gumagamit ng mobility device o mga nahihirapang humakbang. May mga kneeling feature ang mga malalaking bus na ibinababa ang harap ng bus para madaling umakyat sa unang baytang kapag sumasakay. Nakalebel sa tren ang mga platform ng light rail, nagpapangyaring madaling makasakay ang mga pasahero sa light rail train. Lahat ng bus at light rail train ay awtomatikong nag-aanunsyo ng mga pangunahing transfer point, mga interseksyon at destinasyon; idinidisplay din ang impormasyon sa elektronikong karatulang pangmensahe sa loob ng sasakyan. Nag-aanunsyo rin ang mga panlabas na speaker ng numero ng ruta at mga destinasyon ng sasakyan.

Nagtuturo sa mga may edad nang adulto ang webpage ng mga senior na pasahero ng VTA na (www.vta.org/senior) ng tungkol sa mga programa at serbisyo na maaaring makatulong sa kanila, sa kanilang mga kaibigan, at pamilya. Naglalaan ito ng impormasyon para tulungan ang nakatatandang adulto na ligtas na makapaglakbay sa VTA.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa, tawagan ang (408) 321-2300, TTY (408) 321-2330, mula 650 area code at South Santa Clara County toll area (800) 894-9908, o bumisita sa www.vta.org

Caltrain

(800) 660-4287

Pinatatakbo ng Caltrain ang commuter rail service sa Bay Area Peninsula sa pagitan ng San Jose at San Francisco, na may serbisyong oras ng commute sa Gilroy. May 15 istasyon ang Caltrain sa Santa Clara County at nag-uugnay sa BART sa Millbrae sa Millbrae Transit Center. Bawat tren ay may hindi bababa sa isang bahagi na naa-access ng wheelchair at kayang magsakay ng hanggang dalawang wheelchair. Ang mga istasyon ng Caltrain na kasalukuyang hindi naa-access ng wheelchair ay sa 22nd Street, South San Francisco, Broadway, Atherton at College Park.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga serbisyo ng Caltrain, tumawag sa (800) 660-4287, TTY (650) 508-6448, o bumisita sa www.caltrain.com

Highway 17 Express

(831) 425-8600

Naglalaan ang bus ng Highway 17 Express ng serbisyo sa pagitan ng downtown San Jose, Scotts Valley, at downtown Santa Cruz (Metro Center). Lahat ng bus ng Highway 17 Express ay may pang-angat at rampa, at maa-access ng mga may kapansanan. Iniaalok ang serbisyo pitong araw sa isang linggo. Sa mga weekend at holiday, nagsisimula ang bus o nagtatapos sa San Jose Diridon Station.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga serbisyo ng Highway 17 Express, tumawag sa (831) 425-8600, i-dial ang 711 para sa Mga Serbisyo ng CHR sa May Kapansanan sa Pandinig at Pagsasalita, o bumisita sa www.scmttd.org

SamTrans

(800) 660-4287

Naglalaan ang SamTrans ng serbisyong nakapirming ruta ng bus sa buong San Mateo County at papasok sa mga bahagi ng San Francisco at Palo Alto. Lahat ng bus ng SamTrans ay may pang-angat at rampa, at maa-access ng mga may kapansanan.

Available ang libreng training sa paglalakbay para sa mga may kapansanan na gustong matutong sumakay sa mga bus ng SamTrans at Caltrain. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa training sa paglalakbay, tumawag sa (650) 508-6202.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa serbisyo ng SamTrans, tumawag sa (800) 660-4287, TTY (650) 508-6448, o bumisita www.samtrans.com

Bay Area Rapid Transit (BART)

(510) 464-6000

Ang BART ay pangrehiyong serbisyo ng riles na nag-uugnay sa VTA. Binubuo ang BART system ng limang linyang nagseserbisyo sa Bay Area. Mayroong maraming feature ang BART na nagpapadali para sa mga senior at may mga kapansanan na magamit ito. Lahat ng BART car ay may espasyo para sa wheelchair. May available na mga ahente sa istasyon sa lahat ng panahon sa bawat istasyon para tulungan ang mga senior at may mga kapansanan.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga serbisyo ng BART, tumawag (510) 464-6000 o bumisita sa www.bart.gov

AC Transit

(510) 891-4777

Naglalaan ang AC Transit ng pampublikong transportasyon sa mga county ng Alameda at sa Contra Costa. Lahat ng bus ng ay may pang-angat at rampa, at maa-access ng mga may kapansanan.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga serbisyo ng AC Transit, tumawag sa (510) 891-4777, TDD/ TYY) 800-753, o bumisita sa [*www.actransit.org*](http://www.actransit.org)

San Benito Express

(831) 636-4161

Naglalaan ang San Benito County Express ng serbisyong transportasyon sa mga komunidad ng Hollister, San Juan Bautista, at Gilroy.

Nagpapatakbo ang County Express ng komplementaryong serbisyong Dial-A-Ride, pati na ng serbisyo sa Caltrain ng Gilroy at mga istasyon ng Greyhound, at Gavilan College na nagkokonektang serbisyo sa Santa Clara Valley Transportation Authority. Lahat ng bus ng San Benito County ay may mga pang-angat at rampa na pwedeng gamitin ng mga gumagamit ng mobility device o hindi makaakyat..

Para sa higit pang impormasyon sa mga serbisyo ng San Benito County Express, tumawag sa (831) 636-4161 o bumisita sa [*www.sanbenitocountyexpress.org*](http://www.sanbenitocountyexpress.org)

Monterey-Salinas Transit (MST)

(888) 678-2871

Naglalaan ang Monterey-Salinas Transit ng pampublikong transportasyon sa Carmel, Del Rey Oaks, Gonzales, Greenfield, King City, Marina, Monterey, Pacific Grove, Salinas, Sand City, Seaside, Soledad at sa County ng Monterey. Ganap na naa-access ang Monterey- Salinas Transit sa lahat ng linya. Na-uugnay ang MST 55 sa serbisyo ng VTA sa Gilroy, Morgan Hill, at sa downtown San Jose.

Para sa higit pang impormasyon sa mga naa-access na serbisyo ng Monterey-Salinas Transit, tumawag sa (888) 678-2871 o bumisita sa www.mst.org

Santa Cruz Metro

(831) 425-8600

Naglalaan ang Santa Cruz Metro ng pampublikong transportasyon sa buong Santa Cruz County. Lahat ng bus ng ay may pang-angat at rampa, at maa-access ng mga may kapansanan. The Highway 17 Nag-uugnay ang Express sa serbisyo ng Santa Cruz Metro sa Scotts Valley at downtown Santa Cruz.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga serbisyo ng Santa Cruz Metro, tumawag sa (831) 425-8600, i-dial ang 711 para sa Mga Serbisyo ng CHR sa May Kapansanan sa Pandinig at Pagsasalita , o bumisita sa www.scmtd.org

Daycation

Para tulungan ang mga nakatatandang adulto na maging pamilyar sa kanilang mga mapagpipiliang transportasyon, inaalok ang Santa Clara Valley Transportation Authority

ang Daycation Program. Nag-aalok ang programa ng Train-the-Trainer Academy. Sa pamamagitan ng training sa silid-aralan at sa loob mismo ng bus, tuturuan ang mga tagapagbigay ng serbisyo na magsagawa ng sariliniang “Daycations.” Bilang bahagit ng Daycation Program, nag-aalok din ang VTA ng libreng panggrupong training para tulungan ang mga nakatatandang adulto na matutunang mag-navigate sa bus at sa light rail system.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa Daycation Program, tawagan ang (408) 321-2300, TTY (408) 321-2330, mula 650 area code at South Santa Clara County toll area (800) 894-9908, o bumisita sa ***Customer.Service@vta.org***

ADA Paratransit

Kung hindi maaaring gamitin ang bus ng VTA at serbisyo ng light rail, ng paminsan-minsan o sa buong panahon dahil sa kapansanan, maaaring kwalipikado ka para sa paratransit service ng Americans with Disability Act (ADA).

Ang VTA Access Paratransit ay isang serbisyong magkasalong biyahe na available sa buong Santa Clara County at pupunta sa iyong tahanan at dadalhin ka sa iyong patutunguhan. Pwedeng ipareserba ang mga biyahe nang hanggang tatlong araw ang kaagahan. Bago mo magamit ang ADA paratransit service, kailangang suriin ng VTA Access Paratransit ang iyong pagiging kwalipikado; ang prosesong ito ay maaring tumagal ng hanggang 21 araw.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa ADA paratransit service sa Santa Clara County, mangyaring tumawag sa VTA Access Paratransit sa (408) 321-2381; TTY sa (408) 321-2330 o bumisita sa www.vta.org

Lokal na mga Shuttle

Ang mga lokal na shuttle ay kadalasang mga van o mga bus na shuttle na nagseserbisyo sa maliliit na lugar sa loob ng mga lunsod at komunidad sa mga weekday at sa tanghaling-tapat na may ilang eksepsyon.

Marguerite Shuttle (650) 723-9362

Lugar ng Serbisyo:	Stanford University Campus at Downtown Palo Alto
Pasahe:	LIBRE
Pagiging Kwalipikado:	Bukas
Mga Koneksyon:	Stanford Shopping Center, Downtown Palo Alto, California Avenue, Town & Country Village, at San Antonio Shopping Center

Para sa higit pang impormasyon: (650) 723-9362 o bumisita sa
<https://transportation.stanford.edu/marguerite>

Ang Marguerite Shuttle ay pinatatakbo ng Stanford University. Lahat ng shuttle ay naa-access ng wheelchair. Bumibiyaha ang shuttle sa palibot ng campus at nag-uugnay sa kalapit na transit, shopping, kainan, at libangan.

Mountain View Shuttle **(855) 730-7433**

Lugar ng Serbisyo:	Mountain View
Pasahe:	LIBRE
Pagiging Kwalipikado:	Bukas
Mga Koneksyon:	San Antonio Center, Senior Center, Teen Center, MV Transit Center, Civic Center, El Camino Hospital, Sylvan Park, Whisman Station, at MV Community Center

Para sa Higit pang Impormasyon: (855) 730-7433 o bumisita sa
<https://mvcommunityshuttle.com>

Naglalaan ang Mountain View Community Shuttle ng libreng pinahusay na mga koneksyon ng transportasyon sa pagitan ng maraming residensyal na mga kapit-bahayan, mga tirahan at serbisyo sa senior, mga opisina ng lunsod, aklatan, parke at mga pasilidad na panlibanga, mga opisinang pangmedikal, mga shopping center, at mga lugar na pinagdadausan ng libangan sa buong Mountain View.

Palo Alto Shuttles **(650) 329-2520**

Lugar ng Serbisyo:	Palo Alto
Pasahe:	LIBRE
Pagiging Kwalipikado:	Bukas
Crosstown Shuttle:	Main Library, Avenidas, Lytton Gardens, Channing House, Jordan Middle School, Mitchell Park, JLS Middle School, Stevenson House, at Midtown Shopping District
Embarcadero Shuttle:	Palo Alto Caltrain Station sa Embarcadero/Baylands

Para sa Higit pang Impormasyon: (650) 329-2520 o mag-email sa shuttle@cityofpaloalto.org

Nagpapatakbo ang Lunsod ng Palo Alto ng libreng weekday na serbisyong shuttle na nagseserbisyo sa lugar ng Palo Alto. Lahat ng shuttle ay may mga pang-angat, at naa-access ng mga may kapansanan. May marka ang mga hintuan ng bus na may karatulang “Palo Alto Shuttles,” isang sticker sa regular na bus stop sign ng VTA, o decal na “Shuttles” sa poste ng stop sign sa mga residensyal na lugar. Nagpapatakbo ang Palo Alto Free Shuttle ng dalawang linya.

Via – Cupertino Shuttle **(669) 201-1892**

Lugar ng Serbisyo: Cupertino
Pasahe: Pa ibat iba and pamasaha; Tumawag para sa higit pang impormasyon
Pagiging Kwalipikado: Bukas
Lugar ng Serbisyo: Cupertino at sa Sunnyvale Caltrain
Mga Oras: 7:00 a.m.-7:00 p.m., Lunes-Biyernes
9:00 a.m.-5:00 p.m., Sabado

Para sa higit pang impormasyon: (669) 201-1892 o bumisita sa <https://www.cupertino.org/our-city/departments/public-works/transportation-mobility/community-shuttle>

Ang Via-Cupertino ay isang on-demand (available kapag kailangan) na serbisyong shuttle na naglalaan ng transportasyon saanman sa loob ng Cupertino. Nag-uugnay din ito sa ilang destinasyon sa labas ng Cupertino tulad ng istasyon ng Sunnyvale Caltrain, Kaiser Santa Clara at Rancho San Antonio. Hindi nakaiskedyul ang mga biyahe ngunit dumarating kaagad. Hinihiling ang mga biyahe sa pamamagitan ng ▶

app o telepono. Available ang serbisyong Door to Door para sa mga may kapansanan at senior kapag hiniling.

Community Transportation Services

American Cancer Society – Road to Recovery (800) 227-2345

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County

Pasahe: LIBRE

Pagiging Kwalipikado: Ambulatory na mga pasyenteng may cancer

Para sa higit pang impormasyon: (800) 227-2345 o bumisita sa
www.cancer.org

Ang mga tauhan ng American Cancer Society's Road to Recovery Program ay mga boluntaryong drayber na nagsusundo ng mga pasyente sa kanilang mga tahanan at dinadala sila sa anumang may kaugnayan sa cancer, kabilang na mga appointment sa doktor, mga radiating treatment at chemotherapy.

Avenidas Door to Door (650) 289-5411

Lugar ng Serbisyo: 12-milyang radius ng Avenidas. Kabilang dito ang mga lunsod ng Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Redwood City, San Carlos, Sunnyvale, at Woodside. ▶

Pasahe: Pa ibat iba and pamasaha; Tumawag para sa higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Tumawag para sa mga kinakailangan

Para sa higit pang impormasyon: (650) 289-5411 o bumisita sa www.avenidas.org/programs/door-to-door/

Naglalaan ang Avenidas Door to Door ng mga serbisyong transportasyon para sa mga senior na pwedeng gamitin sa pagsa-shopping, libangan, mga appointment sa doktor at iba pang pangangailangan. Kailangang ipaiskedyul ang mga biyahe nang hindi bababa sa 48 oras ang kaagahan. Ang serbisyo sa araw ding iyon o mga espesyal na hiling sa Lyft ay pwedeng hilingin na may karagdagang bayad. Walang available na transportasyon ng wheelchair.

Sourcewise Transit Services

(408) 762-7362

Lugar ng Serbisyo: Morgan Hill, San Martin, at Gilroy

Pasahe: Tumawag para sa higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: 60+ na taong gulang o adultong may kapansanan (18+)

Mga Oras: 8:30 a.m.-3:30 p.m., Lunes-Biyernes

Para sa higit pang impormasyon: (408) 762-7362 o bumisita sa <https://mysourcewise.com/programs-services/south-county-services/transportation/>

Naglalaan ang Sourcewise Transit Services ng door to door na transpostasyon sa mga adultong 60 taong gulang pataas at mga adultong may kapansanan na naninirahan sa Morgan Hill, San Martin, at Gilroy. Pwedeng gamitin ang mga serbisyong transportasyon

para sa mga medikal na appointment, grocery store at pagbisita sa parmasya at sa mga lokal na senior center na matatagpuan sa Gilroy at Morgan Hill. Lahat ng biyahe ay dapat maganap sa pagitan ng 8:30 a.m. at 3:30 p.m. Lunes hanggang Biyernes. Sa kasalukuyan, walang available na transportasyon ng wheelchair.

Heart of the Valley **(408) 241-1571**

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara, Cupertino, Sunnyvale, Saratoga, Monte Sereno, Los Gatos, Campbell, at sa West San Jose zip codes: 95117, 95125, 95126, 95128, 95129, at 95130

Mga Oras: 9:00 a.m.-9:00 p.m., Lunes-Biyernes

Pasahe: LIBRE; Mga Donasyon wini-welcome ang

Pagiging Kwalipikado: 65+ taong gulang

Para sa higit pang impormasyon: (408) 241-1571 o bumisita sa ***www.servicesforseniors.org***

Naglalaan ang Heart of the Valley Services for Seniors, Inc. sa mga senior ng iniiskortan na transportasyon at mga in-home service (serbisyo sa loob ng bahay). Ang mga serbisyong ito ay ibinibigay ng mga boluntaryo at may kasama itong kaunting paghahardin, pagtulong sa computer, maliliit na pagkumpuni sa bahay, paglilinis ng mga aparador o silungan, at/o pangkalahatang kasama.

POSSO Escort Program (408) 293-0877

Lugar ng Serbisyo: San Jose
Pasahe: LIBRE; Mga Donasyon wini-welcome ang Pagiging
Pagiging Kwalipikado: 65+ taong gulang
Para sa higit pang impormasyon: (408) 293-0877 o bumisita sa
www.portuguesecenter.org/senior-programs/

Naglalaan ang Portuguese Organization for Social Services and Opportunities (POSSO) na Escort Program ng pag-iiskedyul, transportasyon, pagsasalin, at interpretasyon ng sinanay na mga propesyonal at boluntaryo. Makakatulong ang mga biyahe sa mga senior na magamit ang mga serbisyo ng mga propesyonal sa kalusugan at mga ahensya na hindi nila maa-access kung wala ng mga ito.

RoadRunners Transportation (650) 940-7016

Lugar ng Serbisyo: Sampung-milyang radius ng Middlefield Road at Oregon Expressway o 8-milyang radius mula El Camino Hospita Los Gatos (hindi kabilang ang mabundok na heograpiya).
Pasahe: Tumawag para sa impormasyon
Pagiging Kwalipikado: Tumawag para sa mga kinakailangan
Para sa higit pang impormasyon: (650) 940-7016 o bumisita sa
www.elcaminohospital.org/services/roadrunners-transportation

Ang RoadRunners ay isang serbisyong transportasyon na inilalaan ng El Camino Hospital Auxiliary na mga boluntaryo. Inilalaan ang transportasyon para sa medikal, dental o anumang appointment na nauugnay sa kalusugan. Karagdagan pa, maglalaan ang RoadRunners ng door to door na transportasyon. Walang available na transportasyon ng wheelchair at walang kinakailangang affiliation sa El Camino Hospital. Kailangan ng reserbasyon.

**R.Y.D.E.- Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, and San Jose zip codes 95120 & 95124
(408) 892-9739**

Lugar ng Serbisyo: Saanman sa loob ng mga Komunidad ng West Valley ng Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, San Jose zip codes: 95120, 95124, 95129, and 95130. Anumang destinasyon na hanggang 8 milya mula sa iyong tirahan, at hanggang 16 milya para sa mga medikal na appointment.

Mga Oras: Mga Biyahe: 8:00 a.m.- 4:00 p.m., Lunes-Biyernes

Opisina: 8:00 a.m.- 4:30 p.m., Lunes-Biyernes

Pasahe: Nakabatay sa kita at nilakbay na mga milyahe

Pagiging Kwalipikado: 65+ na naninirahan sa Saratoga, Los, Gatos, Monte Sereno, at San Jose zip codes 95120 at 95124

Para sa higit pang impormasyon: (408) 892-9739 o mag-email sa ***RYDE@sascc.org***

Ang R.Y.D.E ay isang curb-to-curb na serbisyong transportasyon para sa mga adultong 65+. Pwedeng gamitin ang mga biyahe para sa mga appointment, pamilili sa grocery, social na pagbisita o mga pagbiyahe patungo sa kahit saang lokasyon sa loob ng mga komunidad ng West Valley ng Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, San Jose zip codes: 95120, 95124, 95129, at 95130. Naglalaan din ang RYDE ng mga biyahe patungo sa lugar ng mga opisina ng doktor, mga ospital, sa Sunnyvale Caltrain Station at sa VA Hospital sa Palo Alto. Dapat iiskedyul ang mga biyahe hindi bababa sa 2 araw na may pasok o pwedeng i-book hanggang isang buwan ang kaagahan bago ang petsa. Walang available na transportasyon ng wheelchair sa pagkakataong ito.

R.Y.D.E.- Cupertino, Campbell, and San Jose zip codes 95129 & 95130

(669) 220-0831

Lugar ng Serbisyo:	Saanman sa loob ng mga Komunidad ng mga zip code ng West Valley ng Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, San Jose: 95120, 95124, 95129, at 95130. Anumang destinasyon na hanggang 8 milya mula sa iyong tirahan, at hanggang 16 milya para sa mga medikal na appointment.
Mga Oras:	8:00 a.m.-12:00 p.m. & 1:00 p.m.-4:00 p.m. Lunes-Biyernes
Pasahe:	Nakabatay sa kita at nilakbay na mga milyahe ▶

Pagiging Kwalipikado: 65+ na naninirahan sa mga zip code ng
Campbell, Cupertino, San Jose: 95130, 95129
Para sa higit pang impormasyon: (669) 220-0831 o mag-email sa
RYDEinfo@wvcommunityservices.org

Ang R.Y.D.E ay isang curb-to-curb na serbisyong transportasyon para sa mga adultong 65+. Pwedeng gamitin ang mga biyahe para sa mga appointment, pamilili sa grocery, social na pagbisita o mga pagbiyahe patungo sa kahit saang lokasyon sa loob ng mga komunidad ng West Valley ng Campbell, Cupertino, Los Gatos, Monte Sereno, San Jose mga zip code na 95120, 95124, 95129, at 95130. Naglalaan din ang RYDE ng mga biyahe patungo sa lugar ng mga opisina ng doktor, mga ospital, sa Sunnyvale Caltrain Station at sa VA Hospital sa Palo Alto. Dapat iiskedyul ang mga biyahe hindi bababa sa 2 araw na may pasok o pwedeng i-book hanggang isang buwan ang kaagahan. Walang available na transportasyon ng wheelchair sa pagkakataong ito.

R.Y.D.E.- Morgan Hill

(408) 310-4250

Lugar ng Serbisyo: Saanman sa loob ng mga hangganan ng lunsod ng Morgan Hill.

Mga Oras: Transit: 8:00 a.m.- 4:00 p.m.,
Lunes-Biyernes

Opisina: 8:00 a.m.- 4:30 p.m.,
Lunes-Biyernes

Pasahe: Nakabatay sa kita at nilakbay na mga milyahe

Pagiging Kwalipikado: 65+ na naninirahan sa lunsod ng Morgan Hill

Para sa higit pang impormasyon: (408) 310-4250 o mag-email

RYDE@mhcrc.com

Ang R.Y.D.E ay isang curb-to-curb na serbisyong transportasyon para sa mga adultong 65+. Pwedeng gamitin ang mga biyahe para sa mga appointment, pamilili sa grocery, mga social na pagbisita o mga pagbiyahe patungo sa kahit anong lugar sa loob ng mga hangganan ng lunsod ng Morgan Hill. Naglalaan din ang RYDE ng mga biyahe patungo sa lugar ng opisina ng doktor sa loob ng Morgan Hill. Dapat iiskedyul ang mga biyahe hindi bababa sa 2 araw na may pasok o pwedeng i-book hanggang isang buwan ang kaagahan. Walang available na transportasyon ng wheelchair.

Pribadong Transportasyon

Ang mga serbisyo sa seksyong ito ay inilalaan ng pribado at para sa mga kumikitang kumpanya. Hindi iniendorso ng VTA ang mga serbisyong ito o binirepika ang impormasyong inilaan ng mga kumpanya.

Absolute Senior Solutions **(408) 610-9997**

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County, San Mateo County, Alameda County, at San Francisco.

Pasahe: Tumawag para sa impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Bukas

Para sa higit pang impormasyon: (408) 610-9997 o bumisita sa
www.abseniorsolutions.com

Naglalaan ang Absolute Senior Solutions ng transportasyong hindi pangmedikal sa buong bay area. Pwedeng gamitin ang transportasyon para sa mga appoinment sa doktor, mga medikal na biyahe at mga panlibangang aktibidad. Pwedeng gawin ang pagpapareserba online o sa telepono.

Boundless Care, Inc. **(408) 363-8900**

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County

Pasahe: Cost varies. Tumawag para sa higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Bukas

Para sa higit pang impormasyon: (408) 363-8900 o bumisita sa
www.boundlesscare.org/non-medical-home-care-transportation-services

Naglalaan ang Bountless Care, Inc. ng transportasyong hindi pang-emergency at mga escort service sa South Bay. Inilalaan ng transportasyon para mga appointment sa doktor, dialysis, mga chemotherapy session, at mga panlibangang aktibidad.

Eden Medical Transportation

(408) 579-9775

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County, Alameda County, Contra Costa County, at San Francisco County

Pasahe: Pa ibat iba ang pamasaha. Tumawag para sa higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Bukas

Para sa higit pang impormasyon: (408) 579-9775 o bumisita sa www.edenmedtrans.com

Ang Eden Medical Transportation ay isang serbisyong medikal na hindi pang-emergency na dinisenyo para magsilbe sa mga indibidwal na kliyente. Ang kanilang hindi pang-emergency na mga serbisyong ambulatory ay nag-aalok ng transportasyon na may relaks at ligtas na kapaligiran. Inilalaan ang transportasyon sa mga appointment sa doktor, mga dialysis center, sa mga skilled nursing facility at mga center ng adultong senior.

Fun n Go Non-Medical Transportation (844) 238-6646

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County
Pasahe: Pa ibat iba ang pamasaha. Tumawag para sa higit pang impormasyon
Pagiging Kwalipikado: Bukas
Para sa higit pang impormasyon: (844) 238-6646 o bumisita sa www.funandgotransport.com

Ang Fun n Go ay isang provider ng transportasyon na hindi pangmedikal na nag-aalok ng transportasyon sa loob ng bay area. Transportasyon na inilalaan para sa paghahatid sa airport, mga appointment sa doktor, dialysis, at mga panglibangang aktibidad. Naglalaan ang Fun n Go ng 24/7 na serbisyong door to door.

GoGo Grandparent (855) 464-6872

Lugar ng Serbisyo: Pambuong-bansang serbisyo
Mga Oras: Available ang biyahe 24/7
Pasahe: Nagbibigay ng qoute ang mga pasahe batay sa distansya at panahong nilakbay
Pagiging Kwalipikado: Bukas
Para sa higit pang impormasyon: (855) 464-6872 o bumisita sa www.gogograndparent.com

Nagbibigay-daan ang GoGo Grandparent na magamit ng mga tao ang Lyft at Uber nang walang smartphone sa mga biyahe na minomonitor ng mga operator 24/7 at inaalerto ang mga contact para sa emergency. Available din ang pasadyang pagsundo, mga panggrupong akomodasyon, at pag-iiskedyul ng mga serbisyo.

JustGo! **(408) 657-8572**

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County
Pasahe: Tumawag para sa impormasyon
Pagiging Kwalipikado: Bukas
Para sa higit pang impormasyon: (408) 657-8572 o bumisita sa
www.justgosv.com

Naglalaan ang JustGo! ng wheelchair na hindi pang-emergency at transportasyong ambulatory sa buong Silicon Valley. Nag-aalok ang JustGo! ng transportasyon para sa mga appointment sa doktor, mga medikal na biyahe at mga panlibangang aktibidad. Pwedeng gawin ang pagpapareserba online o sa telepono.

Ken Transportation **(408) 267-4459**

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County
Pasahe: Tumawag para sa impormasyon
Pagiging Kwalipikado: Bukas
Para sa higit pang impormasyon: (408) 267-4459 o bumisita sa
www.kentransport.com

Naglalaan ang Ken Transportation ng wheelchair na hindi pang-emergency at transportasyong ambulatory sa buong Santa Clara County. Naglalaan ang Ken Transportation ng transportasyon para sa mga appointment sa doktor, mga medikal na biyahe at mga panlibangang aktibidad. Pwedeng gawin ang pagpapareserba online o sa telepono.

One Access Transportation Services (510) 648-2085

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County, Alameda County,
San Mateo County, at Contra Costa County

Pasahe: Pa ibat iba and pamasaha. Tumawag para sa
higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Bukas

Para sa higit pang impormasyon: (510) 648-2085 o bumisita sa
www.oneaccesstrans.com

Dinisenyo ang mga serbisyo ng One Access Transportation Services para sa mga may limitadong paggalaw at para sa mga walang kakayahan sa maasahan at na-aaccess na transportasyon. Pwedeng gamitin ang mga biyahe para sa mga appointment sa doktor, mga social outing, pamimili, sa mga dialysis center, operasyong pang-outpatient, at pangmalayuang biyahe.

One-Stop MedEx (408) 907-5629

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County

Pasahe: Pa ibat iba ang pamasaha. Tumawag para sa
higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Bukas

Para sa higit pang impormasyon: (408) 907-5629 o bumisita
www.onestopmedex.com

Naglalaan ang One-Stop MedEx ng ambulatory na hindi pang-emergency, transportasyon na pang-wheelchair at stretcher sa loob ng Santa Clara County at sa buong Northern California. Naglalaan ang One-Stop MedEx ng transportasyon para sa mga appointment ▶

sa doktor, mga medikal na biyahe, operasyong pang-outpatient, mga center para sa serbisyong pangkomunidad, mga pasilidad pangrehabilitasyon, physical therapy, at mga pangmalayuang biyahe.

Onward

(800) 700-4797

Lugar ng Serbisyo: South Bay, San Jose, San Francisco, Marin, East Bay, Contra Costa, Tri-Valley

Pasahe: Tumawag para sa higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Bukas

Para sa higit pang impormasyon: (800) 700-4797 o bumisita sa www.onwardrides.com

Naglalaan ang Onward ng mga serbisyong transportasyon na door-to-door para sa mga may edad. Tutulong ang kanilang mga drayber sa buong biyahe. Pwedeng gamitin ang transportasyon para sa mga appointment sa doktor, mga medikal na biyahe at mga panlibangang aktibidad. Pwedeng gawin ang pagpapareserba sa kanilang app, online o sa telepono.

SilverRide

(415) 861-7433

Lugar ng Serbisyo: Sa buong Bay Area

Pasahe: Tumawag para sa impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Dapat kaya ng mga kliyente na lumakad minimum na 20 talampakan na may pantulong sa paglalakad.

Para sa higit pang impormasyon: (415) 861-7433 o bumisita sa www.silverride.com ▶

Naglalaan ang SilverRide ng may tulong na transportasyon, mga kasama, pampersonal na mga aktibidad at mga panggrupong event para sa matatanda na gustong magawa parin ang gusto, makipagsalamuha sa kapwa at magkaroon ng nakapagpapasigla sa buhay na mga karanasan. Bilang bahagi ng serbisyo nito, ikinu-coordinate ng SilverRide at sumasangguni sa network ng mga komplementaryong produkto at serbisyo na sama-samang naglalaan ng kompletong kalutasan sa istilo ng buhay para sa matatanda.

S & P Medical Trans, Inc.

(408) 829-8648

Lugar ng Serbisyo: Santa Clara County

Pasahe: Pa ibat iba ang pamasaha. Tumawag para sa higit pang impormasyon

Pagiging Kwalipikado: Bukas

Para sa higit pang impormasyon: (408) 829-8648; (408) 264-6411

o bumisita sa

www.sandpmedtrans.com

Naglalaan ang S&P Med Trans, Inc. ng mga serbisyong wheelchair at ambulatory na hindi pang-emergency. Ang ganitong serbisyo ay nakalaan para sa hirap sa pisikal, pati na sa mga kailangan ng komportableng sakay patungo sa mga medikal na appointment.

Kaligtasan ng Lokal na Drayber

AARP Driver Safety Program

Nag-aalok ang AARP Driver Safety Program ng lokal na mga klase para sa mga drayber na edad 50 pataas. Sinasaklaw sa kurso ang maraming paksa na nauugnay sa pagiging may edad na drayber tulad ng mga patakaran sa trapiko, pananatiling flexible, medikasyon, atbp. Dinisenyo ang kurso para tulungan kang makapanatiling ligtas na drayber. Sinasaklaw nito ang normal na mga pagbabago sa pisikal na nauugnay sa edad, at kung paano ibabagay ang iyong pagmamaneho para sa mga pagbabagong ito.

Para sa impormasyon tungkol sa mga kurso ng AARP Drivers Safety online o sa inyong lugar at para sa iba pang kapaki-pakinabang na impormasyon, magtungo sa

www.aarp.org/auto/driver-safety/driving-skills-refresh/

Age Well Drive Smart – California Highway Patrol

Age Well Drive Smart, ay isang Programang Highway Patrol ng California para sa mga senior na edad 55 pataas. Ang mga nakakompleto ng kursong ito ay tatanggap ng sertipiko para maging kwalipikado sila sa premium na diskwento sa kanilang insurance ng sasakyan. Inaprubahan ang programang ito ng Department of Motor Vehicles, ng California Highway Patrol, ng Office of Transportation Safety, at ng Santa Clara County Traffic Safety Community Network (TSCN). Para humanap ng workshop na malapit sa inyo, makipag-ugnayan sa inyong lokal na community center.

Resources sa Kaligtasan ng Drayber

Pagtasa sa Sarili

Kung nababahala ka na sa iyong kakayahang magmaneho ng sasakyan, maaaring makatulong sa iyo ang impormasyong dinebelop ng iba't ibang grupo para sa pagtanda at kaligtasan sa trapiko na matiyak kung kakailanganin mong magkaroon ng higit pang pormal na ebalwasyon sa iyong kakayahang magmaneho.

Roadwise Review – AAA (Online Tool)

Ang AAA Roadwise Review ay isang interactive online tool na tutulong sa iyong tukuyin ang posibleng bumangong isyu sa pagmamaneho na nauugnay sa pagtanda, mga hakbang para mabawasan ang panganib, at pribadong mamonitor ang iyong kakayahan sa pagmamaneho. Magpunta sa *seniordriving.aaa.com* para sa bagay na ito at sa iba pang mga online resources, kabilang na ang kurso online para sa kaligtasan ng may edad nang drayber.

Workbook sa Pagdedesisyon sa Pagmamaneho

Nagdebelop ang University of Michigan ng online workbook para tulungan ang mga drayber na suriin ang kanilang kakayahan para makapagmaneho nang ligtas. Available ang online workbook sa www.um-saferdriving.org/firstPage.php

National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) Brochures

Nagdebelop ang NHTSA ng mga serye ng pulyeto na nagbibigay-pansin sa kakayahan ng mga may edad para makapagmaneho nang ligtas. Kabilang sa mga ito ang “Safe Driving for Older Adults” at

mga pulyeto na espesipiko para sa pagmamaneho kapag nakaranas ka nang ma-stroke o may iba't ibang kondisyon, tulad ng arthritis (rayuma), Parkinson's disease, sleep apnea (isang uri sakit sa pagtulog), diabetes o kombulsyon.

Pwedeng orderin ang brochure sa pamamagitan ng pagtawag sa NHTSA sa (888) 327-4236 o matitingnan online sa www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers.

Pag-aangkop ng Iyong Sasakyan

Tamang pag-a-adjust ng mga upuan, salamin, sandalan ng ulo, at manebela ay makakatulong sa iyo na makapanatiling ligtas sa pagmamaneho. Pwedeng magdagdag ng iba't ibang simpleng device para tulungan kang mapunan ang pisikal na pagbabago o para mas umangkop sa iyo ang sasakyan at mas komportable at ligtas. Ang American Society on Aging, ang American Automobile Association at AARP ay nagdebelop ng programang tinatawag na CarFit, Tumutullong sa mga May Gulang na Drayber na Mahanap ang Kanilang Perfect Fit. Para sa higit pang impormasyon, magpunta sa www.car-fit.org o sa www.aarp.org at hanapin ang “driver safety.”

Pakikipag-usap sa Pamilya at mga Kaibigan

Ang kumpanya ng insurance na Hartford at ang MIT AgeLab ay nagdebelop ng isang gabay para tulungan ang mga pamilyang pangunahan ang produktibo at mapagkalingang pakikipag-usap sa mga may edad tungkol sa ligtas na pagmamaneho. Isang libreng 24 na pahinang brochure na tinatawag na “We Need to Talk...Family Conversations with Older Drivers” at iba pang resources para sa ligtas na pagmamaneho ng mga may edad ang available sa www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging

DMV Licensing

Hindi kinukuha ng Department of Motor Vehicles ang iyong lisensya sa pagmamaneho kapag narating mo na ang partikular na edad. Ang iyong mental at/o pisikal na kondisyon at ang iyong kakayahang sundin ang mga batas trapiko at mga tuntunin anuman ang edad mo ang makapagsasabi kung mare-renew pa ang iyong lisensya, hihigpitan, sususpendihin o babawiin. Lahat ng customer na edad 70 pataas ay dapat mag-renew ng kanilang lisensya sa pagmamaneho nang personal sa opisina ng DMV. Posibleng ipataw ang mga restriksyon na nauugnay sa paghina ng pisikal na kondisyon.

Ang numero unong restriksyon para sa mga drayber na senior ay nauugnay sa paningin at kadalasang nangangailangan ng salamin sa mata para sa pagmamaneho o mga corrective contact lens. Ilan sa karaniwang mga restriksyon ang hindi pagmamaneho sa freeway, hindi pagmamaneho sa gabi, at hindi pagmamaneho sa oras na matao at pagmamaneho lang na may wastong suporta para tiyakin na may wastong posisyon sa pagmamaneho.

Para sa higit pang impormasyon: (800) 777-0133
TTY (800) 368-4327

O bumisita sa www.dmv.ca.gov/portal/driver-education-and-safety/special-interest-driver-guides/senior-drivers/

Mga Karatula sa Paradahan para sa May Kapansanan

Makakakuha ka ng karatula para sa Disabled Person (DP) o plaka ng lisensya kung may limitasyon ka sa pagkilos at isang lisensyadong doktor, seruhano, assistant ng doktor, nurse practitioner, sertipikadong nurse-midwife ang magpapatunay ng iyong kondisyon. Magbibigay sa iyo ng karapatan ang DP placard at plaka na makapag-park ng iyong sasakyan sa mga handicap parking space, sa asul o berdeng curb, at sa metered na on-street parking space nang wala kang babayaran, at sa mga lugar na nangangailangan ng mga permit na pangresidensyal o pangkomersyo. Hindi mo kailangang magkaroon ng sariling sasakyan o magmaneho ng sasakya para magamit ang DP placard.

Para sa higit pang impormasyon: (800) 777-0133
TTY (800) 368-4327

O bumisita sa [www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/
license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-
placards-plates/](http://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/)

Paglalakad at Pagiging Malusog

Pangunahing bahagi ng iyong kakayahang kumilos ang pagiging malusog at pag-eehersisyo. Ang regular na pag-eehersisyo ay hindi lamang magpapadali sa iyong makalakad patungo sa iyong destinasyon at makapaglakbay sakay ng transit, nakakatulong din ito na mapanatili mo ang lakas ng iyong katawan, pagiging flexible, reflexes at koordinasyon, na magpapahaba ng iyong panahon na makapagmaneho nang ligtas.

Mga Park sa Lunsod at Mga Recreation Department

Karamihan ng lunsod sa Santa Clara County ay nag-aalok ng mga klase para sa kalusugan at pag-eehersisyo sa kanilang mga Parkat Recreation department. Ang ilang lunsod ay may mga programa na espesipiko para sa mga may edad. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa Parks and Recreation Department ng lunsod.

Mga Resouces ng Impormasyon

Sourcewise – Community Resource Solutions

Sourcewise ay isang independenteng organisasyong hindi pangnegosyo na naglilingkod sa Santa Clara County. Ang kanilang misyon ay maglaan ng mga tool at serbisyo sa mga adulto at sa kanilang mga caregiver para lubusan silang maging pamilyar sa kanilang kalusugan at mga opsyon sa buhay. Ang Community Resource Specialist sa Sourcewise mag-uugnay ng mga indibidwal sa mga eksperto sa larangang ito ng pagpapayo sa insurance na pangkalusugan, Meals on Wheels, pagtatrabaho ng senior, pamamahala ng pangangalaga, at iba pang serbisyong available sa buong Santa Clara County. Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa (408) 350-3200 o bumisita sa www.mysourcewise.com

511

Ang 511 ay isang lugar na mapagkukunan ng impormasyon sa transportasyon ng Bay Area, kabilang na ang real-time na mga lagay ng trapiko, mga ruta at iskedyul ng pampublikong transportasyon, impormasyon sa pagbibisikleta at marami pang iba. Available ang impormasyon ng 511 sa telepono sa pamamagitan ng pag-dial sa 511 o sa web sa 511.org. Upang magamit ang serbisyong telepono, sabihin ang iyong mga pinipili o pindutin ang zero para gamitin ang touch-tone menus. Isa itong libheng serbisyo at available ito 24 oras kada araw, pitong araw sa isang linggo. May kasamang interactive na pamplano ng biyahe ang website na ito. Ang mga gumagamit ng telepono na may problema sa pandinig ay makakagamit ng 511 sa pamamagitan ng pagtawag sa 711.

2-1-1 Santa Clara County

Naglalaan ang 2-1-1 ng libre at hindi pang-emergency na impormasyon ng komunidad na kalusugan at impormasyon sa sakuna sa Santa Clara County. Tulad ng 9-1-1 para sa mga serbisyong pang-emergency, ang 2-1-1 ay pampublikong access number para sa impormasyon ng komunidad. Makakatanggap ng impormasyon ang mga tumatawag mula sa live phone specialist na kayang sumagot ng mga tanong tungkol sa iba't ibang serbisyong hindi pangnegosyo at mga ahensya. Makakatulong din ang mga phone specialist sa mga tumatawag na malaman kung saan pupunta para magboluntaryo at magbigay ng donasyon sa kanilang paboritong kawang-gawa.

Santa Clara County Senior Nutrition Program

Naglalaan ang Senior Nutrition Program ng de-kalidad at masusustansyang pagkain sa mga senior. Naglalaan ng edukasyon sa nutrisyon sa mga senior na nakikibahagi sa Senior Nutrition Program para suportahan ang promosyonal na pagsisikap na ito. Lahat ng meal (agahan, pananghalian, hapunan) ay nakaplano para matugunan ang ikatlong bahagi ng pang-araw-araw na rekomendadong dietary allowance (dami ng sustansyang dapat kainin) para sa adulto. Aprubado at minomonitor ng kawani ng Registered Dietitians ang mga plano ng meal. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa lokal na center para sa senior.

Senior Mobility Guide Online

Isang online na besyon ng **Senior Mobility Guide** ang available online sa www.vta.org/senior

Maikling na Listahan ng numero ng Telepono

Pampublikong Transit

AC Transit	(510) 891-4777
BART	(510) 464-6000
Bay Area Transportation	511
Caltrain.....	(800) 660-4287
Highway 17 Express.....	(831) 425-8600
Monterey-Salinas Transit	(888) 678-2871
SamTrans	(800) 660-4287
San Benito Express	(831) 636-4161
Santa Cruz Metro	(831) 425-8600
VTA	(408) 321-2300
VTA ACCESS Paratransit	(408) 321-2381

Community Transit Services (Mga Serbisyong Transit na Pangkomunidad)

American Cancer Society –

Road to Recovery.....	(800) 227-2345
Avenidas Door to Door.....	(650) 289-5411
Sourcewise Transit Services	(408) 762-7362
Heart of the Valley	(408) 241-1571
POSSO Escort Program	(408) 293-0877
RoadRunners Transportation.....	(650) 940-7016
R.Y.D.E. - SASCC.....	(408) 892-9739
R.Y.D.E. - WVCS	(669) 220-0831
R.Y.D.E. – Morgan Hill	(408) 310-4250

Santa Clara County Senior Centers

Addison-Penzak JCC of Silicon Valley	(408) 357-7462
Alma Senior Center	(408) 275-1315
Almaden Community Center.....	(408) 268-1133
AACI	(408) 975-2730
Avenidas	(650) 289-5400
Barbara Lee Senior Center	(408) 586-3400
Bascom Community Center.....	(408) 794-6289
Berryessa Community Center.....	(408) 251-6392
Billy DeFrank Community Center ...	(408) 293-3040
Camden Community Center	(408) 559-8553
Campbell Adult Center	(408) 866-2146
Cupertino Senior Center	(408) 777-3150
Cypress Senior Center	(408) 244-1353
Evergreen Community Center.....	(408) 270-2220
Gardener Community Center.....	(408) 279-1498
Gilroy Senior Center	(408) 846-0414
India Community Center	(408) 934-1130
John XXIII.....	(408) 282-8600
Los Altos Senior Center	(650) 947-2797
Los Gatos Senior Center.....	(408) 354-1514
Mayfair	(408) 794-1063
Morgan Hill Senior Center.....	(408) 782-1284
Mountain View Senior Center	(650) 903-6330
Portuguese Community Center	(408) 293-0877
Roosevelt Community Center.....	(408) 794-7555
Santa Clara Senior Center	(408) 615-3170

Saratoga Senior Center.....	(408) 868-1248
Self-Help for the Elderly	(408) 873-1183
Seven Trees Community Center	(408) 794-1690
Southside Senior Center	(408) 629-3435
Sunnyvale Senior Center.....	(408) 730-7360
Yu-Ai Kai Senior Center.....	(408) 294-2505

City Parks and Recreation

Campbell.....	(408) 866-2105
Cupertino	(408) 777-3120
Gilroy	(408) 846-0460
Los Altos	(650) 947-2790
Los Altos Hills	(650) 947-2518
Los Gatos.....	(408) 354-8700
Milpitas	(408) 586-3210
Morgan Hill.....	(408) 782-0008
Mountain View	(650) 903-6331
Palo Alto.....	(650) 463-4900
San Jose	(408) 535-3570
Santa Clara	(408) 615-2260
Saratoga	(408) 354-8700
Sunnyvale	(408) 730-7350

Para maitala ang inyong organisasyon, o abisuhan ang VTA sa mga pagbabago sa nakatalang mga serbisyo, pakikontak ang (408) 321-2300.



(408) 321-2300 • TTY (408) 321-2330
www.vta.org