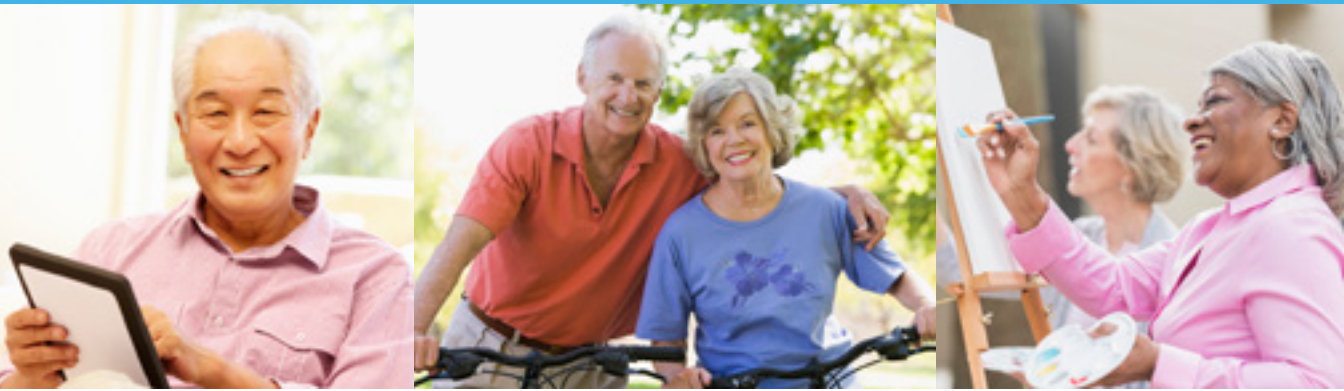


La guía de movilidad para personas mayores

2022



Solutions that move you

Introducción

La mayoría de nosotros, pasamos nuestros días muy ocupados, haciendo los quehaceres, visitando a los nietos, reuniéndonos con amigos para tomar un café y simplemente realizando nuestras actividades diarias. A medida que envejecemos, puede volverse difícil conducir, pero eso no significa que dejemos de hacer lo que nos encanta hacer. ¡Hay muchas maneras de mantenerse independiente a cualquier edad! Los recursos que se encuentran en esta guía lo ayudarán a trasladarse de un lugar a otro sin importar que medio de transporte utilice.

El uso del autobús y el tranvía de VTA es una de las opciones más flexibles, además tenemos programas para ayudarlo a aprender a utilizar el servicio. Ofrecemos capacitación para viajes en grupo, y nuestros Representantes de Servicio de Información están disponibles para responder sus preguntas y planificar sus recorridos. Aun así, esta no es la única opción que tiene.

La Guía de movilidad para personas mayores está organizada en secciones que brindan información sobre transporte público, transporte local, servicios de transporte comunitario y privado, recursos de seguridad para conductores, estado físico e información comunitaria y programas de asistencia. Esperamos que utilice esta guía con frecuencia. El usarla podría significar toda una diferencia en la vida de usted o de alguien a quien cuida. Comuníquese con nosotros si tiene alguna sugerencia sobre cómo se puede mejorar esta guía para ayudarlo.

Aquí hay algunas situaciones y preguntas comunes que pueden resultarle útiles.

Conduzco y planeo seguir conduciendo mientras pueda hacerlo de manera segura.

- Un curso de seguridad vial, publicaciones y recursos en línea pueden ayudarlo a mantener sus habilidades intactas y para asegurarse de saber cómo adaptarse a los cambios a medida que se envejece. **Páginas 29-31**
- Los ajustes a su automóvil pueden ayudarlo a conducir con más confianza. **Páginas 29-31**

No me siento tan seguro como antes cuando conduzco.

- El transporte público puede ser una opción para usted. Si no ha viajado en autobús o tranvía en mucho tiempo, es posible que se sorprenda de cuánto han cambiado. **Páginas 4-8**
- El Programa VTA Daycation puede ayudarlo a conocer más sobre el transporte público..... **Página 9**

He reducido las ocasiones en que conduzco y estoy buscando otras formas de desplazarme.

- Según sus capacidades físicas, el transporte público puede ser una opción para algunas de sus necesidades. Los autobuses y el tranvía de VTA tienen muchas características que los hacen fáciles de usar. **Páginas 4-8**
- Si usar el autobús es demasiado difícil para usted, puede ser elegible para servicios que lo recojan en su casa y lo lleven a donde quiera ir. **Página 10**

Me preocupa un amigo o familiar que probablemente ya no debería conducir.

- Varias publicaciones brindan consejos sobre cómo hablar con amigos y familiares sobre la conducción.**Página 31**
- Obtenga la información más reciente sobre las políticas del DMV en cuanto a pruebas, reportes y renovación de licencia.
.....**Páginas 32-33**

¿Qué hago si no puedo conducir y tanto el autobús como el tranvía no me pueden llevar a donde quiero ir?

- Es posible que pueda obtener transporte en los servicios operados por organizaciones comunitarias.**Páginas 14-21**

Necesito ir al consultorio de mi médico o a una cita médica, pero necesito ayuda.

- Los servicios operados por organizaciones comunitarias pueden ayudarlo.**Páginas 14-21**
- Los servicios de transporte privado pueden ayudarlo.
.....**Páginas 22-28**

¿Qué hago si necesito la ayuda de otra persona cuando estoy fuera de casa?

- Los servicios operados por organizaciones comunitarias pueden ayudarlo.**Páginas 14-21**

Quiero mantenerme activo, saludable e independiente.

- Existen organizaciones que brindan información y asistencia para ayudarlo a encontrar servicios que satisfagan sus necesidades.**Páginas 34-36**

Información para el servicio de transporte público

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

VTA ofrece transporte público en el Condado de Santa Clara y se conecta con los operadores de transporte público vecinos. Todos los autobuses de VTA están equipados con elevadores o rampas para ayudar a quienes usan dispositivos de movilidad o tienen dificultad con los escalones. Los autobuses de tamaño completo están equipados con una función para inclinarse que baja la parte delantera del autobús para facilitar los escalones al abordar. Las plataformas del tranvía están niveladas con el tren, lo que permite a los pasajeros abordar fácilmente al tranvía. Todos los autobuses y tranvías anuncian automáticamente los principales puntos de trasbordo, intersecciones y destinos; la información también se muestra en los tableros de mensajes electrónicos dentro de los mismos. Los altavoces externos también anuncian el número de ruta y los destinos de los autobuses y tranvías.

Página web de VTA para pasajeros que son adultos mayores (www.vta.org/senior) les enseña sobre programas y servicios que pueden ayudarlos a ellos, a sus amigos y familiares. Proporciona información para ayudar a los adultos mayores a viajar con seguridad en VTA.

Para obtener más información sobre los servicios de VTA, llame al (408) 321-2300, TTY (408) 321-2330, si lo hace desde el código de área 650 y el área de peaje del sur del Condado de Santa Clara llame al (800) 894-9908, o visite www.vta.org

Caltrain

(800) 660-4287

Caltrain opera el servicio de trenes de pasajeros habituales en la península del Área de la Bahía entre San José y San Francisco, con un servicio de viaje a Gilroy cada hora. Caltrain tiene 15 estaciones en el Condado de Santa Clara y se conecta con BART en Millbrae en el Centro de Traslados Millbrae. Cada tren tiene al menos un vagón accesible para sillas de ruedas que puede acomodar hasta dos sillas de ruedas. Las estaciones de Caltrain que actualmente no tienen acceso para sillas de ruedas son: 22nd Street, South San Francisco, Broadway, Atherton y College Park.

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

Highway 17 Express

(831) 425-8600

El autobús Highway 17 Express brinda servicios entre el centro de San José, Scotts Valley y el centro de Santa Cruz (Metro Center). Todos los autobuses de Highway 17 Express están equipados con ascensor o rampa y son accesibles para personas con discapacidades. El servicio se ofrece los siete días de la semana. Los fines de semana y días feriados, los autobuses comienzan o terminan en San José Diridon Station.

Para obtener más información sobre los servicios de Highway 17 Express, llame al (831) 425-8600; marque 711 para Servicios para personas con deficiencias auditivas y del habla del programa CRS, o visite ***www.scmttd.org***

SamTrans

(800) 660-4287

SamTrans brinda un servicio de autobús de ruta fija en todo el Condado de San Mateo y en partes de San Francisco y Palo Alto. Todos los autobuses de SamTrans están equipados con elevadores y rampas; y son accesibles para personas con discapacidades.

Se dispone de capacitación gratuita para las personas con discapacidades que desean aprender a viajar en los autobuses SamTrans o en Caltrain. Para obtener más información sobre la capacitación para viajar, llame al (650) 508-6202.

Para obtener información sobre el servicio de SamTrans, llame al (800) 660-4287, TTY (650) 508-6448 o visite **www.samtrans.com**

Transporte Rápido del Área de la Bahía (BART)

(510) 464-6000

BART es un servicio ferroviario regional que se conecta a VTA. Todo el sistema BART consta de cinco líneas que prestan servicio al área de la Bahía. BART tiene muchas características para que sea fácil de usar para adultos mayores y personas con discapacidades.

Todos los vagones de BART tienen espacio para sillas de ruedas.

Los agentes de la estación están disponibles.

en todo momento en cada estación para ayudar a adultos mayores y personas con discapacidades.

Para obtener más información sobre los servicios de BART, llame al (510) 464-6000 o visite **www.bart.gov**

AC Transit

(510) 891-4777

AC Transit ofrece transporte público a los condados de Alameda y Contra Costa. Todos los autobuses están equipados con elevadores y rampas, y son accesibles para personas con discapacidades.

Para obtener más información sobre los servicios de AC Transit, llame al (510) 891-4777, TDD/TYY 800-753-2929 o visite ***www.actransit.org***

San Benito Express

(831) 636-4161

San Benito County Express brinda servicio de transporte a las comunidades de Hollister, San Juan Bautista y Gilroy. County Express opera un servicio Dial-A-Ride gratuito, así como un servicio de transporte a las estaciones Caltrain y Greyhound de Gilroy; y a Gavilan College con servicio de conexión a Santa Clara Valley Transportation Authority. Todos los autobuses del condado de San Benito están equipados con elevadores o rampas que pueden usar las personas que tienen dispositivos de movilidad o no pueden subir escalones.

Para obtener más información sobre los servicios de San Benito County Express, llame al (831) 636-4161 o visite ***www.sanbenitocountyexpress.org***

Monterey-Salinas Transit (MST)

(888) 678-2871

Monterey-Salinas Transit ofrece transporte público a Carmel, Del Rey Oaks, Gonzales, Greenfield, King City, Marina, Monterey, Pacific Grove, Salinas, Sand City, Seaside, Soledad y el condado de Monterey. Los autobuses de Monterey-Salinas Transit son totalmente accesibles en todas las líneas. El MST 55 se conecta con el servicio VTA en Gilroy, Morgan Hill y el centro de San José.

Para obtener más información sobre los servicios accesibles de Monterey-Salinas Transit, llame al (888) 678-2871 o visite ***www.mst.org***

Santa Cruz Metro

(831) 425-8600

Santa Cruz Metro ofrece transporte público en todo el condado de Santa Cruz. Todos los autobuses están equipados con elevadores y rampas, y son accesibles para personas con discapacidades. la autopista 17 Express se conecta con el servicio de Santa Cruz Metro en Scotts Valle y el centro de Santa Cruz.

Para obtener más información sobre los servicios de Santa Cruz Metro, llame al (831) 425-8600, marque 711 para Servicios para personas con problemas auditivos y del habla de CRS, o visite ***www.scmtd.org***

Daycation

Para ayudar a los adultos mayores a familiarizarse con sus opciones de transporte, Santa Clara Valley Transportation Authority ofrece el Programa Daycation. El programa ofrece la Academia de Entrenamiento del uso del Tren. A través de la capacitación en el aula y en el autobús, se les enseña a los proveedores de servicios a realizar sus propias “Daycations.” Como parte del Programa Daycation, VTA también ofrece capacitación grupal gratuita para ayudar a los adultos mayores a aprender a utilizar el sistema de autobús y tranvía.

Para obtener más información sobre el Programa Daycation, llame al (408) 321-2300, TTY (408) 321-2330, desde el código de área 650 y el área de peaje del sur del condado de Santa Clara llame al (800) 894-9908 o envíe un correo electrónico

Customer.Service@vta.org

Paratransit ADA

Si no puede usar el servicio de autobús y tranvía de VTA alguna vez o todo el tiempo debido a una discapacidad, puede ser elegible para el servicio de paratransporte proveniente de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). VTA ACCESS Paratransit es un servicio de viaje compartido disponible en todo el condado de Santa Clara que lo llevará desde su casa a su destino. Los viajes se pueden reservar hasta con tres días de antelación. Antes de que pueda usar el servicio de Paratransit ADA, VTA ACCESS Paratransit deberá evaluar su elegibilidad; este proceso puede demorar hasta 21 días.

Para obtener más información sobre el servicio de paratransporte con forme a la ley ADA en el condado de Santa Clara, llame a VTA ACCESS Paratransit al (408) 321-2381; TTY al (408) 321-2330 o visite **www.vta.org**

Autobuses locales de enlace Shuttles

Los servicios de transporte locales suelen ser furgonetas o autobuses de enlace shuttle que dan servicio a áreas pequeñas dentro de las ciudades y comunidades de lunes a viernes durante el mediodía, con algunas excepciones.

Marguerite Shuttle **(650) 723-9362**

Área de servicio:	Ciudad universitaria de Stanford, centro de Palo Alto
Tarifa:	GRATUITA
Elegibilidad:	Abierta
Conexiones:	Centro Comercial Stanford, centro de Palo Alto, California Avenue, Town & Country Village, y Centro Comercial San Antonio
Para más información:	(650) 723-9362 o visite <i>www.transportation.stanford.edu/ marguerite</i>

El autobus de enlace Marguerite Shuttle es operado por la Universidad de Stanford. Todos los autobuses de enlace shuttle son accesibles para sillas de ruedas. El servicio de transporte recorre el campus y se conecta con el transporte público, las tiendas, los restaurantes y el entretenimiento cercanos.

Mountain View Shuttle

(855) 730-7433

Area de Servicio:	Mountain View
Tarifa:	GRATUITA
Elegibilidad:	Abierta
Conexiones:	Centro San Antonio, Centro de adultos mayores, Centro de adolescentes, centro de trasbordos MV, Centro Cívico (Civic Center), El Camino Hospital, Sylvan Park, estación Whisman, y el Centro Comunitario MV
Para más información:	(855) 730-7433 o visite https://mvcommunityshuttle.com

El autobús de enlace shuttle de la comunidad de Mountain View ofrece conexiones de transporte mejoradas y gratuitas entre muchos vecindarios residenciales, centros residenciales y de adultos mayores, oficinas de la ciudad, bibliotecas, parques e instalaciones recreativas, consultorios médicos, centros comerciales y lugares de entretenimiento en todo Mountain View.

Palo Alto Shuttles

(650) 329-2520

Área de servicio:	Palo Alto
Tarifa:	GRATUITA
Elegibilidad:	Abierta
Autobús de enlace shuttle que atraviesa la ciudad:	Biblioteca principal, Avenidas, Lytton Gardens, Channing House, escuela secundaria Jordan Middle School,

Mitchell Park, escuela secundaria
JLS Middle School, Stevenson House, y
distrito comercial Midtown

Autobús de enlace Shuttle Embarcadero:

Estación Caltrain Palo Alto a
Embarcadero/Baylands

Para más información: (650) 329-2520 or email

shuttle@cityofpaloalto.org

La Ciudad de Palo Alto opera un servicio gratuito de autobuses de enlace shuttle de lunes a viernes en el área de Palo Alto. Todos los autobuses de enlace shuttle están equipados con elevadores y son accesibles para personas con discapacidades. Las paradas de autobús están marcadas con un letrero “Palo Alto Shuttle”, una calcomanía en un letrero de parada del autobús regular de VTA o una calcomanía “Shuttle” en un poste de señal de alto en las áreas residenciales. El servicio gratuito de autobuses de enlace shuttle Palo Alto opera dos líneas.

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

Área de servicio: Cupertino

Tarifa: Los costos varían; Llame para más
información

Elegibilidad: Abierta

Área de servicio: Cupertino y a Sunnyvale Caltrain

Horario: 7:00 a.m.- 7:00 p.m., lunes a viernes
9:00 a.m.- 5:00 p.m., sábado

Para más información: (669) 201-1892 o visite



<https://www.cupertino.org/our-city/departments/public-works/transportation-mobility/community-shuttle>

Via-Cupertino es un servicio en demanda de autobuses de enlace shuttle que ofrece transporte a cualquier lugar de Cupertino. También se conecta a algunos destinos fuera de Cupertino, como la estación Sunnyvale Caltrain, Kaiser Santa Clara y Rancho San Antonio. Los viajes no están programados con anticipación, pero llegan rápidamente. Los viajes se solicitan a través de la aplicación o por teléfono. El servicio puerta a puerta está disponible para personas con discapacidad y adultos mayores a pedido.

Servicios de Transporte Comunitario

Sociedad Estadounidense de Cáncer – Camino a la recuperación (800) 227-2345

Área de servicio:	Condado de Santa Clara
Tarifa:	GRATUITA
Elegibilidad:	Pacientes ambulatorios con cáncer
Para más información:	(800) 227-2345 o visite <i>www.cancer.org</i>

El Programa Camino a la Recuperación de la Sociedad Estadounidense del Cáncer cuenta con conductores voluntarios que recogen a los pacientes con cáncer de sus hogares y los llevan a cualquier evento relacionado con el cáncer, incluidas sus citas médicas, tratamientos de radiación y quimioterapia.

Avenidas Door to Door

(650) 289-5411

- Área de servicio: Radio de 12 millas de Avenidas. Esto incluye las ciudades de Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Redwood City, San Carlos, Sunnyvale y Woodside.
- Tarifa: Los costos varían; llame para más información
- Elegibilidad: Llame para conocer los requisitos
- Para más información: (650) 289-5411 o visite www.avenidas.org/programs/door-to-door/

Avenidas Door to Door brinda servicios de transporte para adultos mayores para realizar compras, recreación, citas médicas y otras necesidades. Los viajes deben programarse con al menos 48 horas de anticipación. El servicio el mismo día o las solicitudes especiales con Lyft se pueden solicitar con un cargo adicional. No hay transporte para sillas de ruedas disponible.

Sourcewise Transit Services

(408) 762-7362

- Area de servicio: Morgan Hill, San Martin, and Gilroy
- Tarifa: Llame para más información
- Elegibilidad: 60 o más años o adulto con discapacidad (18 o más años)
- Horario: 8:30 a.m.- 3:30 p.m., lunes a viernes ▶

Para más información: (408) 762-7362 o visite
<https://mysourcewise.com/programs-services/south-county-services/transportation/>

Sourcewise Transit Services brinda transporte de puerta a puerta a adultos mayores de 60 años o más y adultos con discapacidades que residen en Morgan Hill, San Martin y Gilroy. Los servicios de transporte se pueden utilizar para citas médicas, visitas a supermercados y farmacias y a centros locales para adultos mayores ubicados en Gilroy y Morgan Hill. Todos los paseos deben realizarse entre las 8:30 a. m. y las 3:30 p.m. De lunes a viernes. Actualmente no hay transporte para sillas de ruedas disponible.

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

Área de servicio: Códigos postales de Santa Clara, Cupertino, Sunnyvale, Saratoga, Monte Sereno, Los Gatos, Campbell y West San Jose: 95117, 95125, 95126, 95128, 95129 y 95130

Horario: 9:00 a.m.- 9:00 p.m., lunes a viernes

Tarifa: GRATUITA; Donaciones son bienvenidas

Elegibilidad: 65 o más años

Para más información: (408) 241-1571 o visite
www.servicesforseniors.org

Heart of the Valley Services para adultos mayores, Inc. les brinda transporte acompañado y servicios en el hogar. Estos servicios son proporcionados por voluntarios e incluyen jardinería menor,

asistencia informática, pequeñas reparaciones en el hogar, limpieza de armarios o cobertizos y/o compañía en general.

POSSO Escort Program **(408) 293-0877**

Area de servicio: San Jose
Tarifa: GRATUITA; Donaciones son bienvenidas
Elegibilidad: 65 o más años
Para más información: (408) 293-0877 o visite
portuguesecenter.org/senior-programs/

El programa de acompañantes de la Organización Portuguesa de Servicios Sociales y Oportunidades (POSSO, por sus siglas en inglés) proporciona programación, transporte, traducción e interpretación por parte de profesionales capacitados y voluntarios. Los viajes pueden ayudar a los adultos mayores a utilizar los servicios de profesionales y agencias de la salud a los que de otro modo no podrían acceder.

RoadRunners Transportation

(650) 940-7016

Área de servicio:	Radio de diez millas de Middlefield Road y Oregon Expressway o radio de 8 millas de El Camino Hospital Los Gatos (excluyendo el área montañosa).
Tarifa:	Llame para información
Elegibilidad:	Llame para conocer los requisitos
Para más información:	(650) 940-7016 o visite <i>www.elcaminohospital.org/services/roadrunners-transportation</i>

RoadRunners es un servicio de transporte proporcionado por voluntarios auxiliares del Hospital El Camino. Se proporciona transporte para citas médicas, dentales o relacionadas con la salud. Además, RoadRunners proporcionará transporte puerta a puerta. No hay transporte de sillas de ruedas disponible y no se requiere afiliación con El Camino Hospital. Se requiere realizar una reserva.

R.Y.D.E.- Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, y códigos postales de San José 95120 y 95124

(408) 892-9739

Área de servicio:	Cualquier lugar dentro de las comunidades de West Valley de Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, San José códigos postales: 95120, 95124, 95129 y 95130. Cualquier destino hasta 8 millas de su hogar y hasta 16 millas para atención médica equipo.
-------------------	---

Horario: Recorridos: 8:00 a.m.- 4:00 p.m.
lunes a viernes.
Oficinas: 8:00 a.m. - 4:30 p.m.
lunes a viernes

Tarifa: Basado en los ingresos y millas recorridas

Elegibilidad: 65 o más años, que residan en los
códigos postales 95120 y 95124 de
Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno y
San José.

Para más información: (408) 892-9739 o correo electrónico
RYDE@sascc.org

R.Y.D.E. es un servicio de transporte de un lugar a otro para adultos mayores de 65 o más años. Los viajes se pueden usar para citas, compras de comestibles, visitas sociales o viajes a cualquier lugar dentro de las comunidades de West Valley de Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, los códigos postales de San José: 95120, 95124, 95129 y 95130. RYDE también ofrece viajes a consultorios médicos, hospitales, la estación de Caltrain de Sunnyvale y el Hospital VA en Palo Alto. Los viajes deben programarse con al menos 2 días hábiles de anticipación o se pueden reservar hasta con un mes de anticipación a la fecha. No hay transporte para sillas de ruedas disponible en este momento.

R.Y.D.E.- Cupertino, Campbell, y códigos postales de San José 95129 y 95130 (669) 220-0831

Área de servicio:	Cualquier lugar dentro de las comunidades de West Valley de Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, los códigos postales de San José: 95120, 95124, 95129 y 95130. Cualquier destino hasta 8 millas de su hogar y hasta 16 millas para atención médica equipo.
Horario:	8:00 am-12:00 pm y 13:00-16:00 Lunes a Viernes
Tarifa:	Basado en ingresos y millas recorridas
Elegibilidad:	65 o más años que residan en Campbell, Cupertino, códigos postales de San José: 95130, 95129
Para más información:	(669) 220-0831 o correo electrónico <i>RYDEinfo@wvcommunityservices.org</i>

R.Y.D.E. es un servicio de transporte de un lugar a otro para adultos de 65 años o más. Los viajes se pueden usar para citas, compras de comestibles, visitas sociales o viajes a cualquier lugar dentro de las comunidades del oeste de West Valley, Campbell, Cupertino, Los Gatos, Monte Sereno, Saratoga, códigos postales de San José 95120, 95124, 95129 y 95130. RYDE también ofrece viajes a consultorios médicos, hospitales, la estación Sunnyvale Caltrain y el Hospital VA en Palo Alto. Los viajes deben programarse con 2 días de anticipación y se pueden reservar hasta con un mes de anticipación. No hay transporte para sillas de ruedas disponible en este momento.

R.Y.D.E.- Morgan Hill

(408) 310-4250

Área de servicio:	En cualquier lugar dentro de los límites de la ciudad de Morgan Hill.
Horario:	Transporte: 8:00 a.m. - 4:00 p.m. Lunes a Viernes
Oficina:	8:00 a.m. - 4:30 p.m. Lunes a Viernes
Tarifa:	Basada en ingresos y millas recorridas
Elegibilidad:	65 años o más, que residen en la ciudad de Morgan Hill
Para más información:	(408) 310-4250 o correo electrónico <i>RYDE@mhcrc.com</i>

R.Y.D.E. es un servicio de transporte de un lugar a otro para adultos mayores de 65 años o más. Los viajes se pueden usar para citas, compras de comestibles, visitas sociales o viajes a cualquier lugar dentro de los límites de la ciudad de Morgan Hill. RYDE también ofrece viajes a los consultorios médicos del área dentro de Morgan Hill. Los viajes deben programarse con al menos 2 días hábiles de anticipación o se pueden reservar con hasta un mes de anticipación. No hay transporte para sillas de ruedas disponible.

Transporte Privado

Los servicios de esta sección son prestados por empresas privadas con fines lucrativos. VTA no respalda estos servicios ni ha verificado la información proporcionada por las empresas.

Absolute Senior Solutions (408) 610-9997

Área de servicio: Condado de Santa Clara, Condado de San Mateo, Condado de Alameda, y San Francisco.

Tarifa: Llame para información

Elegibilidad: Abierta

Para más información: (408) 610-9997 o visite ***www.abseniorsolutions.com***

Absolute Senior Solutions ofrece transporte sin fines médicos en toda el área de la bahía. El transporte se puede utilizar para citas médicas, viajes por motivos médicos y actividades recreativas. Las reservas se pueden hacer online o por teléfono.

Boundless Care, Inc. (408) 363-8900

Área de servicio: Condado de Santa Clara

Tarifa: Los costos varían. Llame para más información

Elegibilidad: Abierta

Para más información: (408) 363-8900 o visite ***www.boundlesscare.org/non-medical-home-care-transportation-services***

Boundless Care, Inc. proporciona transporte que no es de emergencia y servicios de acompañamiento en South Bay. Transporte proporcionado para citas médicas, diálisis, sesiones de quimioterapia y actividades recreativas.

Eden Medical Transportation

(408) 579-9775

Área de servicio: Condado de Santa Clara, Condado de Alameda, Condado de Contra Costa, y Condado de San Francisco.

Tarifa: Los costos varían. Llame para más información

Elegibilidad: Abierta

Para más información: (408) 579-9775 o visite
www.edenmedtrans.com

Eden Medical Transportation es un servicio médico que no es de emergencia diseñado para atender a clientes individuales. Sus servicios ambulatorios que no son de emergencia ofrecen transporte en un ambiente relajado y seguro. Se proporciona transporte a citas médicas, centros de diálisis, centros de enfermería especializada y centros para adultos mayores.

Fun n Go – Transporte sin fines médicos (844) 238-6646

Área de servicio:	Condado de Santa Clara
Tarifa:	Los costos varían. Llame para más información
Elegibilidad:	Abierta
Para más información:	(844) 238-6646 o visite <i>www.funandgotransport.com</i>

Fun n Go es un proveedor de transporte sin fines médicos que ofrece transporte dentro del área de la bahía. Transporte proporcionado para traslados al aeropuerto, citas médicas, diálisis y actividades recreativas. Fun n Go brinda servicio puerta a puerta las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

GoGo Grandparent (855) 464-6872

Área de servicio:	Servicio a nivel nacional
Horario:	Los viajes están disponibles 24/7
Tarifa:	Las tarifas se cotizan por adelantado en función de la distancia y el tiempo de viaje
Elegibilidad:	Abierta
Para más información:	(855) 464-6872 o visite <i>www.gogograndparent.com</i>

GoGo Grandparent permite a las personas usar Lyft y Uber sin un teléfono inteligente con viajes monitoreados por operadores las 24 horas del día, los 7 días de la semana y alertas para contactos de emergencia. También hay disponibles recogidas personalizadas, alojamiento para grupos y servicios de programación.

JustGo!
(408) 657-8572

Área de servicio: Santa Clara County
Tarifa: Call for information
Elegibilidad: Abierta
Para más información: (408) 657-8572 o visite
www.justgosv.com

¡JustGo! proporciona silla de ruedas en situaciones que no son de emergencia y transporte ambulatorio en todo Silicon Valley. ¡JustGo! ofrece transporte para citas médicas, viajes médicos y actividades recreativas. Las reservas se pueden hacer online o por teléfono.

Ken Transportation
(408) 267-4459

Área de servicio: Condado de Santa Clara
Tarifa: Llame para información
Elegibilidad: Abierta
Para más información: (408) 267-4459 o visite
www.kentransport.com

Ken Transportation ofrece transporte ambulatorio y en silla de ruedas en situaciones que no son de emergencia en todo el condado de Santa Clara. Ken Transportation ofrece transporte para citas médicas, viajes médicos y actividades recreativas. Las reservas se pueden hacer online o por teléfono.

One Access Transportation Services (510) 648-2085

Área de servicio:	Condado de Santa Clara, Condado de Alameda, Condado de San Mateo, y Condado de Contra Costa
Tarifa:	Los costos varían. Llame para más información
Elegibilidad:	Abierta
Para más información:	(510) 648-2085 o visite <i>www.oneaccesstrans.com</i>

Los servicios de One Access Transportation están diseñados para personas con limitaciones de movilidad y aquellos que no tienen medios para un transporte confiable y accesible. Los viajes se pueden usar para citas médicas, salidas sociales, compras, centros de diálisis, cirugía ambulatoria y viajes de larga distancia.

One-Stop MedEx (408) 907-5629

Área de Servicio:	Condado de Santa Clara
Tarifa:	El costo varía. Llame para más información
Elegibilidad:	Abierta
Para más información:	(408) 907-5629 o visite <i>www.onestopmedex.com</i>

One-Stop MedEx ofrece transporte ambulatorio, en silla de ruedas y en camilla que no sea de emergencia dentro del Condado de Santa Clara y en todo el norte de California. One-Stop MedEx

brinda transporte para citas médicas, viajes por motivos médicos, cirugía ambulatoria, centros de servicios comunitarios, instalaciones de rehabilitación, fisioterapia y viajes de larga distancia.

Onward

(800) 700-4797

Área de Servicio: South Bay, San Jose, San Francisco, Marin, East Bay, Contra Costa, Tri-Valley
Tarifa: Llame para más información
Elegibilidad: Abierta
For more information: (800) 700-4797 or visit ***www.onwardrides.com***

Onward brinda servicios de transporte puerta a puerta para adultos mayores. Sus conductores prestan asistencia durante todo el viaje. El transporte se puede utilizar para citas médicas, viajes por motivos médicos y actividades recreativas. Las reservas se pueden hacer a través de su aplicación, en línea o por teléfono.

SilverRide

(415) 861-7433

Área de Servicio: En toda el Área de la Bahía
Tarifa: Llame para obtener información
Elegibilidad: Los usuarios deben poder caminar un mínimo de 20 pies con una ayuda para caminar
Para más información: (415) 861-7433 o visite ***www.silverride.com*** ▶

SilverRide ofrece transporte asistido, acompañantes, actividades personalizadas y eventos grupales para adultos mayores que desean hacer cosas, socializar y tener experiencias de vida enriquecedoras. Como parte de su servicio, SilverRide coordina y refiere a una red de productos y servicios complementarios que en conjunto brindan una solución integral de estilo de vida para adultos mayores.

S & P Medical Trans, Inc.

(408) 829-8648

Área de Servicio: Condado de Santa Clara
Tarifa: El costo varía. Llame para más información
Elegibilidad: Abierta
Para más información: (408) 829-8648;(408) 264-6411 o visite
www.sandpmedtrans.com

S&P Med Trans, Inc. brinda servicios ambulatorios y de sillas de ruedas que no son de emergencia. Este servicio está dirigido a personas con discapacidades físicas, así como a aquellas que necesitan un transporte cómodo a las citas médicas.

Seguridad de los conductores locales

Programa de seguridad para conductores de AARP

El Programa de seguridad para conductores de AARP ofrece clases locales para conductores de 50 años o más. El curso cubre muchos temas relacionados con el hecho de ser un conductor mayor, como las normas de tránsito, ser flexible, medicamentos, etc. El curso está diseñado para ayudarlo a seguir siendo un conductor seguro. Cubre los cambios físicos normales relacionados con la edad y cómo ajustar su conducción para permitir estos cambios.

Para obtener información sobre los cursos seguridad para conductores de AARP ya sea en línea o en su área y para obtener otra información útil, visite

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

Age Well Drive Smart – Patrulla de Caminos de California

Age Well Drive Smart (Envejezca bien manejando con inteligencia), es un programa de la Patrulla de Caminos de California para personas mayores de 55 años o más. Quienes completen este curso recibirán un certificado que les podrá dar derecho a un descuento en la prima de su seguro de automóvil. Este programa ha sido aprobado por el Departamento de Vehículos Motorizados, la Patrulla de Caminos de California, la Oficina de Seguridad en el Transporte y la Red Comunitaria de Seguridad Vial del Condado de Santa Clara (TSCN, por sus siglas en inglés). Para encontrar un taller cerca de donde vive, comuníquese con su centro comunitario local.

Recursos para la seguridad del conductor

Autoevaluación

Si le preocupa su capacidad para conducir un vehículo, la información desarrollada por varios grupos de personas mayores y de seguridad vial puede ayudarlo a determinar si necesita una evaluación más formal de sus habilidades para conducir.

Roadwise Review – AAA (Herramienta en línea)

Roadwise Review (Revisión de habilidades viales) de AAA es una herramienta interactiva en línea para ayudarlo a identificar posibles problemas de manejo relacionados con el envejecimiento, pasos para reducir el riesgo y para monitorear en privado su salud de manejo. Visite seniordriving.aaa.com para este y otros útiles recursos en línea, incluido un curso de seguridad para conductores mayores en línea.

Driving Decisions Workbook (Cuaderno de ejercicios para decisiones de manejo)

La Universidad de Michigan desarrolló un Cuaderno de ejercicios en línea para ayudar a los conductores a evaluar su capacidad para conducir con seguridad. El Cuaderno de ejercicios en línea está disponible en www.um-saferdriving.org/firstPage.php

Folletos de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés)

La NHTSA ha desarrollado una serie de folletos que abordan la capacidad de los adultos mayores para conducir con seguridad.

Estos incluyen “Conducción segura para adultos mayores” y folletos que tratan específicamente sobre la conducción cuando se ha sufrido un derrame cerebral o se tiene diversas afecciones, como artritis, enfermedad de Parkinson, apnea del sueño, diabetes o convulsiones.

Se pueden pedir los folletos llamando a la NHTSA al (888) 327-4236 o se los puede ver en línea en **www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers**

Ajuste de su vehículo

El ajuste adecuado de los asientos, los espejos, los reposacabezas y el volante pueden ayudarlo a seguir conduciendo con seguridad. Se puede agregar una variedad de dispositivos simples para ayudar a compensar los cambios físicos o simplemente para que el vehículo le quede más cómodo y seguro. La Sociedad Estadounidense para el Envejecimiento, la Asociación Estadounidense del Automóvil y AARP han desarrollado un programa llamado CarFit, que ayuda a los conductores mayores a encontrar su ajuste perfecto. Para obtener más información, visite **www.car-fit.org** o **www.aarp.org** y busque “seguridad del conductor.”

Conversaciones con familiares y amigos

La compañía de seguros Hartford y el AgeLab de MIT han desarrollado una guía para ayudar a las familias a iniciar conversaciones productivas y afectuosas con los adultos mayores sobre cómo conducir de manera segura. Se encuentra disponible un folleto gratuito de 24 páginas llamado “Necesitamos hablar...”

Conversaciones familiares ▶

con conductores mayores” y varios otros recursos de seguridad para conductores mayores en ***www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging***

Licencias del DMV

El Departamento de Vehículos Motorizados no le quita la licencia de conducir cuando alcanza cierta edad. Su condición mental y/o física y su capacidad para seguir las leyes y reglas de tránsito, independientemente de su edad, determinan si su licencia se renueva, restringe, suspende o revoca. Todos los conductores de 70 años o más deben renovar su licencia de conducir en persona en las oficinas del DMV. Se pueden imponer restricciones relacionadas con el deterioro de la condición física.

La restricción número uno para los conductores mayores está relacionada con la visión y, por lo general, requiere que el conductor use anteojos o lentes de contacto correctivos. Algunas otras restricciones comunes son no conducir en la autopista, no conducir de noche, no conducir en las horas pico y conducir solo con el apoyo adecuado para garantizar una posición de conducción adecuada.

Para obtener más información: (800) 777-0133, TTY (800) 368-4327
O visite ***www.dmv.ca.gov/portal/driver-education-and-safety/special-interest-driver-guides/senior-drivers/***

Permiso de estacionamiento para discapacitados

Puede obtener un permiso o placa de Persona Discapacitada (DP) si tiene problemas de movilidad y certifica su condición un médico con licencia, cirujano, asistente médico, enfermera practicante o enfermera partera certificada. El permiso y las placas de DP le dan derecho a estacionar su vehículo en espacios de estacionamiento para discapacitados, en una acera azul o verde, en espacios de estacionamiento con parquímetro en la calle sin cargo y en áreas que requieren permisos residenciales o comerciales. No es necesario que sea propietario o conduzca el vehículo para usar la placa de DP.

Para obtener más información: (800) 777-0133, TTY (800) 368-4327
O visite ***www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/***

Caminar y estado físico

El estado físico y el ejercicio son componentes clave de su movilidad. El ejercicio regular no solo le facilita caminar a sus destinos y utilizar el transporte público, sino que también lo ayuda a mantener la fuerza, la flexibilidad, los reflejos y la coordinación de su cuerpo, lo que prolonga la cantidad de tiempo que puede conducir de manera segura.

Departamentos de Parques y Recreación de la Ciudad

La mayoría de las ciudades del Condado de Santa Clara ofrecen clases de salud y ejercicio a través de sus departamentos de Parques y Recreación. Algunas ciudades incluso tienen programas dirigidos específicamente a adultos mayores. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Parques y Recreación de su ciudad.

Recursos de información

Sourcewise – Soluciones para recursos comunitarios

Sourcewise es una organización independiente sin fines de lucro que presta servicios en el Condado de Santa Clara. Su misión es proporcionar a los adultos y sus cuidadores las herramientas y los servicios para conocer de manera efectiva sus opciones de salud y vida. Los especialistas en recursos comunitarios de Sourcewise conectan a las personas con expertos en las áreas de asesoramiento sobre seguros de salud, Meals on Wheels, empleo para adultos mayores, administración de la atención médica y otros servicios disponibles en todo el Condado de Santa Clara. Para más información, llame al (408) 350-3200 o visite

www.mysourcewise.com

511

511 es un recurso integral para obtener información sobre el transporte del Área de la Bahía, incluidas las condiciones del tráfico en tiempo real, las rutas y los horarios del transporte público, información sobre ciclismo y mucho más. La información del 511 está disponible por teléfono marcando al 511 o en el internet en **511.org**. Para usar el servicio telefónico, diga sus opciones o presione cero para usar los menús de marcado por tonos. Es un servicio gratuito y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. El sitio web incluye un planificador de viajes interactivo. Los usuarios de teléfonos con problemas de audición pueden usar el 511 llamando al 711.

2-1-1 Condado de Santa Clara

El 2-1-1 brinda información gratuita que no sea de emergencia sobre desastres y salud comunitaria en el Condado de Santa Clara. Al igual que el 9-1-1 para servicios de emergencia, el 2-1-1 es un número de acceso público para información de la comunidad. Las personas que llaman reciben información en el momento, de parte de un especialista telefónico que puede responder preguntas sobre una variedad de servicios y agencias sin fines de lucro. Los especialistas telefónicos también pueden ayudar a las personas que llaman a averiguar dónde ir para ser voluntario y donar a su causa favorita.

Programa de nutrición para adultos mayores del Condado de Santa Clara

El Programa de Nutrición para Adultos Mayores les proporciona comidas nutritivas y de alta calidad. Para apoyar este esfuerzo promocional se brinda educación sobre nutrición a los adultos mayores que participan en el Programa. Todas las comidas están planificadas para cumplir con un tercio de la ingesta diaria recomendada para adultos. Los planes de comidas son aprobados y supervisados por un equipo de Dietistas Registrados. Para obtener más información, comuníquese con su centro local para adultos mayores.

Guía de Movilidad en línea para Adultos Mayores

La versión en línea de la *Guía de Movilidad para Adultos Mayores* está disponible en línea en ***www.vta.org/senior***

Lista rápida de teléfonos

Transporte Público

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

Servicios de transporte público para la comunidad

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer –

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

Centros para personas mayores del Condado de Santa Clara

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

Parques y recreación de la Ciudad

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 incluir a su organización en la lista o notificar a VTA sobre los cambios en los servicios indicados, comuníquese al (408) 321-2300.

Notas



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