



Trung Tâm Kết Nối Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Khuyết Tật

Quý vị không biết nơi nào để tìm các dịch vụ và hỗ trợ ngắn hạn hoặc dài hạn?

Hãy đến với Trung Tâm Kết Nối Hỗ Trợ Người Cao Tuổi và Khuyết Tật (Aging and Disability Resource Connection (ADRC)) của Quận San Diego, nguồn thông tin, hỗ trợ và giúp đỡ đáng tin cậy. Tổ chức này cung cấp sự tiếp cận dễ dàng dịch vụ chăm sóc y tế và hỗ trợ xã hội trên cơ sở cộng đồng có phẩm chất mà bệnh vực cho sức khỏe, tính tự lập, sự an toàn và nâng cao chất lượng sống cho tất cả mọi người.

Trung Tâm Kết Nối bao gồm Trung tâm chăm sóc khách hàng AIS, Access to Independence và “mạng kết nối ảo”, Mạng lưới Chăm sóc của chúng tôi.



Tổng Đài Dịch Vụ Cho Người Cao Tuổi và Sống Tự Lập (AIS)

Để biết thông tin, xin gọi: (800) 339-4661

Đây là cửa ngõ để quý vị đến với các dịch vụ, thông tin và giới thiệu của AIS, với đội ngũ nhân viên được đào tạo đặc biệt để đánh giá nhu cầu của người liên hệ. Nếu dịch vụ AIS không phù hợp, người liên hệ sẽ được giới thiệu đến các chương trình của tư nhân và cộng đồng có thể giúp đỡ.

- Xác định tính đủ điều kiện với các chương trình tự túc khác nhau
- Nhận thông tin và hỗ trợ chung
- Kết nối với các dịch vụ tại nhà và cộng đồng (HCBS)

Access to Independence (Con Đường Tới Tự Lập)

Để biết thông tin, xin gọi: (619) 293-3500

Access to Independence là một trung tâm sống tự lập (ILC), một tổ chức phi lợi nhuận, không nội trú cung cấp dịch vụ cho những người khuyết tật để giúp tối đa hóa sự tự lập của họ và giúp họ hòa nhập hoàn toàn vào cộng đồng của mình.

- Tìm hiểu về các dịch vụ hỗ trợ sống tự lập
- Thông tin, giới thiệu và vận động
- Nhận hỗ trợ để chuyển từ một cơ sở chăm sóc trở lại cộng đồng

Mạng Lưới Chăm Sóc

www.sandiego.networkofcare.org/aging

Trang web này cung cấp thông tin toàn diện miễn phí để giúp quý vị xác định chương trình và dịch vụ dành cho người cao tuổi và người khuyết tật.

- Danh Mục Dịch Vụ - cơ sở dữ liệu nguồn hỗ trợ cộng đồng địa phương
- Thư Viện - thông tin giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình
- My PHR - Hồ sơ Sức khỏe Cá nhân để lưu trữ và chia sẻ thông tin



Trưởng Văn Phòng Hành Chánh
Helen N. Robbins-Meyer

Giám Đốc, Cơ quan Dịch vụ Y Tế và Nhân sinh
Nick Macchione

Giám Đốc, Dịch Vụ cho Người Lớn và Người Cao Tuổi
Dịch Vụ cho Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập
Kimberly Gallo

Tuyên bố Sứ mệnh về Dịch vụ dành cho Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập

Người đứng đầu về Vận động, Thông tin & An toàn để nâng cao phẩm giá và chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi và người khuyết tật.

www.aging.sandiegocounty.org

(800) 339-4661



P.O. Box 23217, San Diego, CA 92193-3217



Vườn Lên

Tuổi già viên mãn nhờ vào hoạt động thể chất, kích thích tinh thần và tìm ý nghĩa tiếp tục trong cuộc sống.



- **Dịch vụ dành cho Người cao tuổi & Sống tự lập** cung cấp vô số chương trình và cơ hội tình nguyện cho người cao tuổi và người khuyết tật phát triển trong cộng đồng của mình.

Dịch vụ dành cho Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập (AIS)

Tham Gia và Làm Phong Phú

- **Chương Trình Đa Thế Hệ** liên kết người cao tuổi với trẻ em và thanh thiếu niên để đôi bên cùng có lợi. Chúng tôi khuyến khích sự phát triển các chương trình đa thế hệ trong cộng đồng thông qua các trò chơi đa thế hệ, chương trình dạy kèm, làm vườn và nhiều hơn nữa.

Để biết thông tin, xin gọi: (800) 339-4661

- **Chương Trình Tình Nguyên Dành Cho Người Cao Tuổi Đã Về Hưu (RSVP)** cung cấp cơ hội tình nguyện cho người cao tuổi từ 55 trở lên để phục vụ các cơ quan và tổ chức y tế công và phi lợi nhuận. Ví dụ bao gồm: là một hướng dẫn viên bảo tàng, giúp đỡ động vật, tham gia một đội tuần tra tình nguyện người cao tuổi và nhiều hơn nữa.

Để biết thông tin, xin gọi: (858) 505-6399



● Văn Phòng Dịch Vụ Cựu Chiến Binh

ủng hộ cộng đồng cựu chiến binh, giúp đỡ cựu chiến binh, người phụ thuộc của các cựu chiến binh và những người sống sót có được mọi lợi ích mà họ được hưởng từ các nguồn hỗ trợ liên bang, tiểu bang và địa phương.

Để hẹn, xin gọi:

(858) 694-3222

- **Tình Nguyên Thanh Tra Chăm Sóc Dài Hạn** bệnh vực quyền của người cư trú tại các cơ sở điều dưỡng và chăm sóc nội trú chuyên nghiệp. Để trở thành tình nguyện viên thanh tra có phép, xin gọi:

(800) 640-4661

- **Thiên Thần Hộ Mệnh (Guardian Angels)** là tình nguyện viên ở mọi lứa tuổi thường xuyên viếng thăm và trở thành người bạn của những cư dân cô đơn trong các cơ sở chăm sóc dài hạn.

Để biết thông tin, xin gọi: (619) 543-4714

- **OASIS** cung cấp cơ hội cho người cao tuổi từ 55 trở lên làm phong phú cuộc sống bản thân thông qua hoạt động tình nguyện về giáo dục. Người cao tuổi được đào tạo để kèm trẻ em đọc, "lắng tai nghe" bầu bạn với các bạn cao niên, đại diện OASIS ở các sự kiện cộng đồng và giúp điều hành trung tâm OASIS.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng truy cập

www.oasisnet.org; hoặc gọi

(619) 881-6262 (San Diego),

hoặc (760) 796-6020 (North County)



Tham Gia Vào nỗ Lực Của Chúng Tôi

Để biết thông tin, xin gọi: (800) 339-4661

- **Hội Đồng Tư Vấn AIS** có 30 thành viên đại diện cộng đồng người cao tuổi và người có nhu cầu đặc biệt; cung cấp ý kiến và đề xuất về các chương trình và dịch vụ AIS hiện có.
- **Mạng Lưới Hành động Cộng đồng** gặp mặt thường xuyên để thực hiện các giải pháp dành cho nhu cầu cụ thể của người cao tuổi và người khuyết tật trong khu vực.
- **Hội Đồng Tư Vấn RSVP** cung cấp quan điểm cộng đồng, hỗ trợ gây quỹ, kết nối các nguồn lực, và nâng cao tính minh bạch của RSVP và công tác tình nguyện.
- **Hội Đồng Tư Vấn Cựu Chiến Binh** đóng vai trò là nguồn lực cho Hội đồng giám sát Quận đối với các vấn đề liên quan đến cựu chiến binh. Hội đồng cũng đưa ra các khuyến nghị chính sách liên quan đến các vấn đề và dịch vụ của cựu chiến binh.



Thông Tin Chia Sẻ

Để biết thông tin, xin gọi: (800) 339-4661

- **Đội Ngũ Giáo Dục và Tiếp Cận Cộng Đồng** cung cấp các buổi huấn luyện chuyên nghiệp, thực hiện các buổi thuyết trình cộng đồng và điều phối mạng lưới hoạt động cộng đồng để chia sẻ thông tin quan trọng tác động đến khách hàng của AIS.
- **Bảng Thông Báo Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập**, bản tin AIS hàng tháng, nêu bật các vấn đề quan trọng và các sự kiện hiện tại và tương lai tác động đến cộng đồng người cao tuổi và người có nhu cầu đặc biệt.



Tướng Robert Cardenas, một cựu chiến binh San Diego sinh ra tại Mexico đã trở thành công dân Hoa Kỳ và Đại Tướng Không Quân.