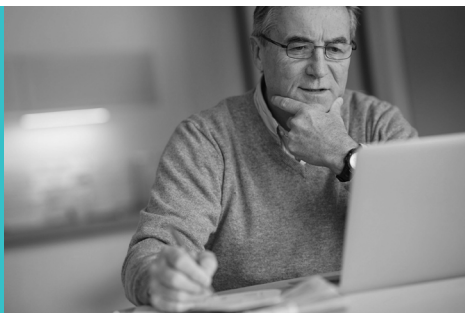




**Centros de
Intercambio de
Información**



Centro de Llamadas de AIS

Para información, llamar a: (800) 339-4661

Esta es su puerta de entrada a los servicios, información y referencias de AIS, con personal especialmente capacitado para evaluar las necesidades de las personas que llaman. Si un servicio AIS no es apropiado, las personas que llaman son derivadas a programas privados y comunitarios que pueden ayudar.

- Determinar la elegibilidad para varios programas de autosuficiencia
- Recibir información general y asistencia
- Conexión a servicios basados en el hogar y la comunidad (HCBS)

Sitio web de AIS

www.aging.sandiegocounty.gov

Descubra los servicios AIS que están disponibles para satisfacer las necesidades de los adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades. Conéctese a otros recursos y programas ofrecidos por la Agencia de Salud y Servicios de Humanos.

Acceso a la Independencia

Para información, llamar a: (619) 293-3500

Acceso a la Independencia es un centro de vida independiente (ILC, por sus siglas en inglés), una corporación sin residencia, sin discapacidad, sin fines de lucro que brinda servicios a personas con discapacidades para ayudar a maximizar su independencia y ayudarlos a integrarse completamente en sus comunidades.

- Aprenda sobre los servicios de apoyo de vida independiente
- Información, referencia y defensa
- Reciba apoyo para mudarse de una instalación de cuidado a la comunidad



Red de Cuidados

www.sandiego.networkofcare.org/aging

Este sitio web ofrece información completa y gratuita para ayudarlo a encontrar programas y servicios para adultos mayores y personas con discapacidades.

- Directorio de servicios - base de datos de recursos de la comunidad local
- Biblioteca - información para ayudarle a administrar su salud
- Mi PHR - Registro de salud personal para almacenar y compartir información



Jefe de Administración
Helen N. Robbins-Meyer

**Director de la Agencia de
Salud y Servicios Humanos**
Nick Macchione

**Director de Servicios para Adultos Mayores y
Adultos Servicios de Envejecimiento e
Independencia**
Kimberly Gallo

Declaración de la misión de Envejecimiento e Independencia

El líder en defensa, información y seguridad para fomentar la dignidad y la calidad de vida de las personas mayores y personas con discapacidades.

www.aging.sandiegocounty.gov

(800) 339-4661



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



Salud

En gran medida, mantenerse independiente depende de mantenerse saludable.



- **Servicios de Envejecimiento e Independencia** tiene una serie de programas que fomentan la salud a través de la educación, la buena nutrición y el ejercicio.
- AIS también proporciona asistencia y recursos para aquellos que necesitan ayuda adicional para permanecer seguros en sus hogares. Y nos preocupamos por los cuidadores familiares que asisten a sus seres queridos.

Servicios de Envejecimiento e Independencia (AIS)

Salud, Condición Física y Nutrición

Promover el bienestar a través de la educación nutricional, programas de Condición física y conexiones sociales.

Para información, llamar a (800) 339-4661

- **Programas de Salud y Condición Física** informan y motivan a los adultos mayores para que asuman la responsabilidad de su salud con opciones sabias de estilo de vida.



- **Programas de Nutrición** ofrecen contacto social al mismo tiempo que proporciona necesidades nutricionales básicas para adultos mayores de 60 años. Nuestros proveedores de nutrición ofrecen almuerzos por una donación sugerida en sus sitios, además de comidas a domicilio para adultos mayores confinados en sus hogares.



Soporte al Cuidador

¿Quién ayuda a los que ayudan a los demás? Lo hacemos, a través de servicios que ofrecen información, asistencia, apoyo y asistencia para los cuidadores.

Para información, llamar: (800) 339-4661

- **Guardería para Adultos** proporciona servicios y actividades no médicas para adultos mayores que necesitan supervisión y asistencia. Algunos centros se centran en la atención para personas mayores con enfermedad de Alzheimer u otra demencia.
- **Apoyo para Cuidadores Familiares** ayuda a quienes cuidan a un pariente adulto mayor o amigo. También ayuda a los adultos mayores a criar un nieto u otro niño relacionado. El programa Legacy Corp proporciona ayuda de relevo a familias con veteranos / militares.



Ayuda en el Hogar

Para los residentes confinados en el condado, llevamos la atención a sus puertas y evitamos la necesidad de la institucionalización.

Para información, llamar a (800) 339-4661

- **Programas de Manejo del Cuidado** ayuda a las personas que corren más riesgo de quedarse en un asilo de ancianos para que permanezcan en sus hogares ayudando a poner en práctica diversos servicios.
- **Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)** proporciona atención personal y asistencia doméstica a personas discapacitadas, ciegas o discapacitadas elegibles en función de sus ingresos y necesidades que de otro modo serían expulsadas de sus hogares.
- **Autoridad Pública de IHSS** proporciona un registro de proveedores de atención con verificación de antecedentes para uso de los clientes de IHSS.

Para información, llamar a: (866) 351-7722

- **Programas de Asesoramiento y Defensa de Seguros de Salud (HICAP)** atiende a beneficiarios de Medicare con asesoramiento sobre planes de salud, defensa, educación y ayuda legal con apelaciones de Medicare.
Para contacto directo con HICAP: (858) 565-8772
- **Programa de Transiciones de Cuidado Basado en la Comunidad (CCTP)** trabaja con hospitales y proveedores de atención médica para reducir reingresos innecesarios.



Únete a Nuestros Esfuerzos

Para participar en cualquiera de los programas o comités enumerados, llame a: (800) 339-4661

- **Consejo Asesor de AIS** tiene 30 miembros que representan a adultos mayores y comunidades con necesidades especiales; proporciona información sobre los programas y servicios AIS existentes y propuestos.
- **Redes de Acción Comunitaria** reunirse regularmente para implementar soluciones a las necesidades específicas de adultos mayores y adultos con discapacidades en su región.
- **Comité de Promoción de la Salud** involucra a representantes del sector de la salud, incluyendo enfermería, farmacia, trabajo social y otras disciplinas relacionadas.
- **Coalición de Cuidadores**, compuesto por representantes de agencias de cuidado, ofrece talleres para cuidadores, cuidado de relevo y ayuda a construir la comunicación entre los proveedores de servicios.
Visite: www.caregivercoalitionsd.org

- **Grupo de Trabajo de Prevención de Caídas de San Diego** proporciona educación sobre prevención y recursos para adultos mayores y proveedores de cuidados.
- **Comité Asesor de IHSS** tiene representantes de los que reciben asistencia de IHSS, así como proveedores de servicios y otros miembros de la comunidad.



Información para Compartir

Para información, llamar: (800) 339-4661

- **Equipo de Difusión y Educación** proporciona capacitación profesional, realiza presentaciones a la comunidad y coordina redes de acción comunitaria para compartir información vital que afecta a los clientes AIS.
- **Envejecimiento e Independencia** el boletín mensual de AIS, destaca temas importantes y eventos actuales y futuros que afectan a las comunidades de adultos mayores y necesidades especiales.

