

# Community Resources

2016

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](http://www.211.org)
- Condado de Napa | [www.napahelp.info](http://www.napahelp.info)
- Condado de Marin | [www.marin.org](http://www.marin.org)  
Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado Marin  
[www.co.marin.ca.us/depts/HH/Main/resourceguide/HHServiceDirectory2011.pdf](http://www.co.marin.ca.us/depts/HH/Main/resourceguide/HHServiceDirectory2011.pdf)
- Condado de Sonoma |  
Healdsburg, Windsor, Santa Rosa | Guía de recursos del Centro Médico de Alliance  
[www.alliancemed.org/index.php/education-and-resources](http://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](http://www.first5yolo.org/resources/yolo_resources.html)
- Sacramento | [www.onefatherslove.com](http://www.onefatherslove.com)
- Condados de Mendocino, Lake, y Humboldt |  
[www.redwoodcoastrc.org/files/ResourceHandbook\\_Aug\\_10.pdf](http://www.redwoodcoastrc.org/files/ResourceHandbook_Aug_10.pdf)
- San Francisco | Guía de recursos del 2009 compilado por San Francisco Helps!:  
[www.sanfranciscohelps.com](http://www.sanfranciscohelps.com)
- Condado de Alameda/East Bay (Berkeley, Oakland, Richmond, Emeryville) |  
[www.acphd.org/AXBYCZ/Admin/Publications/ResourceGuide\\_single\\_page.pdf](http://www.acphd.org/AXBYCZ/Admin/Publications/ResourceGuide_single_page.pdf)



## Índice de Materias

<b>Servicios del Condado y Servicios para el Ciudadano</b>	<b>4</b>
<b>Servicios Dentales</b>	<b>5</b>
<b>Servicios Para Discapacitados</b>	<b>6</b>
<b>Apoyo y Ayuda para la Violencia Domestica</b>	<b>9</b>
<b>Líneas de Ayuda de Emergencia</b>	<b>10</b>
<b>Empleo</b>	<b>12</b>
<b>Ejercicio y Gimnasios</b>	<b>13</b>
<b>Planificación Familiar y Servicios de Salud Reproductiva</b>	<b>14</b>
<b>Ayuda Financiera</b>	<b>15</b>
<b>Alimentos</b>	<b>16</b>
<b>Centros de Salud y Seguro Medico</b>	<b>18</b>
<b>Refugios y Ayuda para Personas sin Hogar</b>	<b>19</b>
<b>Servicios de Vivienda</b>	<b>21</b>
<b>Servicios de Imigración</b>	<b>23</b>
<b>Asistencia Legal</b>	<b>25</b>
<b>Servicios y Apoyo para Personas LGBTQ</b>	<b>26</b>
<b>Servicios de Salud Mental</b>	<b>27</b>
<b>Optometría</b>	<b>29</b>
<b>Clases para Padres, Guarderia de Niños, Guardian Legal</b>	<b>30</b>
<b>Personas Mayores de Edad</b>	<b>32</b>
<b>Abuso de Sustancias</b>	<b>35</b>
<b>Grupos de Apoyo</b>	<b>37</b>
<b>Transporte</b>	<b>38</b>
<b>Veteranos</b>	<b>39</b>
<b>Adolescentes</b>	<b>40</b>

## Servicios del Condado y Servicios para el Ciudadano

Asistencia Económica del Condado de Sonoma | [http://www.sonoma-county.org/human/eco\\_assistance.htm](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 gratuitos. Aplique aquí en el Centro de Salud de Petaluma o en Santa Rosa. Por favor tenga en cuenta que varios documentos oficiales serán requeridos al aplicar.*

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

**Asistencia General para Residentes del Condado de Sonoma** | 565-2715, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa  
*Asistencia con alberge, alimentos, y servicios de empleo para individuos que seas discapacitados, desempleados, y que no sean asistidos financieramente por amigos, familias, o programas de asistencia privada o pública. Por favor tenga en cuenta que varios documentos oficiales serán requeridos al aplicar.*

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

*Provee ayuda para el empleo, la capacitación y los beneficios para las familias que solicitan o reciben asistencia en efectivo.*

**Beneficios CalWin** / [www.benefitscalwin.org](http://www.benefitscalwin.org)

*Aplique por internet para los beneficios Medi-Cal, CalFresh, o asistencia 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://www.socialsecurity.gov), 2099 Range Avenue, Building A, Santa Rosa

*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](http://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 ubicaciones circundantes como Santa Rosa, Novato, Napa y Vallejo.*

**Certificados de Nacimiento, Defunción, 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](http://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: \$21.00, Certificado de Defunción: \$16.00, Certificado de Matrimonio: \$16.00; de Lunes a Viernes, 8 AM-4:30 PM.*

## Servicios Dentales

**Clínica Dental del Centro de Salud de Petaluma** | 559-7550, [www.phealthcenter.org](http://www.phealthcenter.org), 1179 N McDowell Blvd, Petaluma

*Acepta Medi-Cal para los pacientes menores de 21 años. Para los mayores de 21 años, Medi-Cal sólo paga por las visitas de emergencia y extracciones. CMSP cubrirá la mayoría de los procedimientos, salvo limpiezas profundas. Para los pacientes del Centro de Salud de Petaluma solamente.*

**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](http://www.stjosephhealth.org), 751 Lombardi Court, Santa Rosa

*Provee atención dental integral a niños, 0-16 años. Acepta Medi-Cal, Healthy Families, opción de escala deslizante. La atención de emergencia para los adultos se provee en orden de llegada - llegar a las 7. Servicios disponibles M-F, 7am-4pm.*

**Clínica Dental de Santa Rosa Junior College** | 522-2844, [www.online.santarosa.edu](http://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), referencias para afecciones más graves.*

**Programa de Descuentos Dentales NACo** | 1-877-354-6226, [www.nacodentalprogram.com](http://www.nacodentalprogram.com)

*Un programa de membresía que ofrece precios de descuento en una amplia gama de servicios de atención dental. Visite el sitio web o llame para inscribirse y para localizar a un proveedor participante. Tenga en cuenta que esto no es un plan de seguro e incluye los honorarios médicos. La clínica dental de PHC no está en la red para todos los programas de seguros.*

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

*Servicios odontológicos pediátricos, para niños 6-17 años de edad, acepta Delta-Dental, Healthy Families 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 y CMSP; habla vietnamita.*

**Escuela Dental de UCSF – Clínica Parnassus** | 415-476-1891, [www.dentistry.ucsf.edu](http://www.dentistry.ucsf.edu), 707 Parnassus Ave, San Francisco

*No hay un plan de pago a menos que el procedimiento sea extensivo. Conductos radiculares (sin repetición de dientes) entre \$341-551, el cribado inicial con Medi-Cal es libre / Rayos X de \$40, sin Medi-Cal el cribado \$11, Rayos X \$88. Odontología Pediátrica.*

**Escuela Dental Dugoni de University of the Pacific** | 415-929-6501, [www.dental.pacific.edu](http://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](http://www.westerndental.com), 1240 Farmers Lane, Santa Rosa

*Servicios dentales para niños y adultos, Delta Dental, Healthy Families, Medi-Cal y CMSP para la edad de 21 años cubre infección/extracción solamente, Medi-Cal cubre la mayoría de los procedimientos en caso de menores de 21 años. Los planes de pago están disponibles. Algunos pacientes pueden ser elegibles para los planes de ortodoncia para niños menores bajo Medi-Cal.*

## Servicios de Discapacidad

**Seguro para Discapacidad del Estado** | 1-800-480-3287, [www.edd.ca.gov/Disability/DI\\_How\\_to\\_File\\_a\\_Claim.htm](http://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 las reclamaciones de incapacidad a largo plazo, por favor aplique con el departamento de Seguridad Social. Para solicitar el Seguro Estatal de Incapacidad por favor llame. Visite el sitio web del estado para obtener una guía con instrucciones para la declaración de invalidez o para que formularios de reclamación sean enviados a su dirección.*

**Seguro Social Federal para los Discapacitados** 1-800-772-1213, [www.socialsecurity.gov/applyfordisability](http://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 la muerte. Aplique por internet.*

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

*SSI paga beneficios a adultos discapacitados y niños que tienen ingresos limitados. Provee efectivo 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 asesoramiento de beneficios, búsqueda de vivienda, modificación del hogar para mejor acceso, tecnología de asistencia, recursos de la seguridad social, transiciones de la institución a la casa, servicios de sordos, apoyo y defensa. Para recibir servicios, usted debe asistir a una orientación (lunes a las 1:30pm). Libre de fragancias.*

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

[www.sonoma-county.org/human/eco\\_assistance.htm](http://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 discapacitados o desempleados, y en hogares de crianza.*

**Departamento de Rehabilitación de CA** | 576-2233, [www.rehab.cahwnet.gov](http://www.rehab.cahwnet.gov), 50 D Street Room 425, Santa Rosa

*Ayuda a las personas con discapacidad a encontrar y mantener un empleo, capacitación laboral y servicios profesionales.*

**Servicios de Apoyo en el Hogar** | 565-5900, [www.sonoma-county.org/human/ihss.htm](http://www.sonoma-county.org/human/ihss.htm)

3725 Westwind Blvd, Suite 101, Santa Rosa

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

**Becoming Independent (Independizándose)** | 527-5904, [www.becomingindependent.org](http://www.becomingindependent.org)

1425 Corporate Center Parkway, Santa Rosa

*Programas para adultos con discapacidades de desarrollo que incluyen educación continua para adultos, servicios de empleo, servicios de trabajo, apoyos en la comunidad, recursos familiares, apoyo, y transporte. Ejecuta un centro de Recursos para la Familia y Abogacía en Santa Rosa para ayudar a personas y familiares de personas de todas las edades con discapacidades del desarrollo a conectarse con los recursos adecuados y programas.*

### **(Servicios de Discapacidad, continuación)**

**Programas Buckelew** | 415-457-6964, [www.buckelew.org](http://www.buckelew.org)

*Provee casas, trabajo y apoyo de bienestar para las personas con una enfermedad mental y / o trastorno por abuso de sustancias.*

**California Council of the Blind (Conseja de los Ciegos)** | 1-800-221-6359, [www.ccbnet.org](http://www.ccbnet.org)

*Abogacía, Promoción, autoayuda, apoyo y servicios para las personas ciegas y deficientes visuales.*

**Petaluma People's Services** | 765-8484, [www.petalumapeople.org](http://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** | 565-5620, [www.joblinksonomacounty.com/](http://www.joblinksonomacounty.com/), 2227 Capricorn Way, Santa Rosa

*Información, oportunidades de empleo y de servicio comunitario para todos los trabajadores gratuito. Asistir a una orientación sobre el uso de JobLink en su ubicación (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](http://www.ucpnb.org), 3835 Cypress Drive, Suite 103, Petaluma

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

### **Equipo Medico**

**Easter Seals of Northern California** | 584-1443, [www.noca.easterseals.com](http://www.noca.easterseals.com), 5440 State Farm Dr, Rohnert Park

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

**Reciclaje de equipo ReCARES** | 415-388-1898, 415-388-2622 (Mac), o 510 251-2273, [www.homecares.org](http://www.homecares.org)

3100 Kerner Blvd, San Rafael

*Recogida y entrega de 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. Equipos reciclados y donados*

**Shield Healthcare** | 1-800-765-8775, [www.shieldhealthcare.com](http://www.shieldhealthcare.com)

*Entrega al hogar de suministros 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** | 577-1700, 1-800-572-BARK, TTY: 577-1756 [www.cci.org](http://www.cci.org)

2965 Dutton Ave, Santa Rosa

*Provee perros de asistencia altamente entrenados gratuita y apoyo continuo para asegurar asociaciones de calidad. Debe cumplir con los requisitos de elegibilidad. Debe estar preparado para un largo período de espera y educación para formación integral.*

**(Servicios de Discapacidad, continuación)**

**Transportación**

**Petaluma Paratransit** | 765-8493, [www.cityofpetaluma.net/pubworks/paratransit.html](http://www.cityofpetaluma.net/pubworks/paratransit.html)

*Transporte de puerta a puerta compartido en Petaluma del Americans with Disabilities Act. Debe solicitar, registrar y calificar antes de utilizar este servicio. Favor de llamar para reservar (por lo menos un día de antelación, hasta 7 días en el futuro). Paseos están disponibles de Lunes a Viernes de 6:20 AM - 6:45 PM, Sábado 7:20 AM - 5:45 PM. Tarifa de \$2.50.*

**Sonoma County Paratransit** / 585-7516, TDD 585-9817 [www.sctransit.com/RidingSCT/Paratransit.aspx](http://www.sctransit.com/RidingSCT/Paratransit.aspx)

*Servicios de transporte de puerta a puerta en Sonoma County para personas con discapacidad. Debe estar registrado como elegible para ADA antes de usar el servicio. Para aplicar llamar y pedir que la solicitud enviada por correo. Transporte disponible de lunes a viernes de 5:00 am - 11:00 pm, Sábados y Domingos de 7:00 AM-9:00PM.*

## Apoyo y Ayuda para la Violencia Domestica

**Verity - United Against Sexual Assault Hotline** | Línea de 24/7: 545-7273; Oficina 545-7270, [www.ourverity.org](http://www.ourverity.org), 835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa

*Línea telefónica que proporciona intervención de crisis y asesoramiento a las víctimas de asalto y abuso, así como la educación para la prevención.*

**Social Advocates for Youth (SAY)** | Línea de 24/7: 888-729-0012; Oficina 544-3299, [www.saysc.org](http://www.saysc.org), 3440 Airway Drive, Santa Rosa

*Intervención de crisis para adolescentes, asesoramiento para los jóvenes y las familias, programas de prevención y de empleo para los jóvenes.*

**Programa Terapéutico de YWCA** | Línea de 24/7: 546-1234; Oficina 546-9922, Santa Rosa, [www.ywca.org/sonomacounty](http://www.ywca.org/sonomacounty)

*Llame para obtener información sobre el asesoramiento, terapia de grupo, apoyo y asesoramiento a las familias.*

**National Domestic Violence Hotline** | Línea de 24/7: 1-800-799-7233, [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

*Defensores que proporcionan consejería, intervención en crisis, planificación de seguridad, información y servicios de referencia. Confidencial.*

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

*Consejería para la violencia doméstica. Consejería de persona a persona para los adolescentes y adultos jóvenes gestionados por la National Domestic Violence Hotline. Ofrece un servicio de chat en línea 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](http://www.sonoma-county.org/human/adult_aging.htm)

*24 horas de apoyo para las denuncias de incidentes sospechosos de abuso de ancianos y adultos dependientes, negligencia o explotación.*

**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](http://www.sonoma-county.org/human/family.htm)

*Responde a las acusaciones de abuso y negligencia. Interviene en situaciones de abuso y negligencia, y proporciona servicios a las familias con hijos en riesgo.*

**Petaluma People’s Services Center- Asesoría** | 765-8488 pregunte por Kira Kayler, [www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org), 1500-A Petaluma Blvd. South, Petaluma

*Asesoramiento 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](http://www.sonomacountymen.org)

*Apoyo a los hombres en peligro de abusar de alguien y que quieran reducir el comportamiento abusivo.*

**Legal Aid Society of Sonoma County** | 542-1290, [www.legalaidsc.org](http://www.legalaidsc.org), 1105 N. Dutton Ave, Suite B, Santa Rosa

*Legal Aid ayuda con varias crisis legales, incluyendo la violencia familiar, maltrato infantil y las cuestiones de negligencia y de bajos ingresos, tales como los problemas de desalojo de vivienda y las quejas de habitabilidad. Cerrado los viernes.*

**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](http://www.baylegal.org)

*BayLegal ofrece asesoramiento 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** | 1-800-667-0404, [www.sonoma-county.org/human/adult\\_aging.htm](http://www.sonoma-county.org/human/adult_aging.htm)  
*24 horas de apoyo para las denuncias de incidentes sospechosos de abuso de ancianos y adultos dependientes, negligencia o explotación.*

**Child Protective Services y Child Welfare Services** | 565-4304 or 1-800-870-7064  
[www.sonoma-county.org/human/family.htm](http://www.sonoma-county.org/human/family.htm)

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

**Ombudsman Crisis Line** | 1-800-231-4024, [www.aging.ca.gov](http://www.aging.ca.gov)

*Informe maltrato de ancianos o adultos dependientes en centros de enfermería especializada o centros de cuidado residencial.*

### Línea de Ayuda para la Violencia Doméstica

**National Dating Abuse Helpline** | 1-866-331-9474, 1-866-331-8453 (TTY), envíe el mensaje “loveis” a 77054, o charle en [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

*Consejería para la violencia doméstica. Asesoramiento de persona a persona para adolescentes y adultos gestionados por la National Domestic Violence Hotline.*

**National Domestic Violence Hotline** | 1-800-799-7233, 1-800-787-3224 (TTY), [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

*Partidarios proporcionan asesoramiento, intervención en crisis, planificación de seguridad, información y servicios de referencia.*

**Verity - United Against Sexual Assault Hotline** | Línea de 24/7: 545-7273; Oficina 545-7270, [www.ourverity.org](http://www.ourverity.org)

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

**YWCA Domestic Violence** | Línea de 24/7: 546-1234; Oficina 546-9922, [www.ywca.org/sonomacounty](http://www.ywca.org/sonomacounty)

*Provee una línea telefónica 24/7 y la intervención en crisis para las personas que sufren violencia doméstica.*

**Men Evolving Non-Violently (M.E.N.)** | 528-2636, [www.sonomacountymen.org](http://www.sonomacountymen.org)

*Apoyo a los hombres en peligro de abusar de alguien y que quieren reducir el comportamiento abusivo.*

### Líneas de Ayuda con la Adicción

**California Smokers Help Line** | 1-800-662-8887, [www.californiasmokershelpline.org](http://www.californiasmokershelpline.org)

*Ofrece una guía y un plan para dejar la adicción, enlaces a recursos locales y asesoramiento telefónico.*

**Alcólicos Anónimos (AA)** | 544-1300, español: 623-6702, [www.sonomacountyaa.org/aa-meetings](http://www.sonomacountyaa.org/aa-meetings)

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

**Narcotics Anonymous** | 324-4062, [www.sonomacountyna.org/meetings.html](http://www.sonomacountyna.org/meetings.html)

*Programa de 12 pasos gratuito que ofrece apoyo durante la recuperación del abuso de drogas. Véase el sitio web o llame para horarios y lugares.*

### **(Líneas Telefónicas de Emergencia/Hotlines, continuación)**

**Marijuana Anonymous** | 1-800-766-6779, [www.marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org)

*Ayuda a las personas a recuperarse de la adicción a la marihuana mediante el uso de los 12 pasos de recuperación.*

**Gamblers Anonymous (GA)** | Hotline de Norte de California 800-287-8670, [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

*Apoyo gratuito para los apostadores compulsivos, programa de 12 pasos.*

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

**Línea Telefónica para Suicidio** | 1-800-273-8255, [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

*Línea telefónica gratuita abierta las 24 horas a disposición de cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional.*

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

*Provee apoyo emocional para las personas cuyas vidas se ven afectadas por el VIH / SIDA, diariamente 5 pm-5 am*

### **Líneas Telefónicas para Jóvenes**

**National Runaway Hotline** | 1-800-786-2929, [www.1800runaway.org](http://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 gratuitos 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](http://www.saysc.org)

*Proporciona 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 el asesoramiento.*

**California Youth Crisis Line** | 1-800-843-5200, [www.youthcrisisline.org](http://www.youthcrisisline.org)

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

**Exhale** | 1-866-439-4253, [www.exhaleprovoice.org](http://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** | 565-5620, [www.joblinksonomacounty.com](http://www.joblinksonomacounty.com), 2227 Capricorn Way, Santa Rosa  
*Capacitación gratis, oportunidades de empleo y de servicio comunitario para todos los trabajadores. Incluye una variedad de programas que permiten a los trabajadores adquirir nuevas habilidades de trabajo y conectar con 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).*

**Sonoma Works** | 565-5661, [www.sonomaworks.org](http://www.sonomaworks.org)  
*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>  
 2455 Bennett Valley Road, Suite C-105, Santa Rosa  
*Servicios gratuitos para los veteranos elegibles, capacitación laboral, ayuda para transporte, vestido y vivienda de transición. Ofrece 2 semanas de taller de formación para el empleo. Lunes a Viernes: 8 AM - 4 PM.*

**Catholic Charities Coach 2 Career** | 575-0215, 465 A St, Santa Rosa, [www.srcharities.org](http://www.srcharities.org)  
*Servicios de empleo a los clientes sin hogar. Preparación para el trabajo y fijación de metas. Coordina servicios con programas de educación, formación profesional y empleo.*

**Graton Day Labor Center** | 829-1864, [www.gratondaylabor.org](http://www.gratondaylabor.org), 2981 Bowen St, Graton  
*Organización sin fines de lucro, basada en la comunidad y liderada por trabajadores. Trabaja con jornaleros 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. 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](http://www.voicesyouthcenter.org/programs/sonoma)  
*Centro de Recursos para servir a 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 a proporcionar servicios de empleo, de vivienda y de alimentos.*

**Sonoma County Adult and Youth Development** | 793-9030 ext 5, then ext 111, [www.scayd.org](http://www.scayd.org)  
*Empleo y educación para los jóvenes (16-24 años) que viven en Rohnert Park & Cotati.*

**YouthLink Employment Center - Social Advocates for Youth** | 544-3299 ext 227, [www.saysc.org](http://www.saysc.org)  
*Asesoramiento, búsqueda de empleo y asistencia, formación y adquisición de habilidades, apoyo académico y GED. Jardín del girasol ofrece puestos de trabajo y oportunidades de voluntariado en la jardinería y la educación nutricional.*

**Learn to Earn: Youth Employment - Petaluma People's Services** | 776-3778, [www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org)  
*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 apoyan a los residentes o estudiantes de Petaluma o en áreas no incorporadas.*

**Youth Connections - Community Action Partnership** | 578-2034, [www.capsonoma.org](http://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 obra a través de la Oficina de Educación de Sonoma.*

## Ejercicios y Gimnasios

**El Centro de Salud de Petaluma** | 559-7500, [www.phealthcenter.org/phc-community-fitness-program](http://www.phealthcenter.org/phc-community-fitness-program), 1179 North McDowell Blvd, Petaluma

*Clases de ejercicio a bajo costo que están abiertas a todos en la comunidad, con tarifas reducidas para los pacientes de APS. 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, [www.rprec.org](http://www.rprec.org), 5405 Snyder Lane, Rohnert Park, *Bajas tasas de afiliación para adolescentes (\$14/mes), adultos (\$24/mes), y mayores (\$14/mes). Incluye el acceso gratuito a las piscinas públicas en Rohnert Park. ¡Imprime un ticket libre por internet para probarlo! No hay cuota de iniciación.*

**Planet Fitness** | 585-8900, [www.planetfitness.com](http://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](http://www.energyhealthclubs.com), 680 East Cotati Avenue, Cotati *Locaciones en Cotati y Windsor, ofrecen membresías, así como una amplia selección de clases y oportunidades de formación personal. Por favor, visite el sitio web para los precios. Cuidado de niños disponible.*

**Redwood Club** | 778-8788, [www.theredwoodclubpetaluma.com](http://www.theredwoodclubpetaluma.com), 719 Southpoint Blvd, Petaluma *Tarifas especiales para los pacientes de Atención Primaria. Piscina, aeróbics acuático, gimnasio, clases de bienestar, cuidado de niños gratis.*

**24-Hour Fitness** | 789-9050, 6 Petaluma Blvd North, Petaluma, [www.24hourfitness.com](http://www.24hourfitness.com) *Tasas 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](http://www.scfymca.org) *Tasas determinadas por la clase, la piscina y aeróbics acuático.*

**City of Petaluma Department of Parks and Recreation** | 778-4380, [www.cityofpetaluma.net/parksnrec](http://www.cityofpetaluma.net/parksnrec) *Información sobre piscinas, clases de bien-estar, jardines comunitarios, deportes y mucho más!*

**Cavanagh Pool – Terapia Acuática y Clases de Ejercicio** | 778-4536, 8<sup>th</sup> and G St, Petaluma *Piscina climatizada al aire libre con ejercicios auto-guiados y clases de ejercicios acuático. Tasa regular \$5/clase (\$7/Aqua Zumba ) o pase de \$50/12 clases (menos si el ingreso bajo).*

**Petaluma Swim Center** | 778-4410, 900 East Washington St, Petaluma *Piscina climatizada en algunas temporadas, hidroterapia y ejercicios aeróbicos ofrecido, llame para el horario.*

**Tai Chi y Chi Gong – NAMI** | 1300 North Dutton Ave, Suite A, Santa Rosa, [www.namisonomacounty.org](http://www.namisonomacounty.org) *Ejercicios Orientales de bajo impacto. Incorpora ejercicios de respiración y movimientos corporales fluidos para mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Lunes 6-7:15 PM con Jacob Newell.*

**Bodyworks Yoga Studio** | 769-9933, [www.bodyworksyoga.com](http://www.bodyworksyoga.com), 490 2<sup>nd</sup> Street, Petaluma *Clase de yoga libre (se aceptan donaciones) lunes 4-5:15 PM. Clase Meditación gratuito (donaciones solicitadas) mar y viernes 8-8:30 PM.*

**iWalk, Sonoma County** | 565-6680, [www.iwalksonoma.org](http://www.iwalksonoma.org) *Encuentre un grupo de caminantes 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](http://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.*

**Clínica de Salud Reproductiva de Santa Rosa Junior College – Campus de Petaluma** | 778-3919  
[www.santarosa.edu/for\\_students/student-services/student-health-services](http://www.santarosa.edu/for_students/student-services/student-health-services), Petaluma  
*Para los estudiantes de SRJC. Por favor llame para hacer una cita. Planificación familiar y salud reproductiva confidencial gratis o a bajo costo. Servicios Martes, 12pm-3pm.*

**Phoenix Teen Clinic** | 484-9866, [www.thephoenixtheater.com](http://www.thephoenixtheater.com), 201 Washington Street, Petaluma  
*Planificación familiar confidenciales y servicios de salud reproductiva gratis o a bajo costo. Jueves 3:30-6 p.m.*

**Women’s Health Specialists en Santa Rosa** | 537-1171, [www.womenshealthspecialists.org](http://www.womenshealthspecialists.org)  
3317 Chanate Rd Suite 2-C, Santa Rosa  
*Planificación de familia 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](http://www.plannedparenthood.org),  
1140 Sonoma Ave Bldg 3, Santa Rosa  
*Planificación familiar confidenciales 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](http://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.*

**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 la natalidad incluyen 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](http://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](http://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, jue. 4pm, traer identificación con foto.*

**Season of Sharing - Sonoma County Human Services** | 565-2108, <http://www.seasonofsharing.org/>

*Ayuda con un momento crítico para las necesidades de las personas mayores, discapacitados y familias con hijos. La asistencia en forma de subvenciones pagadas directamente al proveedor de servicios, como un propietario, proveedor de equipos médicos, o banco de alimentos.*

**Salvation Army REACH** | 542-0998, [www.pge.com/reach](http://www.pge.com/reach), 93 Stony Circle, Santa Rosa

*Ayuda de emergencia gratuita con facturas de servicios públicos. Debe cumplir con los requisitos. Lun-Jue 1 pm. – 3pm.*

**PG&E CARE Program and FERA Program** | 1-800-743-5000, [www.pge.com/care](http://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](http://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](http://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 si el medicamento prescrito no está cubiertos por el seguro médico, Medicare y otros planes de beneficios.*

**Disability Services and Legal Center** | 528-2745, [www.cri-dove.org](http://www.cri-dove.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 de sordos, y abogar por el cambio de sistemas.*

## Alimentos

### Asistencia para Alimentos

**CalFresh Emergency Food Assistance** | 565-2715, [www.calfresh.ca.gov](http://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](http://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](http://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](http://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 Comidas

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

**Petaluma People's Services/ Meals on Wheels** / 765-8484, [www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org)

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.*

**Ceres Community Project** | 829-5833, [www.ceresproject.org](http://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](http://www.svdp-sonoma.org), 5671 Redwood Drive, Rohnert Park

*Llame a las 8:30 AM para el sitio local de distribución de alimentos (según el orden de inscripción).*

*Gratis, comida caliente todos los días de 11:30AM-12:30PM. 610 Wilson St. Santa Rosa*

**Redwood Empire Food Bank** | 523-7900 ext 18, [www.refb.org](http://www.refb.org), 3320 Industrial Drive, Santa Rosa

*Llame para obtener más información sobre el programa, elegibilidad y específicos sitios para buscar cajas de comida gratis. Programas para familias con niños menores de 6 años, personas mayores de 60 años y programas de verano del almuerzo. Programa de merienda para los niños (después de clases). Alimentos de emergencia para cualquier persona viviendo al menor nivel de pobreza.*

**COTS - El Programa de las Cajas de Comida** | 778-6380, [www.cots-homeless.org](http://www.cots-homeless.org), 900 Hopper Street, Petaluma

*Cajas de comida para personas elegibles de Petaluma. Lleve los documentos de elegibilidad, llame para conocer su elegibilidad.*

## (Alimentos, continuación)

**Salvation Army** | 769-0716, [www.salvationarmy.org](http://www.salvationarmy.org), 721 South McDowell Blvd, Petaluma  
*Cajas de alimentos de emergencia los Mié-Jue 9-11 AM (gratis, drop). 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.*

**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.*

**FISH** | 527-5151, [www.friendsinsonomahelping.org](http://www.friendsinsonomahelping.org), 1055 Benton St, Santa Rosa  
*Comida gratis una vez al mes, debe llamar (de lunes a viernes 10:30-14:00 Sab 10:30 -12 PM) para inscribirse. Entrega al mismo día, por favor traer identificación.*

## Supermercados de Comida Fresca y Barata

**Skippy's Market** | 763-2924, 951 Transport Way, Petaluma  
*Lleva artículos a granel, tales como queso, alimentos enlatados, leche, huevos y alimentos secos. Los huevos orgánicos a granel: \$3.25 por 30!*

**The Bounty Farm & Petaluma Bounty** | 775-3663, [www.petalumabounty.org](http://www.petalumabounty.org), 55 Shasta Ave, Petaluma  
*Mesa de granjas: viernes 19:00 16:00. Visite el sitio web para obtener información sobre días de trabajo. Días de trabajo incluyen un almuerzo informal de la comunidad y taller gratuito sobre jardinería sostenible.*

**Green String Farm** | 778-7500, 3571 Old Adobe Road, Petaluma, [www.greenstringfarm.com](http://www.greenstringfarm.com)  
*Mesa de granjas: Todos los días de 10 am a 6 PM en primavera / verano y 10 AM-5 en el invierno. Algunos de las frutas, verduras, y carnes más asequibles de la zona. Día libre Family Fun Tours cada 3er sábado de cada mes a las 12 PM.*

**Tara Firma Farm** | 765-1202, 3796 I extension St, Petaluma, [www.tarafirmafarms.com](http://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 10, 12 y 14:00. Suscríbese a un programa de entrega semanal o mensual. Programas para voluntarios.*

**iGrow Sonoma** | [www.igrowsonoma.org](http://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*  
*2<sup>nd</sup> St & D St, miercoles 4:30-8 PM, jun 2 – sep 1<sup>st</sup>*  
 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](http://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

<b>Petaluma</b>	El Centro de Salud de Petaluma	707-559-7500
<b>Rohnert Park</b>	Jewish Community Free Clinic	707-585-7780
	St. Joseph Mobile Health Clinic	707-547-4612
<b>Santa Rosa</b>	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
	St. Joseph Dental Clinic	707-547-2221
<b>Sonoma</b>	Sonoma County Indian Health Project	707-521-4545
	Sonoma Valley Community Health Center	707-939-6070
<b>El Oeste del Condado (West County)</b>	Occidental Area Health Center	707-874-2444
	Russian River Health Center	707-869-2849
	Sebastopol Community Health Center	707-824-9999
<b>Healdsburg</b>	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
<b>Concentra, Rohnert Park</b>	M-F 9am-7pm	586-4320	6174 State Farm Drive, Rohnert Park
<b>Jewish Community Free Clinic</b>	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](http://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](http://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](http://www.srcharities.org)

**Centro de Servicios para Personas Sin Hogar (Homeless Services Center)** | 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 (Family Support Center)** | 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](http://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

después 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](http://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](http://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](http://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.*

**Brookwood Health Center** | 583-8700, [www.srhealthcenters.org](http://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](http://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](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](http://www.sonomacountyhomeless.org)**

## Vivienda y Asistencia de Alquiler

### Asistencia para Viviendas

**Burbank Housing Development** | 526-9782, [www.burbankhousing.org](http://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](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](http://www.cahumandevlopment.org), 3315 Airway Drive, Santa Rosa

*Proporciona apoyo e información a los trabajadores agrícolas y sus familias en la búsqueda de vivienda.*

### Asistencia con Alquiler y Utilidades

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

<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](http://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](http://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](http://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](http://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

### 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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, [www.bcoe.org/migrant](http://www.bcoe.org/migrant), 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](http://www.santarosa.edu),  
Petaluma and Santa Rosa

*Gratis, llame para el horario.*

**Petaluma Adult School** | 778-4633, [www.petalumaadultschool.org](http://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.*

**(Servicios de Inmigración, continuación)**

**Consulado General de México** | 415-354-1700, [www.sre.gob.mx/sanfrancisco](http://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](http://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](http://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](http://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 jurídicos, 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](http://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** | 756-5537  
<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.*

**Bay Area Legal Aid oficinas en los Condados Napa & Marin** | Marin: 415-354-6360, Napa: 320-6348, [www.baylegal.org](http://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](http://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](http://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](http://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** | 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](http://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](http://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** | 546-4543, <http://www.cslsr.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** | 544-1581, [www.f2f.org](http://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** | 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](http://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/](http://www.gaylesta.org/)

*Base de datos de internet para terapeutas que apoyan la comunidad LGBTQ.*

## 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](http://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](http://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 (main), [www.phealthcenter.org/services-programs/mental-health](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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** | 241-5926 or 364-6342,

[www.sites.google.com/site/petalumapeerrecoveryprojectcom](http://www.sites.google.com/site/petalumapeerrecoveryprojectcom), 1360 N McDowell Blvd, Petaluma

*Ofrece apoyo 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@att.net para las clases actuales o más información. Abierto lunes, miércoles, jueves 10am a 4pm, cerrado días festivos.*

**Interlink Self-Help Center** | 546-4481, [www.interlinkselfhelpcenter.org](http://www.interlinkselfhelpcenter.org), 1033 4<sup>th</sup> 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](http://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](http://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

**Dr. Jeffery Iwami en 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.*

**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](http://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](http://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 or 586-3717, 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. Michael Dinh de 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.*

**Petaluma Eye Care** | 763-2020, [www.petalumaeyecare.com](http://www.petalumaeyecare.com), 129 Keller Street, Petaluma

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

## 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](http://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](http://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.*

**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](http://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](http://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](http://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.*

**Safe Kids- Sonoma County** | 525-5300 x 3264, [www.safekidssonomacounty.org/parents.htm](http://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.*

**(Crianza de los Hijos, continuación)**

**Community ChildCare Council (4Cs)** | 544-3077, [www.sonoma4cs.org](http://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](http://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](http://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](http://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 Médica

**Sonoma County Area Agency on Aging** | [www.aging.ca.gov](http://www.aging.ca.gov), [www.socoaaa.org](http://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](http://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](http://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, [www.stjosephhealth.com](http://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)**

**Southwest Adult Day Services** | 573-4522 <http://swhealthcenter.org/locations/southwest-adult-day-services/> 684 Benicia Drive, Santa Rosa

*Cuidados de enfermería, terapias de rehabilitación, servicios sociales, actividades recreativas y sociales, nutrición y asesoramiento dietético, para ayudar a retrasar la colocación en hogares de ancianos y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Medi-Cal y precios deslizantes.*

**In-Home Supportive Services** | 565-5900, [www.sonoma-county.org/human/ihss.htm](http://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](http://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.*

### **Equipos Medicos**

**Easter Seals of Northern California** | 584-1443, [www.noca.easterseals.com](http://www.noca.easterseals.com), 5440 State Farm Dr, Rohnert Park

*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](http://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](http://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.*

### **(Personas Mayores de Edad, continuación)**

**Petaluma Kitchen and Food Box (COTS) | 778-6380, [www.cots-homeless.org](http://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](http://www.refb.org),**

3320 Industrial Drive, 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](http://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](http://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 | 565-5620**

2227 Capricorn Way , Santa Rosa, [www.socojoblink.org](http://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](http://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](http://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, [www.ncwsa.org/d05/meetings.html](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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. Servicios de Salud también apoya el Programa de Reducción del Riesgo de Sonoma County Hepatitis SIDA (SHARP) Intercambio de Jeringas. Se ofrece una vez por semana, los viernes y de manera drop-in. Para obtener más información o para obtener detalles sobre el sitio, llamar 544-3295 x342 o 548-0140. Incluye educación, consejería para la reducción de riesgos, la prevención de sobredosis, libre de VIH y la hepatitis C consejería / laboratorio y referencias para servicios y tratamiento de apoyo. Manejo de casos en español también se ofrece.*

**California Human Development Orenda Program** | 523-2242,  
[www.cahumandevlopment.org/outpatient\\_treatment\\_services.php](http://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)**

**Women's Recovery Services** | 527-0412, [www.womensrecoveryervices.org](http://www.womensrecoveryervices.org)  
*Tratamiento de drogas y alcohol para mujeres, mujeres con niños o mujeres embarazadas, capacidad para 20 mujeres. Programa de 12 pasos, programa residencial de 120 días, 9 meses de atención ambulatoria.*

**Santa Rosa Treatment Program** | 576-0818, [www.srtp.net](http://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](http://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](http://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.*

**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](http://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](http://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](http://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](http://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** | 545-7273, [www.ceresproject.org](http://www.ceresproject.org), 835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa  
*Guía de recursos para enfermedades crónicas y cáncer en la página web. Programas de comidas para las personas en crisis de una enfermedad potencialmente mortal como el cáncer.*

**The Sutter Women's Integrative Health & Healing Services** | 523-7312,  
[www.sutterpacific.org/services/IHH\\_Sonoma.html](http://www.sutterpacific.org/services/IHH_Sonoma.html), 2449 Summerfield Road, Santa Rosa  
*The Women's Health Center Integrative Health and Healing Service ofrece un servicio gratuito de terapias complementarias para las mujeres con cáncer. Los servicios son proporcionados por voluntarios y ofrecen acupuntura, masaje, naturopatía, nutrición, terapias de movimiento y reducción de estrés.*

**Women's Cancer Awareness Group** | 769-8325, [www.wcagroup.net](http://www.wcagroup.net), 55 Maria Drive #846, Petaluma  
*Grupo de apoyo para mujeres con cáncer. Por favor, visite el sitio web del grupo para una guía de recursos de apoyo integral del cáncer.*

**Adult Children of Alcoholics (ACA)** | 40 Fifth St, Petaluma, [www.adultchildren.org](http://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** | 241-5926 or 364-6342,  
[www.sites.google.com/site/petalumapeerrecoveryprojectcom](http://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](http://www.interlinkselfhelpcenter.org), 1033 4<sup>th</sup> 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](http://www.cityofpetaluma.net/pubworks/schedules.html)

Lunes-viernes: 6:20am – 7:15pm. Sabado 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](http://www.sctransit.com/SchedulesMaps.aspx)

Visite la pagina 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](http://www.ci.santa-rosa.ca.us)

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

**A1 Petaluma Taxi** | 776-4888

**Petaluma Green Taxi** | 769-8294

### Viajes de Larga Distancia

**Golden Gate Transit** | 415-921-5858, [www.goldengatetransit.org](http://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](http://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](http://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 numero 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](http://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](http://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.

**Volunteer Wheels** | 707-573-3399

Volunteer Wheels provides elderly and disabled individuals with transportation from their homes to important appointments and errands, enabling them to live more independently.

**Catholic Charities -- CARES** | 707-528-8712, <http://www.srcharities.org/services/cares.html>

*Trained advocates support older and disabled people. They help clients with transportation, in-home visits and other help accessing medical, social, life-supporting, and emergency services.*

## 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](http://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](http://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](http://www.veteranscall.us)

*Linea de teléfono para de crisis de compañero a companero. Ayuda a que vuelven hombres y mujeres en servicio navegar el sistema de salud VA mental.*

## Adultos Jóvenes

**El Centro de Salud de Petaluma** | 559-7500, [www.phealthcenter.org](http://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](http://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](http://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. Martes 10:30 AM - 3 PM.*

**Social Advocates for Youth** | 544-3299. Línea de 24/7: 1-888-729-0012, [www.saysc.org](http://www.saysc.org)  
*Refugio de emergencia para jóvenes fugitivos o personas sin hogar de entre 12-17 (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](http://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.*

**Sonoma County Adult and Youth Development** | 793-9030 ext 5, then ext 110 or 111, [www.scayd.org](http://www.scayd.org)  
*Empleo y educación para jóvenes (14-24) que viven en Rohnert Park & Cotati, así como cualquier otra ubicación en el corredor de 101 que se extiende desde Santa Rosa a Penngrove.*

**Learn to Earn: Empleo de Jóvenes con Petaluma People Services** | 765-8488, [www.petalumapeople.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.1800runaway.org)  
*Jóvenes y familiares pueden llamar las 24 horas del día para resolver problemas y encontrar ayuda local de las agencias de servicio social y organizaciones. Programa Home Free ofrece billetes de autobús gratuitos para adolescentes que quieran regresar a sus casas.*

**Al-Anon and Alateen** | 575-6760, [www.ncwsa.org/d05/meetings.html](http://www.ncwsa.org/d05/meetings.html)  
*Reuniones de los miembros de la familia y personas afectadas por el abuso de alcohol o sustancias. Visite el sitio web para su ubicación y horario de su zona.*

### **Oportunidades para Voluntarios**

**Boys and Girls Clubs of Marin and Southern Sonoma Counties** | 769-5322 ext 16 or 17,  
[www.petaluma-marinbgc.org](http://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 de voluntariado! Los voluntarios son esenciales para sus programas de desarrollo juvenil y proporcionar relaciones afectuosas y permanentes que mejoren la vida de los jóvenes y fomentan el carácter fuerte. Contactenos para los clubs en Petaluma y Marin, visite la página web [bgccsc.org](http://bgccsc.org) para Central del Condado de Sonoma y [bgcsonoma.org](http://bgcsonoma.org) para el Valle de Sonoma.*

**The Bounty Farm y Petaluma Bounty** | 775-3663, [www.petalumabounty.org](http://www.petalumabounty.org), 55 Shasta Ave, Petaluma  
*Llame a la Granja Bounty para aprender más sobre oportunidades de voluntariado.*

**AmeriCorps** | 202-606-5000, [www.americorps.gov](http://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](http://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**