

Petaluma
HealthCenter



www.phealthcenter.org

Recursos de la Comunidad
Community Resources

2012

Recursos de la Comunidad para Pacientes en el Norte de California SI USTED TIENE UNA EMERGENCIA, marque el 911.

- Los recursos a nivel nacional | www.211.org
- Condado de Napa | www.napahelp.info
- Condado de Marin | www.marin.org
Marin County Departamento de Salud y Servicios Humanos
www.co.marin.ca.us/depts/HH/Main/resourceguide/HHServiceDirectory2011.pdf
- Condado de Sonoma |
Healdsburg, Windsor, Santa Rosa | la Alianza del Centro Médico Guía de Recursos (SP)
<http://www.alliancemed.org/rq-spa.pdf>
Petaluma, Rohnert Park, Cotati, y Santa Rosa | nuestra guía
- Condado de Yolo | Los Primeros Cinco de lista de números útiles
www.first5yolo.org/resources/yolo_resources.html
- Sacramento | www.onefatherslove.com
- Los Condados Mendocino, Lake, y Humboldt |
www.redwoodcoastrc.org/files/ResourceHandbook_Aug_10.pdf
- San Francisco | Guía de Recursos 2009 elaborada por San Francisco Ayuda:
www.sanfranciscohelps.com
- Condado de Alameda / Este de la Bahía (Berkeley, Oakland, Richmond, Emeryville) |
www.acphd.org/AXBYCZ/Administrador/Publicaciones/ResourceGuide_single_page.pdf



Índice de Materias

Abuso de Sustancias.....	4
Abuso de Sustancias Grupos de Apoyo y Reuniones.....	5
Adolescentes, Asistencia.....	6
Alimentos Fresco y Mercados de Bajo Costo.....	7
Alimentos Gratis y Baratos, Oportunidades de	8
Condado (Sonoma), Servicios del.....	9
Crianza de los Hijos.....	10
Dental.....	11
Discapacidad, Servicios de.....	13
Económica, Ayuda.....	15
Ejercicio y Gimnasios.....	16
Empleo.....	17
Grupos de Apoyo.....	18
Hotlines, Números de Teléfono de Ayuda.....	19
Inmigración.....	21
Legal, Asistencia.....	22
Optometría y Oftalmología.....	23
Personas Mayores de Edad.....	24
Planificación Familiar y Salud Reproductiva.....	27
Salud Mental, Asesoramiento y Servicios de	28
Salud y Seguro, Centros De	29
Sinhogarismo, Apoyo del.....	31
Transporte.....	33
Veteranos.....	34
Violencia Doméstica y de Apoyo.....	35
Vivienda y Asistencia de Alquiler en Petaluma	36
Vivienda Moteles.....	37

Abuso de Sustancias

Drop-In Reuniones y Grupos

Condado de Sonoma Alano Club (AA, NA, MA, Al-Anon y Alateen) | 782-0588

1050 Petaluma Blvd, Petaluma, www.sonomacountyalanoclub.com

Un club de recuperación que facilita reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA), referencias e información de Al-Anon y Alateen, de Marihuana Anónimos y reuniones de Narcóticos Anónimos, en español.

Adult Children of Alcoholics (ACA) | 763-2581, 504 Baker St, Petaluma, www.aca.org

Ayuda con el proceso de recuperación de individuos que enfrentan dificultades de niñez y adolescencia debido al abuso de alcohol o otras sustancias. Reuniones todos los Miércoles de 7:30 PM a 9 PM.

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

Visite el sitio web para la ubicación y los tiempos en su área.

Alcohólicos Anónimos (AA) | Línea telefónica del AA: 544-1300, Línea Directa en español: 623-6702

www.sonomacountyaa.org/aa-reuniones

Visite la página Web para la ubicación y horarios en su área. Apoyo gratis durante la recuperación del abuso alcohólico, programa de 12 pasos.

Condado de Sonoma Confraternidad de Narcóticos Anónimos | 236-0248 o Línea de 24 horas 324-4062

www.sonomacountyna.org/meetings.html

Por favor, vaya a la página Web o llame para horarios y lugares. Apoyo gratis durante la recuperación del abuso de drogas, programa de 12 pasos.

Grupos Anónimos de Nicotina | *apoyo gratis*

Martes 12:00 PM Centro de Interlink AutoHelp, 1033 4th St, Santa Rosa, David: 542-0646

Lunes 7:00 PM Church of Christ, 370 Sonoma Mtn Parkway, Petaluma, Terry: 664-9335

El Tratamiento y Otros Programas

Drug Abuse Alternatives Center | 544-3295, 2403 Professional Drive #101, Santa Rosa

www.daacinfo.org

Ofrece una amplia gama de programas para tratamiento: residencial, ambulatoria, basada en la escuela, metadona, perinatales y VIH/ Hepatitis C.

California Human Development | 523-1155, 3315 Airway Drive, Santa Rosa

www.cahumandevlopment.org/outpatient_treatment_services.php

Servicios ambulatorios para la dependencia química que ofrece. Por favor, walk-in, los martes y jueves de 9-10 AM para una evaluación. Establece rutas de acceso y oportunidades para aquellos que buscan una mayor autosuficiencia, independencia y dignidad a través de educación, entrenamiento, vivienda y otros servicios, servicios bilingües.

Abuso de Sustancias (continuo)

Servicios de Recuperación de Mujeres | 527-0412, www.womensrecoveryervices.org

Instalaciones de tratamiento para drogas y alcohol dirigido para mujeres, mujeres con niños o embarazadas, programa para niños: hay capacidad para 20 personas, programa de 12 pasos, mínimo de 90 días residenciales, 9 meses de atención ambulatoria.

Programa de Tratamiento Santa Rosa | 576-0818, 1901 Cleveland Ave, Suite B, Santa Rosa

www.srtp.net

Terapia, consejería, tratamiento para el abuso de drogas, pruebas de drogas, servicios médicos. Volver a llamar de 6 AM – 1 PM.

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

Programas de Buckelew trabaja para proveer a los hogares, el empleo y la salud de las personas con una enfermedad mental y/o abuso de sustancias.

Deje de Fumar, Center for Wellbeing | 575-6043, Petaluma Health Center y Santa Rosa

www.norcalwellbeing.org

Aprende a dejar de fumar con el apoyo de un grupo y un instructor, la clase dura 7 semanas por \$125. Por favor llame para obtener precios de escala reducidos.

Bebes Libres de Humo, Center for Well-being | 575-6043 ext 15 póngase en contacto con Michelle

www.norcalwellbeing.org

Programa gratuito que ofrece una cita privada con un consejero para las madres que quieren dejar de fumar o acaban de dejar de fumar.

Para mas information sobre programas de ayudas de sustancias, por favor visite el sitio web del Condado de Sonoma Departamento de Servicios de Salud:

<http://www.sonoma-county.org/health/>

Asistencia para Adolescentes

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

Phoenix Teen Clinic – Clínica Phoenix para Adolescentes | 484-9866, www.thephoenixtheater.com
Planificación familiar gratuita o de bajos ingresos, servicios de salud reproductiva confidenciales. Abierto los jueves de 3:30 a 6:00 PM.

Clínica de Servicios de Salud Reproductiva del Santa Rosa Junior College | 778-3919, Petaluma
www.santarosa.edu/for_students/student-services/student-health-services
Solo para estudiantes del Santa Rosa Junior College. Llame para hacer una cita. Planificación familiar gratuita o de bajos ingresos, servicios de salud reproductiva confidenciales. En el campus de Petaluma. Martes de 10 AM a 3 PM.

Social Advocates for Youth | 546-3432, www.saysc.org
Hospedaje de emergencia para adolescentes fugitivos o sin hogar de entre 12 a 17 años. Intervención de crisis ofrecida en base a 24 horas para jóvenes y sus familias. Alcance a los jóvenes sin hogar. Alimentos, ropa, artículos de baño y alojamiento transitorio para jóvenes de 18-24 años de edad.

Adultos del Condado de Sonoma y el Desarrollo de la Juventud | 793-9030 ext 5, después ext 110 o 111
www.scayd.org
Empleo y servicios de educación para los jóvenes 16-21 que viven en Rohnert Park y Cotati.

Aprende a Ganar - Empleo de los jóvenes Petaluma People's Services | 776-3778
www.petalumapeople.org
Un fuerte deseo de desarrollar preparación educativa, trabajo y habilidades de trabajo, de 14 - 21 años de edad, ingresos bajos y / o de educación especial, residente o estudiante de Petaluma o áreas no incorporadas.

Community Action Partnership – YouthBuild Santa Rosa | 578-2034, 1300 North Dutton Ave, Santa Rosa
www.caponoma.org
Educación, capacitación y habilidades de liderazgo para jóvenes 16-24 sin un diploma de escuela secundaria.

Petaluma People's Services Center Girls Circle with Project Success | 765-8488
www.petalumapeople.org
Asesoramiento y apoyo a las niñas en escuela secundaria, llame para inscribirse, 8-10 sesiones de grupo.

Petaluma People's Services Center Boys Council with Project Success | 765-8488
www.petalumapeople.org
Asesoramiento y apoyo a los niños en escuela secundaria, llame para inscribirse, 8-10 sesiones de grupo.

Eating Disorder Support Group | 778-7849, 1425 North McDowell Blvd, Petaluma, www.edrs.net
Grupos gratis para adolescentes y adultos cada sábado de 10-12 PM. Las familias pueden inscribirse cada segundo y cuarto sábado del mes.

Asistencia para Adolescentes (continuo)

California Youth Crisis Line | 1-800-843-5200, www.youthcrisisline.org
Consejo de crisis, información y referencias para la juventud y sus familias.

National Runaway Hotline | 1-800-786-2929, www.1800runaway.org
Jóvenes y sus familias pueden llamar las 24 horas al día para tratar de resolver sus problemas y encontrar ayuda de parte de servicios sociales. El programa Home Free ofrece billetes de autobús gratis .

Al-Anon and Alateen | 575-6760, www.ncwsa.org/d05/meetings.html
Visite el sitio web para la ubicación y los tiempos en su área.

Oportunidades para Voluntarios

Boys and Girls Club of Marin and Southern Sonoma County | 1-800-786-2929, www.bgccsc.org
Boys and Girls Club tiene localizaciones a través de Marin y del condado de Sonoma. Llame para encontrar las ubicaciones mas cercanas a usted y preguntar sobre oportunidades de voluntariado! Los voluntarios son esenciales para sus programas de desarrollo jumentil y proporcionar unas relaciones mas fraternas y permanentes que mejoren la vida de los jóvenes y fomentar el carácter fuerte. Voluntarios en Petaluma: 203 Maria Drive, Petaluma, 769-5322 ext 16 o 17. www.petaluma-marinbgc.org

The Bounty Farm & Petaluma Bounty | 775-3663, 55 Shasta Ave, Petaluma
www.petalumabounty.org
Llame a la Granja Bounty para aprender mas sobre oportunidades de voluntariado.

AmeriCorps - Voluntario | 202-606-5000, www.americorps.gov
AmeriCorps es tu oportunidad de poner sus ideales en acción al mismo tiempo aprender nuevas habilidades, hacienda nuevas conexiones, y ganar dinero para pagar la Universidad. Visite el sitio web para aprender acerca de los programas en los Estados Unidos.

Alimentos

Tiendas de Comestibles y Mercados Frescos y de Bajo Costo

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

Lleva una gran variedad de artículos a granel como el queso, alimentos enlatados, leche, huevos y productos secos. Compra huevos orgánicos a granel: \$3.25 para 30!

Petaluma Farmer's Market | Acepta Asistencia para Alimentos "Cal Fresh"

www.petalumafarmersmarket.com,

22 de mayo – 30 Oct: Los Sábados de 2 a 5 PM (Walnut Park)

2 de Junio – 1er de Sep: Los Miércoles (la calle Segundo en D)

Bounty Granja y Petaluma Bounty | 775-3663, 55 Shasta Ave, Petaluma

www.petalumabounty.org

Cheque el sitio web por los días de trabajo. Días de trabajo incluyen un almuerzo comunitario y una clase gratuita de jardinerías sostenibles. Mercado: Martes y Viernes de 3-5:30 (Cerca de Luckys en la calle Petaluma Blvd Norte).

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

Uno de los lugares más baratos para comprar frutas, verduras y carne en esta ciudad! (Más barato que la tienda de comestibles) Paseos familiares gratis Cada 3er sábado del mes de 2 a 3 PM, de 10 AM a 6 PM en el verano y de 10 AM a 5 PM en el invierno.

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

Visitas de Granja gratis, todos los Sábados de 10 AM a 3 PM. La tienda de alimentos de granja está abierta los 7 días de la semana de 10 AM a 5 PM: se vende frutas y verduras, carnes, yogur y leche. También puede inscribirse en un programa de entrega semanal o mensual. Ofrece un programa de voluntariado.

iGrow Sonoma | www.igrowsonoma.org

¡Participe en el jardín y producción de eventos en Sonoma!

Productos de Intercambio de Petaluma | 623-3219, Entre la calle 4 y C, Petaluma, www.swapproduce.com

Lleve sus productos para intercambiarlos con otros residentes en Petaluma.

Petaluma Healthy Supermarkets Aceptando Asistencia de Alimentos

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

Oportunidades de Alimentos Gratis y Baratos

El Centro de Salud de Petaluma | 559-7500, 1179 North McDowell Blvd, Petaluma, www.phealthcenter.org
Llame para hacer una cita para averiguar si califica para Asistencia de Alimentos (CalFresh).

CalFresh Asistencia para Alimentos Emergencia | 565-2715, www.calfresh.ca.gov
Llame para averiguar si califica para Asistencia de Alimentos (CalFresh) Emergencia y reciba ayuda dentro de 3 días.

CalFresh Asistencia para Alimentos Petaluma People's Services | 765-8488
1500A Petaluma Blvd S, Petaluma, www.petalumapeople.org
Llame para hacer una cita.

La Cocina de Petaluma (Petaluma Kitchen) | 778-6380, 900 Hopper Street, Petaluma
www.cots-homeless.org
*Comida gratis todos los días. **Desayuno:** Todos los días de 7:30-9 AM, **Almuerzo:** Lunes a Viernes de 11:30-1 PM, **Sábados y Domingos** de 11:30-12:30 PM.*

Mujeres, Bebés, Niños (WIC) | 565-6590, 11 English St, Petaluma, www.sonoma-county.org/wic
Llame para recibir cupones de alimentos mensuales para las mujeres embarazadas y niños menores de 5 años de edad. Clases de nutrición gratis.

St. Vincent De Paul Relief Services | 584-1579, 5671 Redwood Drive, Rohnert Park, www.svdp-sonoma.org
Llame a las 8:30 de la mañana para el sitio de distribución de alimentos local (se atiende por orden de llegada). Comida de comedor 11:30-12 PM todos los días, llame por necesidades de ropa.

Comida de Caja

Redwood Empire Foodbank | 523-7900 ext 18, 3320 Industrial Drive, Santa Rosa, www.refb.org
Llame para obtener más información sobre el programa, elegibilidad y sitios de depósito de comida. Programas disponibles para niños menores de 6 años, todas familias y personas menores de 60 años de edad. Programas de almuerzo de verano. Merienda para los niños del programa (después de la escuela). Comida de emergencia de la ayuda del programa para cualquier persona menor nivel de pobreza.

Programa Caja de Comida de COTS | 778-6380, 900 Hopper Street, Petaluma, www.cots-homeless.org
Cajas de comida para los individuos de ingresos elegibles de Petaluma. Por favor traiga verificación de ingresos a Petaluma Cocina de Domingo a Jueves 9:30 AM – 11:30 AM.

Salvation Army | 769-0716, 721 South McDowell Blvd, Petaluma, www.salvationarmy.org
Cajas de comida: Miércoles y Jueves 9-11 AM, EFAP Martes de 4-6 PM (en orden de su apellido). Serviendo Petaluma, Cotati, y Penngrove.

Rohnert Park FoodBank | 436 Southwest Blvd, Rohnert Park
Venga solamente los Miércoles de 4-6 PM.

Oportunidades de Alimentos Gratis y Baratos (continuo)

Weekly Interfaith Pantries | 762-4081, 825 Middlefield Drive, Petaluma

Sitios de Colecta: Jueves 5:30 PM intersección de Baker, Stanley y Western, Petaluma, Martes 5:30 PM en el parque de Lucchesi, Petaluma, Sabados 10:30 AM – 12 PM en United Church of Christ. Para todos.

FISH | 527-5151, 1055 Benton St, Santa Rosa

Comida gratis una vez al mes, debe de llamar antes (Lunes-Viernes 10:30-2 PM) o Sabado 10 AM -12 PM), la comida se recoge el mismo día, debe tener identificación.

Personas Mayores de Edad

Alimentos a Domicilio (Meals on Wheels): Petaluma People's Services | 765-8484

1500 Petaluma Blvd S, Petaluma, www.petalumapeople.org

Reparte comidas calientes a personas mayores de 60 años, necesita llamar con anticipación.

Comedor para Personas Mayores/Cafetería: Petaluma People's Services | 765-8484

25 Howard Street, Petaluma, www.petalumapeople.org

Llame el día anterior para reservar una comida, Lunes-Viernes. Llame por una reservación.

Condado y Atención al Ciudadano

Medi-Cal y CMSP Oficina del Condado de Sonoma | 1-877-699-6868, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa
www.sonomacounty.org

Servicios médicos, dentales y de emergencia, y medicamentos para familias de bajos ingresos, individuos y niños. Puede calificar de forma gratuita para los beneficios de Medi-Cal en virtud de programas especiales. Aplicar aquí en el centro de salud de Petaluma o en Santa Rosa. Varios documentos oficiales son necesarios para la aplicación.

CalFresh Cupones de Alimentos | 565-2715 y 1-800-331-2278, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa
www.dss.cahwnet.gov/foodstamps

Suplementa el presupuesto de comida de una familia. Actúa como una red de seguridad para los hogares de bajos ingresos incluyendo los que trabajan por salarios bajos, trabajo a tiempo parcial, están desempleados, personas mayores o con discapacidad. Aplicar en el centro de salud de Petaluma o en Santa Rosa. Varios documentos oficiales son necesarios para la aplicación.

CALWIN Beneficios | www.benefitscalwin.org, www.sonomacounty.org

Echa un vistazo a CalWIN Beneficios (BCW) y le permitirá solicitar Medi-Cal y/o CalFresh Cupones de Alimentos en la Internet.

Asistencia General para Residentes del Condado de Sonoma | 565-2715, 2550 Paulin Drive, Santa Rosa
www.sonomacounty.org

Provee asistencia con vivienda, alimentos y servicios de empleo para personas con discapacidad o desempleados y sin recibir apoyo financiero por amigos, familiares o cualquier programa de asistencia pública o privada. Solicitar los servicios en la oficina de Santa Rosa. Varios documentos oficiales son necesarios.

Administración del Seguro Social y la Oficina de Discapacidad | 1-800-772-1213 y 1-877-870-6384
2099 Range Avenue, Building A, Santa Rosa, www.socialsecurity.gov

Citas disponibles de 7 AM a 7 PM. Los servicios incluyen los beneficios de jubilación de los 62 años de edad y más, los beneficios para discapacidad para las personas que no pueden trabajar; esposos, viudas, beneficios de niños; de Medicare para personas mayores de 65 años, solicitudes nuevas o duplicados de tarjetas de seguridad social. Reclamaciones se pueden hacer vía Internet.

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

Lunes, Martes, Jueves y Viernes: 8 AM-5 PM, Miércoles: 9 AM-5PM; Otros Condados de Sonoma y alrededores como Santa Rosa, para obtener más información. Procesan Licencias de conducir y tarjetas de identificación, Registros de Vehículo, y programas de conducir seguros para jóvenes

Certificados de Nacimiento, Defunción, y Matrimonio en la Oficina de Sonoma County Clerk-Record-Tasador | 565-3800 y 565-3700 (línea de información 24 horas)

2300 County Center Drive, Suite B 177, Santa Rosa, www.sonomacounty.org

Pueden solicitar documentos en la 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.

Crianza de Hijos General

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

Servicios de Protección Infantil y Servicios de Bienestar Infantil | 565-4304 o 1-800-870-7064
1747 Copper Hill Parkway, Santa Rosa, www.sonoma-county.org
Responde a las acusaciones de abuso y negligencia, interviene en el abuso y la negligencia y ofrece servicios para las familias en que los niños están en riesgo.

Petaluma People's Services | 765-8488, www.petalumapeople.org
Las clases de comunicación para comunicarse entre padres y niños.

Caregivers Express Petaluma People's Services | 765-8488, Senior Day Site, 25 Howard St, Petaluma
www.petalumapeople.org
Grupo de apoyo para los cuidadores de enfermos, se ofrece el 2º y 4º Martes de cada mes de 1:30-3 PM.

Community ChildCare Council of Sonoma County (4Cs) | 544-3077, 131 A Stony Circle, Santa Rosa
www.sonoma4cs.org
Las familias que necesiten ayuda financiera para pagar por cuidado infantil o preescolar deberán solicitar la lista de elegibilidad de Sonoma Centralizada (CEL) antes de inscribirse en el 4 "C". Por favor visite la página web, y haga clic en "Centros", para descargar una solicitud en español o en Inglés para inscribirse en un centro de 4 "C". Los Centros de Desarrollo Infantil están abiertos de lunes a viernes de 7 AM - 5:30 PM y ofrecen un componente pre-escolar de 9 AM - 12:30 PM todos los días. Desayuno, almuerzo y merienda por la tarde se sirven durante todo el día.

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

Sunny Hills Services Sonoma Kinship Family Center | 569-0877, 411 King Street, Santa Rosa
www.sunnyhillsservices.org
Proporciona recursos y servicios de relativos o a cuidadores y niños bajo su cuidado.

Linea para hablar. Centro de Apoyo Familiar | 415-441-5437
www.talklineforparents.org

Gratuito, confidencial, 24 horas de asesoramiento y línea de crisis para padres y niñas.

"Nuestros Niños": Programa de Radio para los Padres | 1-877-372-5437, www.Childhoodmatters.org
89.1 FM. Domingos en vivo Radio de 7-8 AM, en Inglés y 8-9 AM en español.

Crianza de Hijos: Prenatal y Neonatal

Serie de Clases Prenatales | 559-7500, 1179 North McDowell Blvd, www.phealthcenter.org

Mamás nuevas o con experiencia cuyas parejas son bienvenidas a las clases. Todas las clases prenatales son gratuitas para los pacientes del centro de salud de Petaluma.

PHC Prenatal Exercise Group: Exercise During Pregnancy | 559-7500, 1179 North McDowell Blvd,
www.phealthcenter.org

Una hora de clase de ejercicio para mujeres embarazadas, para ayudar a mejorar su estado cardiovascular, flexibilidad y técnicas de respiración. Treinta minutos de ejercicio aeróbico, 30 minutos de yoga y estiramiento.

California Parenting Institute | 585-6108, 3650 Standish Ave. Santa Rosa, www.calparents.org

De bajo costo clases para padres y talleres. La terapia infantil y servicios en el hogar de crianza están disponibles. Por favor, llame para más información sobre las clases y horarios.

Mujeres, Bebés, Niños (WIC) | 565-6590, 11 English St, Petaluma, www.sonoma-county.org/wic

Llame por una cita para recibir cupones de alimentos mensuales para las mujeres embarazadas y niños 0-5. La educación nutricional y un programa de alimentos, sin costo alguno, los educadores de la lactancia, proporcionar dinero para comprar alimentos nutritivos específicos para sus hijos (hasta \$ 130 al mes).

LaLeche League Women's Health and Birth Center | 523-8697, 583 Summerfield Rd, Santa Rosa

www.llnocal.org/groups/SantaRosaCA.html

Información sobre la lactancia, grupos de apoyo, asesoramiento y procreación. Para obtener información sobre la lactancia materna, apoyo y referencias, por favor llame Katherina al 869-9038 o Julia al 664-9757

Safe Kids- Sonoma County | 525-5300 ext 3264 & 525-5300 ext 3264

www.safekidssonomacounty.org/parents.htm

Gratis bilingües talleres de montaje de coches de seguridad llevan a cabo mensual en Santa Rosa Memorial Hospital's Centro de Cirugía Ambulatoria. Ofrecemos bajos los asientos de coche de costos a personas de bajos ingresos elegibles. Haga una cita.

Dental

La Clínica Dental de Petaluma | 559-7550, www.phealthcenter.org, 1179 N. McDowell Blvd
Aceptan Medi-Cal para pacientes mas jóvenes que 21 año. Si están mas viejo que 21 años, Medi-Cal paga solamente para las emergencias y extracciones. CMSP paga para la mayoría de los procedimientos. Solo para los pacientes de la clínica de Petaluma.

DentaQuest | 1-800-516-2551

Directorio de dentistas quien aceptan el seguro CMSP/Path2Health. Por favor llamarle para una lista de dentistas.

Clínica Dental de la Clínica de St. Joseph | 547-2221 www.stjosephhealth.org, 751 Lombardi Court, Santa Rosa
Servicios dentales básicos, preventivos, y de emergencia, para niños entre 0-16 años. Aceptan seguros de Medi-Cal, Healthy Families o escala móvil. Proveen servicios de emergencia para adultos en la mañana – llegue a las 7:00 de la mañana porque se atienden en orden como van llegando.

Clínica Dental del Santa Rosa Junior College | 522-2844, www.online.santarosa.edu
Race Building (el edificio de Race) del Santa Rosa Junior College, 1501 Mendocino Ave, Santa Rosa
Se ofrece limpieza y algunos rayos-X (a un costo adicional), se puede hacer referencias para condiciones más graves.

NACo Programa de Descuento Dental | 1-877-354-6226, www.nacodentalprogram.com
Este programa le ofrece servicios de atención dental a precios reducidos. Visite la página o llame para inscribirse y para localizar un proveedor participante. Tenga en cuenta que esto no es un plan de seguro médico. La Clínica Dental de Petaluma no esta dentro de la red para cualquier programa de seguro.

Cotati Family Dental | 664-1200, 421 East Cotati Ave, Cotati
Servicios dentales para niños de 6 a 17 años, aceptan Delta-Dental Healthy Families y Medi-Cal.

Chau, Norman, DDS | 544-4818, 2921 Cleveland Ave, Santa Rosa
Aceptan Medi-Cal (solo niños de 15-20 años de edad). Proveen limpiezas para mujeres embarazadas.

Nguyen, Randy, DDS | 527-8700, 3850 Montgomery Dr, Santa Rosa
Aceptan Medi-Cal y CMSP; habla Vietnamita.

UCSF Dental School- Parnassus Clinic (La facultad dental de UCSF) | 415-476-1891, San Francisco
Planes de pago: los procedimientos varían, ningún plan de pago a menos que haya un procedimiento grande; endodoncia (diente no repetidos, entre \$341- 551), el examen inicial con Medi-Cal es gratis, rayos-X \$40; sin Medi-Cal, el examen inicial es \$11, rayos-X \$88. Proveen también procedimientos para los niños.

University of the Pacific at the Dugoni Dentistry School | 415-929-6400, San Francisco
Estos servicios de especialidad son de bajo costo, con planes de pago. \$30 para primera cita, \$82 rayos-X.

La Clínica Western Dental | 1-888-811-5111, 1240 Farmers Lane, Santa Rosa
Servicios dentales para niños y adultos, se acepta Delta-Dental Healthy Families, Medi-Cal y CMSP, sliding scale (escala de bajos recursos).

Servicios de Discapacidad

Seguros del Estado de Discapacidad | 1-800-480-3287, 606 Healdsburg Avenue, Santa Rosa

[www.edd.ca.gov / Discapacidad / DI_How_to_File_a_Claim.htm](http://www.edd.ca.gov/Discapacidad/DI_How_to_File_a_Claim.htm)

Incapacidad 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, el archivo con la discapacidad del Seguro Social Federal. Para solicitar el Seguro Estatal de Incapacidad por favor llame. Visite el sitio web del estado para obtener una guía paso a paso a la declaración de incapacidad o de tener los formularios de solicitud enviado a su dirección.

Federal de Discapacidad del Seguro Social | 1-800-772-1213, Edificio A, 2099 Range Ave., Santa Rosa

[www.socialsecurity.gov / applyfordisability](http://www.socialsecurity.gov/applyfordisability)

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 resulte en la muerte. Aplicar en línea.

Federal de Seguridad de Ingreso Suplementario (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 y recursos limitados.

Disability Services and Legal Center | 528-2745, 521 Mendocino Ave, Santa Rosa, www.cri-dove.org

Para recibir servicios debe atender una orientación (Lunes a la 1:30 PM). Sirviendo a adultos y niños con discapacidades, asistencia de consultorio, búsqueda de hospedaje, asistencia tecnológica, apelaciones de seguridad social, transición de institución a casa, y servicios para sordos. Libre de fragancias: No perfume, colonias o cual quiera olor artificial o usted sera rechazado prestar el servicio.

In-Home Supportive Services | 565-5900, 3725 Westwind Blvd, Suite 101, Santa Rosa

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

Proporciona asistencia a domicilio a personas de bajos ingresos mayores y con discapacidad con el fin de permanecer en forma segura e independiente en sus hogares.

Council on Aging | 1-800-675-0143, 30 Kawana Spring Road, Santa Rosa, www.councilonaging.com

Grupo dedicado a las necesidades de los ancianos. Programas y servicios incluyen: comidas sobre ruedas (Meals On Wheels), asistencia legal, opciones de transporte, programas de apoyo de compañeros, referencias a abogados, etc.

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

Programas de Buckelew trabaja para proveer a los hogares, el empleo y la salud de las personas con una enfermedad mental y/o abuso de sustancias.

North Bay Veteranos Centro de Recursos | 578-8387, 2455 Bennett Valley Road, Suit C105, Santa Rosa

www.vietnamveteransofcalifornia.org

Servicios gratuitos para los veteranos elegibles, educación para empleo, ayuda con transporte, ropa y vivienda de transición, clases gratis de 2 semanas para el entrenamiento de empleo. Lunes a Viernes 8 AM – 4 PM.

Servicios de Discapacidad (continuó)

Alimentos a Domicilio (Meals on Wheels): *Petaluma People's Services* | 765-8484, Petaluma
www.petalumapeople.org

Reparte comidas calientes a personas mayores de 60 años, necesita llamar en avanzado.

Sonoma County Division of Economic Assistance | 1-877-699-6868,
www.sonoma-county.org/human/eco_assistance.htm

Les ofrece asistencia en obtención de comida, hospedaje, servicios médicos y dentales, igual que otros servicios de apoyo para familias de bajos ingresos con hijos, discapacitados o sin trabajo, y niños en hogares adoptivos.

Condado de Sonoma JobLink | 565-5620, 2245 Camino Challenger St, Suite 104, Santa Rosa
www.socojoblink.org

Entrenamiento gratis, para el empleo y oportunidades de servicio comunitario para todos los trabajadores, incluyendo trabajadores mayores de edad (65 años). Incluye una variedad de programas que permiten a los trabajadores a adquirir nuevas habilidades de trabajo y conectarse con empleadores. Elegibilidad de ingresos es necesario. Asiste a una orientación sobre el uso de JobLink en su ubicación. Inglés: Lunes a Viernes de 8:00 AM y 1:30 PM (no Miercoles) o Español: Jueves 10:00 AM.

California Council of the Blind | 1-800-221-6359, www.ccbnet.org

Defensa, de auto-ayuda, apoyo y servicios para los ciegos y deficientes visuales.

California Department of Rehabilitation | 576-2233, 50 D Street, Room 425, Santa Rosa
www.rehab.cahwnet.gov

Asistencia a personas que tienen discapacidades para encontrar y mantener el empleo. Brinda capacitación laboral y formación profesional.

Becoming Independent | 527-5904, 1425 Corporate Center Parkway, Santa Rosa
www.becomingindependent.org

Varios programas para adultos con discapacidades del desarrollo, incluidos los programas como lo servicios de empleo, servicios de trabajo, programas de arte y para los personas mayores de edad.

Equipo Médico

Easter Seals de California del Norte | 584-1443, 5440 State Farm Drive, Rohnert Park,
www.noca.eastersales.com

Préstamo de equipo (andadores, sillas de ruedas, cómodas, sillas para ducha, bastones), \$10 al mes pero puede ser mas barato.

Home CARES Reciclador Equipo | 332-0754, 695-0861 o 763-2172, 3820 Bodega Ave, Petaluma
www.homecares.org

Debe llamar para hacer una cita para recoger o dejar cualquier equipo, préstamos o donación de andadores, sillas de ruedas, cómodas, sillas para ducha, bastones, aparatos ortopédicos, cojines de cama. Aceptan donaciones.

Shield Healthcare | 1-800-675-8840, www.shieldhealthcare.com

Entrega a domicilio de suministros médicos para el cuidado en el hogar para la incontinencia, la nutrición enteral, Ostomía, Urología y diabetes. Acepta Medi-Cal, Medicare y seguros privados, los programas que ofrecen equipos, productos y servicios que mejoran la capacidad de las personas con impedimentos visuales.

Servicios de Discapacidad (continuó)

Compañeros Caninos para la Independencia | 577-1700, 2965 Dutton Avenue, Santa Rosa, www.cci.org
Mejora la vida de las personas con discapacidades, proporcionando perros de asistencia altamente capacitados y apoyo continuo para asegurar la calidad de las asociaciones.

Transporte

Petaluma Paratransit | 765-8488, 765-8493 (Inglés), www.cityofpetaluma.net/pubworks/paratransit.html
Americans with Disabilities Act transporte de puerta a puerta compartido. Debe solicitar y registrarse antes de utilizar este servicio, por favor llame. Por favor llame para reservar su asiento (por lo menos un día antes). Transporte es disponible de lunes a viernes de 6:20 AM - 6:45 PM, Sábado 7:20 AM - 5:45 PM.

Sonoma County Paratransit | 585-7516, 585-9817, www.sctransit.com/RidingSCT/Paratransit.aspx
Condado de Sonoma servicio puerta a puerta para personas con discapacidad. Debe estar registrados como elegibles de ADA antes de utilizar este servicio. Para aplicar llame o pida la solicitud por correo.

Whistlestop Transporte | 415-456-9062, www.whistlestop.org/transportation/
Los conductores de Whistlestop son compañeros de Paratransit- para las personas que califiquen, por favor, soliciten Paratransit primero. Whistlestop se organiza con Petaluma Paratransit para el transporte de personas, que debido a una condición física o mental son incapaces de utilizar el transporte público de ruta fija, tales como el sistema de autobuses locales y regionales públicos.

Ayuda Económica

Sonoma County Division of Economic Assistance | 1-877-699-6868

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

La División de Asistencia Económica les ofrece asistencia en obtener comida, hospedaje, servicios médicos y dentales, igual que otros servicios de apoyo para familias de bajos ingresos con hijos, discapacitados o sin trabajo, y niños en hogares adoptivos.

Community Action Partnership of Sonoma County (CAP) | 544-6911, 1300 North Dutton Ave, Santa Rosa

www.capsonoma.org

Ayuda financiera de préstamos pequeños y donaciones de una sola vez a las familias en riesgo de perder sus hogares; deben cumplir con los requisitos.

Caridades Católicas HPRP | 528-8712, 987 Airway Court, Santa Rosa, www.srcharities.org

Programa de Prevención de pérdida de hogar y Reubicación Rápida de vivienda: HPRP proporciona financiera asistencia limitada y de corto plazo (depósito de seguridad, asistencia de renta o de servicios públicos, costos de mudanza) para aquellos que han perdido su vivienda o que están en riesgo de perderla. Lunes a Viernes de 8 AM a 5 PM.

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

Las familias que trabajan con niños pueden solicitar el asesoramiento y la terapia. Ofrecen talleres para padres, consultas, de la tercera edad en el programa de origen.

Salvation Army REACH | 542-0998, 93 Stony Circle, Santa Rosa, www.pge.com/care

Ayuda gratuita de emergencia para servicios públicos, deben cumplir con los requisitos.

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

Las facturas mensuales de electricidad y calefacción con descuento para familias de ingresos calificados.

FamilyWize United Way of the Wine Country | 528-4485

Recibe descuentos en medicamentos, llame para recibir su tarjeta gratuita. Recibir la tarjeta en www.unitedwaywinecountry.org la sección de la vida familiar. Otros servicios también se ofrecen, tales como declaraciones de impuestos. Para hacer una cita de marcada 211.

Disability Services and Legal Center | 528-2745, 521 Mendocino Ave, Santa Rosa, www.cri-dove.org

Para recibir servicios debe atender una orientación (Lunes a la 1:30 PM). Sirviendo a adultos y niños con cualquier discapacidad, asistencia de consultorio, búsqueda de hospedaje, asistencia tecnológica, apelaciones de seguridad social, transición de institución a casa, y servicios para sordos.

Para Personas Mayores De Edad

Bridge the Gap Petaluma People's Services | 765-8488, 1500A Petaluma Blvd South, Petaluma

www.petalumapeople.org

Para las personas mayores de edad independientes que necesitan ayuda con la renta y otros pagos.

Ejercicio y Gimnasios

21st Century Health Club | 795-0400, 680 East Cotati Ave, www.21stcenturyhealthclub.com
Tarifas especiales para los pacientes del centro de salud de Petaluma. Locales en Windsor y Cotati 21st Century les ofrece un costo de membresía baja igual que una variedad de clases. Por favor visite la página Web para más información. Cuidado de niño disponible.

Callinan Sports & Fitness Center | 588-3488, 5405 Snyder Lane, Rohnert Park, www.rprec.org
Tarifas bajas de membresía para los adolescentes (\$14 al mes), adultos (\$24 al mes) y personas mayores de edad (\$14 al mes), sin cuota de iniciación, imprime un pase de 7 días gratis.

Planet Fitness | 585-8900, 6599 Commerce Blvd, Rohnert Park, www.planetfitness.com
¡Membresía tan baja como de \$10 al mes!

Redwood Club | 778-8788, 719 Southpoint Blvd, Petaluma, www.redwoodclub.com
Precio especial para los pacientes del centro de salud de Petaluma, piscina, aerobio acuático, gimnasio, clases de ejercicio y cuidado de niños gratis.

24-Hour Fitness | 789-9050, 6 Petaluma Blvd N, Petaluma, www.24hourfitness.com
Tarifas de membresía variables, tan bajas como \$24 al mes, muchas clases de ejercicio, gimnasio completo, piscina en Santa Rosa.

YMCA | 545-9622, 1111 College Ave, Santa Rosa, www.scfymca.org
Las tarifas serán determinadas por la clase, piscina y aerobio acuático.

City of Petaluma Department of Parks and Recreation | 778-4380, www.cityofpetaluma.net/parksnrec
¡Información sobre las piscinas, clases de bienestar físico, jardines comunitarios, deportes y muchos más!

Cavanagh Pool's Aqua Therapy and Fitness Classes | 778-4536, 8th y G St, Petaluma
Piscina climatizada al aire libre con clases de ejercicios acuáticos. Un tarifa regular de \$5/clase o una tarifa de \$50 por 12 clases (menos si usted es de bajos ingresos).

Petaluma Swim Center | 778-4410, 900 East Washington St, Petaluma
Piscina climatizada de temporada, la terapia de agua y aeróbicos, llame para el horario.

Tai Chi y Chi Gong – NAMI | 527-6655, 1300 North Dutton Ave, Suite A, Santa Rosa
www.namisonomacounty.org

Ejercicios de bajo impacto del Este, incorpora ejercicios de respiración y movimientos corporales ligeros para mejorar el equilibrio, fuerza y flexibilidad. Jueves a las 9 AM. Lunes 6-7:15 PM con Jacob Newell.

Bodyworks Yoga Studio | 769-9933, 490 2nd St, Petaluma, www.bodyworksyoga.com
Clase de yoga gratis (se aceptan donaciones) Lunes 4-5 PM. Clase de meditación gratis (donaciones solicitadas) Martes, Miércoles y Viernes 8-8:30 AM.

iWalk, Sonoma County | 565-6680, www.iwalksonoma.org
¡Busque un grupo para andar en su área y póngase en movimiento hoy!

Empleo

California Human Development | 523-1155, 3315 Airway Drive, Santa Rosa, www.cahumandevlopment.org
Establece rutas de acceso y oportunidades para aquellos que buscan una mayor autosuficiencia, independencia y dignidad a través de educación, entrenamiento, vivienda y otros servicios, servicios bilingües.

Condado de Sonoma JobLink | 565-5620, 2245 Camino Challenger St, Suite 104, Santa Rosa
www.socojoblink.org

Entrenamiento gratis, para el empleo y oportunidades de servicio comunitario para todos los trabajadores, incluyendo trabajadores mayores de edad (65 años). Incluye una variedad de programas que permiten a los trabajadores a adquirir nuevas habilidades de trabajo y conectarse con empleadores. Elegibilidad de ingresos es necesario. Asiste a una orientación sobre el uso de JobLink en su ubicación. Inglés: Lunes a Viernes de 8:00 AM y 1:30 PM (no Miercoles) o Español: Jueves 10:00 AM.

Sonoma Works - Obras de Sonoma | 565-5661 www.sonomaworks.org

Este programa está diseñado para ayudarle a encontrar un trabajo para poder mantenerse usted y su familia. El programa le ayudará a convertirse en un defensor de su propia autosuficiencia.

North Bay Veterans Centro de Recursos | 578-8387, 2455 Bennett Valley Road, Suite C105, Santa Rosa,
www.vietnamveteransofcalifornia.org

Servicios gratuitos para los veteranos elegibles, educación para el empleo, ayuda con transporte, ropa y Vivienda de transición, clases gratis de 2 semanas para el entrenamiento de empleo. Horas de oficina: 8 AM-4 PM.

Caridades Católicas Coach 2 Carrera | 575-0215, 465 A Street, Santa Rosa, www.srcharities.org

Consejero ofrece servicios directos de empleo a personas sin hogar; preparación para trabajar y establecimiento de metas para buscar a través de entrevistas y aceptación; coordina servicios con otras instituciones educativas, formación profesional y programas de empleo.

Empleo de Adolescentes

Adultos del Condado de Sonoma y el Desarrollo de la Juventud | 793-9030 ext 5, después ext 110 o 111
www.scayd.org

Empleo y servicios de educación para los jóvenes 16-21 que viven en Rohnert Park y Cotati.

Sociales Advocates for Youth - Centro de Empleo Juvenil | 544-3299 ext 227, www.saysc.org

Asesoramiento, la búsqueda de empleo, formación y adquisición de habilidades, y apoyo académico.

Aprende a Ganar - Empleo de los jóvenes Petaluma People's Services | 776-3778, www.petalumapeople.org

Un fuerte deseo de desarrollar la preparación educativa, trabajo y habilidades de trabajo, 14 - 21 años de edad, ingresos bajos y / o de Educación Especial, residente o estudiante de Petaluma o áreas no incorporadas.

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

Educación, capacitación y habilidades de liderazgo para jóvenes 16-24 sin un diploma de escuela secundaria.

Grupos de Apoyo por Enfermedades Crónicas

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

Grupos gratis para adolescentes y adultos cada sábado de 10-12 PM. Las familias pueden inscribirse cada segundo y cuarto sábado del mes.

Hepatitis C Support Group, Center for Well Being | 575-6043, 365B Tesconi Circle, Santa Rosa

www.norcalwellbeing.org

Apoyo gratis emocional y educacional para la gente que tiene Hepatitis C y sus familias. Cada segundo domingo del mes desde las 4 a las 6 PM.

Hospice of Petaluma | 778-6242, 416 Payran Street, Petaluma

www.caringcommunity.org/hospiceofpetaluma

Hospicio, muerte, pena, asesoramiento, atención al final de su vida.

Ceres Community Project | 545-7273, 835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa, www.ceresproject.org

Los grupos de apoyo y programas de comidas par alas personas que viven con cancer.

The Sutter Women's Integrative Health & Healing Services | 523-7312

2449 Summerfield Road, Santa Rosa, www.sutterpacific.org/services/IHH_Sonoma.html

Salud de la Mujer del Centro de Salud Integral y el Servicio de Sanidad ofrece las terapias grauito par alas mujeres con cancer. Los servicios son proporcionados por voluntaries e incluyen la acupuntura, masajes, naturopatia, nutricion, terapias de movimiento y de reduccion del estres.

Women's Cancer Awareness Group | 769-8325, 55 Maria Drive #846, Petaluma, www.wcagroup.net

Cancer de soporte. Por favor, visite el sitio web del grupo para una guia de recursos de apoyo integral del cancer.

Teléfono Rojo/Hotlines, Líneas Directas

Servicios del Condado de Sonoma Protección de Adultos | 1-800-667-0404, www.sonoma-county.org
Apoyo de 24 horas para alegaciones de incidentes sospechosos a personas mayores de edad y abuso, negligencia o explotación a adultos con algún tipo de dependencia.

Servicios de Protección Infantil y Servicios de Bienestar Infantil | 565-4304 o 1-800-870-7064
www.sonoma-county.org
Responde a las acusaciones de abuso y negligencia, interviene en el abuso y la negligencia y ofrece servicios para las familias en que los niños están en riesgo.

Abuso de Novios Línea Nacional | 1-866-331-9474, www.loveisrespect.org
Ayuda de persona a persona, dirigido por la línea nacional del abuso doméstico para la juventud y adolescentes, se ofrece asesoramiento para el abuso doméstico.

Línea Nacional del Abuso Doméstico | 1-800-799-7233, www.thehotline.org
Se ofrece asesoramiento, intervención de crisis, planes de seguridad, y referencias para servicios de información.

Verity – Unidos Contra el Asalto Sexual | 545-7273 (teléfono rojo), 545-7270 (oficina), Santa Rosa
www.ourverity.org
Se esfuerza para eliminar todas las formas de violencia, con atención sobre el asalto sexual y abuso doméstico.

YWCA Violencia Doméstica | 546-1234 (teléfono rojo) o 546-9922 (oficina), Santa Rosa, www.ywca.org
Línea de ayuda 24 horas e intervención de crisis para las personas que sufren violencia doméstica.

Línea de crisis de Ombudsman | 1-800-231-4024, www.aging.ca.gov
Reporte el abuso de ancianos o dependientes en las instalaciones de enfermería especializada o instalaciones de atención residencial para personas mayores de edad.

Alcohólicos Anónimos (AA) | 623-6702, Ingles: 544-1300, www.sonomacountyaa.org/aa-reuniones/
Visite la página Web para la ubicación y horarios en su área. Apoyo gratis durante la recuperación del abuso alcohólico, programa de 12 pasos.

Adult Children of Alcoholics (ACA) | 763-2581, 504 Baker St, Petaluma, www.aca.org
Ayuda con el proceso de recuperación de individuos que enfrentan dificultades de niñez y adolescencia debido al abuso de alcohol o otras sustancias. El proceso de recuperación es también para los niños adultos que se están recuperando del abuso de familias disfuncionales. Las reuniones semanales, todos los lunes a las 7 PM.

Fumadores de California Línea de Ayuda | 1-800-662-8887, www.californiasmokershelpline.org
Ofrece un plan para dejar de fumar, sitios de recursos locales y asesoramiento telefónico.

Narcóticos Anónimos | 236-0248 o 324-4062, Línea de 24 horas, www.sonomacountyna.org/meetings.html
Por favor, vaya a la línea de la página Web o llame para horarios y lugares. Apoyo gratis durante la recuperación del abuso de drogas, programa de 12 pasos.

Teléfono Rojo (continuo)

Marihuana Anónimo | 1-800-766-6779, www.marijuana-anonymous.org

Ayuda para la recuperación de la adicción a la marihuana utilizando los 12 pasos de la recuperación

Jugadores Compulsivos Anónimos (GA) | 664-1532, www.gamblersanonymous.org

Apoyo para jugadores compulsivos.

Línea de Emergencia de Psicológica | 1-800-746-8181, www.sonoma-county.org/health/services

Línea de ayuda de suicidios | 1-800-273-8255, 491-5716 (oficina local), www.suicidepreventionlifeline.org

Una línea telefónica gratuita, disponible las 24 horas para cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional.

HIV/AIDS Nightline | 1-800-273-2437, www.hivnightline.org

Soporte emocional para las personas infectadas de VIH, a diario de 5 PM – 5 AM.

Men Evolving Non-violently (MEN) | 528-2636, www.sonomacountymen.org

Para hombres en peligro de ser abusivos que quieren ayuda para reducir sus tendencias abusivas.

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

Jóvenes y sus familias pueden llamar las 24 horas al día para tratar de resolver sus problemas y encontrar ayuda de parte de servicios sociales. El programa Home Free ofrece boletos de autobús gratis para que regresen los jóvenes a casa.

Social Advocates for Youth: Refugio de Adolescentes | 1-800-544-3299, Santa Rosa

www.socailadvocatesforyouth.org

Proporciona un respiro para familias en crisis y servicios de reunificación familiar para los jóvenes fugados y sin hogar y sus familias, vivienda a corto plazo, alimentos, apoyo psicológico para adolescentes.

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

Consejo de crisis, información y referencias para la juventud y sus familias.

Comedores Compulsivos Anónimos Condado de Sonoma | 538-9770, www.sonoma.oar2.org

Visite la página Web para la ubicación y horarios en su área. Lugares de reunión incluyen: Santa Rosa, Cotati, Sebastopol, Petaluma, Montero, Napa, y St. Helena.

Línea Hable Centro de Apoyo Familiar | 415-441-5437, www.talklineforparents.org

Gratuito, confidencial, 24 horas de asesoramiento y línea de crisis para los padres y las niñas.

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

Consejo telefónico para mujeres que acaban de tener un aborto, Lunes a Viernes 5 PM-10 PM, Sábado y Domingo 12 PM-10 PM.

Inmigración

California Human Development | 523-1155, 3315 Airway Dr, Santa Rosa

www.cahumandevlopment.org

Para las mujeres que sufren de dependencia química, establece rumbos de acceso y oportunidades para aquellos que buscan una mayor autosuficiencia, independencia y dignidad a través de la educación, formación, vivienda y otros servicios, servicios bilingües disponibles.

Inmigración de Caridades Católicas: Servicios de Ciudadanía | 578-6000, 987 Airway Court, Santa Rosa

www.srcharities.org

Ayuda legal de residencia permanente, reunificación familiar, ciudadanía, y sobrevivientes inmigrantes de violencia doméstica. Reasentamiento de refugiados.

Educación de los Migrantes/Migrant Education | 526-1272 5510 Skylane Boulevard, Santa Rosa

www.bcoe.org/migrant

Programas de educación y capacitación encaminados a apoyar a los migrantes. Especial énfasis en los programas para personas y familias que se desplazan con frecuencia. Programas especiales y apoyo a los migrantes y sus hijos, de 22 años y menores, dentro o fuera de la escuela. Proporcionar los servicios académicos y de apoyo o asesoramiento para los estudiantes de secundaria. Profesores especializados que hablan español para enseñar a los estudiantes migrantes. Llame para ver si califica.

Graton Day Labor Center/Centro Laboral de Graton | 829-1864, 2981 San Bowen, Graton

www.gratondaylabor.org

Sin fines de lucro, basada en la comunidad, dirigido por la organización de los trabajadores. Autodefensa, desarrollo de liderazgo y participación de la comunidad. Clases de Inglés, chequeos médicos semanales, conocimientos de informática, talleres de bienestar. Las prácticas de contratación están basada en el orden de llegada.

Healdsburg Day Labor Center | 433-6652, 405 Grove St., Healdsburg

Ayuda con trabajo. Temporada de aplicaciones de intercambio y aplicaciones de CalFresh.

Consulado General de México | 415-354-1700 y 415-699-1885, 532 Folsom St, San Francisco

www.sre.gob.mx/sanfrancisco

Lunes a Viernes, 7:30 AM -1: 30 PM. EMERGENCIAS-Protección: (detenciones, deportaciones, accidentes).

Rural Legal Assistance of California, Inc. | 528-9941, 725 Farmer's Lane #10, Edificio B, Santa Rosa

www.crla.org

CRLA ofrece servicios y programas a las comunidades de California de bajos ingresos. CRLA es reconocido como líder en la prestación de servicios y trabajadores agrícolas migrantes a través de la extensión comunitaria, educación y formación directa de servicios legales sin costo alguno. Cerrado los miércoles.

Oficina de Ley de Tanya Brannan | 546-0235

Las víctimas del crimen en los EU puede ser elegible para una Visa U que les permita permanecer en los EU y trabajar legalmente. Por favor llame para una consulta gratis para ver si usted califica.

Inmigración (continuó)

Alicia Romano, Abogado | 526-4100

Clínica Ole | 254-1770, 1141 Pear Tree Lane, Suite 100, Napa
www.clinicole.org

Centro de salud aceptan todas la personas, la experiencia especial con las poblaciones migrantes y trabajadores agrícolas. Bilingue.

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

Clases de ESL, informática, cocina y nutrición, eventos consulares, despensa de alimentos (viernes), despensa de alimentos de WIC, servicios para trabajadores de viñedos, educación, ayuda con vivienda, y referencias de atención a migrantes. Lunes a viernes, 9 AM-4 PM, 4-5 PM con cita.

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

Promueve el crecimiento económico y el desarrollo de los negocios hispanos en toda nuestra región. Trabajando juntos podemos ofrecer las oportunidades de asociación a través de programas y servicios diseñados para ayudar a nuestros miembros a alcanzar sus metas y tener éxito.

English Language Classes – Santa Rosa Junior College | 527-4382, Petaluma y Santa Rosa
www.santarosa.edu

Gratis, llame para el horario.

Petaluma Adult School | 778-4633, 200 Douglas St, Petaluma
www.petalumacityschools.org/adult

ESL, Naturalización y clases de computadora. Visite el sitio web o llame para el horario y los precios.

Asistencia Legal

Asistencia a las Víctimas del Condado de Sonoma | 565-8255, 2755 Mendocino Ave Suite #100, Santa Rosa
www.sonoma-county.org/crimecrushers/victimassistancecenter.htm

Servicios a las víctimas y sus familias, como crisis y asistencia de emergencia, intervención de empleador/acreedor, el apoyo judicial/escolta, estado de casos, asistencia con las declaraciones de impacto a la víctima, orientación del sistema de justicia penal, y de recursos y asistencia de referencia. El centro también puede ayudar con la devolución de bienes, restitución de ayuda y demandas de compensaciones de víctimas.

Sociedad de Ayuda Legal del Condado de Sonoma | 542-1290, 1105 North Dutton, Suite B, Santa Rosa
www.legalaidsc.org

Legal Aid ayuda con una serie de necesidades crisis legal, incluidas las cuestiones de violencia familiar, problemas de abuso y descuido, y las cuestiones de vivienda de bajos ingresos. Cerrado los viernes.

Red Católica de Inmigración Legal, Junta Inc.'s de Apelaciones de Inmigración (BIA) Proyecto Pro Bono | www.cliniclegal.org

Los abogados encuentran representación de cuatro tipos de inmigrantes: (1) los solicitantes de asilo, (2) menores de edad, (3) individuos que recibieron una decisión favorable de un juez de inmigración que fue recurrida posteriormente por el gobierno, e individuos (4) con los casos donde el juez de inmigración solicita la homologación de su decisión de la BIA.

Napa Bay Area Legal Aid y Oficinas del Condado de Marin | 320-6348
www.baylegal.org

BayLegal puede dar asesoramiento jurídico sobre los siguientes temas: violencia doméstica, vivienda, salud, beneficios públicos. BayLegal ayuda a en las áreas de beneficios públicos, incluyendo pero no limitado a la Seguridad Social, Seguro Social por Incapacidad, CalWORKs, Medi-Cal, MediCare y subsidios de vivienda. Cerrado los viernes.

Rural Legal Assistance of California, Inc. | 528-9941, 725 Farmer's Lane #10, Edificio B, Santa Rosa
www.crla.org

CRLA ofrece servicios y programas a las comunidades de California de bajos ingresos. CRLA es reconocido como líder en la prestación de servicios y trabajadores agrícolas migrantes a través de la extensión comunitaria, educación y formación directa de servicios legales sin costo alguno. Cerrado los miércoles.

Para obtener asistencia legal/orientación en relación a la vivienda, por favor lea el folleto paciente de *Vivienda* en esta guía.

Para obtener asistencia legal/orientación en la relación con la inmigración, por favor lea el folleto paciente de *Inmigración* en esta guía.

Para obtener asistencia legal/orientación en relación a *Las Personas Mayores*, por favor vea el folleto de la *Personas Mayores de Edad* en esta guía.

Para obtener asistencia legal/orientación en relación a las *Personas con discapacidad*, por favor lea el folleto paciente *Discapacidad* en esta guía.

Optometría y Oftalmología

Dr. Richard Boyle | 795-7433, 1390 North McDowell Blvd, Suite F, Petaluma, www.rickboyleoptometry.com
Aceptan VSP, Medicare, CMSP, Medi-Cal, Healthy Families. Sin seguro medico: examen y prescripción para lentes (incluyendo fotografías y dilatación): \$150 + (\$120 si quiere lentes de contacto)

Costco en Rohnert Park | 588-8656, 5901 Redwood Drive, Rohnert Park, www.costco.com
Pacientes sin seguro Medico, aceptan VSP. No tiene que ser un miembro de Costco pero si usted es miembro de Costco puede comprar su receta allí mismo o si no es miembro, puede ir a cualquier centro de Optometría que vende lentes o lentes de contacto:

Examen y receta para lentes: \$59

Examen y receta para lentes de contacto: \$89-129 + \$30 para entrenamiento

Dilatación de Ojos: \$20-30

North Bay Optometric Vision Center | 584-7294, 6180 State Farm Drive, Rohnert Park
www.northbayvisioncenter.com

Aceptan VSP, Medicare, CMSP, Medi-Cal, Healthy Families. Llame para lentes y el precio, los pacientes de Medi-Cal/CMSP deben llamar en la mañana para una cita en la tarde (citas el mismo día).

Rohnert Park Optometric Center | 584-1233, 987 Golf Course Drive, Rohnert Park
Aceptan VSP, Medicare, CMSP, Medi-Cal, Healthy Families. Pago en efectivo: examen exhaustivo y prescripción de lentes (incluye dilatación de ojos) \$149 (adicionales \$58 para contactos).

Walmart en Rohnert Park / 586-3717 o 586-1647, 4625 Redwood Drive, Rohnert Park, www.walmart.com
No examen, solamente puede comprar lentes y lentes de contacto. Aceptan VSP.

Santa Rosa Optometry Center | 542-3404, 1188 Montgomery Dr, Santa Rosa
Aceptan Medicare, CMSP, Medi-Cal, PHP, y Healthy Families, se ofrecen descuento para mayores de edad
Menos de 21 años con Medi-Cal: Examen y lentes son cubiertos
Más de 21 con Medi-Cal: Solamente examen es cubierto
Examen y prescripción de lentes: \$135
Examen y prescripción para lentes de contacto: \$210

Family Optometry Center | 571-2020, 1559 Farmers Lane, Santa Rosa, www.familyoptometrycenter.com
Aceptan VSP, Medicare, CMSP, Medi-Cal, PHP, Healthy Families y mayorías de los PPOs.
Menos de 21 años con Medi-Cal: Examen y lentes son cubiertos
Más de 21 con Medi-Cal: Solamente examen es cubierto
Si era miembro de Medi-Cal previo, examen y receta para lentes: \$75
Neuvo Pacientes: Examen y receta para lentes: \$84

Walmart en Windsor | 838-0185, 6650 Hembree Lane, Windsor, www.walmart.com
Pacientes sin seguro medico, se aceptan Healthy Families (Safeguard, EyeMed), las mayorías de los seguros privados.
Examen y prescripción de lentes: \$58
Examen y prescripción para lentes de contacto: \$114

Dr. Jeffery Iwami con Sears Optical | 415-507-2364, 9000 Northgate Mall, San Rafael
Pago en efectivo, un examen completo con dilatación y diabetes.

Personas Mayores de Edad

Ayuda No Medica y Vivienda

Senior Advocacy Services | 526-4108, 3262 Airway Dr, Santa Rosa

www.senioradvocacyservices.org

Ofrece servicios de consejo gratuito sobre los derechos de las personas mayores, Medicare, y la decisión de entrar en situaciones de vida asistida (se pide una donación) - centros de atención a largo plazo, y HICAP (Programa de Seguro Médico Abogacía) dedicada a ayudar a las personas mayores con situaciones y decisiones difíciles.

Council on Aging | 1-800-675-0143, 30 Kawana Spring Road, Santa Rosa

www.councilonaging.com

Grupo dedicado a las necesidades de los ancianos. Programas y servicios incluyen: comidas sobre ruedas (Meals On Wheels), asistencia legal, opciones de transporte, programas de apoyo de compañeros, referencias a abogados, etc.

Petaluma Ecumenical Properties | 762-2336

951 Petaluma Blvd South, Petaluma, www.pephousing.org

Vivienda accesible para personas mayores de bajos ingresos y personas con discapacidad.

Bridge the Gap Petaluma People's Services | 765-8488

1500A Petaluma Blvd South, Petaluma, www.petalumapeople.org

Para personas mayores y independientes que necesitan ayuda con la renta y otros pagos.

Catholic Charities "Estoy Solo en casa" Programa | 528-8712 ext. 185,

www.srcharities.org

Voluntarios llaman a personas de la tercera edad, discapacitados y personas confinadas en sus hogares para conectar con y apoyar a estas personas de edad avanzada.

Personas Mayores de Edad (continuó)

Línea de crisis de Ombudsman | 1-800-231-4024, www.aging.ca.gov

Reporte el abuso de ancianos o dependientes en las instalaciones de enfermería especializada o instalaciones de atención residencial para personas mayores de edad.

Alimentos

La Cocina de Petaluma (Petaluma Kitchen) | 778-6380

Mary Isaak Center, 900 Hopper Street, Petaluma, www.cots-homeless.org

*Comida gratis todos los días. **Desayuno:** Todos los días de 7:30-9 AM, **Almuerzo:** Lunes a Viernes de 11:30-1 PM, **Sábados y Domingos** de 11:30-12:30 PM. Cajas de comida para los individuos de ingresos elegibles de Petaluma. Por favor traiga verificación de ingresos a Petaluma Cocina de Domingo a Jueves 9:30 AM – 11:30 AM.*

Redwood Empire Foodbank | 523-7900 ext 18

3320 Industrial Drive, Santa Rosa, www.refb.org

Llame para obtener más información sobre el programa, elegibilidad y sitios de depósito de comida. Programas disponibles para niños menores de 6 años, todas familias y personas menores de 60 años de edad. Comida de emergencia de la ayuda del programa para cualquier persona menor nivel de pobreza.

Alimentos a Domicilio (Meals on Wheels): Petaluma People's Services | 765-8484

1500 Petaluma Blvd S, Petaluma, www.petalumapeople.org

Reparte comidas calientes a personas mayores de 60 años, necesita llamar con anticipación.

Comedor para Personas Mayores/Cafetería: Petaluma People's Services |

765-8484, 25 Howard Street, Petaluma, www.petalumapeople.org

Llame el día anterior para reservar una comida, Lunes-Viernes. Llame por una reservación.

Personas Mayores de Edad (continuó)

Empleo

Sonoma Works - Obras de Sonoma | 565-5661, www.sonomaworks.org

Este programa está diseñado para ayudarle a encontrar un trabajo para poder mantenerse usted y su familia. El programa le ayudará a convertirse en un defensor de su propia autosuficiencia.

North Bay Veterans Centro de Recursos | 578-8387

2455 Bennett Valley Road, Suit C105, Santa Rosa,

www.vietnamveteransofcalifornia.org

Servicios gratuitos para los veteranos elegibles, educación para empleo, ayuda con transporte, ropa y vivienda de transición, clases gratis de 2 semanas para el entrenamiento de empleo.

California Human Development | 523-1155, 3315 Airway Drive, Santa Rosa

www.cahumandevlopment.org

Establece rutas de acceso y oportunidades para aquellos que buscan una mayor autosuficiencia, independencia y dignidad a través de educación, entrenamiento, vivienda y otros servicios, servicios bilingües.

Condado de Sonoma JobLink | 565-5620

2245 Camino Challenger St, Suite 104, Santa Rosa

www.socojoblink.org

Entrenamiento gratis, para el empleo y oportunidades de servicio comunitario para todos los trabajadores, incluyendo trabajadores mayores de edad (65 años). Incluye una variedad de programas que permiten a los trabajadores a adquirir nuevas habilidades de trabajo y conectarse con empleadores. Elegibilidad de ingresos es necesario. Asiste a una orientación sobre el uso de JobLink en su ubicación. Inglés: Lunes a Viernes de 8:00 AM y 1:30 PM (no Miercoles) o Español: Jueves 10:00 AM.

Personas Mayores de Edad (continuó)

Recreación

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

El Centro de Personas Mayores es un lugar gratis donde las personas mayores de edad se socializan, toman clases, se apuntan a los clubes, hay posibilidad de obtener alimentos gratis o a bajo costo y recibir información para ayudar con las necesidades de los residentes ancianos de Petaluma.

Council on Aging | 1-800-675-0143, 30 Kawana Spring Road, Santa Rosa

www.councilonaging.com

Llame para averiguar acerca del Club de Ancianos, grupos para parejas, y acontecimientos en la zona del Condado de Sonoma.

Planificación Familiar y Salud Reproductiva

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

Clínica de Servicios de Salud Reproductiva del Santa Rosa Junior College | 778-3919, Petaluma
www.santarosa.edu/for_students/student-services/student-health-services

Solo para estudiantes del Santa Rosa Junior College. Llame para hacer una cita. Planificación familiar gratuita o de bajos ingresos, servicios de salud reproductiva confidenciales. En el campus de Petaluma. Martes de 10 AM a 3 PM.

Phoenix Teen Clinic – Clínica Phoenix para Adolescentes | 484-9866, www.thephoenixtheater.com

Planificación familiar gratuita o de bajos ingresos, servicios de salud reproductiva confidenciales. Abierto los jueves de 3:30 a 6:00 PM.

Women’s Health Specialists en Santa Rosa | 537-1171, 3317 Chanate Suite 2-C, Santa Rosa
www.womenshealthspecialists.org

Planificación familiar gratuita o de bajos ingresos, servicios de salud reproductiva confidenciales, también tiene servicios para el bienestar de la mujer y el programa de detección precoz del cáncer de mama. Abierto los Martes, Miércoles y Jueves de 9-5 PM y Viernes de 9 a 7 PM.

Planned Parenthood en Santa Rosa | 527-7656, 1140 Sonoma Ave, Edificio 3, Santa Rosa
www.plannedparenthood.org

Planificación familiar gratuita o de bajos ingresos, servicios de salud reproductiva confidenciales, por favor llame para una cita.

LaLeche League Women’s Health and Birth Center | 523-8697, 583 Summerfield Rd, Santa Rosa
www.llnocal.org/groups/SantaRosaCA.html

Información sobre la lactancia, grupos de apoyo, asesoramiento y procreación. Las reuniones son los primeros viernes del mes a las 10:30 AM. Para obtener información sobre la lactancia materna, apoyo y referencias, por favor llame: Katherina al 869-9038 o Julia al 664-9757.

HOOKUP |

Manda el texto “hookup” al 61827 para empezar; luego CLÍNICA + tu código postal para encontrar una clínica cerca de usted. Control de la natalidad como condones y métodos anticonceptivos de emergencia, pruebas de embarazo y consejería, pruebas de enfermedades de transmisión sexual incluyendo el VIH.

Servicios de Conserjería y Salud Mental

Emergencia psiquiátrica en el Condado de Sonoma | 576-8181 o 1-800-746-8181
3322 Chanate Rd, Santa Rosa, www.sonoma-county.org/health/services

Prevención de suicidio | 1-800-784-2433, www.suicidepreventionlifeline.org
Una línea telefónica gratuita, disponible las 24 horas para cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional.

Hospice of Petaluma | 778-6242, 416 Payran Street, Petaluma
www.caringcommunity.org/hospiceofpetaluma
Uno a uno durante el duelo. Grupos de apoyo de dolor – 8 sesiones semanales. Los grupos separados se llevan a cabo para los niños, adolescentes y adultos. Presentaciones educativas sobre temas relacionados con el dolor. Cualquiera en la comunidad es capaz de recibir los servicios de apoyo de dolor. Servicios de duelo están disponibles en Inglés y Español, a los individuos y las familias que viven en el Condado de Sonoma y Marin.

Petaluma People's Services | 765-8488 pregunte por Kira Kayler, www.petalumapeople.org
Individuos, parejas, familias, niños, y para personas mayores de edad.

Family Support Group NAMI | 527-6655, Petaluma Senior Center, 211 Novak Dr, Petaluma
www.namisonomacounty.org
Gratis y confidencial apoyo para los familiares de personas que sufren enfermedades mentales 1er y 3er Martes de cada mes de 6:00-7:30 PM.

Client Connection NAMI | 527-6655, 1360 N. McDowell, Petaluma, www.namisonomacounty.org
Gratuito y confidencial para los que necesitan apoyo social y emocional. Lunes de 1:00-2:30 PM.

Caregivers Express Petaluma People's Services | 765-8488, Senior Day Site, 25 Howard St, Petaluma
www.petalumapeople.org
Grupo de apoyo para los cuidadores de enfermos, se ofrece el 2º y 4º Martes de cada mes de 1:30-3 PM.

Peer Support Advocacy Interlink Self-Help Center | 546-4481, 1033 4th St, Santa Rosa
www.interlinkselfhelpcenter.org
Ayuda con búsqueda de vivienda, búsqueda de empleo, mantenerse libre de drogas y sobrio. Proporcionar ayuda a las personas con dificultades de salud mental. También se prestará apoyo a los grupos de recursos y los consejeros de pares.

Social Advocates for Youth (SAY) | 544-3299 ext 210, Santa Rosa, www.saysc.org
Asesoramiento a las familias con niños pequeños, deben cumplir con los requisitos.

Petaluma People's Services Center Girls Circle with Project Success | 765-8488
www.petalumapeople.org
Asesoramiento y apoyo a las niñas en escuela secundaria, llame para inscribirse, 8-10 sesiones de grupo.

Petaluma People's Services Center Boys Council with Project Success | 765-8488
www.petalumapeople.org
Asesoramiento y apoyo a los niños en escuela secundaria, llame para inscribirse, 8-10 sesiones de grupo.

Centros de Salud y Seguro Médico

Si usted piensa que su ingreso le califica a usted o su familia para Medi-Cal, por favor trate de hacer una cita en uno de los siguientes centros de salud. Si esta fecha es demasiado tarde (más de tres meses), Asistentes Certificados para Solicitudes (CAA) en Santa Rosa podrían ayudarle. Por favor llame para hacer una cita. Tenga en cuenta que todos los niños en el Condado de Sonoma pueden obtener un seguro médico. TODAS las personas en el condado de Sonoma, hombres y mujeres, pueden recibir asistencia de planificación familiar de forma gratuita a través del programa Family PACT.

Oficinas Generales de MediCal y Asistencia General en el Condado de Sonoma | 565-4476 o 776-7923

Sonoma County Health Centers/Clinics

Petaluma

Petaluma Health Center | 707-559-7500

Rohnert Park

Jewish Community Free Clinic | 707-585-7780

Santa Rosa

Southwest Community Health Center | 707-547-2222

Vista Family Health Center | 707-303-3600

Brookwood Health Center | 707-583-8700

Walk-in o con cita, abierta Lunes, Martes, Miércoles, Viernes de 8:30 – 12:30, 1:30 – 5:30 PM, Jueves de 8:30 – 12:30 PM.

Elsie Allen Health Center (Teen Services) | 707-528-5770

Roseland Children's Health Center (Pediatric Services) | 707-578-2005

Southwest Adult Day Services | 707-573-4522

St. Joseph Health System

Dental Clinic | 707-547-2221

Mobile Dental Clinic | 707-547-4649

Mobile Health Clinic | 707-547-4612

Sonoma County Indian Health Project | 707-521-4545

Sonoma

Sonoma Valley Community Health Center | 707-939-6070

West County

Occidental Area Health Center | 707-874-2444

Russian River Health Center | 707-869-2849

Sebastopol Community Health Center | 707-824-9999

Forestville Teen Clinic | 707-887-0427

Healdsburg

Alliance Medical Center | 707-433-5494

Centros de Salud y Seguros Medicos (continuo)

Salas de Emergencia

Petaluma Valley Hospital | 778-1111, 400 North McDowell Boulevard, Petaluma

Santa Rosa Memorial Hospital | 546-3210 or 525-5300, 1165 Montgomery Drive, Santa Rosa

Sutter Medical Center | 576-4000, 3325 Chanate Road, Santa Rosa

Kaiser Hospital and Medical Center | 393-4044, 401 Bicentennial Way, Santa Rosa

Atención Médica Urgente

Concentra – Rohnert Park | 586-4320, 6174 State Farm Drive, Rohnert Park

www.concentra.com

No citas necesarias. Lunes a Viernes de 8-5 PM.

Jewish Community Free Clinic | 585-7780, 490 City Center Drive, Rohnert Park

www.jewishfreeclinic.org

Gratuito, clínica de voluntarios médicos que ofrece ayuda medica para todos sin asegurancia.

St. Joseph Urgent Care - Rohnert Park | 585-0672, 1450 Medical Center Dr, Rohnert Park

www.stjosephhealth.org

No citas necesarias, abiertos todos los días de 8-9 PM.

St. Joseph Urgent Care - Santa Rosa | 543-2000, 925 Corporate Center Dr, Suite A, Santa Rosa

www.stjosephhealth.org

No citas necesarias, abiertos todos los días de 9-8 PM. Abiertos dias de vacaciones.

St. Joseph Urgent Care – Windsor | 838-2044, 6580 Hembree Lane, Suite 270, Windsor

www.stjosephhealth.org

No citas necesarias, abiertos todos los días de 9-7 PM.

Apoyo Para Personas Sin Hogar

Committee on the Shelterless (COTS) | 765-6530, 900 Hopper St, Petaluma
Vivienda para familia y niños sin hogar, vivienda interreligiosa, alquiler y formación de presupuestos, y viviendas de transición.

Catholic Charities | www.srcharities.org

Centro de Servicios para Personas sin Hogar | 525-0226, 600 Morgan Street, Santa Rosa
Examen inicial gratuito que da información sobre refugios en el condado de Sonoma.

Centro de Supporte de Families | 542-5426, 465 A Street, Santa Rosa
Manejo de casos, capacitación para el empleo, la colocación de la vivienda, la promoción y cuidado de los niños. Llega Lunes-Viernes de 8-5 PM.

Nightingale at Brookwood Health Center | 525-0226
Un refugio de descanso para los adultos sin hogar, recuperándose de la enfermedad. Remisión de los planificadores de alta hospitalaria.

The Living Room | 579-0138 o 579-0142, 636 Cherry Street, Santa Rosa, www.thelivingroomsc.org
Centro abierto de día que sirve a las mujeres sin hogar de riesgo y a sus hijos, proporcionando desayuno, comida, artículos de tocador. Abierto Lunes a Viernes de 8:30 AM - 1:30 PM.

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

Rescue Mission Men's Shelter | 542-4817

Solo para hombres que pueden buscar hospedaje después de la cena, estancia inicial de 14 días y debe tener identificación. Programa de búsqueda para empleo y residencia de seguimiento. Numero admitido todos los días 2-8 PM.

The Rose Women and Children's Shelter | 573-0490, 101 6th Street, Santa Rosa
Llegue a las 5:30, 30 días de estancia, hospedaje solamente durante la noche. Los niños (menores de 11 años) son bienvenidos. Primero en llegar primero en ser servido.

Community Action Partnership | 544-6911, www.capsonoma.org

Sloan House Women's Emergency Shelter | 569-0615 después de las 4 PM, www.capsonoma.org
Refugio de día para las mujeres solteras sin hogar y madres sin hogar con niños pequeños.

Social Advocates for Youth | 546-3432 o 1-800-544-3299, www.saysc.org

Hospedaje de emergencia para los adolescentes fuera de control o sin hogar de entre 12 a 17 años. La intervención de crisis siempre sobre una base de 24 horas para los jóvenes y sus familias. Alcance a los jóvenes sin hogar. Alimentos, ropa, artículos de baño. Alojamiento transitorio para 18-24 años de edad. Se aceptan clientes sin cita previa antes de la 9 PM.

Interfaith Shelter Network Transitional Housing | 546-7907, www.ifsnn.org

Vivienda de transición para los adultos solteros, mujeres y niños, ofrecen manejos de casos, asesoramiento y terapia. Debe llenar la solicitud (que se encuentra en el sitio web). \$450 por mes.

Brookwood Health Center | 583-8700, 983 Sonoma Ave, Santa Rosa, www.srhealthcenters.org

Walk-in o con cita, abierta Lunes, Martes, Miércoles, Viernes de 8:30 – 12:30, 1:30 – 5:30 PM, Jueves de 8:30 – 12:30 PM.

Apoyo Para Personas Sin Hogar (continuo)

YWCA | 546-1234, www.ywca.org

Casa segura, residencia de emergencia confidencial que provee alimentos, ropa, vivienda con ayuda para la violencia doméstica y servicios de intervención. Mujeres y niños solamente. Habitación de dos meses. La terapia de grupo se ofrece. Los pacientes tienen que ser de 30 días sobrios para ser elegible para el programa de alcohol y tratamiento de drogas.

Volunteer Legal Services Program – Homeless Advocacy Project | 415-575-3130, www.sfbar.org/volunteer
1360 Mission St, Suite 201, Segundo Piso, San Francisco

Servicios legales y servicios sociales de apoyo a individuos y familias en San Francisco que no tienen hogar o en riesgo inminente de pérdida de hogar, dan prioridad a las personas que tienen discapacidades de salud mental.

**Para mas información, por favor llame, Sonoma County Task Force For the Homeless:
575-4494, 3315 Airway Drive, Santa Rosa o Visite la página Web:
www.sonomacountyhomeless.org/resource_guide.php**

Transporte

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

Lunes - Viernes: 6:20 AM - 6:15 PM. Sábado 7:20 AM - 5:45 PM

Adultos \$1.25, estudiantes \$1, tercera edad \$.50, pases mensuales disponibles.

Petaluma Paratransit | 765-8488, 765-8493 (Inglés), www.cityofpetaluma.net/pubworks/paratransit.html

Por favor llame para reservar su asiento (por lo menos un día antes). Viajes son disponibles de lunes a viernes de 6:20 AM - 6:15 PM, Sábado 7:20 AM - 5:45 PM. Americans with Disabilities Act transporte de puerta a puerta compartido. Debe solicitar y registrarse antes de utilizar este servicio, por favor llame.

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

Servicio puerta a puerta para personas con discapacidad. Debe estar registrado como elegible ADA antes de utilizar este servicio. Para aplicar llame o solicite el material de aplicación por correo.

Tránsito del Condado de Sonoma | 576-7433, www.sctransit.com/SchedulesMaps.aspx

Visite la página Web para horario o puede ir a la biblioteca para lista de horas.

Autobus de Santa Rosa | 543-3925 o 543-3333, www.ci.santa-rosa.ca.us

Visite la página Web para el horario. Todas las rutas son dentro de Santa Rosa.

AC Taxi | 776-4888

Petaluma Green Taxi | 769-8294

Distancias más largas

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

Autobuses de Petaluma a San Francisco, jóvenes (de 0 a 5 años son gratis, y 18 años pagan tarifa de descuento.) Seniors, Incapacitados o Medicare Cash Fare, Servicio todas las horas, Horario es siempre a la hora y 24min empezando a las 7:24am. Ruta 74: Hacia el sur de Santa Rosa / Rohnert Park / Petaluma a San Francisco (los autobuses salen de Petaluma 5am-7:30 am), en dirección norte de San Francisco a Petaluma / Rohnert Park / Santa Rosa (los autobuses salen de 16:00 a 6:00 PM, por favor llame primero).

Whistlestop Transporte | 415-456-9062, www.whistlestop.org/transportation/

Los conductores de Whistlestop son compañeros de Paratransit- para las personas que califiquen, por favor, soliciten Paratransit primero. Whistlestop se organiza con Petaluma Paratransit para el transporte de personas, que debido a una condición física o mental son incapaces de utilizar el transporte público de ruta fija, tales como el sistema de autobuses locales y regionales públicos.

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

Marin Access Mobility Management es un centro que coordina el transporte para adultos mayores de edad dentro de Marín, personas con discapacidad y residentes de bajos ingresos. Póngase en contacto con Petaluma Paratransit acerca de la elegibilidad para beneficiarse del sistema de Marin Access.

Public Transit Trip Planner | www.511.org

El 511 se puede usar sobre su teléfono o usando la Internet para encontrar información de último minuto. Es gratis y disponible para cuando usted lo quiera. Se puede usar dentro todos los 9 condados del Área de la Bahía.

Veteranos

North Bay Veteranos Centro de Recursos | 578-8387, 2455 Bennett Valley Road, Suit C105, Santa Rosa
www.vietnamveteransofcalifornia.org

Servicios gratuitos para los veteranos elegibles, educación para empleo, ayuda con transporte, ropa y vivienda de transición, clases gratis de 2 semanas para el entrenamiento de empleo. Lunes a Viernes 8 AM – 4 PM.

VetConnect “Veterans Helping Veterans” | 536-1656, www.sonomacountyvetconnect.org

De ventanilla unica, sin costo de los recursos de información, asistencia y derivación respecto a los beneficios de veteranos, la atención de la salud de VA, consejería para los veteranos y sus familias, consejería de vivienda y el empleo y mucho mas. Si usted es un miembro de la familia preocupada por la salud emocional o fisica de un veterano, usted es bienvenido a asistir. Drop-in clinica de recursos Martes a la VA Clinica (3851 Brickway Blvd, Santa Rosa de 9-12 PM), 4º Jueves de cada mes a Petaluma Veterans Memorial Building (1094 Petaluma Blvd S, Petaluma de 12-3 PM).

VA Outpatient Clinic – Clínica para Pacientes Externos de VA | 569-2300

3841 Brickway Blvd, Santa Rosa, www2.va.gov/directory/guide/facility.asp?ID=938

Los servicios primarios de salud médica para los veteranos elegibles gratis o de bajo costo. Lunes a Viernes de 8 AM – 4:30 PM.

North Bay Vet Center- Centro de Veteranos del Norte de la Bahia | 586-3295

6225 State Farm Drive, Suite 101, Rohnert Park, www.vietvets.org/nbvrc.htm

Servicios gratuitos para veteranos elegibles, consejería de trauma sexual y acoso, referencias, tratamiento de drogas o alcohol, consejos de empleo, orientación.

Disability Services and Legal Center | 528-2745, 521 Mendocino Ave, Santa Rosa, www.cri-dove.org

Para recibir servicios debe atender una orientación (Lunes a la 1:30 PM). Sirviendo a adultos y niños con discapacidades, asistencia de consultorio, busqueda de hospedaje, asistencia tecnológica, apelaciones de seguridad social, transición de institución a casa, y servicios para sordos. Libre de fragancias: No perfume, colonias o cual quiera olor artificial o usted sera rechazado prestar el servicio.

Ayuda para la Violencia Doméstica

Servicios del Condado de Sonoma Protección de Adultos | 1-800-667-0404, www.sonoma-county.org
Apoyo de 24 hrs para alegaciones de incidentes sospechosos a personas mayores de edad y abuso, negligencia o explotación a adultos con algún tipo de dependencia.

Servicios de Protección Infantil y Servicios de Bienestar Infantil | 565-4304 o 1-800-870-7064
www.sonoma-county.org
Responde a las acusaciones de abuso y negligencia, interviene en el abuso y la negligencia y ofrece servicios para las familias en que los niños están en riesgo.

Verity – Unidos Contra el Asalto Sexual | 545-7273, 835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa, www.ourverity.org
Se esfuerza para eliminar todas las formas de violencia, con atención especial sobretodo al asalto sexual y abuso doméstico.

Social Advocates for Youth (SAY) | 544-3299, 3440 Airway Dr, Santa Rosa, www.saysc.org
Programas de Intervención en Crisis, Consejería de Familia, Prevención, Juventud y Diversión.

Petaluma People's Services | 765-8488, Petaluma, pregunte por Kira Kayler, www.petalumapeople.org
Individuos, parejas, familias y niños.

YWCA Programa de Terapia | 546-1234 (línea directa) o 546-9922 (oficina), Santa Rosa, www.ywca.org
Llame para más información sobre el asesoramiento, grupos de apoyo y asesoramiento a las familias.

Sociedad de Ayuda Legal del Condado de Sonoma | 542-1290, 1105 North Dutton, Suite B, Santa Rosa
www.legalaidsc.org
Legal Aid ayuda con una serie de necesidades crisis legal, incluidas las cuestiones de violencia familiar, problemas de abuso y descuido, y las cuestiones de vivienda de bajos ingresos. Cerrado los viernes.

Línea Nacional del Abuso Doméstico | 1-800-799-7233, www.thehotline.org
Asesoramiento, intervención de crisis, planes de seguridad, y referencias para servicios de información. Horas confidenciales: 24 horas 7 días a la semana.

Abuso de Novios Línea Nacional | 1-866-331-9474, www.loveisrespect.org
Ayuda de persona a persona, dirigido por la línea nacional del abuso doméstico de juventud y adolescentes, se ofrece asesoramiento para el abuso doméstico. Ofrece un servicio de chat y en línea a través de texto.

Oficina de Ley de Tanya Brannan | 546-0235
Las víctimas del crimen en los EU puede ser elegible para una Visa U que les permita permanecer en los EU y trabajar legalmente. Por favor llame para una consulta gratis para ver si usted califica.

Bay Area Legal Aid y Oficinas del Condado de Marin y Napa | 320-6348 o 510-663-4755, www.baylegal.org
BayLegal da asesoría legal en las siguientes áreas relacionadas con la violencia doméstica: conyugal y maltrato infantil, órdenes de restricción temporales, procedimientos de divorcio, y acuerdos de custodia.

Men Evolving Non-violently (MEN) | 528-2636, www.sonomacountymen.org
Para hombres en peligro de ser abusivos que quieren ayuda a reducir sus tendencias abusivas.

Petaluma Vivienda y Asistencia de Alquiler

Petaluma People's Services | 765-8488 Vivienda; 765-8493, 1500A Petaluma Blvd South, Suite A, Petaluma
www.petalumapeople.org

Programa de asistencia de alquiler. Si es elegible, puede recibir ayuda con un depósito.

Community Action Partnership of Sonoma County (CAP) | 544-6911, 1130 N Dutton, Santa Rosa
www.capsonoma.org

Ayuda financiera de préstamos pequeños y donaciones de una sola vez a las familias en riesgo de perder sus hogares. Otros programas incluyen: CalFresh (ayuda de alimento), Head Start, viviendas de transición, preparación de impuestos gratuita durante la temporada de impuestos.

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

Llame el Martes o Jueves: 9 AM-11:00 AM para preguntar sobre el programa de asistencia "REACH" de PG & E, se recomienda traer un traductor.

Adultos del Condado de Sonoma y el Desarrollo de la Juventud | 588-2285, 793-9030 ext 110
7345 Burton Ave, Rohnert Park, www.SCAYD.org

Ayuda de una sola vez con la renta para familias que viven en Rohnert Park y Cotati. Se trata de un proceso competitivo de solicitud con fondos limitados.

Rebuilding Together | 765-3944, 402 Petaluma Blvd N, Petaluma, www.rebuildingtogetherpeninsula.org

Proporciona servicios de reparación de forma gratuita a individuos y organizaciones que están en necesidad de ayuda. Debe aplicar con una solicitud oficial por favor llame para solicitar servicios.

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

Establece rutas de acceso y oportunidades para aquellos que buscan una mayor autosuficiencia, independencia y dignidad a través de educación, entrenamiento, vivienda y otros servicios, servicios bilingües.

Burbank Housing Development | 526-9782, 790 Sonoma Ave, Santa Rosa, www.burbankhousing.org

Alquiler y propiedad de vivienda para familias de bajos ingresos, personas con necesidades especiales y adultos mayores. Por favor, visite el sitio web y llenar la solicitud el programa de alquiler.

Sonoma County Housing Authority – Section 8 | 1440 Guerneville Road, Santa Rosa
<http://www.sonoma-county.org/cdc/Section8.htm>

El programa de Sección 8 de Vivienda ofrece vales para viviendas subsidiadas para personas de bajos ingresos. Por favor, visite el sitio web para más información. Deben aplicar y ser elegible para el programa. Hay una lista de espera.

Sonoma County Housing Authority | www.sonoma-county.org/cdc/housingauth.htm

Sitio web enumera una vivienda asequible y complejos de apartamentos en el condado de Sonoma. Por favor, visite el sitio web para una lista de PDF de Adobe.

Petaluma Ecumenical Properties | 762-2336, 951 Petaluma Blvd South, Petaluma, www.pephousing.org
Vivienda accesible para personas mayores de bajos ingresos y personas con discapacidad.

Vivienda: Moteles

Petaluma

Dollar Inn 793-9500, 5135 Montero Way

Motel 6 765-0333, 1368 North McDowell Boulevard

Rohnert Park

Budget Inn 584-4448, 6298 Redwood Dr

Good Nite Inn 544-8180, 5040 Redwood Dr

Motel 6 585-8888, 6145 Commerce Blvd

Santa Rosa

Country Inn 546-4711, 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