

Community Resources

2014

Recursos de la Comunidad

Petaluma
HealthCenter



The Center Of Good Health

Recursos de la Comunidad para Pacientes en el Norte de California

SI USTED TIENE UNA EMERGENCIA, POR FAVOR MARQUE EI 911.

- Los recursos a nivel nacional | www.211.org
- Condado de Napa | www.napahelp.info
- Condado de Marin | www.marin.org
Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado Marin
www.co.marin.ca.us/depts/HH/Main/resourceguide/HHSServiceDirectory2011.pdf
- Condado de Sonoma |
Healdsburg, Windsor, Santa Rosa | Guía de recursos del Centro Médico de Alliance
www.alliancemed.org/index.php/education-and-resources
Petaluma, Rohnert Park, Cotati, & Santa Rosa | Nuestra guía
- Condado de Yolo | Lista de números útiles de Los Primeros Cinco
www.first5yolo.org/resources/yolo_resources.html
- Sacramento | www.onefatherslove.com
- Condados de Mendocino, Lake, y Humboldt |
www.redwoodcoastrc.org/files/ResourceHandbook_Aug_10.pdf
- San Francisco | Guía de recursos del 2009 compilado por San Francisco Helps!:
www.sanfranciscohelps.com
- Condado de Alameda/East Bay (Berkeley, Oakland, Richmond, Emeryville) |
www.acphd.org/AXBYCZ/Admin/Publications/ResourceGuide_single_page.pdf



Índice de Materias

Servicios del Condado y Servicios para el Ciudadano	4
Servicios Dentales	6
Servicios de Discapacidad	8
Apoyo y Ayuda para la Violencia Domestica	11
Líneas de Ayuda de Emergencia/“Hotlines”	13
Empleo	15
Ejercicio y Gimnasios	17
Planificación Familiar y Servicios de Salud Reproductiva	18
Ayuda Financiera	19
Alimentos	20
Centros de Salud y Seguro Medico	23
Refugios y Ayuda para Personas sin Hogar	24
Vivienda y Asistencia Para Rentar Casa	26
Servicios de Imigración	29
Asistencia Legal	31
Servicios y Apoyo para Personas LGBTQ	32
Servicios de Salud Mental y Asesoramiento	34
Optometría	36
Crianza de los Hijos, Cuidado de Niños y Tutela	38
Personas Mayores de Edad	40
Abuso de Sustancias	43
Grupos de Apoyo	45
Transporte	46
Veteranos	47
Adultos Jóvenes	48

Servicios del Condado y Servicios para el Ciudadano

Asistencia Económica del Condado de Sonoma | http://www.sonoma-county.org/human/eco_assistance.htm

Medi-Cal y CMSP | 1-877-699-6868, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa

Paga los servicios médicos, dentales, y de emergencia para familias de bajos ingresos que sean elegibles. Algunos aplicantes pueden calificar para beneficios de Medi-Cal gratis. Aplique en el Centro de Salud de Petaluma o en Santa Rosa. Por favor tenga en cuenta que varios documentos oficiales serán requeridos cuando aplique.

CalFresh (Estampillas para Alimentos) | 565-2715 & 1-800-331-2278, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa
Suplementa el presupuesto para comida de hogares elegibles. Actúa como un seguro para hogares de bajos ingresos incluyendo los que trabajan por baja paga, trabajan a tiempo medio, están desempleados, son mayores de edad, o son discapacitados. Por favor tenga en cuenta que varios documentos oficiales serán requeridos cuando aplique.

Asistencia General para Residentes del Condado de Sonoma | 565-2715, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa
Asistencia de alimentos, servicios de empleo, y refugio hogar para personas discapacitadas que no reciben ayuda financiera de amigos, familias, o programas de asistencia privada o pública. Por favor tenga en cuenta que varios documentos oficiales serán requeridos cuando aplique.

SonomaWorks | 565-5500, 2227 Capricorn Way Suite 100, Santa Rosa

Ayuda para encontrar empleo, entrenamiento y beneficios para familias aplicando o recibiendo asistencia con dinero en efectivo.

Beneficios CalWin / www.benefitscalwin.org

Aplique por internet para los beneficios de Medi-Cal, CalFresh, o asistencia con dinero en efectivo y aprenda más sobre ellos.

Administración de Seguro Social y Oficina de Discapacidad | 1-800-772-1213 & 1-877-870-6384,
www.socialsecurity.gov,

<http://socialsecurityhop.com/offices/social-security-office-santa-rosa-ca-95401-california>

2099 Range Avenue, Building A, Santa Rosa

LUNES, MARTES, JUEVES Y VIERNES: 09:00 AM – 03:00 PM;

MIÉRCOLES: 09:00 – 12:00 PM; SÁBADO Y DOMINGO: CERRADO

Beneficios de jubilación para las personas de 62 años y más, beneficio para personas discapacitadas que no pueden trabajar, sus esposas, viudas, y niños. Medicare para personas mayores de 65 años. Las reclamaciones pueden ser presentadas por internet. Citas disponibles de 7 am a 7pm.

Departamento de Vehículos de Motor (DMV) | 1-800-777-0133, www.apps.dmv.ca.gov, 715 J Southpoint Blvd, Petaluma

Procesamiento de licencias de conducir y tarjetas de identificación, registro de vehículos, seguros y programas de conducción para adolescentes. Lun, Mar, J, V: 8 AM-5 PM, Miércoles: 9 am-5 pm; Otras oficinas en Santa Rosa, Novato, Napa y Vallejo.

Certificados de Nacimiento, Muerte, y Matrimonio en la Oficina de Sonoma County Clerk (Tasador de Registros) | 565-3800 & 565-3700 (línea de información 24 horas), www.sonoma-county.org,

2300 County Center Dr, Suite B177, Santa Rosa

Aplique para documentos por internet (con cargo adicional) o en persona. Certificado de Nacimiento: \$28.00, Certificado de Muerte: \$18.00, Certificado de Matrimonio: \$17.00; de Lunes a Viernes, 8 AM-4:30 PM.

Servicios Dentales

Clínica Dental del Centro de Salud de Petaluma | 559-7550, www.phealthcenter.org, 1179 N McDowell Blvd, Petaluma

Acepta Medi-Cal, la mayoría de PPOs, y la opción de sliding scale, solamente cubre a pacientes de 0-20 años. Cubre adultos solamente en caso de emergencia. Este servicio es solamente para pacientes de el Centro de Salud de Petaluma.

Directorio para los servicios de Medi-Cal para pacientes con Medi-Cal | 1-877-699-6868, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa

Paga los servicios médicos, dentales y de emergencia medica para familias de bajos ingresos, individuos y niños que califiquen. Algunos aplicantes pueden calificar para beneficios de Medi-Cal gratis bajo programas especiales. Aplique aquí en el Centro de Salud de Petaluma o en Santa Rosa. Por favor tengan en cuenta que varios documentos oficiales serán requeridos cuando aplique.

DentaQuest: Directorio de Dentistas por CMSP/Path2Health | 1-800-516-2551

Por favor llame para obtener una lista de dentistas que acepten el seguro CMSP.

Clínica Dental St. Joseph's | 547-2221, www.stjosephhealth.org, 751 Lombardi Court, Santa Rosa

Atención dental completa para niños, 0-16 años. Se acepta Medi-Cal, y la opción de sliding scale. Se ofrece atención para adultos solamente en situaciones de emergencia. Citas de emergencia para adultos se sirven en la orden en la que llegan, los adultos que llegan primero se sirven primero – Se les pide que lleguen a las 7AM. Servicios disponibles L-V, 7am-4pm.

Clínica Dental de Santa Rosa Junior College | 522-2844, www.online.santarosa.edu,

Santa Rosa Junior College – Race Health Sciences Building, 1501 Mendocino Ave, Santa Rosa
Ofrece limpiezas y algunos Rayos X (por un costo adicional), se ofrecen referencias para condiciones más graves.

Programa de Descuentos Dentales NACo | 1-877-354-6226, www.nacodentalprogram.com

Inscribirse en un programa de membresía le da acceso a descuentos para muchos servicios dentales. Visite la página de internet o llame para encontrarle un dentista que participa en el programa. Tenga en cuenta que el programa no es un plan de seguro y incluye pagos hechos por el paciente. La clínica PHC dental no está involucrado con programas de aseguranza.

Cotati Family Dental | 664-1200, 421 E Cotati Ave, Cotati

Servicios dentales para pacientes pediátricos, niños 6-17 años de edad, acepta Delta-Dental y Medi-Cal.

Chau, Norman, DDS | 544-4818, 2921 Cleveland Ave, Santa Rosa

Acepta Medi-Cal. Para los niños entre las edades de 15-20. Limpiezas para las mujeres embarazadas.

Nguyen, Randy, DDS | 527-8700, 526 College Avenue, Santa Rosa

Acepta Medi-Cal. Para niños de 15-20 años. Limpiezas para mujeres que están embarazadas. Lun-Juev: 8:00am-3:30pm.

Escuela Dental de UCSF – Clínica Parnassus | 415-476-1891, www.dentistry.ucsf.edu, 707 Parnassus Ave, San Francisco

No se ofrecen plan de pago a menos que el procedimiento sea extensivo. Conductos radiculares (root canals, precios no son aplicable para dientes repetidos) desde \$358-\$600; evaluación inicial, Rayos X, y evaluación comprensiva con Medi-Cal es gratis; sin Medi-Cal, evaluación inicial \$12, Rayos X \$92, y examen comprensivo \$55. Servicios para pacientes pediatras.

Escuela Dental Dugoni de la Universidad de el Pacifico | 415-929-6501, www.dental.pacific.edu,

2155 Webster St, San Francisco

\$30 para la primera cita, \$82 Rayos X, estos servicios especializados son de bajo costo con planes de pago.

Centro Dental Western | 542-5200, www.westerndental.com, 1240 Farmers Lane, Santa Rosa

Servicios dentales para niños y adultos, se acepta Delta Dental y Medi-Cal. Planes de pago son disponibles para los pacientess con aseguranza y aseguranza insuficiente. Algunos pacientes pueden ser elegible para planes Child Orthodontic bajo el programa de Medi-Cal. Lun-Vier: 5pm; Sab: 8AM-4PM.

SmileCare Santa Rosa / 578-3118, <https://www.smilecare.com/locations/santa-rosa.aspx>,

140 Stony Point Road, Santa Rosa

Se aceptan pacientes sin seguro. La visita inicial cuesta \$83—cubre exámenes y radiografías. Acepta casi todos los planes de HMO y PPO. No se acepta MediCal y Medicare. Se ofrecen servicios en Español, Ruso, Chino e Inglés. Lunes, Miércoles, Jueves 09 AM-6 PM.; Vie 08 AM-4 PM; Mar 10:30AM-07:30PM. Todos los servicios son ofrecidos solamente para pacientes 5 años o mayores.

Centro Dental para la Comunidad de Santa Rosa / 303-3395, <http://srhealthcenters.org/dental/>,

1110 N. Dutton Ave, Santa Rosa

Sólo para pacientes del Centro de Salud de Santa Rosa. Se acepta Medi-Cal, la mayoría de PPOs, y la opción de sliding scale. Lun-Vier: 7 AM- 6 PM.

Brilloso Ahora | 584-1000, <http://www.brightnow.com/>

5755 redwood Drive, Rohnert Park

Acepta pacientes asegurados y no asegurados. Opción de sliding scale para personas sin aseguranza. \$ 19 para la primera cita-incluye rayos X y examen; \$ 39 para la limpieza. Acepta la mayoría de las PPOs. No acepta MediCal. Servicio es disponible para niños y para adultos. Lun 08 a.m.-5 p.m.; Mar 10 a.m.-7 p.m.; Miércoles y jueves de 09 a.m.-6 p.m.; Vie 08 a.m.-5 p.m.

Servicios de Discapacidad

Seguro para Discapacidad del Estado | 1-800-480-3287, www.edd.ca.gov/Disability/DI_How_to_File_a_Claim.htm

606 Healdsburg Avenue, Santa Rosa

El Seguro de Discapacidad del Estado se aplica a las necesidades de personas con discapacidad a corto plazo (6 meses a 1 año.) Para incapacidad a largo plazo, por favor aplique con el departamento de Seguro Social. Para solicitar el Seguro Estatal de Incapacidad (State Disability Insurance) por favor llame. Visite la página de internet del estado para obtener una guía con instrucciones para la declaración de discapacidad o para que los formularios sean enviados a su dirección.

Seguro Social Federal para los Discapacitados 1-800-772-1213, www.socialsecurity.gov/applyfordisability

Building A, 2099 Range Ave., Santa Rosa

Seguro Social paga beneficios a personas que no pueden trabajar porque tienen una condición médica que se espera que dure por lo menos un año o que resulte en muerte. Aplique por internet.

Ingresos Suplementales del Seguro Social Federal (SSI) | 1-800-772-1213, www.socialsecurity.gov/pgm/ssi.htm

SSI paga beneficios a adultos discapacitados y niños que tienen ingresos limitados. Dinero en efectivo es disponible para las necesidades básicas.

Servicios para Discapacidad y Centro Legal | 528-2745, <http://disabilityserviceandlegal.org/>

521 Mendocino Ave, Santa Rosa

Ayuda a los adultos y niños con alguna discapacidad a encontrar beneficios, búsqueda de vivienda, modificación del hogar para mejor acceso, asistencia con tecnología, reclames de seguro social, transiciones de institución a casa, servicios para gente sorda, apoyo y defensa. Para recibir servicios, usted debe asistir a una orientación (lunes a las 1:30pm). Favor de no usar perfumes o fragancias. No se necesita cita para asistir la orientación, todos son bienvenidos sin hacer cita.

División de Asistencia Económica del Condado de Sonoma | 1-877-699-6868

www.sonoma-county.org/human/eco_assistance.htm

Ayuda para obtener alimentos, vivienda, atención médica y dental, y otros servicios de apoyo para familias de bajos ingresos con hijos, los discapacitados o desempleados, y en hogares de crianza (vivendas de el gobierno).

Departamento de Rehabilitación de CA | 576-2233, www.rehab.cahwnet.gov,

50 D Street Room 425, Santa Rosa

Ayuda para personas discapacitadas para encontrar y mantener un empleo, entrenamiento para trabajos específicos y vocaciones profesionales.

Servicios de Apoyo en el Hogar | 565-5900, www.sonoma-county.org/human/ihss.htm

3725 Westwind Blvd, Suite 101, Santa Rosa

Asistencia a domicilio a personas de bajos ingresos que sean mayores o con discapacidad con el fin de permanecer con seguridad e independencia en sus hogares. Horas de servicio: 8:30AM-5PM

Becoming Independent (Independizándose) | 524-6600, www.becomingindependent.org

1425 Corporate Center Parkway, Santa Rosa

Programas para adultos con discapacidades de desarrollo (mentales y físicas) que incluyen educación para adultos, servicios para ayuda con empleo, servicios de trabajo, apoyos en viviendas de comunidad, recursos familiares y apoyo, y transporte. Tienen un centro de Recursos para la Familia y Apoyo en Santa Rosa para ayudar a personas y familiares de personas de todas las edades con discapacidades de desarrollo (mentales y físicas) a conectarse con los recursos y programas adecuados. Lun-Vier 8am-5pm.

Programas Buckelew | 415-457-6964, www.buckelew.org

Provee casas, trabajo y apoyo de bienestar para las personas con una enfermedad mental y / o abuso de sustancias. Se ofrece servicios bilingües.

California Council of the Blind (Conseja Para la Gente Ciega) | 1-800-221-6359, www.ccbnet.org

Apoyo, ayuda personal, y servicios para las personas ciegas y con deficiencia de la vista.

Petaluma People's Services | 765-8488, www.petalumapeople.org, Petaluma

Organiza entregas de comidas calientes a personas mayores de 60 y las personas con discapacidad que no pueden hacer sus propias comidas. Llame con anticipación. Si es elegible, comida será enviada a su domicilio. Petaluma People's Services también proporciona transporte para las personas mayores y los discapacitados. Por favor llame a la oficina para organizar el transporte.

Sonoma County JobLink | 565-5550, www.joblinksonomacounty.com/, 2227 Capricorn Way, Santa Rosa

Información, oportunidades de empleo y de servicio comunitario para todos los trabajadores que califiquen. Asista una orientación sobre el uso de JobLink en su local (inglés: Lunes - Viernes a las 1:30 o español: jueves a las 10 AM).

United Cerebral Palsy of North Bay | 766-9990, www.ucpnb.org, 3835 Cypress Drive, Suite 103, Petaluma

Ayuda con educación, el empleo y programas de recreación para personas con parálisis cerebral y sus familias.

Equipo Medico

Easter Seals of Northern California | 843-3745, www.noca.easterseals.com, 160 Wikiup Drive, Suite 102 Santa Rosa.

Préstamo de equipo medico (sillas de ruedas, andadores, bancos de ducha, bastones), \$10 al mes, pero puede ser mas barato. Ofrece muchos servicios incluyendo terapia de intervención temprana para niños y un programa de recreación social para los adultos.

Reciclaje de equipo ReCARES | 415-388-8198, 415-388-2622 (Mac), o 510 251-2273, www.homecares.org

3100 Kerner Blvd, San Rafael

Se recoge y se entrega cualquier equipo, préstamos o donaciones de andadores, sillas de ruedas, cómodas, bancos de ducha, bastones, aparatos ortopédicos, y almohadillas de cama, los Miércoles de 11am a 2pm. Otras, en distintos locales.

HomeCares – Petaluma | 364-0305 (Dan), 3820 Bodega Ave.

Abierto de jueves 11-3, o por cita. Equipo reciclado y donados, equipos médicos también son disponibles para cualquiera incluyendo mayores de edad, discapacitados, y jóvenes. Se puede entregar a casa por una pequeña tarifa.

Shield Healthcare | 1-800-765-8775, www.shieldhealthcare.com

Se entregan al hogar equipos médicos para la incontinencia, nutrición entera, ostomía, los trastornos urológicos, la diabetes y el cuidado de heridas. Entrega discreta. Acepta Medi-Cal, Medicare y seguros privados.

Canine Companions for Independence (asistencia con perro entrenado para independencia) | 577-1700, 1-800-572-BARK, TTY: 577-1756 www.cci.org 2965 Dutton Ave, Santa Rosa

Proporciona perros de asistencia muy bien entrenados gratis—para los que califiquen—apoyo continuo para asegurar que el perro y paciente tengan una buena relación. Debe cumplir con los requisitos de elegibilidad. Debe estar preparado para un largo período de espera y clases de educación extensivas.

Transportación

Petaluma Paratransit | 778-4460, www.cityofpetaluma.net/pubworks/paratransit.html

Servicios de transporte de puerta a puerta en Petaluma. Para personas con discapacidad. Debe aplicar, registrarse y calificar antes de usar este servicio. Porfavor llame para una reservasion (por lo menos de un dia antes, y no mas de 7 dias en el futuro). Registracion es bajo evaluadores de bienestar: (707) 541-7180. Transporte son disponibles Lun-Vier de 6:20 AM – 6:45 PM, Sabado 7:20 AM – 5:45 PM. Costo \$2.50 para la ida y \$2.50 para la vuelta.

Sonoma County Paratransit | 585-7516, TDD 707-585-9817 <http://m.sctransit.com/>

355 West Robles Ave, Santa Rosa 95407 MON-FRI 8 AM -5 PM

Sonoma County servicios de transporte de puerta a puerta. Para personas con discapacidad. Participante debe aplicar. Participante debe ser registrado como ADA elegible antes de usar el servicio. Para aplicar llame y pida que una aplicación sea mandada por correo.Registración toma 3-4 semanas para procesar. Costo: \$2.50 de ida si está viajando dentro la misma ciudad. \$1.15 sera agregado por cada ciudad que passe hasta llegar a su destino. Después de registrarse, el participante debe llamar por lo menos 24hrs antes de que necesite el servicio.

Apoyo y Ayuda para la Violencia Domestica

Guided to Safety (guiado a la seguridad) | <http://guidedtosafety.org/>

Guía de recursos disponible en internet. La guía de recursos disponible por internet incluye violencia domestica, violencia entre jóvenes, y asalto sexual. Organiza V-day (el día de la V) en Petaluma.

Verity - United Against Sexual Assault Hotline (línea telefónica contra violencia sexual) | Línea de 24/7: 545-7273; Oficina 545-7270, www.ourverity.org,

835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa

Línea telefónica que proporciona intervención de crisis y un consejero para las víctimas de asalto y abuso sexual, educación para la prevención de asalto y abuso sexual también es disponible. Consejero también es disponible en sliding scale.

Social Advocates for Youth (SAY) | Línea de 24/7: 888-729-0012; Oficina 544-3299, www.saysc.org,

3440 Airway Drive, Santa Rosa

Intervención de crisis para adolescentes, consejero para los jóvenes y las familias, programas de prevención y de empleo para los jóvenes. También se ofrece asistencia con vivienda. Si es elegible para medical personas de edad 5-25 reciben consejero gratis.

Programa Terapéutico de YWCA | Línea de 24/7: 546-1234; Oficina 546-9922, Santa Rosa,

www.ywca.org/sonomacounty

Llame para obtener información sobre obtener una consejera, terapia de grupo, apoyo y consejero para las familias.

National Domestic Violence Hotline | Línea de 24/7: 1-800-799-7233, www.thehotline.org

Apoyo para obtener una consejera, intervención en crisis, plan de seguridad, información y servicios de referencia. Todo es completamente confidencial.

National Dating Abuse Helpline | Línea de 24/7: 1-866-331-9474, o mande el mensaje “loveis” a 77054,

www.loveisrespect.org

Consejera para ayudar con la violencia doméstica. Consejera de persona a persona para los adolescentes y adultos jóvenes proporcionado por la National Domestic Violence Hotline. Ofrece un servicio de chat por internet y vía mensaje de texto.

Servicios Protectores Para Adultos de Sonoma County | Línea de 24/7: 1-800-667-0404; Oficina 565-5940,

www.sonoma-county.org/human/adult_aging.htm

Apoyo las 24 horas para las denuncias de abuso o incidentes sospechosos de abuso de ancianos y adultos dependientes. Denuncias y incidentes sospechosos incluyen negligencia o explotación. Los trabajadores dan protección y ayuda de servicio social para los mayores de edad, veteranos y personas con discapacidades.

Servicios Protectores de Menores y Servicios de Bien Estar de Menores | Línea de 24/7: 565-4304

o 1-800-870-7064

www.sonoma-county.org/human/family.htm

Responde a las acusaciones de abuso y negligencia y ofrece servicio para familias con niños en riesgo.

Petaluma People's Services Center- Consejero | 765-8488 pregunte por Kira Kayler, www.petalumapeople.org,

1500-A Petaluma Blvd. South, Petaluma

Consejero a corto y largo plazo para individuos, parejas, familias y niños.

Men Evolving Non-Violently (M.E.N.) | Línea de 24/7: 528-2636, www.sonomacountymen.org

Cada semana hay grupos de apoyo dirigido por participantes en Petaluma y en Santa Rosa. Apoyo a los hombres en peligro de abusar de alguien y que quiera reducir el comportamiento abusivo.

Apoyo y Ayuda para la Violencia Domestica Continuado

Legal Aid Society of Sonoma County | 542-1290, www.legalaidsc.org, 144 S. E street Suite 100 Santa Rosa
Asistente legal. Ayuda con varias crisis legales, incluyendo la violencia familiar, maltrato infantil y las cuestiones de negligencia y con casos sobre las casas de bajos ingresos como los problemas de desalojo de vivienda y las quejas de habitabilidad. Cerrado los viernes. Todos los servicios son gratis. Participantes deben ir a la oficina.

Oficinas legales de Tanya Brannan | 546-0235, 719 Orchard St, Santa Rosa

Las víctimas de delitos en los EE.UU. pueden ser elegibles para una visa de EE.UU. que les permita permanecer en los EE.UU. y trabajar legalmente. Por favor llame para una consulta gratis para ver si usted califica.

Bay Area Legal Aid oficinas en Napa & SF/Marin | 320-6348, 415-354-6360, 800-551-5554, www.baylegal.org

BayLegal ofrece legal jurídico en las siguientes áreas relacionadas con la violencia doméstica: maltrato conyugal e infantil, las órdenes de restricción temporal, el proceso de divorcio, y los acuerdos de custodia. Por favor llame para más información.

Líneas de Ayuda de Emergencia/“Hotlines”

Líneas de Ayuda con el Abuso de Niños y Ancianos

Sonoma County Adult Protective Services | (707) 565-5940 o 1-800-667-0404, www.sonoma-county.org/human/adult_aging.htm

Apoyo disponible las 24 horas para las denuncias y sospechoso de abuso de ancianos y adultos dependientes, negligencia o explotación.

Child Protective Services y Child Welfare Services | 565-4300, Línea de Ayuda: 565-4304 o 1-800-870-7064
www.sonoma-county.org/human/family.htm

Responde a las acusaciones de abuso y negligencia, interviene en situaciones de abuso y negligencia y ofrece servicios a las familias en las que los niños están en riesgo.

Ombudsman Crisis Line | (415) 974-5171, 1-800-231-4024, <http://canhr.org/RCFE/rcfe/help.htm>

Reporte maltrato de ancianos o adultos dependientes que ocurrieron en centros de enfermería especializada o centros de cuidado residencial.

Línea de Ayuda para la Violencia Doméstica

National Dating Abuse Helpline | Línea de 24/7: 1-866-331-9474, o mande el mensaje “loveis” a 77054, www.loveisrespect.org

Consejero para ayudar con la violencia doméstica. Consejero para los adolescentes y adultos jóvenes ofrecido por la National Domestic Violence Hotline. Ofrece un servicio de chat por internet y vía mensaje de texto.

National Domestic Violence Hotline | Línea de 24/7: 1-800-799-7233, www.thehotline.org

Apoyo para obtener una consejera, intervención en crisis, plan de seguridad, información y servicios de referencia. Todo es completamente confidencial.

Verity - United Against Sexual Assault Hotline (línea telefónica contra violencia sexual) | Línea de 24/7: 545-7273; Oficina 545-7270, www.ourverity.org,

835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa

Línea telefónica las 24 horas. Se esfuerza por eliminar todas las formas de violencia, con un enfoque especial en asalto y abuso sexual.

Programa Terapéutico de YWCA | Línea de 24/7: 546-1234; Oficina 546-9922, Santa Rosa,

www.ywca.org/sonomacounty

Ofrece una línea telefónica disponible las 24 horas para las víctimas de violencia doméstica.

Men Evolving Non-Violently (M.E.N.) | Línea de 24/7: 528-2636, www.sonomacountymen.org

Cada semana hay grupos de apoyo dirigido por participantes en Petaluma y en Santa Rosa. Apoyo a los hombres en peligro de abusar de alguien y que quiera reducir el comportamiento abusivo.

Líneas de Ayuda con la Adicción

California Smokers Help Line | 1-800-662-8887, www.californiasmokershelpline.org

Ofrece una guía y un plan para dejar la adicción, lo conecta con recursos locales y con un consejero disponible por teléfono. También ofrece un programa de mensajes de texto para comunicarse con un consejero, pero necesita que inscribirse por internet para usar el servicio.

Líneas de Ayuda con la Adicción continuado

Alcolicos Anonimos (AA) | Español: 623-6702, ingles: 544-1300 www.sonomacountyaa.org/aa-meetings

Apoyo gratis durante la recuperación del abuso de alcohol, programa de 12 pasos, consulte el sitio de internet para encontrar las reuniones diarias de AA en Sonoma County.

Narcotics Anonymous (Narcoticos Anonimos) | 324-4062, www.sonomacountyna.org/meetings.html

Programa de 12 pasos gratis que ofrece apoyo durante la recuperación del abuso de drogas. Visite la pagina de internet o llame para horarios y lugares donde se ofrecen las juntas.

Marijuana Anonymous | 1-800-766-6779, www.marijuana-anonymous.org

Ayuda a las personas a recuperarse de la adicción a la marihuana usando los 12 pasos de recuperación.

Gamblers Anonymous (GA) | Hotline de Norte de California 800-222-5542, www.gamblersanonymous.org

Apoyo gratis para los apostadores compulsivos, programa de 12 pasos.

Línea de Emergencias Psiquiátricas | 1-800-746-8181, [http://www.sonoma-](http://www.sonoma-county.org/health/services/mentalhealthcrisis.asp)

[county.org/health/services/mentalhealthcrisis.asp](http://www.sonoma-county.org/health/services/mentalhealthcrisis.asp)

Cualquiera que vive en el condado de Sonoma, que está teniendo una crisis de salud mental puede obtener ayuda las 24 horas del día, siete días a la semana. la llamada es gratis.

Línea Telefónica para Suicidio | 1-800-273-8255, www.suicidepreventionlifeline.org

Línea telefónica gratis esta abierta las 24 horas a disposición de cualquiera persona en crisis suicida o angustia emocional.

VIH/SIDA Línea Telefónica Nocturna | 1-415-434-2437, National: 1-800-628-9240 [www.sfsuicide.org/our-](http://www.sfsuicide.org/our-programs/hiv-nightlines)
[programs/hiv-nightlines](http://www.sfsuicide.org/our-programs/hiv-nightlines)

Ofrece apoyo emocional para las personas cuyas vidas se ven afectadas por el VIH / SIDA, línea es disponible todos los días de 5PM-5AM.

Líneas Telefónicas para Jóvenes

National Runaway Hotline | 1-800-786-2929, www.1800runaway.org

Apoyo a los jóvenes fugitivos. Jóvenes y familiares pueden llamar las 24 horas del día para resolver problemas y encontrar ayuda local de las agencias de servicio social. Programa Home Free ofrece billetes de autobús gratis a los adolescentes que desean regresar a casa.

Social Advocates for Youth Teen Shelter - Manejo de Crisis | 1-888-729-0012, Santa Rosa, www.saysc.org

Ofrece un descanso y apoyo a las familias en crisis y servicios de reunificación familiar para jóvenes sin hogar y a sus familias. Ayudan con vivienda a corto plazo, la comida, y ofrecen un consejero.

California Youth Crisis Line | 1-800-843-5200, www.youthcrisisline.org

La línea de crisis de la juventud de California es gratis, disponible las 24 horas en todo el estado, confidencial, y a disposición de los adolescentes y adultos jóvenes entre los 12 a 24 años y para cualquier adulto que este apoyando a un adolescente.

Exhale | 1-866-439-4253, www.exhaleprovoice.org

Una línea de ayuda de consejería después de un aborto, de lunes a viernes de 5-10 pm, Sábado - Domingo 10-12pm.

Empleo

JobLink del Condado de Sonoma | 565-5550, www.joblinksonomacounty.com, 2227 Capricorn Way, Santa Rosa
Se ofrece entrenamiento para trabajos, el entrenamiento es gratis. Oportunidades de empleo y de servicio comunitario para todos los trabajadores. Incluyendo variedades de programas que permiten a los trabajadores adquirir nuevas habilidades de trabajo y conectarse con empleadores. Abierto a todos sin criterios de ingreso. Becas parciales para los entrenamientos vocacionales están disponibles para personas que califiquen. Asista una orientación sobre el uso de JobLink en un lugar local (Español: Jueves a las 10 AM o Inglés: Lunes - Viernes a las 1:30 PM).

SonomaWorks | 565-5500, www.sonomaworks.org

2227 Capricorn Way Suite 100, Santa Rosa

Ayuda a las familias a encontrar trabajo para mantenerse y para convertirse en un defensor de su propia autosuficiencia.

North Bay Veterans Resource Center | 578-8387, <http://www.vietvets.org/nbvrc.htm>

200 Montgomery Drive, Santa Rosa 95404

Servicios son gratis para los veteranos elegibles, entrenamiento para trabajos, ayuda con transporte, ropa y vivienda de transición. Ofrece 2 semanas de entrenamiento para empleo. Lunes a Viernes: 8 AM - 4 PM. Cerrado durante el lonche desde las 12 hasta la 1 de la tarde.

Catholic Charities Coach 2 Career | 542-5426 x 208 (Amy Gale) www.srcharities.org

465 A St, Santa Rosa

Coordina servicios con programas de educación, entrenamiento profesional y empleo. Ofrece un programa de preparación para el empleo de 7 semanas que incluye el establecimiento de metas, simulación de entrevistas, ropa para entrevista, y ayuda con su currículum. Gratuito. Abierto a cualquiera. Los entrenamientos son todos los Jueves de 9 am-10 am.

Graton Day Labor Center | 829-1864, www.gratondaylabor.org, 2981 Bowen St, Graton

Organización sin meta de ganancia, basada en la comunidad y dirigido por trabajadores voluntarios. La organización trabajo con jornaleros, trabajadores domésticos para el empleo, la salud, la justicia y la educación. Auto-defensa, desarrollo de líderes y participación comunitaria. Clases de inglés, controles de salud, informática, talleres de bienestar. Los primeros al llegar son los primeros que serán servidos.

Lista de Trabajos Locales

Craigslist: <http://sfbay.craigslist.org/nby/jjj/>

Sonoma County Jobs: <http://sonomacountyjobs.net/>

Local Help Wanted: <http://sonomacounty.localhelpwanted.net/>

Regional Help Wanted: <http://regionalhelpwanted.com/home/28.htm?SN=28>

Gobierno del Condado de Sonoma: <http://agency.governmentjobs.com/sonoma/default.cfm>

Trabajos para Jóvenes

V.O.I.C.E.S | 579-4327, 714 Mendocino Ave, Santa Rosa www.voicesyouthcenter.org/programs/sonoma

Centro de Recursos para servir a los jóvenes. Por favor visite para terminar los exámenes de la escuela secundaria, adquirir un GED y aprender sobre el desarrollo de una carrera profesional. También ayuda a proporcionar servicios de empleo, servicios para encontrar vivienda y asistencia con la comida.

YouthLink Employment Center - Social Advocates for Youth Sonoma Country Youth Ecology Corps | 544-

3299 ext 219 or 227, www.saysc.org

3440 Aiway Drive Suite E, Santa Rosa, 95403

Consejería, búsqueda de empleo y asistencia para encontrar trabajo, formación y adquisición de habilidades, apoyo académico y ayuda con el GED. Sunflower Community Garden ofrece puestos de trabajo y oportunidades para ser voluntario en la jardinería y para educación nutricional.

Trabajos para Jóvenes continuado

YouthLink: Youth Employment – Petaluma People’s Services | 765-8488 x 137, www.petalumapeople.org
1500 Petaluma Blvd South, Petaluma, 94952

Habilidades educativas, preparación para el trabajo, y el trabajo de personas de 14 - 21 años de edad que son de bajos ingresos. Habilidades especiales de educación y estudio para apoyar a los residentes o estudiantes de Petaluma o en áreas no incorporadas. LUN-VIER: 8AM-5PM

Youth Connections - Community Action Partnership | 578-2034, www.capsonoma.org,
1300 North Dutton Ave, Santa Rosa

Educación, formación profesional y capacidad de liderazgo para jóvenes 16-22 sin un diploma de escuela secundaria. Ofrece formación profesional y preparación para certificaciones de enrenamiento a través de la Oficina de Educación de Sonoma. Los servicios son gratis para los que califiquen. LUN-VIER: 8AM-3PM.

Sonoma County Youth Ecology Corps | 765-8488 x 137 <http://youthecologycorps.org/>

El Sonoma County Youth Ecology Corps (SCYEC) es un trabajo, entremamiento para trabajadores y programa educativo para el ecosystema diseñado para emplear a los jovenes y ala vez enseñarles sobre comor vivir sostniblemente. El servicio de SYEC es para jóvenes entre 16-24 anos. Se pueden requerir bajos ingresos. Hay trabajos disponibles en todo el condado de Sonoma.

Ejercicios y Gimnasios

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, www.phealthcenter.org/phc-community-fitness-program, 1179 North McDowell Blvd, Petaluma

Clases de ejercicio a bajo costo disponibles para todos en la comunidad, con tarifas reducidas para los pacientes de PHC. Clases actuales incluyen Yoga y Zumba, y ¡más clases pronto! Visite la página web o llame para obtener precios, o con preguntas.

Callinan Sports & Fitness Center | 588-3488, <http://www.ci.rohnert-park.ca.us/index.aspx?page=464>
5405 Snyder Lane, Rohnert Park,

Tarifas de membresía bajas para adolescentes (\$14/mes), adultos (\$24/mes), y mayores (\$14/mes). Incluye el acceso a las piscinas públicas gratis en Rohnert Park. ¡Imprime un passe para 7 días gratis por internet para probarlo! No hay costo de iniciación.

Planet Fitness | 585-8900, www.planetfitness.com, 6599 Commerce Blvd, Rohnert Park
Precios de membresía tan bajo como \$10.00 al mes.

Energy Health Clubs | 795-0400, www.energyhealthclubs.com, 680 East Cotati Avenue, Cotati
Locales en Cotati y Windsor, Energy Health ofrece membresía, muchas clases, y entrenamiento personal. Por favor visite la página de internet para encontrar los precios de servicios. Se ofrece centro para cuidar a los niños.

Redwood Club | 778-8788, www.theredwoodclubpetaluma.com, 719 Southpoint Blvd, Petaluma
Tarifas especiales para los pacientes de PHC. Piscina, aeróbics acuáticos, gimnasio, clases de bien-estar, cuidado de niños gratis.

24-Hour Fitness | 789-9050, 6 Petaluma Blvd North, Petaluma, www.24hourfitness.com
Precios de membresía variables, tan bajas como \$30 al mes. Clases de bien-estar y un gimnasio bien equipado. Piscinas disponibles en Santa Rosa y Rohnert Park.

YMCA | 545-9622, 1111 College Ave, Santa Rosa, www.scfymca.org
Tarifas determinadas por la clase, la piscina y aeróbics acuático.

City of Petaluma Department of Parks and Recreation | 778-4380, www.cityofpetaluma.net/parksnrec
Información sobre piscinas, clases de bien-estar, jardines comunitarios, deportes y mucho más!
LUN-JUEV 8AM-5PM.

Cavanagh Pool – Terapia Acuática y Clases de Ejercicio | 778-4536, 8th and G St, Petaluma
Piscina afuera calentada con ejercicios auto-guiados y clases de ejercicios acuático. Llame para información sobre las tarifas.

Petaluma Swim Center | 778-4410, 900 East Washington St, Petaluma
Piscina calentada en algunas temporadas, hidroterapia y ejercicios aeróbicos ofrecido, llame para información sobre precios.

Tai Chi y Chi Gong – NAMI | 527-6655, 2055 Range Avenue, Santa Rosa www.namisonomacounty.org
Ejercicios Orientales de bajo impacto. Incorpora ejercicios de respiración y movimientos fluidos para mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Lunes 5:30-7:15 PM con Karen Fitzgerald. Gratis y abierto para toda la comunidad. Visitas sin cita bienvenidas!

iWalk, Sonoma County | 565-6680, www.iwalksonoma.org
Encuentre un grupo de personas que caminan juntos en su área, y ¡empiece a moverse hoy!

Planificación Familiar y Servicios de Salud Reproductiva

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, www.phealthcenter.org, 1179 North McDowell Blvd, Petaluma
Hombres, mujeres y jóvenes en edad reproductiva y con ingresos calificados pueden recibir servicios gratis de salud reproductiva.

Clínica de Salud Reproductiva de Santa Rosa Junior College – Campus de Petaluma | 778-3919
www.santarosa.edu/for_students/student-services/student-health-services, Petaluma
Para los estudiantes de SRJC. Por favor llame para hacer una cita. Ayuda para hacer un plan familiar y para salud reproductiva confidencial gratis o a bajo costo. Servicios Martes, 12pm-3pm.

Phoenix Teen Clinic | 484-9866, www.thephoenixtheater.com, 201 Washington Street, Petaluma
Ayuda para hacer un plan familiar confidencial y servicios de salud reproductiva gratis o a bajo costo. Sin Cita cada Jueves 3:30-6 PM.

Women’s Health Specialists en Santa Rosa | 537-1171, www.womenshealthspecialists.org
3317 Chanate Rd Suite 2-C, Santa Rosa
Ayuda para hacer un plan familiar confidencial y servicios de salud reproductiva gratis o a bajo costo, también ofrece exámenes de salud para mujeres y programa de detección temprana de cáncer de mama de Lunes a Viernes de 9am a 4pm.

Planned Parenthood en Santa Rosa | 527-7656, www.plannedparenthood.org,
1140 Sonoma Ave Bldg 3, Santa Rosa
Planificación familiar confidencial y servicios de salud reproductiva gratis o a bajo costo, por favor llame para una cita.

LaLeche League-Women’s Health and Birth Center / 523-8697, www.llnocal.org/groups/SantaRosaCA.html,
583 Summerfield Rd, Santa Rosa
Información sobre la lactancia materna, grupos de apoyo, y consejería para madres por madres. Las reuniones son los primeros Viernes de cada mes a las 10:30 AM en el Women’s Health and Birth Center.

Face to Face (Cara a Cara) / 544-1581 , <http://f2f.org/demo/>
873 Calle Segunda , de Santa Rosa
Se ofrece educación para la prevención del VIH para el Condado de Sonoma y potenciamos los clientes con servicios de apoy , incluyendo asistencia de vivienda, asesamiento sobre beneficios, información, referencias , y transporte. Se ofrece la prueba rápida del VIH de martes a viernes de 9am a 4:30.

HOOKUP | 61827
Manda un mensaje texto a “Hookup” 61827 con tu código postal para encontrar una clínica cerca de usted. Puede ayudar con control de embarazo incluyendo condones y anticoncepción de emergencia, pruebas de embarazo y consejería y pruebas de enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH.

Ayuda Financiera

Division de Asistencia Economica del Condado de Sonoma | 1-877-699-6868

www.sonoma-county.org/human/eco_assistance.htm

Proporciona ayuda para obtener alimentos, vivienda, atención médica y dental, y otros servicios de apoyo para familias de bajos ingresos con hijos, los niños discapacitados o desempleados, y en hogares de guarda. Por favor, consulte la página del Condado y Servicios a Ciudadanos para una lista completa de programas y contactos específicos.

Community Action Partnership of Sonoma County (CAP) | 544-6911, www.capsonoma.org

1300 North Dutton Ave, Santa Rosa

Ayuda financiera con pequeños préstamos y donaciones de una sola vez a las familias en riesgo de perder sus casas, hasta \$600, ayuda con los depósitos de garantía de vivienda de hasta \$ 1000. Debe asistir a una orientación lun. 10 am, 4pm, traer identificación con foto.

Season of Sharing | 542-0981, <http://www.seasonofsharing.org/>

93 Stony Circle Door C, Santa Rosa

Ayuda de emergencia proporcionada solamente una vez para las necesidades de las personas mayores, discapacitados y familias con hijos. La asistencia esta pagada directamente al proveedor de servicios, por ejemplo un propietario, proveedor de equipos médicos, o banco de alimentos. Tiene que vivir en Santa Rosa, Rohnert Park, or Cotati. Lun-Juev: 1pm-3pm. Residentes de petaluma llamen a Petaluma People Services: (707)76508488.

Salvation Army REACH | 542-0998, www.pge.com/reach,

93 Stony Circle, Santa Rosa

Ayuda de emergencia gratuita con sus billes. Debe cumplir con los requisitos. Lun-Jue 1 pm. – 3pm, No hay citas disponibles. Debe que llegar en persona para recibir servicios.

PG&E CARE Program and FERA Program | 1-800-743-5000, www.pge.com/care

Facturas mensuales eléctricas y de calefacción reducidas para familias de ingresos calificados, personas mayores o personas con discapacidades. El programa para los hogares para horagers con más de 3 personas tiene mayores requisitos de ingresos. Por favor llame o aplique por internet.

Jewish Family and Children's Services (JFCS) | 571-8131, www.jfcs.org/sonoma-county

Asistencia financiera a la comunidad judía. Cantidad determinada sobre una base individual según la necesidad.

FamilyWize- United Way of the Wine Country | 1-866-810-3784, www.familywize.org

Reciba descuentos en los precios de los medicamentos con receta (un promedio de hasta el 40%, por lo general más), llame para recibir su tarjeta de forma gratuita. La tarjeta puede ser utilizada por cualquier persona sin seguro de salud, Medicare o otro plan de beneficios. La pagina de internet incluye farmacia y un servicio para buscar medicaciones. Mande la palabra "FAMILY" por texto a 700700 para recibir una carta de ahorro directamente a su telefono. Costo de texto es pagado por usted.

Disability Services and Legal Center | 528-2745, www.disabilityserviceandlegal.org,

521 Mendocino Ave, Santa Rosa

Para recibir servicios, usted debe asistir a una orientación (Lunes a las 1:30). Sirviendo a adultos y niños con cualquier tipo de discapacidad, ayuda en la asesoría sobre beneficios, buscar vivienda, modificación para el acceso al hogar, tecnología de asistencia, recursos de la seguridad social, transiciones de la institución a la casa, servicios para gente sorda, y ayuda con el cambio de sistemas.

Alimentos

Asistencia para Alimentos

CalFresh Emergency Food Assistance | 565-2715, www.calfresh.ca.gov

Llame para ver si usted califica para la ayuda alimentaria de urgencia y recibirá ayuda alimentaria dentro de 3 días.

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, 1179 North McDowell Blvd, Petaluma,
www.phealthcenter.org

Llame para hacer una cita con nuestro CAA para ver si tiene los requisitos y obtenga ayuda para su aplicación.

Petaluma People's Services | 765-8488, www.petalumapeople.org, 1500A Petaluma Blvd South
Llame para hacer una cita para la asistencia alimentaria.

Women Infants & Children (WIC) | 565-6590, www.sonoma-county.org/wic, 11 English Street, Petaluma

Llame para hacer una cita para un examen de inscripción. Proporciona información sobre nutrición y clases, y los cupones mensuales de alimentos. Para embarazadas, madres lactantes y niños de 0-5 años. Elegibilidad basada en los ingresos.

Asistencia para Comida

Petaluma Kitchen (COTS) | 778-6380, www.cots-homeless.org, Mary Isaak Center, 900 Hopper Street, Petaluma
Comidas diarias calientes gratis. Desayuno: 7:30-9 AM. Lonche: de lunes a viernes 11:30-1 p.m., sábados y domingos de 11:30-12:30p.m.

Petaluma People's Services/ 765-8484, www.petalumapeople.org

Meals on Wheels / 1500A Petaluma Blvd South, Petaluma

Ofrece comidas calientes a personas mayores de 60 años, llame con anticipación. Las comidas se entregan a su residencia.

Senior Dining Site/Cafeteria / 25 Howard Street, Petaluma

Llame al Café Principal el día antes para reservar una cena, de lunes a viernes. Llame para hacer reservaciones. 24 semanas es lo máximo que alguien puede estar en el programa. Ofrece comida económica para los que califican.

Ceres Community Project | 829-5833, www.ceresproject.org, 7351 Bodega Ave, Sebastopol

Apoya a personas con enfermedades graves y potencialmente mortales con comida preparadas, educación nutricional y una comunidad que se preocupa por su porvenir.

Cajas de Comida

St. Vincent De Paul Relief Services | 584-1579, www.svdp-sonoma.org, 5671 Redwood Drive, Rohnert Park

Llame a las 8:30 AM para el sitio local de distribución de alimentos (la comida se reparte en orden que llegue la gente). La comida es repartida cada viernes y cada ultimo Miercoles de el mes. .

Comida gratis caliente todos los días de 11:30AM-12:30PM. 610 Wilson St. Santa Rosa.

Llame 762-4278 si es un residente de Petaluma.

Redwood Empire Food Bank | 523-7900 ext 18, www.refb.org, 3320 Industrial Drive, Santa Rosa

Llame para obtener más información sobre el programa, elegibilidad y sitios específicos para buscar cajas de comida gratis. Programas para familias con niños menores de 6 años, personas con mas de 60 años y programas de verano de almuerzo. Programa de merienda para los niños (después de clases). Alimentos de emergencia para cualquier persona viviendo al menor nivel de pobreza. Llame para encontrar un lugar de comida y/o distribución de comida cerca a usted.

(Alimentos, continuación)

COTS - El Programa de las Cajas de Comida | 778-6380, www.cots-homeless.org, 900 Hopper Street, Petaluma
Cajas de comida para personas elegibles que viven en Petaluma. Lleve los documentos de elegibilidad, llame para mas informacion sobre elegibilidad.

Salvation Army | 769-0716, www.salvationarmy.org, 721 South McDowell Blvd, Petaluma
Cajas de alimentos de emergencia los Mié-Jue 9-11 AM (gratis, no se necesita cita). Caja de comida mensual de programa ESAP, Mar 3:30-5:30pm (registrarse en persona el día de la primera entrega). Sirviendo a Petaluma, Penngrove y Cotati. Traiga su Identificacion, prueba de residencia, y prueba de ingresos (si aplica). Horarios de teléfono son de 9am-12pm, Lundes-Viernes.

Despensas de Alimentos de Interfaith | 762-4081,
Recoge Jue: 5:30 PM Elim Lutheran Church 220 Stanley St., o el Martes: 5:30 PM en el estacionamiento del Centro de la Comunidad Luchessi, Sábados: 10:30 - 12 PM en la Iglesia Unida de Cristo 825 Middlefield Drive, Petaluma. Abierto a todos. No se necesita mostrar documentación.

Supermercados de Comida Fresca y Barata

Skippy's Market | 763-2924, 951 Transport Way, Petaluma

Se vende comida en mayoreo, como queso, alimentos enlatados, leche, huevos y alimentos secos. Los huevos orgánicos: \$3.25 por 30!

The Bounty Farm & Petaluma Bounty | 775-3663, www.petalumabounty.org, 55 Shasta Ave, Petaluma

Se vende comida de granja en un puesto de mesa cada viernes 4pm- 7pm. Visite el sitio web para obtener información sobre días de trabajo. Días de trabajo incluyen un almuerzo donde todos en la comunidad comparten un platillo y educacion gratis sobre jardinería sostenible.

Green String Farm | 778-7500, 3571 Old Adobe Road, Petaluma, www.greenstringfarm.com

Se vende comida de granja en un puesto de mesa todos los días de 10 am a 6 PM en la primavera / verano y 10 AM-5PM en el invierno. Algunas de las frutas, verduras, y carnes más varatas en la zona. Visitas guiadas cada Sabado a las 12 PM.

Tara Firma Farm | 765-1202, 3796 I extension St, Petaluma, www.tarafirmafarms.com

Tienda de la granja abierta 7 días a la semana de 10 am a 5 pm. Visitas guiadas gratuitas, cada sábado y domingo a las 10pm, 12pm y 2pm. Suscríbese a un programa de entrega semanal o mensual. Programas para voluntarios.

iGrow Sonoma | www.igrowsonoma.org

Participe en eventos de jardinería en Sonoma!

Supermercados que aceptan asistencia de comida CalFresh

Trader Joes | 169 North McDowell Blvd, Petaluma

Whole Foods | 621 East Washington St, Petaluma

Safeway | 373 South McDowell Road, Petaluma

Raleys | 157 North McDowell Blvd, Petaluma

Costco | 5901 Redwood Drive, Rohnert Park

Mercados granjeros que acepta asistencia de comida *CalFresh*

Petaluma | *Luchessi Park, Tuesdays 10-1:30pm, a año completo*

Walnut Park, sabados 2-5 PM, mayo 22 – oct 30

2nd St & D St, miercoles 4:30-8 PM, jun 2 – sep 1st

Sebastopol | *Sebastopol Plaza, 10-1:30 PM, año completo*

Santa Rosa | *Wells Fargo Center for the Arts mier 8:30-12:00pm, sab 8:30-1:00pm, año completo*

Centros de Salud y Seguros Médicos

Seguros Médicos

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, www.phealthcenter.org, 1179 N McDowell Blvd, Petaluma
 Nuestros asistentes de aplicaciones certificadss (CAA) aquí en el Centro de Salud de Petaluma pueden ayudarle a determinar si usted es elegible para Medi-Cal u otros programas de seguro. Por favor llame para hacer una cita. Por favor, tenga en cuenta que **todos los niños** en el Condado de Sonoma son elegibles para obtener un seguro.

Condado de Sonoma – Oficinas de Medi-Cal y de Asistencia General | 565-4476 O 776-7923

Clínicas y Centros de Salud en el Condado de Sonoma

Petaluma	El Centro de Salud de Petaluma	707-559-7500
Rohnert Park	Jewish Community Free Clinic	707-585-7780
	St. Joseph Mobile Health Clinic	707-547-4612
Santa Rosa	Southwest Community Health Center	707-547-2222
	Vista Family Health Center	707-303-3600
	Brookwood Health Center	707-583-8700
	Elsie Allen Health Center (Servicios para adolescentes)	707-583-8777
	Roseland Children’s Health Center (Servicios para niños)	707-578-2005
	Southwest Adult Day Services	707-573-4522
	St. Joseph Health System	707-546-3210
Sonoma	St. Joseph Dental Clinic	707-547-2221
	Sonoma County Indian Health Project	707-521-4545
	Sonoma Valley Community Health Center	707-939-6070
El Oeste del Condado (West County)	Occidental Area Health Center	707-874-2444
	Russian River Health Center	707-869-2849
Healdsburg	Sebastopol Community Health Center	707-824-9999
	Forestville Teen Clinic	707-887-0427
	Alliance Medical Center	707-433-5494

Centros de Emergencia

Petaluma Valley Hospital	778-1111	400 North McDowell Blvd, Petaluma
Santa Rosa Memorial Hospital	546-3210	1165 Montgomery Drive, Santa Rosa
Sutter Medical Center	576-4000	3325 Chanate Road, Santa Rosa
Kaiser Hospital & Medical Center	393-4044	401 Bicentennial Way, Santa Rosa

Cuidado Urgente

(No se necesitan citas, casos que no son emergencias)

St. Joseph Urgent Care (Cuidado Urgente)

Rohnert Park	Diario 9am-7pm	584-0672	1450 Medical Center Dr
Santa Rosa	Diario 7am-7pm	543-2000	925 Corporate Center Pkwy, Suite A
Windsor	Diario 9am-7pm	838-2044	6580 Hembree Lane Suite 270
Concentra, Rohnert Park	M-F 9am-7pm	586-4320	6174 State Farm Drive, Rohnert Park
Jewish Community Free Clinic	Martes 3pm-6pm	585-7780	490 City Center Dr, Rohnert Park

Voluntarios con sede en clínica médica que ofrece atención médica gratuita a cualquier persona sin seguro. Martes de 3-6pm, la clínica ofrece vacunas gratuitas, exámenes físicos y visitas no urgentes sin una cita.

Asistencia con Recetas Médicas

FamilyWize- United Way of the Wine Country | 1-866-810-3784, www.familywize.org

Reciba descuentos en los precios de los medicamentos con receta (un promedio de hasta el 30%, por lo general más), llame para recibir su tarjeta de forma gratuita. La tarjeta puede ser utilizada por cualquier persona sin seguro de salud, durante los períodos de deducibles o cuando el medicamento prescrito no están cubiertos por el seguro médico, Medicare y otros planes de beneficios.

Refugios y Apoyo para Personas Sin Hogar

Committee on the Shelterless (COTS) | 765-6530, www.cots-homeless.org, 900 Hopper St, Petaluma
Viviendas para familias y niños sin hogar, viviendas interreligiosa, asesoramiento de alquiler y presupuestos, y viviendas de transición.

Catholic Charities | www.srcharities.org

Centro de Servicios para Personas Sin Hogar | 525-0226, 600 Morgan St, Santa Rosa
*Centro para examen inicial y orientación de apoyo a centros de acogida para adultos, mujeres solteras y las familias. Duchas, lavandería, taquillas, teléfono, servicio de correo, referencias.
Servicios sin cita lun-vie 6 AM -11:30 AM. Para refugio los Mon-Fri 11:30-1 PM.*

Centro de Apoyo para Familias | 542-5426, 465 A Street, Santa Rosa
Gestión de casos, capacitación laboral, búsqueda de viviendas, advocaría y cuidado de niños. Lunes a Viernes de 9-5 PM.

Nightingale at Brookwood Health Center | 525-0226
Albergue para adultos sin hogar recuperándose de una enfermedad.

Redwood Gospel Mission | 578-1830, www.srmission.org

Rescue Mission Men's Shelter (Refugio para Hombres de Misión de Rescate) | 542-4817
Los hombres sólo pueden solicitar una vivienda después de la cena, 14 días de estancia inicial y deben tener identificación. Programa de residencia y búsqueda de trabajo. Ingesta diaria 2-8 PM.

The Rose Women and Children's Shelter (La Rosa - Refugio para Mujeres y Niños) | 573-0490
Llegue a las 5:30 PM, 30 días de estancia, alojamiento durante la noche solamente, niños (los niños menores de 11) bienvenidos.

Sloan House Women's Emergency Shelter (Casa Sloan Refugio de Emergencia para Mujeres) | 569-0615
despues de las 4 PM. Correo vocal: Lunes-Viernes 9am - 4pm.

Albergue para mujeres solteras sin hogar y madres sin hogar con niños pequeños (no más de 5). Hasta 180 días, una reevaluación cada 30 días. Llame para una aplicación e instrucciones para llegar en lista de espera. Ofrece manejo de casos, grupos de apoyo, educación sanitaria y asesoramiento profesional. Dirigido por Community Action Partnership.

Social Advocates for Youth | 546-3432, or 24/7 Hotline 1-888-729-0012, www.saysc.org

Refugio de emergencia para jóvenes fugitivos o personas sin hogar de entre 12-17. Mediación durante una crisis las 24 horas para los jóvenes y sus familias. Comida, ropa, artículos de higiene, vivienda de transición para personas de 18-24 años de edad. Personas sin citas aceptadas antes de las 9 PM.

InterFaith Shelter Network Transitional Housing | 546-7907, www.ifsn.org

Vivienda de transición para adultos solteros, mujeres y niños, ofrecen manejo de casos, consejería y terapia, servicios de apoyo, desarrollo de habilidades, educación, recuperación de drogas y alcohol, y otros recursos. Debe llenar una aplicación (en la página web). \$450/mes max o verificar la elegibilidad para asistencia.

(Refugios y Apoyo para Personas Sin Hogar, continuación)

YWCA | 546-1234, www.ywca.org

Safe House, una residencia de emergencia confidencial que proporciona alimentos, ropa, con tratamiento de violencia doméstica y servicios de intervención, terapia de grupo. Mujeres y niños solamente. Debe estar 30 días sobrios de alcohol y de drogas. 2 meses máximo en la casa de seguridad y 2 años de servicios de apoyo. El YWCA también ofrece referencias a grupos de soporte que se ven una vez por semana por 16 semanas. La educación es para mejor entender el ciclo de violencia y se les acompaña a la corte para casos de violencia doméstica y ordenes de restricción.

Brookwood Health Center | 583-8700, www.srhealthcenters.org, 983 Sonoma Ave, Santa Rosa
Atención integral primaria y salud mental. Medi-Cal, escala móvil. Citas y personas sin cita, lunes viernes 8:30-12:30, martes, mie, jue, vie 1:30-5:30. Llame para horario.

The Living Room | 579-0138 or drop-in 579-0142, www.thelivingroomsc.org, 636 Cherry Street, Santa Rosa,
Servicio para personas sin hogar y mujeres en riesgo y sus hijos ofreciendo desayuno, almuerzo, artículos de tocador, habilidades de búsqueda de empleo, educación e información de la salud. L-V 8:30 AM - 1:30 PM.

Volunteer Legal Services – Homeless Advocacy Project | 415-575-3130, Llamada gratuita 1-800-405-4427
http://www.sfbar.org/volunteer/homeless_article.aspx, 1360 Mission St, Suite #201, 2° Piso, San Francisco
Servicios legales y de apoyo a personas y familias sin hogar o en riesgo inminente de quedar sin hogar, dando prioridad a las personas que tienen discapacidades. Por favor llame para verificar la elegibilidad.

**Para mas información, por favor llame a la fuerza para personas sin hogar del condado de Sonoma.
575-4494, 3315 Airway Drive, Santa Rosa o visite el sitio web:
www.sonomacountyhomeless.org**

Vivienda y Asistencia Para Rentar Casa

Asistencia para Viviendas

Burbank Housing Development | 526-9782, www.burbankhousing.org, 790 Sonoma Ave, Santa Rosa
Alquileres y propiedad de vivienda para familias de bajos ingresos, personas con necesidades especiales y adultos mayores. Por favor, visite el sitio web y rellene la pre-aplicación y preséntelo al gerente residente en Burbank para entrar en lista de espera.

Sonoma County Housing Authority – Section 8 | <http://www.sonoma-county.org/cdc/Section8.htm>

1440 Guerneville Road, Santa Rosa

El programa de Sección 8 ofrece certificados para viviendas subsidiadas para personas de bajos ingresos. Visite el sitio web para más información. Debe solicitar y ser elegible para el programa. Hay una lista de espera.

Sonoma County Housing Authority | http://www.sonoma-county.org/cdc/pdf/cdaffhou/affordable_apartments.pdf

Mantiene un inventario de viviendas y complejos de apartamentos asequibles en el condado de Sonoma. Por favor, visite el sitio web.

California Human Development | 523-1155, www.cahumandevlopment.org, 3315 Airway Drive, Santa Rosa

Proporciona apoyo e información para encontrar casa, entrenamiento para servicios de inmigración, servicios para ayuda con drogas y alcohol, y ofrece programas especiales para trabajadores de campo. Los trabajadores de campo tienen que ser residentes o tener ciudadanía.

Asistencia con Renta y Billes de Utilidad

Petaluma People's Services - Homelessness Prevention and Fair Housing | 765-8488, 765-8493 (vivienda),

<http://www.petalumapeople.org/housing.htm>, 1500A Petaluma Blvd S, Suite A, Petaluma

Da un subsidio para ayudar con el alquiler o depósito. Si prevé dificultades para pagar el alquiler, por favor envíe su solicitud inicial. También se ofrece educación y asistencia en materia de vivienda de alquiler tales como desalojo, 3-días aviso de desalojo, aumentos de alquiler, alquiler sin pagar, reparaciones, ajustes razonables, daños, depósitos, privacidad, discriminación o contrato de arrendamiento y alquiler.

Community Action Partnership | 544-6911, www.capsonoma.org, 1300 N Dutton, Santa Rosa

Ayuda financiera con pequeños préstamos y donaciones de una sola vez a las familias en riesgo de perder sus casas, hasta \$600, ayuda con los depósitos de garantía de vivienda de hasta \$1000. Debe asistir a una orientación Lunes 10 am, Jueves 4pm, traer identificación con foto.

Otros programas incluyen: CalFresh (estampillas para comida), Head Start apoyo para la familia, vivienda de transición para familias y mujeres, y preparación gratuita de impuestos durante la temporada de impuestos.

Salvation Army | 769-0716, 721 South McDowell Blvd, Petaluma, www.pge.com/reach

Llame martes o jueves: 9 -11 AM a preguntar sobre el programa de asistencia "REACH" de PG & E.

Rebuilding Together | 765-3944, www.rtpetaluma.com, 402 Petaluma Blvd N, Petaluma

Ofrece servicios de reparación de viviendas de forma gratuita a las personas propietarias de casa y organizaciones. Propietarios de bajos ingresos en Petaluma, como los ancianos, los discapacitados y / o familias con niños son elegibles.

Hogares para Mayores y Discapacitados

Petaluma Ecumenical Properties (Viviendas de PEP) | 762-2336, www.pephousing.org,
951 Petaluma Blvd South, Petaluma

Hogares asequibles para personas mayores y personas con discapacidad de bajos ingresos.

Vivienda: Moteles

Petaluma

America's Best Value Inn & Suites	795-9000	5135 Montero Way
Motel 6	765-0333	1368 North McDowell Boulevard
Best Western Petaluma Inn	763-0994	200 South McDowell Boulevard
Hotel Petaluma	762-4531	106 Washington Street
Quality Inn	664-1155	5100 Montero Way

Rohnert Park

Budget Inn	584-4448	6298 Redwood Dr
Rodeway Inn	584-1600	6288 Redwood Dr
Good Nite Inn	584-8180	5040 Redwood Dr
Motel 6	585-8888	6145 Commerce Blvd
Best Western Inn	584-7435	6500 Redwood Drive

Santa Rosa

Country Inn	888-5945	2363 Santa Rosa Ave
Extended Stay America	546-4808	2600 Corby Ave
Gold Coin Motel	542-1382	2400 Mendocino Ave
Monte Vista	542-5141	3123 Santa Rosa Ave
Redwood Inn	545-0474	1670 Santa Rosa Ave
Travelodge	542-3472	1815 Santa Rosa Ave
Travelodge	544-4141	635 Healdsburg Ave
Astro Motel	545-8555	323 Santa Rosa Ave
Economy Inn	545-3523	502 Santa Rosa Ave
Motel 6 Santa Rosa North	528-2761	3145 Cleveland Ave
Motel 6 Santa Rosa South	546-1500	2760 Cleveland Ave
Palms Inn	568-1011	3345 Santa Rosa Ave
Vagabond Inn	542-5544	2632 Cleveland Ave
North Bay Inn	545-1377	1875 Mendocino Ave
America's Best Value Inn & Suites	575-4600	866 Hopper St

Servicios de Inmigración

Asistencia de Inmigración

California Human Development | 523-1155, www.cahumandevlopment.org, 3315 Airway Drive, Santa Rosa
Ayuda a las personas a obtener estatus legal, permisos de trabajo, renovación de tarjetas de residencia, declaraciones juradas y ayuda para miembros de la familia a emigrar a los EE.UU. Los costos de los servicios son bajos para ayudar a los clientes a acceder calidad asistencial de inmigración. También proporciona apoyo e información a los trabajadores agrícolas y sus familias en la búsqueda de vivienda, obtención de empleo, mejora de las habilidades de trabajo, ayuda para documentar las necesidades de salud, servicios para la juventud.

Catholic Charities - Servicios de Inmigración y Ciudadanía | 578-6000, www.srcharities.org,
987 Airway Court, Santa Rosa

Ayuda legal gratuita para determinar la elegibilidad para naturalización, asistencia a la ciudadanía o la residencia permanente, incluyendo consejería individual, actividades de grupo y clases de preparación para la ciudadanía. Puede ayudar con la reunificación familiar, reasentamiento de refugiados, y servicios para inmigrantes sobrevivientes de violencia doméstica.

Oficinas Legales de Tanya Brannan | 546-0235

Las víctimas de delitos en los EE.UU. pueden ser elegibles para una Visa U que les permita permanecer en los EE.UU. y trabajar legalmente. Por favor llame para una consulta gratis y ver si usted califica.

Alicia Roman, Abogado | 526-4100, 719 Orchard St, Santa Rosa. *Asistencia legal.*

Servicios Migratorios

California Rural Legal Assistance | 528-9941, www.crla.org, 725 Farmers Lane #10 Bldg.B, Santa Rosa
Servicios migratorios y para trabajadores agrícolas gratuitos, alcance comunitario, capacitación educativa, y servicio legal directo. Asistencia en casos legales relacionados con la vivienda, empleos, educación, asistencia con Medi-Cal y CalFresh. Talleres de bancarrota y ejecución hipotecarios. Cerrado los miércoles.

La Clínica Ole Community Health | 254-1770, www.clinicole.org, 1141 Pear Tree Lane, Suite 100, Napa
Provee cuidado de salud asequible a todos, con enfoque en los migrantes y las poblaciones campesinas.

Centro La Luz | 938-5131, www.laluzcenter.org, 17560 Greger Street, Sonoma

Clases de inglés, conocimientos de informática de formación, clases de cocina y nutrición, eventos consulares, despensa de alimentos (viernes), despensa de alimentos de WIC, servicios a los trabajadores de vna, educación, ayuda a la vivienda, referencias de asistencia a los migrantes, organización comunitaria, liderazgo y capacitación defensa propia. De lunes a viernes de 9 am a 4 pm, 4-5pm, con cita previa.

Programas de Educación de Migrantes | 526-1272 x 11,

<http://bcoe.ss3.sharpschool.com/cms/One.aspx?portalId=757608&pageId=1397729>

5510 Skylane Boulevard, Santa Rosa

Ofrece servicios educativos complementarios a estudiantas 3-21 de familias migrantes elegibles. Proporciona servicios académicos y de apoyo / asesoramiento para estudiantes de secundaria. Favor de llamar para ver si usted califica.

English Language Classes (Clases de Inglés Gratis) – Santa Rosa Junior College | 527-4382, www.santarosa.edu,
Petaluma and Santa Rosa

Gratis, llame para el horario.

Petaluma Adult School | 778-4633, www.petalumaadultschool.org, 200 Douglas St, Petaluma

Clases de inglés como segunda lengua (ESL), Naturalización, clases para padres y clases de computación. Por favor, compruebe en línea o llame para horarios y precios.

Consulado General de México | 415-354-1700, www.sre.gob.mx/sanfrancisco, 532 Folsom St, San Francisco

De lunes a viernes, de 7:30 AM-1:30 PM. EMERGENCIAS-Protección: detenciones, deportaciones, y accidentes fatales.

Centros de Labor Migrantes

Graton Day Labor Center/Centro Laboral de Graton | 829-1864,

www.gratondaylabor.org, 2981 Bowen St, Graton

Organización sin fines de lucro basada en la comunidad, liderada por trabajadores que sirve como centro organizador con los jornaleros y los trabajadores domésticos para el empleo, la salud, la justicia y la educación. Auto-defensa, desarrollo de liderazgo y participación comunitaria. Clases de inglés, controles de salud, informática, talleres de bienestar y contratación para personas en orden de llegada.

Healdsburg Day Labor Center/Centro Laboral de Healdsburg | 433-6652, 405 Grove St, Healdsburg.

Srvicios migratorios y sitio de contratación. Comparten aplicaciones de asistencia financiera y aplicaciones CalFresh.

Sonoma County Hispanic Chamber of Commerce | 575-3648, www.hcc-sc.org, 303 Cleveland Ave, Santa Rosa

La Cámara de Comercio Hispana del Condado de Sonoma promueve el crecimiento económico y el desarrollo de los negocios hispanos. Ofrece oportunidades de colaboración para ayudar a los miembros a tener éxito.

Asistencia Legal

Family Justice Center Sonoma County – Centro de Asistencia a las Víctimas | 565-8255, www.fjcsc.org, 2755 Mendocino Ave Suite # 100, Santa Rosa

Sevicios a las víctimas y sus familias, ayuda de crisis y emergencia, intervención con empleador / acreedor n, consejo intertribal, consejo sobre el envejecimiento, manejo de casos de asalto sexual y violencia doméstica, apoyo judicial / escolta, estado de casos juridicos, ayuda con las declaraciones de impacto a las víctimas, justicia penal orientación del sistema y asistencia de recursos / referencias. Ayuda con el regreso de la propiedad, restitución y asistencia con reclamaciones de indemnizaciones a las víctimas. Bilingüe.

Legal Aid Society of Sonoma County | 542-1290, www.legalaidsc.org, 1105 N Dutton Avenue Suite B, Santa Rosa
Legal Aid ayuda a una serie de necesidades de crisis legales, incluyendo la violencia doméstica, el abuso infantil y cuestiones de negligencia, la tutela, órdenes de alejamiento y renta de vivienda de personas con bajos recursos como el desalojo y las quejas de habitabilidad. Favor de traer prueba de ingresos. Cerrado los miércoles por la tarde y los viernes.

Catholic Legal Immigration Network- Board of Immigration Appeals Pro Bono Project | 578-6000

<http://cliniclegal.org/programs/center-immigrant-rights/bia-pro-bono-project/0811/bia-pro-bono-project>

Esta organización está dedicada a conectar los inmigrantes con representación sin cobrar, durante una apelación de inmigración. Abogados buscan representación para estos cuatro tipos de inmigrantes: (1) los solicitantes de asilo, (2) los menores de edad, (3) las personas que recibieron una decisión favorable de un juez de inmigración que fue recurrida posteriormente por el gobierno, y (4) los individuos con casos cuando el juez de inmigración solicitado la certificación de su decisión desde la BIA. Lun-Vier 8am-5pm. Junta de informacion cada Jueves de 4-5pm.

Bay Area Legal Aid oficinas en los Condados | Marin: 415-479-8224, www.baylegal.org

BayLegal da consejo legal sobre la violencia doméstica, la vivienda, la medicina, la salud, y beneficios públicos. BayLegal asiste a sus clientes en las áreas de beneficios públicos tales como: Seguridad Social, Seguros, Seguro de Incapacidad del Seguro Social, CalWORKs, Medi-Cal, Medicare, y los subsidios de vivienda. Cerrado los viernes. Llame a la Línea de Asesoramiento Legal para solicitar asistencia. La línea está abierta lunes y jueves 9:30 am-3:00pm; martes y jueves de 9:30 am a 1:00 pm.

California Rural Legal Assistance, Inc. | 528-9941, www.crla.org, 725 Farmers Lane, #10, Bldg. B, Santa Rosa

CRLA ofrece una variedad de servicios y programas de bajos ingresos de California comunidades. CRLA está reconocido a nivel nacional como líder en la prestación de servicios y los trabajadores agrícolas migrantes a través de la comunidad, la formación educativa y servicios legales directos de forma gratuita. Asistencia en casos legales relacionados con la vivienda, el empleo, la educación, la asistencia con Medi-Cal y CalFresh. Talleres de bancarrota y ejecución hipotecaria. Cerrado los miércoles.

California Human Development | 523-2242, www.cahumandevlopment.org/court_diversion_services_cj.php

Programa Penal de desvío para la mayoría de personas que cometen delitos menores, diseñados para hacer frente a la participación criminal y fomentar el crecimiento personal, programa de desviación de drogas de seis meses, programa de educación en habilidades de seis meses para los delincuentes condenados; servicios de transición a las personas que regresan a sus comunidades de la cárcel o prisión, pruebas de drogas, educación de adicción al juego; Oportunidad de internado.

Servicios y Apoyo para Personas LGBTQ

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, www.phealthcenter.org, 1179 N McDowell Blvd, Petaluma
Tratamiento médico que es bienvenido y afirmando a personas LGBTQ. Grupo de apoyo de LGBTQ lunes 6-7pm.

Centros de Apoyo

Positive Images | 707-568-5830, <http://www.posimages.org/>, 312 Chinn Street, Santa Rosa
Provee apoyo y abogacía para adultos y jóvenes de la comunidad LGBTQ del condado de Sonoma y a sus familias, con grupos de apoyo, asistencia grupos GSA locales, y educación a la comunidad. Llame o visite nuestra página web para una lista completa de grupos.

Spectrum LGBT Center | 415-472-1945, www.spectrumlgbtcenter.org, 30 N San Pedro Rd #160, San Rafael
Grupo de apoyo una vez al mes, grupo PFLAG una vez al mes, eventos sociales para todas las edades, discusiones y fórums, asesoramiento, capacitación, y más recursos para familias de LGBT.

V.O.I.C.E.S | 579-4327, www.voicesyouthcenter.org/programs/sonoma, 714 Mendocino Ave, Santa Rosa
Centro de recursos para jóvenes. Facilita grupos de jóvenes LGBTQ dos veces al mes. Lea la sección de jóvenes adultos para más información.

Napa LGBTQ Project | <http://www.napalgbtqproject.org/>
Facilita fórums de la comunidad, organiza un calendario de eventos para la comunidad LGBT en Napa, y tiene una guía de recursos en el internet.

The Center SF | 415-865-5664, <http://www.sfcenter.org/index.php>, 1800 Market St, San Francisco
Facilita actividades sociales, de arte, y cultura; programas de salud y bien estar; desarrollo económico; iniciativas de comunidad; y eventos para niños, jóvenes, y familias. Programas de empoderamiento transgénero.

The Center for Spiritual Living | 707-546-4543, <http://www.csldr.org/>, 2075 Occidental Road, Santa Rosa
Facilita grupos de hombres gay y mujeres lesbianas para paseos sociales y discusiones. Sin denominación.

Salud LGBTQ

Face to Face | (707) 544-1581, www.f2f.org, 873 Second Street, Santa Rosa
Pruebas de VIH rápidas, servicios de cuidado, educación de salud. Servicios gratuitos si califica financieramente. Martes-viernes 9am-5pm.

Vista Family Health Center | 707-303-3600, <http://srhealthcenters.org>, 3569 Round Barn Circle, Santa Rosa
Cuidado comprehensivo y servicios de apoyo para personas en el Condado de Sonoma viviendo con VIH/SIDA. Medicare, CMSP, Healthy Families, FamilyPACT, Gateway/CHDP, y ofrece bajos precios si no tiene seguro.

Alliance Health Project | 415-476-3902, <http://ucsf-ahp.org/>, 1930 Market Street, San Francisco
Pruebas y tratamiento de VIH con asesoramiento y educación culturalmente sensitivo a personas con LGBTQ. Ayuda a personas en la comunidad LGBTQ para enfrentar los desafíos emocionales, psicológicos, y sociales de vivir con VIH.

Center of Excellence | 415-597-8198, <http://www.transhealth.ucsf.edu/>, 50 Beale Street, Suite 1300, San Francisco
Servicios de salud comprehensivos y afirmativas y educación para la comunidad transgénera.

GLMA: Gay and Lesbian Medical Association | www.glma.org
Directorio de doctores que apoyan la comunidad LGBTQ. Programación y educación sobre las necesidades específicas de la comunidad LGBTQ.

Gaylesta Mental Health Database | www.gaylesta.org/
Base de datos de internet para terapeutas que apoyan la comunidad LGBTQ.

(LGBTQ servicios, continuado)

Comida

Food for Thought | 707-887-1647, <http://fffoodbank.org/>

6550 Railroad Avenue, Forestville

Se regalan bolsas de comida cada semana. La comida es enlatada, en cajas cada, frutas y verduras frescas, pastillas naturales, vitaminas, y otras cosas ricas que aigan a la mano para personas viviendo con CIDA/HIV en el condado de Sonoma.

Servicios de Salud Mental y Asesoramiento

Emergencias Psiquiátricas en el Condado de Sonoma | Línea de 24/7: 1-800-746-8181, Información y Referencias: 565-6900, www.sonoma-county.org/health/services, 3322 Chanate Rd, Santa Rosa

Prevención del Suicidio | 1-800-784-2433, 1-800-273-8255, or online help at www.imalive.org
Líneas de ayuda gratuitas las 24 horas a disposición de cualquier persona en crisis suicida y angustia emocional.

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7545, 559-7500 (principal), www.phealthcenter.org/services-programs/mental-health, 1179 N McDowell Blvd, Petaluma
Servicios de salud mental de referencia solamente, incluyendo asesoramiento, grupos mentales de bienestar y asistencia psiquiátrica. PHC acepta seguros públicos y escala móvil, pero no seguro privado.

Hospice of Petaluma | 778-6242, www.caringcommunity.org/hospiceofpetaluma, 416 Payran Street, Petaluma
Ofrece asesoramiento, así como grupos de apoyo. Se especializan en cuestiones relacionadas con el dolor, cuidados paliativos, enfermedades terminales, y cuidado al final de la vida. Grupos separados se llevan a cabo para los niños, adolescentes y adultos. Presentaciones educativas sobre temas relacionados con el dolor. Todos son bienvenidos; servicios bilingües.

Petaluma People Services Center | 765-8488, www.petalumapeople.org, 1500A Petaluma Blvd South, Petaluma
Asesoramiento a corto y largo plazo para individuos, parejas, familias, niños y ancianos. Acepta la mayoría de los seguros, también tiene corredora opción de escala para los que no tienen cobertura de seguro. Llame para más información o para comenzar la ingesta.

Caregivers Express at PPSC's Senior Day Site, 25 Howard St, Petaluma
Grupo de apoyo para cuidadores ofrecido el segundo y cuarto martes de cada mes de 5:30-7:00pm.

Girls Circle *apoyo a las niñas en edad de secundaria, 8-10 sesiones de grupo, llame para más información.*
Diario Interactivo *Asesoramiento y apoyo para los niños en edad de secundaria, llame para más información.*

Buckelew Programs | 415-457-6964, www.buckelew.org, 144 South E Street, Santa Rosa
Proporciona hogares, trabajos y salud para las personas con una enfermedad mental y/o trastorno por uso de sustancias.

NAMI Sonoma County | 527-6655, www.namisonomacounty.org, 1300 N. Dutton Ave, Suite A, Santa Rosa
NAMI ofrece una gama de servicios de salud mental de apoyo en todo el condado de Sonoma, incluyendo algunas clases y grupos en el área de Petaluma. Llame al número o visite el sitio web para más información y un calendario completo de eventos y grupos. Llame para ayuda para encontrar los servicios adecuados para usted en Sonoma County.

NAMI Family Support Group held at Petaluma Senior Center, 211 Novak Dr, Petaluma
Gratis, rápido y confidencial sin necesidad de hacer cita. Ofrece apoyo a los familiares de las personas que sufren enfermedades mentales, El 1er y 3er Martes de cada mes de 5-6:30 pm.

NAMI Client Connection held at 1360 North McDowell, Petaluma
Asesoramiento confidencial, gratuito, y sin necesidad de hacer cita para aquellos que necesitan apoyo social y emocional de los lunes de 1:00-2:30pm.

(Servicios de Salud Mental y Asesoramiento, continuación)

Petaluma Peer Recovery Project | 769-5299 <http://gire/petpeerpjt.htm>, 1360 N McDowell Blvd, Suite A1, Petaluma

Ofrece apoyo gratis entre compañeros y educación para la comunidad de los consumidores de servicios para salud mental en Petaluma. Llame, visite nuestro sitio web, o mande un email a pprp@gire.org para las clases actuales o más información. Abierto lunes, miércoles, jueves 10am a 3pm, cerrado días festivos.

Interlink Self-Help Center | 546-4481, www.interlinkselfhelpcenter.org, 1033 4th street, Santa Rosa
Apoyo de compañero a compañero para la búsqueda de vivienda, búsqueda de empleo y rehabilitación para mantenerse limpio y sobrio. Proporciona ayuda a las personas con problemas de salud mental. También proporciona apoyo a los grupos de recursos y consejeros.

Social Advocates for Youth (SAY) | Hotline 888-729-0012, Office 544-3299 x210, www.saysc.org
Asesoramiento para niños y adultos jóvenes (edad 5-25) con seguro médico. Santa Rosa y oficinas de Sonoma. Llame para más información.

SOS Community Counseling – Petaluma Branch | 773-7760, 284-3444 (main office, Santa Rosa), www.soscounseling.org, 405 East D Street, Suite 108, Petaluma
Asesoramiento de salud mental a bajo costo, solo acepta pago privado (no segur). No se rechaza a nadie por no poder pagar. También cuenta con instalaciones en Santa Rosa, Cotati, Sebastopol, y San Rafael.

Optometría

Sears Optical | 570-0990, 100 Santa Rosa Plaza, Santa Rosa

Pague en efectivo, examen completo con dilatación y examen de diabetes. Buena opción si usted no tiene seguro de la vista. No se acepta medi-cal.

Petaluma Eye Care | 707-763-2020, www.petalumaeyecare.com, 129 Keller Street, Petaluma

Acepta VSP, Medicare, MediCal, y la mayoría de seguros privados. Llame para precios actuales.

Santa Rosa Optometry Center | 542-3404, 1188 Montgomery Drive, Santa Rosa

Acepta VSP, Medicare, CMSP, Medi-Cal, PHP, Healthy Families, ofrece descuentos a mayores.

Menores de 21 con Medi-Cal: Exámenes y lentes están cubiertos

Mayores de 21 con Medi-Cal: Solo el examen esta cubierto

Llame para precios

Family Optometry Center | 571-2020, www.familyoptometrycenter.com, 1559 Farmers Lane, Santa Rosa

Acepta VSP, Medicare, CMSP, Medi-Cal, PHP, Healthy Families, ofrece descuentos a mayores.

Menores de 21 con Medi-Cal: Exámenes y lentes están cubiertos

Mayores de 21 con Medi-Cal: Solo el examen esta cubierto

Llame para precios

North Bay Optometric Vision Center | 584-7294, www.northbayvisioncenter.com,

6180 State Farm Drive, Rohnert Park

Llame para gafas y precios,

Pacientes Medi-Cal/CMSP deben llamar por la mañana para hacer una cita por la tarde.

Walmart en Rohnert Park | 586-1647, 4625 Redwood Drive, Rohnert Park

No hay exámenes - sólo se puede comprar anteojos y contactos. Acepta VSP.

Walmart en Windsor | 838-0185, 6650 Hembree Lane, Windsor

Pague en efectivo, tener seguro de salud no es necesario, acepta Healthy Families (Safeguard, EyeMed), y la mayoría de seguros privados. Llame para precios actuales.

Dr. Richard Boyle | 795-7433 , www.richardboyleod.com 1390 N McDowell Blvd Suite F, Petaluma

Se acepta VSP, MediCare, Medical Servicios par la vista, otra aseguransa privada y dinero en efectivo. Llame para precios actuales.

Costco en Rohnert Park | 588-8656, 5901 Redwood Drive, Rohnert Park

Pague en efectivo, tener seguro no es necesario, acepta VSP, no hay necesidad de ser un miembro de Costco. Puede llevar la receta en cualquier lugar que vende gafas o comprarlos en Costco si usted es un miembro. Llame para precios actuales.

Dr. John Walker Windsor | 836-0306, 9071 Conde Lane, Windsor

<http://www.doctorjohnwalker.com/>

Se acepta VSP, Eyemed, Spectera, Medical Eye Services, Redwood Health Services, Anthem Blue Cross, SafeGuard, Medicare, Medi-Cal y dinero en efectivo.

(Servicios de optometría, continuado)

The Lions Club—Lion Berry | 584-8412, Rohnert Park

<http://www.lionsclubs.org/EN/index.php>

Provee lentes gratis para los individuos que están en una situación financiera difícil.

Crianza de los Hijos, Cuidado de Niños y Tutela

Child Protective Services & Child Welfare Services | 565-4304, 24 (hotline) or 1-800-870-7064 or 565-4300 (8:00 am-5:00 pm Mon-Fri), www.sonoma-county.org/human/family.htm, 1747 Copper Hill Pkwy, Santa Rosa
Llame a línea directa para denunciar el maltrato y el abandono. Interviene en situaciones de abuso y negligencia, y proporciona servicios a las familias en las que los niños están en riesgo.

Clases de Crianza de hijos

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, 1179 North McDowell Blvd, www.phealthcenter.org
Madres nuevas y con experiencia y sus parejas están invitados a atender. Todas las clases son gratuitas a pacientes prenatales de PHC. Clases cubren preparación para parto: Atención de partos, lactancia materna y neonatal, nutrición saludable para la mamá y del bebé, Salud prenatal y Desarrollo Fetal, clases de lo que se espera después del parto. PHC también ofrece una clase de una hora de ejercicio para mujeres embarazadas para ayudar a mejorar la forma física cardiovascular, flexibilidad, y técnicas de respiración.

Women's Health and Birth Center | 539-1544, <http://santarosabirthcenter.com/> 583 Summerfield Rd, Santa Rosa
Proporciona servicios para las mujeres embarazadas incluyendo atención prenatal, servicio para dar a luz a su bebe en un centro licenciado o en el hospital, provee ayuda despues de dar a luz incluyendo ayuda para lactancia, y ofrece educacion de salud para la mujer completa por vida.

LaLeche League-Women's Health and Birth Center | 523-8697, 583 Summerfield Rd, Santa Rosa
Información sobre la lactancia materna, grupos de apoyo, consejería y maternidad. Para obtener más información, apoyo y referencias, por favor llame al 869-9038 a Katherina o a Julia en 664-9757.

California Parenting Institute | 585-6108, www.calparents.org, 3650 Standish Ave, Santa Rosa
Talleres de bajo costo clases para padres. Terapia infantil y servicios en el hogar de crianza están disponibles. Por favor llame para obtener más información sobre las clases y horarios específicos.

Petaluma People's Services | 765-8488, <http://www.petalumapeople.org/counseling.htm>
Clases gratuitas y de bajo costo en las habilidades de comunicación entre padres e hijos, dificultades en las relaciones, la ira de padres, problemas de conducta, problemas escolares, problemas de adolescentes, ansiedad, pánico, depresión, estrés, divorcio, abuso físico, abuso de drogas y alcohol, dolor y pérdida, envejecimiento, violencia doméstica, abuso sexual, transiciones de la vida. Aceptamos seguros, MediCal (para niños y adolescentes), referencias de CPS, asistencia a las víctimas, y proporciona servicios EAP.

Foster and Kinship Care – Santa Rosa Junior College | 535-3752, www.santarosa.edu/childdev
1501 Mendocino Ave, Santa Rosa
El programa ofrece capacitación y recursos para padres adoptivos, padres de crianza y cuidadores que cuidan a los niños que han llegado a través de Servicios de Protección Infantil.

Apoyo para el cuidado de niños

Women Infant Children (WIC) | 565-6590, 11 English St, Petaluma, www.sonoma-county.org/wic
Llame para hacer una cita para un examen de inscripción. Proporciona información sobre la nutrición, clases, educadores de lactancia, y cupones mensuales de alimentos. Para embarazadas, madres lactantes y niños de 0-5 años. Basada en los ingresos de elegibilidad.

(Crianza de los Hijos, continuación)

Safe Kids- Sonoma County | 525-5300 x 3264, www.safekidssonomacounty.org/parents.htm

Estaciones bilingües de montaje de asientos de niños para carros. Talleres ocurren una vez al mes en Santa Rosa Memorial Hospital's Ambulatory Surgery Center. Ofrecemos asientos a bajo costo para familias con ingresos elegibles. Por favor hacer una cita.

Community ChildCare Council (4Cs) | 544-3077, www.sonoma4cs.org, 131 A Stony Circle, Santa Rosa

Cuidado infantil de calidad. Por favor visite el sitio web y haga clic en "centros" para descargar una aplicación. Las familias que necesitan ayuda financiera para pagar por el cuidado infantil o preescolar deben solicitar la lista de elegibilidad centralizada de Sonoma (CEL) antes de la inscripción en 4Cs. Los centros están abiertos de lunes a viernes 7am - 5:30pm y ofrece educación preescolar a partir de 9am-12:30pm. El desayuno, el almuerzo y la merienda se sirven durante todo el día.

Sunny Hills Services Sonoma Kinship Family Center | 569-0877, www.sunnyhillsservices.org/sonoma-kinship-family-center.html 411 King Street, Santa Rosa

El Sonoma Kinship Family Center provee recursos y servicios de apoyo para familiares que cuidan a niños.

Talk Line Family Support Center | 415-441-5437 www.talklineforparents.org

Línea de asesoramiento gratuita disponible las 24 horas para papas y cuidadores de niños.

“Nuestros Niños:” Programa de Radio para los Padres | 1-877-372-5437, www.childhoodmatters.org

89.1 FM. En vivo los domingos de 7-8 AM en inglés y de 8-9 AM en español.

Personas Mayores de Edad

Consejería no Medica

Sonoma County Area Agency on Aging | www.aging.ca.gov, www.socoaaa.org

Sitio interactivo con una completa guía de recursos para las personas mayores en el condado de Sonoma.

Línea de crisis del Defensor | Línea de 24 horas: 1-800-231-4024, u oficina: 526-4108
Reportar maltrato de ancianos o adultos dependientes.

Petaluma Senior Center | 778-4399, 211 Novak Dr, Petaluma

El centro es una comunidad gratuita donde los adultos mayores pueden socializar, tomar clases, unirse a clubes, comer comidas gratuitas o a bajo costo, y obtener información sobre las necesidades asociadas con el envejecimiento. Las clases incluyen pintura, grupos de ejercicios, técnicas de memoria contra el Alzheimer, cursos de conducción, etc. Ofrece visitas a domicilio para gestionar casos de personas mayores independientes que necesitan ayuda con la renta y otros pagos.

Senior Advocacy Services | 526-4108, www.senioradvocacyservices.org

3262 Airway Dr, Santa Rosa

Educación gratuita en los derechos de personas mayores, el abuso de ancianos. Provee consejería para las decisiones sobre la mudanza en la vida asistida o cuidado a largo plazo. La educación sobre los beneficios de Medicare y suplementos disponibles a través del programa de promoción de seguros de salud (HICAP).

Council on Aging | 1-800-675-0143, www.councilonaging.com

30 Kawana Spring Road, Santa Rosa

Grupo dedicado a las necesidades de personas mayores. Los programas y servicios incluyen: gestión de la atención, Meals on Wheels, asistencia legal, programas de transporte, apoyo de pareja, referencias de abogados, gestión, etc Cuidado y servicios de información son libres.

Medicina, Enfermería y Asistencia en el Hogar

St. Joseph Health – Visitas Médicas a Domicilio | 547-4684 o 206-9124

www.stjosephhealth.com

Proporciona atención médica a las personas mayores elegibles que tienen un acceso limitado a la atención debido a problemas de movilidad, deterioro cognitivo con una condición médica, la escasez de recursos financieros, la falta de seguro médico o con cobertura insuficiente.

(Personas Mayores de Edad, continuación)

In-Home Supportive Services | 565-5900, www.sonoma-county.org/human/ihss.htm,
3725 Westwind Blvd, Suite 101, Santa Rosa

Proporciona asistencia domiciliaria a personas de bajos ingresos mayores y con discapacidad con el fin de permanecer con seguridad e independencia en sus hogares.

Catholic Charities CARES Program / 528-8712 ext 185, www.srcharities.org

Voluntarios llaman y ayudan a los ancianos, los discapacitados y las personas que no pueden salir de casa. Llame para inscribirse en el programa. Santa Rosa solamente.

Elder Care Radio Show with Kira Reginato | www.livingideasforelders.com

684 Benicia Drive, Santa Rosa

Consejos para personas mayores de edad. Programa de radio semanal: KSRO 1350 AM radio, Sabado 2-3pm; KFRC 1550 AM radio Sabado 8:30am-9:00am. Llame para una consulta gratis (707) 762-5433 (LIFE). Correo electrónico: kira@creativecounseling.org

Equipos Medicos

Easter Seals of Northern California | 925-849-8999, www.noca.easterseals.com, 391
Taylor Blvd Suite 250, Pleasant Hill, CA

Préstamo de equipo (sillas de ruedas, andadores, bancas cómodas de ducha, bastones), \$10 al mes, pero puede ser bajada. Ofrece servicios de terapia de intervención temprana para niños con un programa de recreación social para los adultos.

ReCARES Reciclaje de Equipos | 415-388-8198, or 510 251-2273,
www.homecares.org, 3100 Kerner Blvd, San Rafael

Préstamo de caminantes donados, sillas de ruedas, cómodas, bancos de ducha, bastones, aparatos ortopédicos, almohadillas de cama de los miércoles de 11am- 2pm. Otras veces, en diferentes lugares.

Shield Healthcare | 1-800-765-8775, www.shieldhealthcare.com

Entrega de suministros médicos para la incontinencia, nutrición enteral, ostomía, los trastornos urológicos, la diabetes y el cuidado de heridas. Entrega discreta en el hogar. Acepta Medi-Cal, Medicare y seguros privados.

Alimentos

Meals on Wheels: Petaluma People's Services / 765-8488

1500A Petaluma Blvd South, Petaluma

Ofrece comidas calientes a personas mayores de 60 años o más, llame con anticipación. Si es elegible, las comidas se entregan directamente a su residencia.

Senior Dining Site/Cafeteria / 765-8484, 25 Howard Street, Petaluma
Llame al Café Principal el día antes para reservar una comida.

Petaluma Kitchen and Food Box (COTS) | 778-6380, www.cots-homeless.org

Mary Isaak Center, 900 Hopper Street, Petaluma

*Ofrece comidas gratis calientes todos los días. **Desayuno:** 7:30-9 am diario. **Almuerzo:** de lunes a viernes 11:30-1 p.m., sábados y domingos de 11:30-12:30p.m.. Programa de Food Box para personas elegibles semanalmente. Para solicitar este programa debe traer identificación con foto, comprobante de domicilio y comprobante de ingresos a Petaluma Kitchen de domingo a jueves 09:30-11 a.m.*

Redwood Empire Food Bank | 523-7900 ext 18, www.refb.org,

3990 Brickway Blvd, Santa Rosa

Llame entre las 8:00 am y las 4:30 pm para aprender más sobre el programa, elegibilidad y específicos sitios para recoger cajas de comida gratis. Los programas son para las familias con niños menores de 6 años, personas mayores de 60 años y programas de verano del almuerzo.

Vivienda

Petaluma Ecumenical Properties (PEP Housing) | 762-2336, www.pephousing.org,

951 Petaluma Blvd South, Petaluma

Viviendas asequible para personas de bajos ingresos mayores y personas con discapacidad.

Trabajo

California Human Development Corporation | 523-1155

3315 Airway Drive, Santa Rosa, www.chdcorp.org

Proporciona apoyo e información a los trabajadores agrícolas y sus familias en la búsqueda de vivienda, obtención de empleo, la mejora de habilidades de trabajo, ayudar a documentar las necesidades de salud, servicios de tutoría de jóvenes (y el empleo), los representantes están disponibles para ayudar a los individuos y su aplicación para la ciudadanía, permisos de trabajo, y estado legal.

Sonoma County JobLink | 565-5550

2227 Capricorn Way , Santa Rosa, www.socojoblink.org

Formación gratuita, oportunidades de empleo y de servicio comunitario para todos los trabajadores. Incluye programas que permiten a los trabajadores a adquirir nuevas habilidades de trabajo y conectar a los empleadores. Abierto a todos sin criterios de ingreso. Becas parciales para los entrenamientos vocacionales están disponibles para personas calificadas. Asistir a una orientación sobre el uso de JobLink en su ubicación (Inglés: Lunes - Viernes a las 1:30 pm o español: jueves a las 10 AM).

Abuso de Sustancias

Drop-In Reuniones y Grupos

Sonoma County Alano Club (AA, NA, MA, Al-Anon and Alateen) | 782-0588,

www.sonomacountyalanoclub.com, 1050 Petaluma Blvd N, Petaluma

Un club de recuperación que aloja reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA), Al-Anon y Alateen, Marijuana Anónimos, Narcóticos Anónimos. Encuentros en español.

Adult Children of Alcoholics (ACA) | 40 Fifth St, Petaluma, www.adultchildren.org

Ayuda con el proceso de recuperación para las personas que enfrentan dificultades en su infancia y la vida adulta debido al abuso de alcohol y drogas. El proceso de recuperación es también para los hijos adultos que se están recuperando del abuso de familias disfuncionales. Reuniones semanales todos los lunes a las 7 PM; cada jueves a las 7 PM. Usar sitio web para el horario de reunión y encontrar la información de contacto privada para hablar con un embajador del grupo.

Al-Anon and Alateen | 575-6760, Ayuda las 24 horas en español: 763-0183 www.ncwsa.org/d05/meetings.html

Reuniones para miembros de la familia y las personas afectadas por el abuso de alcohol o sustancias. Visite el sitio web o llame para su ubicación y horario de su zona.

Alcoholics Anonymous (AA) | AA hotline: 544-1300, Spanish AA Hotline: 623-6702,

www.sonomacountyaa.org/aa-meetings

Grupo de apoyo durante la recuperación del abuso de alcohol, programa de 12 pasos. Visite el sitio web para su ubicación y horario.

Sonoma County Fellowship of Narcotics Anonymous | 24-Hr. Line 324-4062,

www.sonomacountyna.org/meetings.html

Apoyo durante la recuperación del abuso de drogas, programa de 12 pasos. Por favor, vaya a la página web o llame por teléfono para información sobre tiempos y lugares.

Nicotine Anonymous | <http://nica-norcal.org/meetings.html>

Soporte gratuito a través de la recuperación de la adicción a la nicotina, el programa de 12 pasos. Lunes: reunión a las 7:00 pm en la Iglesia de Cristo, 370 Sonoma Mountain Rd, Petaluma. Visite sitio web para obtener información confidencial de contacto local.

Tratamiento y Otros Programas

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, www.phealthcenter.org, 1179 N McDowell Blvd, Petaluma

Grupo para los que quieren dejar de fumar. Evaluación y remisión para el abuso de sustancias.

Drug Abuse Alternative Center (DAAC) | 544-3295 or 1-877-888-3222, www.daacinfo.org,

2403 Professional Dr # 101, Santa Rosa

Ofrece una amplia gama de programas de tratamiento para la dependencia química: Ambulatorio Residencial, basada en la escuela, metadona, Perinatal y el VIH / Hepatitis C. manejo de casos en español también se ofrece.

California Human Development Orenda Program | 523-2242,

www.cahumandevlopment.org/outpatient_treatment_services.php, 1015 Center Dr Suite A, Rohnert Park

Servicios ambulatorios por dependencia de sustancias químicas. Una cita no es necesaria. Asista los martes y jueves de 9-12 horas para una evaluación. Medi-Cal aceptado, también cobre con escala deslizante.

(Abuso de Sustancias, continuación)

Santa Rosa Treatment Program | 576-0818, www.srtp.net, 1901 Cleveland Ave Suite B, Santa Rosa,
*Oficina abierta de lunes a viernes de 06 a.m.-2 p.m. Horas de dispensación de lunes a viernes 6-10am y S / D /
vacaciones 7-10am. Terapia, consejería, abuso de sustancias, pruebas de drogas, y servicios médicos.*

Buckelew Programs | 415-457-6964, www.buckelew.org, 144 South E Street, Santa Rosa
*Proporcionar hogares, trabajos y salud para las personas con una enfermedad mental y / o trastorno por uso de
sustancias.*

NorCal Center for Well-Being Smoking Cessation | 575-6043, www.norcalwellbeing.org,
365B Tesconi Circle, Santa Rosa
*Apoyo para personas que quieran dejar de fumar proporcionada por un grupo e instructor, 7 semanas de clases.
\$125. Por favor llame para más información.*

Redwood Gospel Mission

Para hombres: El programa New Life: programa residencial de 10-15 meses. 542-4817

*Para mujeres: El programa Manna Home: programa residencial de 10-15 meses. Los hijos solamente pueden visitar
mientras la mama esta en tratamiento. 576-1471*

**Para obtener más información sobre otros programas de abuso de sustancias,
por favor visite la página web del Sonoma County Department of Health Services:
<http://www.sonoma-county.org/health/>**

Grupos de Apoyo

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, www.phealthcenter.org, 1179 North McDowell Blvd, Petaluma
Grupo de apoyo para GBLT los lunes a las 5:30. Grupos nuevos se añadirán pronto.

Eating Disorder Support Group | 778-7849, 1425 North McDowell Blvd, Petaluma, www.edrs.net
Grupo gratuito para adolescentes y adultos, todos los sábados de 10-12, los miembros de la familia pueden participar en el 2do y 4to sábado de cada mes.

Overeaters Anonymous Sonoma County | 538-9770, www.sonoma.oar2.org
Apoyo a las personas con dificultades en la alimentación. Lugares para eventos incluyen: Santa Rosa, Cotati, Sebastopol, Petaluma, Rio Monte, y Napa. Visite el sitio web para los tiempos en el lugar que mejor se adapte a ti.

Hospice of Petaluma | 778-6242, www.caringcommunity.org/hospiceofpetaluma, 416 Payran St, Petaluma
Asesoramiento de uno en uno, así como grupos de apoyo. Se especializan en cuestiones relacionadas con el dolor, cuidados paliativos, enfermedades terminales, y cuidado al final de la vida. Grupos separados se llevan a cabo para los niños, adolescentes y adultos. Presentaciones educativas sobre temas relacionados con el dolor. Todos son bienvenidos, servicios bilingües.

Ceres Community Project | 829-5833, www.ceresproject.org, 835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa
G uía de recursos para enfermedades crónicas y cancer en la página web. Programas de comidas para las personas en crisis de una enfermedad potencialmente mortal como el cáncer.

Sutter's Cancer Support Services | 521-7785, www.sutterpacific.org/cancersupportservices.html ,
3883 Airway Drive, Santa Rosa
Cancer Support Services en Santa Rosa esta dedicado a proporcionar recursos y ayuda para los que sufren de la cancer.

Adult Children of Alcoholics (ACA) | 40 Fifth St, Petaluma, www.adultchildren.org
Ayuda con el proceso de recuperación para las personas que enfrentan dificultades en su infancia y la vida adulta debido al abuso de alcohol y drogas. El proceso de recuperación es también para los hijos adultos que se están recuperando del abuso de familias disfuncionales. Las reuniones semanales, todos los lunes a las 7 PM; cada jueves a las 7 PM. Usar sitio web para el horario de reunión y encontrar la información de contacto privada para hablar con un embajador grupo.

Petaluma Peer Recovery Project | 364-6342,
www.sites.google.com/site/petalumapeerrecoveryprojectcom, 1360 N McDowell Blvd, Petaluma
Ofrece apoyo entre compañeros y educación por y para la comunidad de la salud mental de los consumidores de Petaluma. Llamar, comprobar en línea o emailPPRP@att.net para las clases actuales o más información. Abierto L, W, Th 10am a 4pm, festivos cerrado.

Interlink Self-Help Center | 546-4481, www.interlinkselfhelpcenter.org, 1033 4th street, Santa Rosa
Apoyo de compañero a compañero para la búsqueda de vivienda, búsqueda de empleo y rehabilitación para mantenerse limpio y sobrio. Proporciona ayuda a las personas con problemas de salud mental. También proporciona apoyo a los grupos de recursos y los consejeros de pares.

Transporte

Transporte Local

Petaluma Transit | 778-4460, www.cityofpetaluma.net/pubworks/schedules.html

Lunes-viernes: 6:20am – 7:15pm. Sábado 7:20am – 5:45pm. Domingo 8:20am-4:45pm.

Adultos \$1.25, estudiantes \$1, mayores \$0.50, pases mensuales ofrecidos.

Sonoma County Transit | 576-7433, www.sctransit.com/SchedulesMaps.aspx

Visite la página web para un horario. Precio depende de la zona, pases ofrecidos. Descuentos para mayores y estudiantes.

Public Transportation System & Santa Rosa City Bus | 543-3925 or 543-3333, www.ci.santa-rosa.ca.us

Santa Rosa solamente. Visite la página web para el horario. Adultos \$1.25, estudiantes \$1, mayores \$0.60, pases mensuales ofrecidos.

A1 Petaluma Taxi | 763-3393

Petaluma Green Taxi | 769-8294

Viajes de Larga Distancia

Golden Gate Transit | 415-921-5858, www.goldengatetransit.org

Autobuses de Petaluma a San Francisco en la ruta 101, 9.75 dólares por trayecto. Niños menor de 5 entran gratis, jóvenes de 6-18, personas mayores, personas con discapacidad o Medicare pagan una tasa de descuento. Ruta 74: Hacia el sur de Santa Rosa / Rohnert Park / Petaluma a San Francisco (autobuses salen Petaluma 05 a.m.-7:30 am); hacia el norte de San Francisco a Petaluma / Rohnert Park / Santa Rosa (los autobuses salen desde las 4:00 PM hasta las 6:00 pm). Programa completo en línea.

Planificador de Viajes de Transporte Público (511 Trip Planner) | www.511.org

511 es su fuente de teléfono y web de información de transporte hasta al último minuto. Es gratuito y está disponible 24/7 - desde cualquier lugar en el área de los nueve condados de la Bahía.

Transporte para Personas con Discapacidad

Petaluma Paratransit | 778-4460 x1, 765-8488 (Spanish), www.cityofpetaluma.net/pubworks/paratransit.html

Transporte de viaje compartido en Petaluma. Debe solicitar, registrar y calificar antes de utilizar este servicio. Por favor llame al número de reserva de 9 a.m.-5 p.m. (por lo menos con un día de antelación). Paseos están disponibles de lunes a viernes de 6:20 AM - 6:45 PM, Sábado 7:20 AM - 5:45 PM. Domingo 8:20 am-4: 30pm. \$2.50 por viaje.

Sonoma County Paratransit | 585-7516, 585-9817, www.sctransit.com/RidingSCT/Paratransit.aspx

Viajes de puerta para personas con discapacidad. Estar dado de alta como ADA elegibles antes de usar el servicio. Para aplicar llame de lunes a domingo de 9am-5pm y pedir una solicitud. Los paseos son de lunes a viernes de 5:00 am a 11:00 pm, sábado y domingo de 7:00 am a 9:00 pm.

Marin Access | 415-454-0902, www.marinaccess.org

Es un centro coordinador de recursos de transporte para adultos mayores de Marin, personas con discapacidad y los residentes de bajos ingresos. Por favor, póngase en contacto con Paratransit Petaluma sobre la elegibilidad para beneficiarse del sistema.

Veteranos

North Bay Veterans Resource Center | 578-8387, <http://www.vietvets.org/nbvrc.htm>,

2455 Bennett Valley Road, Suite C-105, Santa Rosa

Servicios gratuitos para veteranos, capacitación laboral, ayuda para transporte, vestido y vivienda de transición, taller de formación para empleos de 2 semanas. lunes-viernes: 8 am - 4 pm.

VetConnect “Veteranos Ayudando Veteranos” | 536-1656, www.sonomacountyvetconnect.org

Recursos de información, asistencia y derivación con respecto a los beneficios de veteranos, servicios de salud, consejería para los veteranos y sus familias, consejería de vivienda y empleo y más. Si usted es un miembro de la familia, y preocupado por la salud emocional o física de un veterano, usted es bienvenido a asistir.

Visite sitio web para los horarios de reunión y lugares de la zona.

VA Clínica de Pacientes Externos | 569-2300, www2.va.gov/directory/guide/facility.asp?ID=938,

3841 Brickway Blvd, Santa Rosa

Servicios médicos gratuitos y de bajo costo para los veteranos elegibles. Veteranos que han salido honorablemente del servicio. Viernes 8-4:30 pm.

North Bay Veterans Center | 586-3295, 6225 State Farm Drive, Suite 101, Rohnert Park

Servicios gratuitos de asesoramiento, PTSD, trauma sexual, lesión cerebral traumática.

Disability Services and Legal Center | 528-2745, <http://disabilityserviceandlegal.org/>

521 Mendocino Ave, Santa Rosa

Ayuda para adultos y niños con alguna discapacidad en el asesoramiento de prestaciones, búsqueda de vivienda, modificación de acceso al hogar, tecnología de asistencia, recursos de la seguridad social, ltransiciones de la institución a la casa, servicios de sordos, y abogacia. Para recibir servicios, usted debe asistir a una orientación (lunes a las 1:30). Libre de fragancias.

Vet2Vet | 1-878-Vet2Vet (838-2838), www.veteranscall.us

Línea de teléfono para veteranos militares en crisis proporcionado por un veterano. Ayuda a hombres y mujeres que aigan servido a navegar el sistema de salud VA mental.

Adultos Jóvenes

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, www.phealthcenter.org, 1179 North McDowell Blvd, Petaluma
Hombres, mujeres y jóvenes en edad reproductiva y con ingresos calificados pueden recibir servicios gratuitos de salud reproductiva.

Phoenix Teen Clinic | 484-9866, www.thephoenixtheater.com/programs, 201 Washington Street, Petaluma
Planificación familiar confidencial y servicios de salud reproductiva. Asistencia jueves 3:30-6 p.m.
El Phoenix también abre sus puertas a los jóvenes todos los días de 3-7 PM, y ofrece un lugar para pasar el rato.

Clínica de Salud Reproductiva - Santa Rosa Junior College – Campus de Petaluma | 778-3919,
www.santarosa.edu/for_students/student-services/student-health-services, Rm 610, Richard Call Building, Petaluma
Para los estudiantes de SRJC. Por favor llame para hacer una cita. Planificación familiar confidenciales y servicios de salud reproductiva gratis o a bajo costo. Llame para horarios.

Social Advocates for Youth | 544-3299. Consejería, Programas y trabajos de el verano.

Línea de 24 horas: 1-888-729-0012, www.saysc.org

Refugio de emergencia para jóvenes fugitivos o personas sin hogar de 12-17 años (1243 Ripley St, Santa Rosa, llame al 546-3432). Crisis mediación las 24 horas para los jóvenes y sus familias. Alcance a los jóvenes sin hogar y el abandono de los servicios. Comida, ropa, artículos de higiene, vivienda de transición para personas de 18-24 años. Asesoramiento, búsqueda de empleo, la formación y la adquisición de habilidades, y apoyo académico.

V.O.I.C.E.S | 579-4327, www.voicesyouthcenter.org/programs/sonoma, 714 Mendocino Ave, Santa Rosa
Centro de Recursos para los jóvenes. Por favor visita para completar los exámenes de la escuela secundaria, adquirir un GED y aprender sobre el desarrollo de una carrera profesional. También ayuda en la creación de empleo, vivienda, alimentación y servicios de salud mental.

Family Resource Center | 793-9030 www.scayd.org

Servicio de consejería, visitas supervisadas en casa y recursos para vivienda y asistencia con su renta.

Learn to Earn: Empleo de Jóvenes con Petaluma People Services | 765-8488, www.petalumapeople.org, 1500A Petaluma Blvd South, Petaluma

Educación, trabajo de preparación y capacitación laboral para los jóvenes, especialmente aquellos que son de 16 - 21 años de edad, sin trabajo y que no estén estudiando. Habilidades especiales de educación y estudio apoyan a los residentes o estudiantes de Petaluma o en áreas no incorporadas.

Community Action Partnership – Youth Connections | 544-6911, www.caponoma.org, 1300 North Dutton Ave, Santa Rosa

Educación, formación profesional y capacidad de liderazgo para jóvenes 16-24 sin un diploma de escuela secundaria.

Petaluma People Services Center Girls Circle with Project Success | 765-8488, www.petalumapeople.org, 1500A Petaluma Blvd South, Petaluma

Asesoramiento y apoyo a las niñas en edad escolar, llame para inscribirse, 8-10 sesiones de grupo.

Petaluma People Services Center Boys Council with Project Success | 765-8488, www.petalumapeople.org, 1500A Petaluma Blvd South, Petaluma

Asesoramiento y apoyo a los niños en edad escolar, llame para inscribirse, 8-10 sesiones de grupo.

(Asistencia para Adultos Jóvenes, continuación)

Eating Disorder Support Group | 778-7849, www.edrs.net/community-workshops, 1425 North McDowell Blvd, Petaluma

Grupo para adolescentes y adultos, todos los sábados de 10-12, los miembros de la familia pueden participar el 2do y 4to sábado de cada mes.

California Youth Crisis Line | 1-800-843-5200, www.youthcrisisline.org

Consejería de crisis, información y referencias para los jóvenes y las familias.

National Runaway Hotline | 1-800-786-2929, www.1800runaway.org

*Jóvenes y familiares pueden llamar las 24 horas del día para resolver problemas y encontrar ayuda local de las agencias y organizaciones de servicio social. El programa **Home Free** ofrece bolletos de autobús gratuitos para adolescentes que quieran regresar a sus casas.*

Al-Anon and Alateen | 575-6760, www.ncwsa.org/d05/meetings.html

Reuniones para miembros de familia y cualquier persona afectadas por el abuso de alcohol o sustancias. Visite la página de internet para su ubicación y horario de su zona.

SOS Community Counseling | 595-0863

Grupos de niñas de edad 12-14 y 15-18.

Oportunidades para Voluntarios

Boys and Girls Clubs of Marin and Southern Sonoma Counties | 769-5322 ext 13

www.petaluma-marinbgc.org, 203 Maria Drive, Petaluma

El Club de Niños y Niñas tiene oficinas en todo el Condado de Marin y Sonoma. Llame para encontrar los lugares más cercanos y preguntar sobre oportunidades para ser un voluntario! Los voluntarios son esenciales para los programas de desarrollo juvenil y proporcionan una relación que mejora la vida de los jóvenes y ayuda a desarrollar un buen carácter. Contactenos para los clubs en Petaluma y Marin, visite la página de internet bgccsc.org para Central del Condado de Sonoma y bgcsonoma.org para el Valle de Sonoma.

The Bounty Farm y Petaluma Bounty | 775-3663, www.petalumabounty.org, 55 Shasta Ave, Petaluma

Llame a la Granja Bounty para aprender más sobre oportunidades para ser un voluntario.

AmeriCorps | 202-606-5000, www.americorps.gov

AmeriCorps es su oportunidad de poner sus ideas en acción mientras aprende nuevas habilidades, haciendo nuevas conexiones, y ganando dinero para pagar la universidad. Visite el sitio web para aprender acerca de los programas en el norte de California y los Estados Unidos.

Ceres Community Project | 829-5833, www.ceresproject.org/volunteerTeens, 7351 Bodega Ave, Sebastopol

El Proyecto Ceres ofrece alimentos sanos, orgánicos locales para ayudar a las personas que se encuentran en crisis debido a una enfermedad potencialmente mortal. Las comidas son preparadas por chefs adolescentes que trabajan como voluntarios en la cocina Ceres en Sebastopol. Visite al sitio web o llame para obtener más información sobre Ceres y la orientación mensual para nuevos voluntarios.

**Tenga en cuenta que muchas organizaciones no lucrativas
en esta guía de recursos ofrecen oportunidades de voluntariado**