**LISTA DE RECURSOS PARA PERSONAS MAYORES**

Posted on May 13, 2024

Los siguientes recursos están diseñados específicamente para personas mayores en nuestra comunidad.

**Petaluma People Services Center (Centro de Servicios para Personas de Petaluma),**[**707-765-8488**](tel:707-765-8488)  
[**1500 Petaluma Blvd South**](https://maps.app.goo.gl/oeXLBR5oTazvqo9LA)

Descanso Diurno para Adultos

* + - Proporciona descanso para cuidadores
    - Programación adaptada para personas con demencia o Alzheimer
    - Programas educativos diseñados para diferentes niveles de participación
    - Actividades que incluyen ejercicio suave, artes, manualidades y socialización
    - Almuerzo caliente y nutritivo proporcionado por el PPSC Café
    - Lunes, miércoles y viernes de 10am a 2pm en 25 Howard St
    - Gestión de casos
    - Análisis, detección y evaluación de necesidades individuales
    - Información y referencia a recursos y programas comunitarios
    - Apoyo continuo y defensoría de personal profesional y compasivo
    - Contribución voluntaria

You Are Not Alone (YANA) (No Está Solo/a)

* + - Llamada telefónica diaria de un voluntario entrenado de PPSC
    - Temas de conversación interesantes

Cafe 211

* + - Almuerzos calientes de lunes a viernes
    - Servicio de comida a las 12:30 o para llevar
    - Actividades educativas para personas mayores por SRJC
    - [211 Novak, Petaluma](https://maps.app.goo.gl/3KxC4uDcZy9vkczY6)
    - Es necesario reservar al [707-765-8488 ext. 175](tel:707-765-8488,175)
    - Contribución voluntaria de $3.50 a $8.00

Comidas a domicilio

* + - Comidas calientes hasta siete días a la semana
    - Comidas nutritivas para personas mayores confinadas en casa, proporcionadas a través de un servicio de entregas
    - Contáctese con su Administrador de Casos para determinar si califica
    - Contribución voluntaria de $3.50 a $8.00

Terapia

* + - Nuestro equipo de terapeutas puede ayudarlo(a) con importantes transiciones en la vida
    - Servicios de terapia individual y grupal ofrecidos en persona y a través de Zoom
    - Ofrecemos apoyo en lo relacionado a drogas, alcohol, relaciones familiares, problemas de violencia, ansiedad, depresión, duelo, pérdida y más
    - Escala móvil disponible
    - Aceptamos seguro

PEARLS

* + - Programa para Fomentar Vidas Activas y Gratificantes para Personas Mayores
    - Programa de tratamiento de la depresión basado en evidencia diseñado específicamente para adultos mayores
    - No se requiere diagnóstico para participar
    - Experimente sesiones a corto plazo con resultados tangibles
    - PEARLS está respaldado por prácticas basadas en evidencia
    - Flexible y adaptable para satisfacer las necesidades de nuestra comunidad

Fallproof (A Prueba de Caídas)

* + - Programa de equilibrio basado en evidencia
    - $10.00 por clase
    - Debe completar la solicitud y tener la aprobación de su médico(a)
    - Para información sobre programación del programa, llame al [707-765-8488](tel:707-765-8488)

Bridge the Gap (Acortar la Brecha)

* + - Asistencia mensual para el alquiler y/o los servicios públicos
    - Es necesario enviar una solicitud

iRide

* + - Viajes voluntarios proporcionados
    - Es necesario enviar una solicitud
    - Contribución voluntaria

Programa de Apoyo para Cuidadores

* + - Apoyo confidencial y emocional para aquellos que cuidan a sus seres queridos
    - Grupo facilitado por terapeutas entrenados
    - Educación sobre demencia y otros trastornos cognitivos relacionados
    - 1er, 2do y 3er martes del mes
    - Es necesario reservar previamente. Contáctese al [707-765-8488 ext. 400](tel:707-765-8488,400)

Equipo SAFE – Programa de Intervención en Crisis

* + - Evaluaciones y referencias de salud mental
    - Solicitud de terapia
    - Evaluaciones médicas y atención de primeros auxilios
    - Mediación de disputas
    - Transporte a servicios con personal
    - Número de emergencia: [911](tel:911)
    - Línea de vida de emergencia para crisis y suicidio: [988](tel:988)
    - Línea para no emergencias en Petaluma: [707-584-2612](tel:707-584-2612)

Petaluma Fair Housing Counseling (Asesoría de Vivienda Justa de Petaluma)

* + - Ayuda a cualquier persona en Petaluma que haya sido discriminada en el alquiler, venta, financiamiento o tasación de viviendas
    - Investiga quejas y coordina servicios de referencia para ayudar a las personas cuando se han violado sus derechos bajo las leyes estatales y federales de vivienda justa
    - Contáctese al [707-765-8488](tel:707-765-8488) o a [fairhousing@petalumapeople.org](mailto:fairhousing@petalumapeople.org)

Prevención de personas sin hogar

* + - Asistencia de alquiler de la Ciudad de Petaluma – proporciona pago a los propietarios en caso de incumplimiento del inquilino(a) o depósitos de mudanza
    - Bridge the gap (Acortar la brecha) – programa que proporciona pagos mensuales pequeños a los residentes de Petaluma mayores de 60 años para permitirles quedarse en sus hogares
    - Contáctese al [707-765-8488](tel:707-765-8488) o a [fairhousing@petalumapeople.org](mailto:fairhousing@petalumapeople.org)

**Banco de Alimentos de Redwood Empire,**[**707-523-7903**](tel:707-523-7903)

* + - [New Life Christian Fellowship 1310 Clegg St, Petaluma](https://maps.app.goo.gl/fZKQj1nyjfDbkzqPA) – Todos los martes de 10am-11am y todos los jueves de 3pm-4pm
    - [Recinto Ferial de Petaluma 175 Fairgrounds Drive, Petaluma](https://maps.app.goo.gl/fryarh8mNYBYMqEw6) – Todos los viernes de 9am-10am

**Petaluma Health Center (Centro de Salud de Petaluma),**[**707-559-7500**](tel:707-559-7500)[**1179 North McDowell Blvd**](https://maps.app.goo.gl/2uFuCYtSXgWG6Vwi7)

* + - Horario del Centro Médico: lunes a jueves de 8am-8pm, viernes de 8am-5:30pm y sábado de 8ma-1pm
    - Ayuda gratuita con Recursos Comunitarios Miércoles de 11am-1pm

**Banco de Alimentos del Ejército de Salvación,**[**707-769-0716**](tel:707-769-0716)  
[**721 S McDowell Blvd**](https://maps.app.goo.gl/73Gbxv9xCDdp6sDg8)

* + - Martes de 1:30pm-3:30pm y miércoles/jueves de 9:30am-11:00am

\*Por favor, asegúrese de traer sus propias bolsas si es posible, para artículos perecederos\*

**Petaluma Senior Center (Centro de Personas Mayores de Petaluma),**[**707-779-4399**](tel:707-779-4399)  
[**211 Novak Drive**](https://maps.app.goo.gl/Xv7xTWnqmqVrfseY8)

* + - Ofrece programas y clases de lunes a jueves de 8:00am a 4:00pm

Powered by