



# Guía de movilidad para adultos mayores

Recursos de Transporte del Condado de San Mateo



Introducción .....	1
Recursos de un vistazo.....	4
Servicios de transporte público .....	14
Recursos de transporte público.....	22
Capacitación sobre el uso del transporte público / Embajadores de movilidad .....	27
Servicios de paratransito .....	28
Consulta y asistencia .....	29
Centros de cuidado diurno para adultos / Centros de atención médica para adultos .....	33
Programas municipales.....	35
Programas comunitarios .....	43
Recursos de transporte para veteranos .....	49
Programas de membresía .....	51
Cobertura del plan de salud para transporte.....	53
Servicios de pago privado .....	53
Transporte médico (que no sea de emergencia) .....	57
Recursos de seguridad para conductores .....	58
Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) .....	61
Conservación de la movilidad.....	63
Recursos adicionales .....	65

También se puede acceder a la Guía de movilidad para adultos mayores en: [www.peninsularides.com](http://www.peninsularides.com)

La Guía de movilidad para adultos mayores ha sido compilada por el equipo de Servicios de Transporte Público Accesible del Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo (San Mateo County Transit District) con el fin de ser una guía integral de recursos. La guía es una referencia amplia a una variedad de opciones de transporte, servicios de asistencia especializada, cursos de conducción segura, así como recursos en línea para ayudarle a usted y/o a un ser querido a mantenerse móvil y en contacto con la comunidad. Independientemente de su situación, es muy probable que haya servicios útiles a su disposición.

Aquí incluimos una serie de situaciones comunes y recursos correspondientes que pueden serle de utilidad a usted, un familiar, amigo o vecino.

**Usted todavía conduce y piensa seguir conduciendo mientras pueda hacerlo de forma segura.**

- Los cursos de seguridad para conductores pueden ayudar a conservar sus habilidades en buen estado y proporcionar orientación para adaptarse conforme avanza la edad. También hay numerosas publicaciones y recursos en línea que pueden serle de utilidad. Página 58

**Aún conduce, pero ya no se siente seguro acerca de sus habilidades para conducir.**

- Un curso de seguridad para conductores puede ofrecer orientación sobre cómo adaptarse a los cambios en la visión, flexibilidad y tiempo de reacción, así como a los efectos de los medicamentos. Página 58
- Los ajustes a su vehículo pueden ayudarle a conducir con más seguridad en sí mismo. Página 59

- El transporte público puede ser una opción para usted. Si no ha tomado un autobús o tren en mucho tiempo, el programa de capacitación sobre el uso del transporte público del distrito de tránsito puede ser un buen recurso. Página 27

**Le gustaría reducir la cantidad de tiempo que conduce, pero no está seguro de otras opciones.**

- Dependiendo de dónde viva y de sus habilidades físicas, el transporte público puede ser una opción para usted. Los autobuses y trenes cuentan con características de accesibilidad que facilitan su uso. Página 27
- Si no puede utilizar el transporte público durante parte o todo el tiempo debido a una discapacidad, podría reunir los requisitos de los servicios de paratransito de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Página 28
- Dependiendo de su ciudad de residencia y su destino, hay diferentes opciones disponibles para llevarle a donde usted desea ir. Página 35

**No puede conducir, o prefiere no hacerlo, y las rutas de transporte público no se detienen cerca de su hogar o de sus destinos.**

- Consulte los programas y servicios operados por las ciudades, centros para adultos mayores, organizaciones comunitarias, programas de membresía y entidades privadas. Página 35

**Su condición física no le permite conducir ni utilizar el transporte público.**

- Podría reunir los requisitos del servicio de paratransito que ofrece servicio de acera a acera. Página 28

**Necesita asistencia para desplazarse.**

- Las organizaciones comunitarias y los servicios privados podrían ser capaces de ayudarle. Página 35

**Está preocupado por un familiar o amigo que debería dejar de conducir.**

- Varias publicaciones ofrecen sugerencias sobre cómo hablar con un familiar o amigo acerca de la importancia de conducir de manera segura. Página 60
- Consulte las políticas sobre licencias del Departamento de Vehículos Motorizados. Página 61



## Recursos de un vistazo

<b>Programa / Servicio</b>	<b>Norte del condado</b> (Daly City a Burlingame)
Autobuses de SamTrans (Página 14)	Visite <a href="http://www.samtrans.com/schedulesmaps#">www.samtrans.com/schedulesmaps#</a> o llame al 800-660-4287
Microtransporte de Ride Plus (Página 16)	n/a
SamCoast (Página 16)	n/a
Caltrain (Página 16)	South San Francisco, San Bruno, Millbrae, Broadway, Burlingame
Capacitación sobre el uso del transporte público (Página 27)	Autobús de SamTrans, Caltrain
Vehículos de enlace de Commute.org. (Página 19)	Daly City, Brisbane, South San Francisco, Millbrae, Burlingame
BART (Página 20)	Daly City, Colma, South San Francisco, San Bruno, SFO, Millbrae
Clipper (Página 22)	Sistemas de pago de los sistemas de transporte público del Área de la Bahía

<b>Centro del condado</b> (San Mateo a Redwood City)	<b>Sur del condado</b> (Sur de Redwood City)	<b>Zona costera</b> (Comunidades de Pacífica y zona costera)
Visite <a href="http://www.samtrans.com/schedulesmaps#">www.samtrans.com/schedulesmaps#</a> o llame al 800-660-4287	Visite <a href="http://www.samtrans.com/schedulesmaps#">www.samtrans.com/schedulesmaps#</a> o llame al 800-660-4287	Visite <a href="http://www.samtrans.com/schedulesmaps#">www.samtrans.com/schedulesmaps#</a> o llame al 800-660-4287
n/a	East Palo Alto y la comunidad de Belle Haven, en Menlo Park	Half Moon Bay, El Granada
n/a	n/a	Áreas centrales, del sur y rurales de la costa del condado
San Mateo, Belmont, San Carlos, Redwood City	Menlo Park, Palo Alto	n/a
Autobús de SamTrans, Caltrain	Autobús de SamTrans, Caltrain	Autobús de SamTrans
San Mateo, Foster City, Belmont, Redwood City	Menlo Park	n/a
n/a	n/a	n/a
Sistemas de pago de los sistemas de transporte público del Área de la Bahía	Sistemas de pago de los sistemas de transporte público del Área de la Bahía	Sistemas de pago de los sistemas de transporte público del Área de la Bahía

<b>Programa / Servicio</b>	<b>Norte del condado</b> (Daly City a Burlingame)
Servicios de paratransito (Página 27)	Redi-Wheels de SamTrans
Centros de cuidado diurno para adultos / Centros de atención médica para adultos (Página 33)	Programa diurno para adultos de South San Francisco, Atención médica diurna para adultos de Burlingame
Avenidas – transporte puerta a puerta (Página 43)	n/a
Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de Belmont (Página 35)	n/a
Colma Cab Connect (Página 35)	Colma Residentes de 55 años o más
FISH (Amigos al Servicio de la Humanidad) (Página 44)	n/a
Programa Get Around! (Ciudad de San Mateo) Programa de transporte para adultos mayores Senior Rides (Página 36)	n/a
Transporte para adultos mayores Get Up & Go (PJCC) (Página 45)	Residentes de la zona de la bahía (este de la 280) de 50 años o más

<b>Centro del condado</b> (San Mateo a Redwood City)	<b>Sur del condado</b> (Sur de Redwood City)	<b>Zona costera</b> (Comunidades de Pacifica y zona costera)
Redi-Wheels de SamTrans	Redi-Wheels de SamTrans	RediCoast de SamTrans
Catholic Charities Servicios diurnos para adultos	Rosener House Servicios diurnos para adultos	Zona costera Centro diurno de salud para adultos
San Carlos, Redwood City	Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Sunnyvale y Woodside.	n/a
Belmont Residentes de 60 años o más	n/a	n/a
n/a	n/a	n/a
Ciudad de San Mateo, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City	n/a	n/a
Ciudad de San Mateo Residentes de 60 años o más	n/a	n/a
Residentes de la zona de la bahía (este de la 280) de 50 años o más	Residentes de la zona de la bahía (este de la 280) de 50 años o más	n/a

<b>Programa / Servicio</b>	<b>Norte del condado</b> (Daly City a Burlingame)
Programa Got Wheels! (Página 45)	70 años o más o 18 años o más con Permiso de estacionamiento para discapacitados de California. Visite el sitio web para consultar la lista de ciudades dentro de su área de servicio.
Transporte de enlace de Kaiser Permanente Medical Center - Redwood City (Página 46)	n/a
Menlo Park M1 - transporte de enlace local Cross Town Shuttle (Página 37)	n/a
Transporte de enlace Menlo Park Shoppers' Shuttle (Página 38)	n/a
Servicios de transporte para adultos mayores de Pacifica (Página 39)	n/a
Programa Pacifica Connect-A-Ride (CaR) (Página 39)	n/a
Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de East Palo Alto (Página 41)	n/a

<b>Centro del condado</b> (San Mateo a Redwood City)	<b>Sur del condado</b> (Sur de Redwood City)	<b>Zona costera</b> (Comunidades de Pacifica y zona costera)
70 años o más o 18 años o más con Permiso de estacionamiento para discapacitados de California. Visite el sitio web para consultar la lista de ciudades dentro de su área de servicio.	70 años o más o 18 años o más con Permiso de estacionamiento para discapacitados de California. Visite el sitio web para consultar la lista de ciudades dentro de su área de servicio.	70 años o más o 18 años o más con Permiso de estacionamiento para discapacitados de California. Visite el sitio web para consultar la lista de ciudades dentro de su área de servicio.
Ofrece un servicio de enlace de ida y vuelta entre la estación de Caltrain de Redwood City y su campus médico en Redwood City.	n/a	n/a
n/a	Disponible para todo el público	n/a
n/a	Disponible para todo el público	n/a
n/a	n/a	Adultos mayores de Pacifica
n/a	n/a	Residentes de Pacifica de 65 años o más
n/a	Residentes de East Palo Alto de 60 años o más	n/a

<b>Programa / Servicio</b>	<b>Norte del condado</b> (Daly City a Burlingame)
Programa de transporte Puente (Página 47)	n/a
Programa Ride PVI (Página 47)	Condado de San Mateo
Centro para adultos mayores de San Bruno (Página 42)	Residentes de San Bruno de 60 años o más
Senior Coastsiders (Página 48)	n/a
Transporte de enlace South City Shuttle (Página 42)	Tres rutas de transporte de enlace que ofrecen servicio gratuito en toda la zona South San Francisco. A disposición del público.
<b>Programas de transporte para Veteranos</b>	
(Página 49)	Veteranos que cumplen con los requisitos
<b>Programas de membresía</b>	
GoGoGrandparent (Página 51)	Programa de membresía
The Villages (Página 52)	Programa de membresía

<b>Centro del condado</b> (San Mateo a Redwood City)	<b>Sur del condado</b> (Sur de Redwood City)	<b>Zona costera</b> (Comunidades de Pacifica y zona costera)
n/a	n/a	Se proporciona transporte para los residentes de la zona sur de la costa: Pescadero, La Honda, Loma Mar, o San Gregorio
Condado de San Mateo	Condado de San Mateo	Condado de San Mateo (Excepto Pescadero)
n/a	n/a	n/a
n/a	n/a	Centro de atención telefónica para cobertura del área de servicio
n/a	n/a	n/a
<b>Programas de transporte para Veteranos</b>		
Veteranos que cumplen con los requisitos	Veteranos que cumplen con los requisitos	Veteranos que cumplen con los requisitos
<b>Programas de membresía</b>		
Programa de membresía	Programa de membresía	Programa de membresía
Programa de membresía	Programa de membresía	Programa de membresía

<b>Programa / Servicio</b>	<b>Norte del condado</b> (Daly City a Burlingame)
<b>Servicios de pago privado</b>	
Lyft (Página 53)	Pago privado
Uber (Página 54)	Pago privado
Taxi Serra Yellow Cab (Página 55)	Pago privado
SilverRide (Página 55)	Pago privado
Asistencia de puerta a puerta de Onward Door-Through-Door <sup>sm</sup> (Página 56)	Pago privado
<b>Servicios de transporte médico (que no sean de emergencia)</b>	
(Página 57)	Pago privado

<b>Centro del condado</b> (San Mateo a Redwood City)	<b>Sur del condado</b> (Sur de Redwood City)	<b>Zona costera</b> (Comunidades de Pacifica y zona costera)
<b>Servicios de pago privado</b>		
Pago privado	Pago privado	Pago privado
Pago privado	Pago privado	Pago privado
Pago privado	Pago privado	Pago privado
Pago privado	Pago privado	Pago privado
Pago privado	Pago privado	Pago privado
<b>Servicios de transporte médico (que no sean de emergencia)</b>		
Pago privado	Pago privado	Pago privado

## Servicios de transporte público

Además de los sistemas de transporte público del Condado de San Mateo, también estamos incluyendo información útil sobre los sistemas de transporte público regionales y vecinos.

### Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo

El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo (el Distrito) es el organismo administrativo de los principales programas de transporte y transporte público del Condado de San Mateo.

- Servicio de autobuses de SamTrans, Ride Plus Microtransit, SamCoast y servicios de Paratransito de la ADA.
- Tren suburbano de Caltrain.
- Autoridad de Transporte del Condado de San Mateo (SMCTA).
  - La Autoridad de Transporte del Condado de San Mateo planifica, financia y ejecuta programas y proyectos de transporte en todo el Condado de San Mateo.

Caltrain y la SMCTA han contratado al Distrito para que actúe como agencia administrativa, bajo la dirección de sus juntas designadas.

### SamTrans

SamTrans ofrece servicio de autobús de ruta fija a través de todo el Condado de San Mateo y a partes de San Francisco y Palo Alto. La tarifa de descuento elegible está disponible para adultos mayores (de 65 años o más) y personas con discapacidad que cuenten con una identificación aprobada.

Todos los autobuses de SamTrans cuentan con las siguientes características de accesibilidad:

- Todos los autobuses cuentan con una función de inclinación que hace descender la parte delantera del autobús, facilitando así el acceso de los pasajeros al primer escalón.

- Todos los autobuses están equipados con una rampa para asistir a los pasajeros que utilizan dispositivos de movilidad o que no pueden subir escaleras.
- Los asientos orientados hacia los lados en la parte delantera del autobús y los dos primeros asientos orientados hacia adelante están designados como asientos prioritarios para adultos mayores y personas con discapacidad.
- Los asientos orientados hacia los lados en la parte delantera del autobús se pliegan para brindar mayor espacio a fin de sujetar dispositivos de movilidad. Los operadores de autobuses de SamTrans se encargarán de sujetar los dispositivos de movilidad. El operador del autobús ofrecerá un cinturón de regazo y hombro para sujetar al pasajero sentado en un dispositivo de movilidad.
- Todos los autobuses están equipados con un sistema automatizado que emite anuncios amplificados de los principales puntos de transbordo, intersecciones y destinos. Un panel electrónico de mensajes dentro del autobús muestra simultáneamente la misma información. Los altavoces externos anuncian el número de ruta y el destino del autobús en todas las paradas de autobús.

### Para más información sobre cómo viajar en los autobuses de SamTrans:

- Visite [www.samtrans.com/rider-info/how-ride](http://www.samtrans.com/rider-info/how-ride)
- Obtenga un folleto de Cómo viajar en SamTrans en su centro para adultos mayores local, biblioteca, o llame al 800-660-4287 (TTY 650-508-6448).
- Capacitación sobre el uso del transporte público: El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo ofrece capacitación gratuita, individual o en grupos pequeños, sobre el uso del transporte público, dirigida a personas adultas de 18 años o más. Envíe un correo electrónico a [ambassador@samtrans.com](mailto:ambassador@samtrans.com) o llame al 650-508-6362 para obtener información, o puede descargar los formularios en [www.peninsularides.com](http://www.peninsularides.com).

Para obtener más información sobre los servicios de SamTrans, llame al 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite [www.samtrans.com](http://www.samtrans.com).

## Ride Plus

SamTrans Ride Plus es un servicio de microtransporte compartido bajo pedido de acera a acera que opera en dos zonas (East Palo Alto y la comunidad de Belle Haven, en Menlo Park y Half Moon Bay/El Granada) los 7 días de la semana al mismo costo que viajar en un autobús de SamTrans. Puede reservar viajes en línea, por teléfono o a través de la aplicación móvil. Para mayor información, llame al 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite [www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus](http://www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus).

## SamCoast

SamCoast ofrece un servicio de viajes compartidos de acera a acera en las zonas del centro, del sur y rurales de la costa del Condado de San Mateo.

Todos los viajes deben dar inicio o terminar dentro del área de servicio. SamCoast se conecta con las rutas fijas regionales de SamTrans 117 y 294 en Half Moon Bay. La programación de los viajes depende de la disponibilidad de vehículos y la demanda.

Para obtener más información sobre este servicio y el área de servicio, llame a SamTrans Coastside Services al 650-560-0360 o visite [www.samtrans.com/service-info/coastside-services](http://www.samtrans.com/service-info/coastside-services).

## Caltrain

Caltrain es un servicio de tren regional con un total de 31 estaciones entre San Francisco y San Jose, con servicio durante las horas de mayor demanda hasta Gilroy.

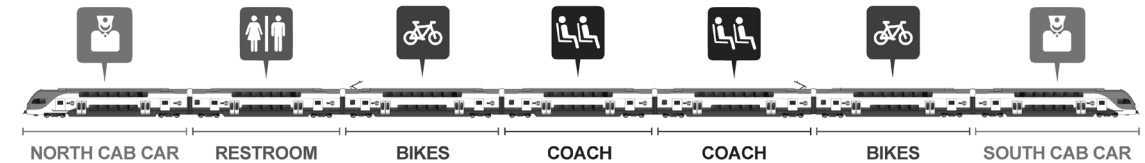
### En el Condado de San Mateo:

- Caltrain cuenta con 11 estaciones de tiempo completo.
- La estación Broadway tiene servicio solo los fines de semana y es la única estación dentro del Condado de San Mateo que no es accesible para sillas de ruedas.
- Caltrain se conecta con BART en el Millbrae Transit Center.

Caltrain lanzó su servicio de trenes eléctricos el 21 de septiembre de 2024 con una flota de nuevos trenes eléctricos de alto rendimiento y última generación para reemplazar los trenes de locomotoras diésel. Los trenes eléctricos mejoran la velocidad, capacidad, seguridad y comodidad del servicio ferroviario de Caltrain, al mismo tiempo que reducen las emisiones y mejoran la calidad del aire.

Las mejoras incorporadas en los trenes eléctricos incluyen:

- Fuentes de energía en cada asiento fijo,
- Pantallas digitales a bordo con información de viaje,
- Baño que se ajusta a los requisitos de la ADA, y
- Más espacio debajo de cada asiento para guardar pertenencias, así como espacio de almacenamiento en el compartimento superior para pertenencias adicionales de los pasajeros.



### Caltrain ofrece las siguientes características de accesibilidad:

- Se ofrece asistencia para abordar por parte de los conductores, incluyendo el uso de un ascensor o una plataforma de puente para usuarios de sillas de ruedas y aquellas personas que tienen dificultades con las escaleras. Los pasajeros que necesiten asistencia deben esperar en el recuadro azul de asistencia que se encuentra pintado en el suelo de la plataforma de abordaje, o bien sentarse en el banco en la misma área.
- La tarifa de estacionamiento de Caltrain se elimina para cualquier persona con una discapacidad cuyo vehículo exhiba una placa de matrícula de California para personas con discapacidad o un permiso de estacionamiento emitido por el Departamento de Vehículos Motorizados de California. El automóvil no tiene que estar estacionado en un espacio accesible para que se elimine la tarifa.

- Cada vagón de tren cuenta con asientos prioritarios para adultos mayores y personas con discapacidad. Los asientos están marcados con un letrero que indica que son asientos prioritarios (Priority Seating).
- Cada tren eléctrico cuenta con un baño. El vagón que cuenta con baño está marcado con un símbolo de baño en la puerta y siempre se encuentra en el segundo vagón del extremo norte.



### Todas las tarifas deben ser pagadas antes de abordar...

- pasando la tarjeta Clipper por el lector Clipper al subir y nuevamente al llegar a su destino, o
- comprando un boleto de papel en las máquinas expendedoras en las plataformas de la estación, o

Los adultos mayores y las personas con discapacidad que presenten una identificación adecuada pueden ahorrar al pagar la tarifa de descuento elegible.

### Para más información sobre cómo viajar en Caltrain:

- Visite [www.caltrain.com/rider-information/how-ride-caltrain](http://www.caltrain.com/rider-information/how-ride-caltrain).
- Capacitación sobre el uso del transporte público: El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo ofrece capacitación gratuita, individual o en grupos pequeños, sobre el uso del transporte público, dirigida a personas adultas de 18 años o más.
- Envíe un correo electrónico a [ambassador@samtrans.com](mailto:ambassador@samtrans.com) o llame al 650-508-6362, o puede descargar los formularios en [www.peninsularides.com](http://www.peninsularides.com).

Para obtener más información sobre Caltrain, llame al 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite [www.caltrain.com](http://www.caltrain.com).

### Vehículos de enlace de Commute.org.

Commute.org es una agencia de poderes conjuntos (JPA) ubicada en el Condado de San Mateo. La JPA está compuesta por 19 ciudades y poblados, así como por el Condado de San Mateo.

El financiamiento de los programas de Commute.org es proporcionado por la Autoridad de Transporte del Condado de San Mateo (SMCTA), la Asociación de Gobiernos de la Ciudad y el Condado (C/CAG) del Condado de San Mateo, el Distrito de Control de Calidad del Aire del Área de la Bahía y los contribuyentes del sector público y privado al programa de transporte de enlace.

Commute.org ofrece servicio de primera y última milla a través de dieciséis autobuses de enlace de ruta fija que son gratuitos para el público durante las horas de mayor demanda de la mañana y la tarde. Aunque el enfoque principal de estos autobuses de enlace es transportar y conectar a los trabajadores hacia y desde las estaciones de transporte público durante las horas de mayor demanda, los autobuses de enlace están a disposición de todo el público y los vehículos son accesibles para sillas de ruedas.

Mañanas: 6:00 a.m. a 10:00 a.m.

Tardes: 3:00 p.m. a 7:00 p.m.

### Los autobuses de enlace conectan a los pasajeros con:

- Estaciones de transporte público como BART, Caltrain y SF Bay Ferry.
- Hospitales, lugares de trabajo, escuelas y áreas residenciales en todo el Condado de San Mateo.

### El transporte de enlace actualmente presta servicio a las siguientes ciudades y poblados:

- Daly City, Brisbane, South San Francisco, Millbrae, Burlingame, San Mateo, Foster City, Belmont, Redwood City y Menlo Park.

Visite [www.commute.org/shuttles](http://www.commute.org/shuttles) para obtener una lista completa del transporte de enlace, paradas y horarios, o utilice su herramienta de planificación de viajes para verificar si un vehículo de enlace de commute.org ofrece servicio a su origen o destino.

Número principal: 650-588-8170

Línea de transporte de enlace: 650-588-1600

## **Transporte Rápido del Área de la Bahía de San Francisco (Bay Area Rapid Transit, BART)**

BART es un servicio ferroviario regional con seis estaciones en el norte del Condado de San Mateo (Daly City, Colma, South San Francisco, San Bruno, Aeropuerto Internacional de San Francisco y Millbrae). El sistema de BART consta de cinco líneas que brindan servicio a las estaciones de BART en los condados de San Mateo, San Francisco, Alameda y Contra Costa, así como a partes del Condado de Santa Clara con las estaciones Milpitas y Berryessa.

### **BART ofrece las siguientes características de accesibilidad:**

- Los asientos prioritarios se encuentran a la izquierda de la puerta en todos los trenes para adultos mayores y personas con discapacidad.
- Las áreas para sillas de ruedas se encuentran en la puerta central de cada vagón del tren.
- Las estaciones con estacionamiento tienen espacios de estacionamiento designados para personas con discapacidad (DP).
- Todas las estaciones de BART cuentan con ascensores accesibles.
- Los agentes de las estaciones están disponibles en todas las estaciones para asistir a los pasajeros.

Para obtener asistencia en la planificación de viajes, llame al 510-465-2278 o visite [www.bart.gov/planner](http://www.bart.gov/planner).

Para más información sobre BART, comuníquese con Servicio al Cliente al 510-464-7134 o visite [www.bart.gov](http://www.bart.gov).

## **Agencia Municipal de Transporte de San Francisco, Muni**

Muni ofrece transporte público en San Francisco y se conecta con SamTrans, Caltrain y BART. Los autobuses de Muni son completamente accesibles en todas las líneas. Los servicios de tranvía de Muni Metro Light Rail son accesibles en todas las estaciones y en paradas clave que se encuentran en la parte superficial de Muni Metro Light Rail.

### **Para más información sobre los servicios accesibles de Muni:**

Visite: [www.sfmta.com/muni-access-guide](http://www.sfmta.com/muni-access-guide)

Llame: 311, o 415-701-2311 (TTY 415-701-2323)

Para los adultos mayores y las personas con discapacidad, el Centro de Administración de la Movilidad es el centro de información y referencia integral.

Visite: [www.sfmta.com/getting-around/accessibility/contact-mobility-management-center](http://www.sfmta.com/getting-around/accessibility/contact-mobility-management-center)

Llame: 415-351-7053 (TTY 415-351-3942)

Correo electrónico: [MobilityOptions@SFMTA.com](mailto:MobilityOptions@SFMTA.com).

Se ofrece capacitación gratuita sobre el uso del transporte público para personas adultas mayores y personas con discapacidad, tanto de manera individual como en grupo, que deseen utilizar el sistema de Muni. Para más información, visite [www.sfmta.com/getting-around/accessibility/travel-training](http://www.sfmta.com/getting-around/accessibility/travel-training).

## **Autoridad de Transporte del Valle de Santa Clara (Santa Clara Valley Transportation Authority, VTA)**

VTA proporciona transporte público en el Condado de Santa Clara y se conecta con SamTrans en Palo Alto. Todos los autobuses están equipados con elevadores o rampas para facilitar el abordaje a las personas que utilizan dispositivos de movilidad, así como a quienes puedan tener dificultades para subir o bajar escalones. VTA requiere que todos los dispositivos de movilidad sean sujetados en los autobuses de VTA. Las estaciones de tranvías de VTA proporcionan abordaje al mismo nivel (no se requieren escalones para subirse al vehículo) u ofrecen rampas para facilitar el abordaje.

Para más información sobre los servicios para adultos mayores de VTA, llame al 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) o visite [www.vta.org/go/seniors](http://www.vta.org/go/seniors).

## Recursos de transporte público

### Clipper®

La Comisión de Transporte Metropolitano (MTC) administra la tarjeta Clipper regional para las agencias de transporte público del Área de la Bahía de San Francisco, incluyendo BART.

Clipper es una tarjeta de pago todo en uno, fácil de usar para el transporte público (autobús, tren ligero, tren y ferry) dentro de los condados del Área de la Bahía. Puede recargar valor en efectivo, pases o cualquier combinación en una sola tarjeta para todos sus viajes en transporte público. Clipper 2.0 se lanzó el 10 de diciembre de 2025, lo que permite a las agencias de transporte público del Área de la Bahía aceptar tarjetas de crédito y débito sin contacto, además de las tarjetas Clipper de plástico y las tarjetas Clipper móviles en Apple Wallet o Google Wallet para tarifas de adulto. Los titulares de tarjetas de descuento elegible (ED) (como los titulares de tarjetas Clipper para jóvenes y adultos mayores) deberán continuar utilizando sus tarjetas Clipper ED para poder recibir la tarifa de descuento.



### Descuentos en transporte público

Los jóvenes, los adultos mayores, los pasajeros con discapacidad y los pasajeros que cumplen con los requisitos de ingresos pueden recibir tarifas reducidas y acceso a pases con descuento. Para obtener una lista completa de descuentos, visite [www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts](http://www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts).

### Clipper Access

Los pasajeros menores de 65 años con discapacidades que cumplen con los requisitos pueden solicitar una tarjeta Clipper Access (anteriormente conocida como RTC Discount Card). Para solicitarla, debe visitar una agencia de transporte público participante, como SamTrans, en sus oficinas centrales. Para obtener información adicional, visite [511.org/transit/rtc-card](http://511.org/transit/rtc-card) o llame al 800-660-4287 (TTY 650-508-6448).

### Tarjeta Senior Clipper® Card para adultos mayores

Los adultos de 65 años o más reúnen los requisitos para obtener tarifas con descuento en SamTrans, Caltrain y todos los demás sistemas de transporte público del Área de la Bahía si poseen una identificación con foto válida, una tarjeta de Medicare o una tarjeta de identificación de placa para personas discapacitadas personas con discapacidad emitida por el Departamento de Vehículos Motorizados. Los adultos mayores pueden solicitar una tarjeta Senior Clipper Card en persona en las oficinas centrales de SamTrans, por correo, correo electrónico, fax, por teléfono o en línea en [Clippercard.com](http://Clippercard.com). La tarifa de trámite se elimina y la tarjeta no caduca.



Si desea mayor información sobre los diferentes descuentos de la tarjeta Clipper, visite [www.clippercard.com/ClipperWeb/get](http://www.clippercard.com/ClipperWeb/get), o llame al: 877-878-8883 (TTY 800-735-2929)

## Programa Go Card - Condado de San Mateo

La tarjeta Go Card ayuda a cubrir los gastos de transporte de los residentes del Condado de San Mateo que reúnen los requisitos correspondientes. Los participantes pueden recibir una tarjeta de débito de \$200 para la movilidad con el fin de gastarlos en compras de transporte que cumplan con los requisitos.



Su tarjeta Go Card puede utilizarse para pagar viajes en transporte público, carriles exprés, puentes de peaje, paratransito y alquiler de bicicletas o scooters, incluidos los proveedores que se indican a continuación:



## Elegibilidad

- Residir en el Condado de San Mateo.
- Tener 18 años o más.
- Recibir ingresos anuales individuales equivalentes o inferiores al 60% de los ingresos medios del área del Condado de San Mateo (AMI).

La tabla a continuación refleja los límites de ingresos según el número de personas que viven en su hogar.

NÚMERO DE PERSONAS EN EL HOGAR	1	2	3	4	5
INGRESOS DE HASTA	\$82,260	\$94,020	\$105,780	\$117,480	\$126,900

- Varias personas en un mismo hogar pueden recibir una tarjeta Go Card, siempre y cuando cada una de ellas reúna los requisitos de elegibilidad.

## Inscripción

Las personas que cumplen con los requisitos pueden inscribirse en el programa Go Card de una de dos maneras:

1. En persona, en cualquiera de los centros asociados.
  - a. Si se inscribe en persona, un administrador de casos o un miembro del personal le ayudará con el proceso de inscripción y verificará la elegibilidad de cada individuo.
  - b. Envíe un correo electrónico a [info@101expresslanes.org](mailto:info@101expresslanes.org) para obtener una lista actual de centros asociados o visite [www.101expresslanes.org/program/equity-program/how-to-enroll](http://www.101expresslanes.org/program/equity-program/how-to-enroll)
  - c. Lleve consigo los documentos de verificación de edad, ingresos y dirección.
2. Utilice el portal de inscripción en línea de la tarjeta Go Card.
  - a. Póngase en contacto con un centro asociado para obtener información sobre cómo acceder al portal en línea.

## Qué necesita para hacer su solicitud

1. Necesitará contar con una dirección de correo electrónico y documentación para comprobar que cumple con los requisitos de edad, dirección e ingresos.
2. Los tipos de identificación aceptables incluyen licencias de conducir, pasaportes, tarjetas verdes de residencia, identificaciones militares y cualquier otra identificación emitida por el gobierno que contenga su fecha de nacimiento.
3. Para su comprobante de domicilio, los documentos aceptables incluyen facturas de servicios públicos, estados de cuenta bancarios o de tarjetas de crédito, contratos de arrendamiento, cartas de empleo, documentación del USPS y documentos de seguros o impuestos.
4. La elegibilidad de los ingresos se verifica a través de recibos de sueldo, formularios de impuestos, una carta de su empleador o una carta de beneficios. Si no dispone de ninguna de estas opciones, puede firmar una declaración de autoafirmación confirmando sus ingresos.

Correo electrónico: [info@smcexpresslanes.org](mailto:info@smcexpresslanes.org)

Visite: [101expresslanes.org/program/equity-program](http://101expresslanes.org/program/equity-program)



## Capacitación sobre el uso del transporte público / Embajadores de movilidad

Los programas de Capacitación sobre el uso del transporte público y de Embajadores de movilidad del Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo son administrados por el Coordinador del Programa de Movilidad para Adultos Mayores y Veteranos de los Servicios de Transporte Público Accesible.

Si está interesado en aprender a utilizar el autobús de SamTrans o Caltrain, por favor envíe un correo electrónico a [ambassador@samtrans.com](mailto:ambassador@samtrans.com) o descargue los formularios de capacitación sobre el uso del transporte público en línea en [www.peninsularides.com/learn-to-ride-the-bus](http://www.peninsularides.com/learn-to-ride-the-bus).

Los Embajadores de Movilidad son voluntarios que han sido cuidadosamente seleccionados, verificados en sus antecedentes y capacitados de manera integral. La mayoría de los embajadores son adultos mayores que residen en el condado y participan activamente como personal de eventos comunitarios o mesas de información para ayudar a otros residentes a aumentar su conocimiento sobre las diferentes opciones de transporte de forma que puedan mantener su movilidad, ser independientes y estar integrados en su comunidad. Algunos embajadores están capacitados para ofrecer instrucción individual o en grupos pequeños sobre cómo utilizar el autobús de SamTrans y/o Caltrain. Nuestros Embajadores de Movilidad no acompañan a las personas a citas o eventos sociales. Si está interesado en convertirse en un embajador voluntario, por favor envíe un correo electrónico a [ambassador@samtrans.com](mailto:ambassador@samtrans.com).

Póngase en contacto con el Coordinador del Programa llamando al 650-508-6362 o envíe un correo electrónico a [ambassador@samtrans.com](mailto:ambassador@samtrans.com) si está interesado en:

- explorar oportunidades de voluntariado como Embajador de Movilidad,
- participar en el programa de capacitación sobre el uso del transporte público con el fin de aprender a tomar el autobús de SamTrans o utilizar Caltrain,
- coordinar una presentación grupal sobre los recursos de transporte en el Condado de San Mateo para grupos de adultos mayores o veteranos.

## Servicios de paratransito

Si no puede utilizar el servicio regular de autobuses de SamTrans parte o todo el tiempo debido a una discapacidad, usted podría reunir los requisitos del servicio de paratransito de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). No hay requisitos de edad ni de ingresos.

El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo (San Mateo County Transit District) ofrece servicios de paratransito utilizando:



Redi-Wheels:  
Zona de la bahía  
del condado



RediCoast: Zona costera

Se requiere presentar una solicitud y realizar una entrevista a fin de determinar si la persona cumple con los requisitos para los servicios de paratransito. El proceso de evaluación puede tardar hasta 21 días a partir de la fecha de la entrevista. Para hacer su solicitud, llame al 650-366-4856.

- Los servicios de paratransito ofrecen un servicio de acera a acera para recoger o llevar al pasajero al destino deseado en la mayor parte del condado.
- Los vehículos de paratransito incluyen autobuses, vans, sedanes y taxis.
- Los viajes para usuarios de sillas de ruedas se realizan en vehículos accesibles para sillas de ruedas.
- Los viajes pueden reservarse con hasta siete días de anticipación y hasta el día anterior a su viaje.
- Los viajes de paratransito el mismo día se ofrecen según disponibilidad.

Para obtener más información sobre el servicio de paratransito en el Condado de San Mateo, llame al 650-508-6241 o visite [www.samtrans.com/accessibility/paratransit](http://www.samtrans.com/accessibility/paratransit).

## Consulta y asistencia

Las siguientes organizaciones proporcionan personal y/o compañeros que brindan apoyo y orientación que pueden consultar, asesorar y asistir a individuos en una amplia gama de temas, incluidos los servicios de transporte y los programas que están disponibles en diversas partes del Condado de San Mateo.

### Equipo de Respuesta para un Envejecimiento Saludable (Healthy Aging Response Team, HART) - Norte del condado

650-301-3300

[www.dcpartnership.org/hart/](http://www.dcpartnership.org/hart/)

El Equipo de Respuesta para un Envejecimiento Saludable ayuda a los miembros de la comunidad mayores (50 años o más) y a los adultos con discapacidad (18 años o más) a explorar los recursos comunitarios disponibles.

#### Servicios

- Referencias de transporte
- Entrega a domicilio de comestibles del banco de alimentos
- Comidas entregadas a domicilio
- Salud y bienestar
- Servicios de información y referencia
- Programas de tecnología y alfabetización digital
- Administración de casos
- Reuniones sociales habituales para adultos mayores
- Evaluaciones en el hogar

## Autoayuda para personas mayores de Self-Help for the Elderly

[www.selfhelpelderly.org/](http://www.selfhelpelderly.org/)



### Ubicaciones en el Condado de San Mateo:

**Millbrae** 450 Poplar Avenue  
415-770-3739

**San Mateo** 50 E. 5th Avenue  
650-342-0822

Self-Help for the Elderly promueve la independencia, el bienestar y la dignidad de los adultos mayores al facilitarles el acceso a programas y servicios culturalmente adecuados, que fortalecen la toma de decisiones sobre el estilo de vida, mejoran la calidad de vida y contribuyen a lograr la mejor salud posible.

Para obtener una lista completa de servicios, visite [www.selfhelpelderly.org/](http://www.selfhelpelderly.org/).

## HICAP del Condado de San Mateo

650-627-9350 800-434-0222

[info@hicapsm.org](mailto:info@hicapsm.org)

[www.hicapsanmateocounty.org](http://www.hicapsanmateocounty.org)



HICAP del Condado de San Mateo está contratado por el Condado de San Mateo y Self-Help for the Elderly. El Programa de Asesoramiento y Defensa de Seguros Médicos (HICAP) ofrece asesoría gratuita, imparcial e individual, así como orientación comunitaria sobre Medicare y cuestiones relacionadas con el seguro médico

HICAP ayuda a los clientes a comprender sus beneficios, derechos y opciones. HICAP no vende, respalda ni recomienda ningún seguro médico específico. HICAP atiende a los beneficiarios de Medicare, sus familias y aquellos que están por reunir los requisitos de Medicare. Los asesores de HICAP están registrados por el Departamento de Envejecimiento de California.

## Peninsula Family Service

24 Second Avenue  
San Mateo, CA 94401

[info@pfso.org](mailto:info@pfso.org)

<https://peninsulafamilyservice.org>



Peninsula Family Service apoya a los adultos mayores promoviendo el bienestar, la participación y la independencia a través de nuestros Servicios para Adultos Mayores. Esto ayuda a las personas a mantenerse activas, participar plenamente y desarrollarse en todas las etapas de la vida.

### Los servicios para adultos mayores incluyen:

- Programa de transporte Got Wheels!
- Asesoría entre pares
- Superar la soledad
- Capacitación en tecnología
- Centro de actividades para adultos Fair Oaks Adult Activity Center

Llame a la Línea de Recursos para Adultos Mayores a fin de mantenerse en contacto con los recursos y servicios disponibles para personas de 60 años o más en el Condado de San Mateo, tales como servicios de alimentos y llamadas semanales de bienestar con un compañero que brinda apoyo y orientación.

Llame al 650-780-7543 de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:00 p.m.

## Senior Coastsiders – Zona costera

925 Main Street  
Half Moon Bay, CA 94019  
650-726-9056  
info@seniorcoastsiders.org  
[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org)



Senior Coastsiders apoya el envejecimiento satisfactorio de los adultos mayores de la zona costera al proporcionar oportunidades, servicios y recursos que satisfacen sus necesidades, enriquecen sus vidas, fomentan su independencia y respetan su creatividad, dignidad y valor.

### Los servicios incluyen:

- Transporte: Viajes compartidos de lunes a viernes al centro para que los participantes asistan a clases, actividades y almuerzos; dos veces por semana y viajes a tiendas de comestibles, así como salidas sociales mensuales en una van accesible para sillas de ruedas con capacidad para 9 personas.
- Comidas: servidas en el comedor o entregadas a domicilio
- Administración del cuidado
- Clases y actividades
- Programa de compañeros mascotas
- Reparaciones menores en el hogar

## Centros de cuidado diurno para adultos / Centros de atención médica para adultos

Los centros de cuidado diurno para adultos y los centros de atención médica para adultos son alternativas a la atención en hogares para personas mayores para aquellos adultos que no necesitan atención de enfermería especializada las 24 horas, pero requieren cierto nivel de supervisión. Estos centros proporcionan un entorno seguro, terapéutico y estimulante para mejorar la socialización, la independencia y la calidad de vida de las personas. Estos servicios vitales les permiten a los miembros de la familia equilibrar las obligaciones laborales y/o las responsabilidades de cuidado, así como también ofrecerles un respiro como cuidadores.

Todos los programas proporcionan o pueden ayudar a coordinar el transporte de ida y vuelta al centro. Muchos centros también ofrecen grupos de apoyo y capacitación para cuidadores.



## Centros de cuidado diurno para adultos / Centros de atención médica para adultos en el Condado de San Mateo

- 1. South San Francisco Adult Day Program** (Roberta Cerri Teglia Center)  
601 Grand Avenue, South San Francisco  
650-829-3824
- 2. Burlingame Adult Day Health Care**  
1720 El Camino Real, Suite 7, Burlingame  
650-239-9322  
[www.burlingameadhc.com](http://www.burlingameadhc.com)  
Los servicios incluyen atención de enfermería, terapias físicas y ocupacionales.
- 3. Carl Gellert & Celia Berta Gellert Foundation Adult Day Services**  
787 Walnut Street, San Carlos  
650-592-9325  
[www.catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/](http://www.catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/)  
Se especializa en la atención a pacientes con Alzheimer y demencia.
- 4. Rosener House Adult Day Services**  
500 Arbor Road, Menlo Park  
650-322-0126  
[www.1pvi.org/rosenerhouse](http://www.1pvi.org/rosenerhouse)
- 5. Coastside Adult Day Health Center**  
925 Main Street, Half Moon Bay  
650-726-5067  
[www.coastsideadulthooddayhealth.org/services](http://www.coastsideadulthooddayhealth.org/services)  
Los servicios incluyen atención de enfermería, terapias del habla/físicas/ ocupacionales, y atención para la memoria.

## Programas municipales

### Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de Belmont

La Ciudad de Belmont proporciona transporte a aquellas personas que participan en el programa de nutrición y otras actividades organizadas en el Twin Pines Senior Center. El programa tiene el objetivo de reducir el aislamiento de los adultos mayores al ofrecer comidas en un entorno social.

- Para reunir los requisitos, los adultos mayores deben tener 60 años o más, ser residentes de Belmont y no poder conducir por sí mismos.
- Los servicios de almuerzo y transporte están disponibles de martes a jueves.
- Los conductores recogen a los adultos mayores que necesiten transporte al centro para adultos mayores a partir de las 9:00 a.m. para participar en actividades, disfrutar de un almuerzo nutritivo y luego llevarlos de regreso a casa a partir de las 12:15 p.m.

Para obtener más información sobre cómo inscribirse en los programas de nutrición y transporte, llame al 650-595-7444.

### Colma Cab Connect

La ciudad de Colma ofrece un programa de taxis subsidiados donde los participantes que reúnen los requisitos reciben hasta ocho viajes de ida subsidiados al mes a \$5 por viaje (propina no incluida). El programa contrata a Serra Yellow Cab para proporcionar los viajes, y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. El participante podría tener que pagar cargos adicionales por viajes fuera del área de servicio definida.

- Para reunir los requisitos, los adultos mayores deben tener 55 años o más y residir en Colma.
- Todos los viajes deben empezar o terminar en Colma.
- Los pasajeros que reúnen los requisitos pueden realizar hasta ocho viajes subsidios de ida al mes hacia destinos dentro de las ciudades de Colma, Daly City, South San Francisco, Pacifica y San Bruno.
- Los participantes pagan \$5 por viaje dentro del área de servicio definida, con el resto del costo subsidiado por Colma Cab Connect.
- Los servicios de transporte están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de Serra Yellow Cab.
- Se dispone de vehículos accesibles para sillas de ruedas sin costo adicional. Al programar el servicio con Serra Yellow Cab, por favor indique si necesita uno de estos vehículos.

Para mayor información, llame al 650-985-5678. La solicitud se puede obtener en el Colma Community Center o visite [www.colma.ca.gov/colmacabconnect](http://www.colma.ca.gov/colmacabconnect).

## **Programa Get Around! (Ciudad de San Mateo) Programa de transporte para adultos mayores Senior Rides**

Get Around! es un programa que les ofrece a los residentes de la Ciudad de San Mateo de 60 años o más un medio de transporte de precio accesible. Se requiere inscripción, la cual puede realizarse en línea, en persona en el San Mateo Senior Center, o por correo.

Este es un programa de taxis subsidiados en el que los participantes que reúnen los requisitos reciben hasta ocho viajes de ida subsidiados al mes a \$5 por viaje (propina no incluida). El programa contrata a Serra Yellow Cab para proporcionar los viajes, y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. El participante podría tener que pagar cargos adicionales por viajes fuera del área de servicio definida.

- Para reunir los requisitos, los adultos mayores deben tener 60 años o más y ser residentes de la ciudad de San Mateo.
- Los viajes deben empezar o terminar en la ciudad de San Mateo y los destinos de viaje incluyen las ciudades de San Mateo, Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Redwood City, San Carlos, los hospitales de veteranos en Menlo Park y Palo Alto, así como las oficinas médicas afiliadas a Stanford en Palo Alto. Todos los viajes deben empezar o terminar en la ciudad de San Mateo.
- Los participantes pagan \$5 por viaje (\$2.00 por viaje si se aprueba la Ayuda Financiera para el Pago de Tarifas Recreativas (Recreation Fee Assistance Scholarship) para destinos que cumplan con los parámetros del programa; el resto del costo lo subsidia el programa.
- Los servicios de transporte están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de Serra Yellow Cab. Se dispone de vehículos accesibles para sillas de ruedas sin costo adicional. Los pasajeros deben hacer la solicitud al momento de programar el servicio con Serra Yellow Cab.

Para mayor información, llame al 650-522-7490 o visite [www.cityofsanmateo.org/DocumentCenter/View/78229/19-20-Get-Around-Membership-Form-English](http://www.cityofsanmateo.org/DocumentCenter/View/78229/19-20-Get-Around-Membership-Form-English)

## **Transporte de enlace local Menlo Park M1-Cross Town**

La Ciudad de Menlo Park ofrece un servicio de transporte de enlace gratuito que está a disposición de todos. El transporte de enlace local Cross Town Shuttle conecta al público con destinos comunitarios locales en Menlo Park, como centros para adultos mayores, comercios en el centro, la biblioteca y más.

- El transporte de enlace local M1-Crosstown Shuttle opera entre Belle Haven y Sharon Heights, pasando por el centro de Menlo Park, el centro de Palo Alto y el área del Centro Comercial de Stanford/Stanford Medical Center.
- Este transporte de enlace también se conecta con otros servicios de enlace en la estación de Caltrain de Palo Alto, y el servicio de enlace Marguerite de Stanford ofrece conexiones hacia la Universidad de Stanford y sus alrededores.

- El transporte de enlace opera de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
- Este servicio opera con dos autobuses de 20 pasajeros, cada uno con espacio para una silla de ruedas y un portabicicletas con capacidad para dos bicicletas.

Llame al 650-330-6770 o envíe un correo electrónico a [transportation@menlopark.gov](mailto:transportation@menlopark.gov) para obtener más información.

## Transporte de enlace Menlo Park Shoppers' Shuttle

La Ciudad de Menlo Park tiene un programa especial llamado Shoppers' Shuttle que es gratuito y está a disposición de todos.

- Este es un servicio de acera a acera que debe reservarse con al menos un día de anticipación.
- El horario de operación es de 9:30 a.m. a 1:30 p.m.
- El vehículo de enlace recoge a los pasajeros en sus hogares a partir de las 9:30 a.m., y los pasajeros tendrán aproximadamente 2 horas en su destino.
- Para el viaje de regreso a casa, el vehículo de enlace recogerá a los pasajeros a partir de las 12:00 p.m.
- El vehículo de enlace tiene espacio para una silla de ruedas y amplia capacidad para andaderas. El amable conductor está a sus órdenes para asistir a los pasajeros con andaderas y paquetes.

650-330-2286: Martes a Redwood City

650-330-2288: Miércoles a Menlo Park/Palo Alto

650-330-2289: Sábados a Menlo Park/Palo Alto

650-330-2285: Domingos a Redwood City

Llame al 650-330-6770 o envíe un correo electrónico a [transportation@menlopark.gov](mailto:transportation@menlopark.gov) para obtener más información, o visite el sitio web [menlopark.gov/](http://menlopark.gov/) website.

## Servicios de transporte para adultos mayores de Pacifica

El autobús de servicios para adultos mayores de Pacifica está disponible para el transporte desde su hogar en Pacifica hacia y desde el Centro para Adultos Mayores y Comunitario de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

- Para reunir los requisitos del programa, los adultos mayores deben ser residentes de Pacifica.
- Los residentes de las comunidades ubicadas en el norte (Fairmont a Vallemar) generalmente son recogidos entre las 8:50 y las 9:30 a.m.
- Los residentes de las comunidades ubicadas en el sur generalmente son recogidos entre las 9:30 y las 10:00 a.m.
- El autobús de 20 pasajeros está equipado con un elevador para el acceso de sillas de ruedas y andaderas.
- Se sugiere y agradece que los adultos mayores realicen una donación sugerida de \$4.00 por el viaje de ida y vuelta.

Llame al 650-738-7353 para hacer una reservación.

## Programa Pacifica Connect-A-Ride (CaR)

El programa Pacifica Connect-A-Ride (CaR) ha sido posible gracias a la generosidad de Sirkka Niukkanen, quien quiso dejar como legado un programa que beneficiara a los adultos mayores en Pacifica.

Este es un programa de taxis subsidiados en el que los participantes que reúnen los requisitos reciben hasta ocho viajes de ida subsidiados al mes a \$5 por viaje (propina no incluida). El programa contrata a Serra Yellow Cab para proporcionar los viajes, y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. El participante podría tener que pagar cargos adicionales por viajes fuera del área de servicio definida.

- Para reunir los requisitos del programa, los adultos mayores deben tener 65 años o más y ser residentes de Pacifica.
- Todos los viajes deben dar inicio o terminar en Pacifica.
- Los pasajeros que reúnen los requisitos pueden realizar hasta ocho viajes de ida a destinos dentro de la ciudad de Pacifica, la estación Colma de BART y hospitales entre Daly City y Burlingame.
- Los participantes pagan \$5 por viaje a destinos dentro de los parámetros del programa; el resto del costo lo subsidia el programa.
- Los servicios de transporte están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de Serra Yellow Cab.
- Se dispone de vehículos accesibles para sillas de ruedas sin costo adicional. Los pasajeros deben hacer la solicitud al momento de programar el servicio con Serra Yellow Cab.

Puede llenar una solicitud en el centro para adultos mayores (lleve consigo un comprobante de edad y residencia), o descargar una solicitud en [www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services/senior-services-transportation](http://www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services/senior-services-transportation)

Para mayor información, llame al 650-738-7353 o envíe un correo electrónico a [mcostakis@pacific.gov](mailto:mcostakis@pacific.gov).



## Programa de almuerzo y transporte para adultos mayores de East Palo Alto

La Ciudad de East Palo Alto proporciona transporte a aquellas personas que participan en el programa de nutrición y en otras actividades organizadas en el centro para adultos mayores. El programa tiene como objetivo reducir el aislamiento de los adultos mayores al proporcionar estas comidas en un entorno social.



- El Programa de nutrición para adultos mayores ofrece un almuerzo nutritivo a los adultos de East Palo Alto de 60 años o más.
- Los conductores recogerán a los adultos mayores que necesiten transporte a las 9:00 a.m. para llevarlos al centro para adultos mayores, donde podrán participar en actividades, disfrutar de un almuerzo nutritivo y luego llevarlos de regreso a casa a partir de las 12:30 p.m.
- Las vans son accesibles para sillas de ruedas.

Para obtener más información sobre cómo inscribirse en el programa de nutrición, llame al 650-329-5900.

## Centro de adultos mayores veteranos de Redwood City

El programa de transporte para los residentes de Redwood City que asisten a actividades y programas en el centro para adultos mayores está suspendido hasta que se incorporen nuevos conductores y finalicen su capacitación.

Para obtener información actualizada, por favor llame al centro para adultos mayores al 650-780-7270.

## Centro para adultos mayores de San Bruno

La Ciudad de San Bruno ofrece transporte de lunes a viernes al Centro para adultos mayores de San Bruno que brinda servicio a residentes de San Bruno de 60 años o más.

- Los conductores recogerán a los adultos mayores que necesiten transporte al centro para adultos mayores a partir de las 9:30 a.m. para participar en actividades en el centro, y luego los llevarán de regreso a casa a partir de las 12:45 p.m. También hay una opción de regreso a casa a las 3:00 p.m. los lunes, miércoles y viernes después del bingo.

Para obtener más información sobre cómo inscribirse en el programa de transporte, llame al 650-616-7150.

## Transporte de enlace South City Shuttles

South City Shuttles ofrece un servicio gratuito en todo South San Francisco y está a disposición del público en general.

- Las tres rutas de transporte de enlace incluyen paradas en tiendas locales, centros para adultos mayores, el Hospital Kaiser, el nuevo edificio de la biblioteca/Parques y Actividades Recreativas, el centro de South San Francisco, varios parques y más.
- Los vehículos de enlace también ofrecen conexiones de transporte público con SamTrans, Caltrain y BART.
- Los autobuses operan de lunes a viernes (excluyendo los días festivos observados) de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
- Todos los vehículos son accesibles para sillas de ruedas.

Llame al 650-877-8550 o envíe un correo electrónico a [shuttle@ssf.net](mailto:shuttle@ssf.net) para obtener más información. Para obtener horarios y mapas, visite [www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle](http://www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle).

## Programas comunitarios

### Avenidas – transporte puerta a puerta

Se ofrecen servicios de transporte y entrega a los adultos mayores que residen en la región sur del Condado de San Mateo que no tienen acceso al transporte público ni su propio medio de transporte.

#### Servicios

- Los servicios de transporte y entrega están disponibles en Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Redwood City, San Carlos, Sunnyvale y Woodside.
- Los servicios están disponibles de lunes a viernes, de 8:15 a.m. a 4:00 p.m.
- Vehículos accesibles para sillas de ruedas.

#### Viajes

- Los viajes pueden programarse con 24 horas de anticipación o hasta con 5 semanas de anticipación.
- Los conductores voluntarios o miembros del personal ofrecen transporte a una distancia de hasta 10 millas.
  - Los servicios del mismo día o solicitudes especiales pueden ser posibles, dependiendo de la disponibilidad del personal.
  - Hasta 5 millas: \$5 por cada trayecto – conductores voluntarios o del personal.
  - De 5.1 a 10 millas: \$10 por cada trayecto – conductores voluntarios o del personal.
- 10.1 millas o más: Se programan los servicios de Lyft.
  - Tarifa de Lyft + \$5 de cargo por servicio (facturado mensualmente)
- Cargo de \$5 por solicitudes de servicio el mismo día.
- Cargo de \$10 por cancelaciones el mismo día.

## Entrega de comestibles

- Cantidad cobrada por Trader Joe's o Instacart más una tarifa mensual de \$25 (facturada mensualmente). Sin límite en el número de entregas.

### Para más información,

Llame: 650-289-5411

Correo electrónico: [www.avenidas.org/programs/door-to-door](http://www.avenidas.org/programs/door-to-door)

Visite: 311, o 415-701-2311 (TTY 415-701-2323)

## FISH (Amigos al Servicio de la Humanidad)



FISH está compuesto por voluntarios de iglesias locales que proporcionan transporte hacia y desde citas médicas para individuos que no pueden conducir por sí mismos o utilizar el transporte público, y que no tienen familiares disponibles para llevarlos.

- Los voluntarios utilizan sus propios vehículos y están asegurados por FISH.
  - Los viajes dependen de la disponibilidad de los voluntarios.
  - No hay cargos, pero se aceptan donaciones.
  - Algunos vehículos son accesibles para sillas de ruedas.
- Por favor, haga la solicitud al momento de programar el servicio.

Ciudad de San Mateo, Foster City      650-570-6002

Belmont, San Carlos, Redwood City      650-593-1288

## Transporte para adultos mayores Get Up & Go (Peninsula Jewish Community Center)

El Peninsula Jewish Community Center (PJCC) ofrece un servicio de transporte gratuito para adultos mayores que ya no conducen.

No es necesario ser miembro del PJCC y no hay requisitos de ingresos ni de afiliación religiosa.

- Los servicios están disponibles para los residentes de la zona de la bahía de 50 años o más desde sus hogares hacia citas médicas/dentales, compras y otras actividades esenciales.
- El horario de atención es de lunes a viernes, de 9:30 a.m. a 3:30 p.m. con disponibilidad limitada los miércoles. No hay servicio los fines de semana, en días festivos nacionales ni en festividades judías.
- Los viajes deben programarse a más tardar el miércoles de la semana anterior.

Si desea más información sobre cómo inscribirse en el servicio, llame al 650-378-2750.

## Programa Got Wheels!

El programa de taxis subsidiados Got Wheels! se ofrece a través de Peninsula Family Services.

El programa contrata a Serra Yellow Cab para proporcionar los viajes, y los vehículos accesibles para sillas de ruedas están disponibles sin costo adicional. El participante podría tener que pagar cargos adicionales por viajes fuera del área de servicio definida.

Para obtener la lista más reciente de ciudades en el área de servicio, visite: <https://peninsulafamilyservice.org/got-wheels/>

### Para reunir los requisitos, los adultos mayores deben:

- Tener una edad de 70 años o más o 18 años o más con una discapacidad (tal como lo define el DMV de California).
- Los pasajeros que reúnen los requisitos pueden realizar hasta un número limitado de viajes subsidiados de ida al mes hacia destinos dentro de las áreas de servicio definidas.
- Los participantes pagan \$5 por viaje (la propina es opcional) dentro del área de servicio definida; el resto del costo lo subsidia el programa.
- El programa contrata a Serra Yellow Cab.
- Se dispone de vehículos accesibles para sillas de ruedas sin costo adicional. Al programar el servicio con Serra Yellow Cab, por favor indique si necesita uno de estos vehículos.

Por el momento, las inscripciones en Got Wheels! están suspendidas hasta nuevo aviso. Todas las solicitudes recibidas el 1 de septiembre de 2025 o posteriormente serán agregadas a la lista de espera. Los solicitantes serán notificados cuando se reinicien las inscripciones.

Para recibir información actualizada, por favor llame al 650-403-4300, extensión 4329.

### Kaiser Permanente Medical Center - Redwood City

Kaiser Permanente Medical Center en Redwood City ofrece un servicio de vehículo de enlace desde/hacia la estación de Caltrain de Redwood City y en los alrededores de su centro médico y clínicas en Redwood City. Los vehículos de enlace son conducidos por oficiales de seguridad capacitados y corteses.

- Lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.
- Los vehículos de enlace son accesibles para sillas de ruedas.

Para programar que pasen por usted, llame a la línea principal del Departamento de Seguridad al 650-299-3139.

### Programa de transporte Puente

Se proporciona transporte para los residentes de la zona sur de la costa: Pescadero, La Honda, Loma Mar o San Gregorio.

- El transporte está disponible para citas médicas o dentales que no sean de emergencia, para acudir a la farmacia o al supermercado dentro del Condado de San Mateo.
- Los viajes deben reservarse con al menos un día de anticipación.
- Los viajes son gratuitos, se atenderá según orden de solicitud.

Para mayor información, llame al 650-262-4112 o envíe un correo electrónico a [mzavala@mypuente.org](mailto:mzavala@mypuente.org).

### Programa Ride PVI

PVI ofrece transporte bajo pedido y apoyo para coordinar el servicio. Los conductores de Lyft y Uber son enviados a su residencia en cuestión de minutos después de su llamada. Una vez que se haya inscrito en el programa, llame a la línea directa de transporte y el personal hará los arreglos para que un conductor de Lyft o Uber lo recoja. Cada viaje es supervisado por un miembro del personal con el fin de garantizar que haya sido recogido y llevado al lugar correcto.

- Las áreas de servicio del programa son el Condado de San Mateo (excluyendo Pescadero) y el Condado de Santa Clara.
- Se dispone de servicio de traducción multilingüe.
- La línea directa de transporte está disponible:
  - Lunes y martes: 9:00 a.m. a 5:30 p.m.
  - miércoles a viernes: 9:00 a.m. a 4:00 p.m.
  - Si necesita un transporte fuera del horario indicado anteriormente, puede llamar el día anterior para programar un viaje más temprano o más tarde, o durante el fin de semana. Sin embargo, no se contará con personal disponible para supervisar el viaje.

- Las tarifas de viaje son las tarifas vigentes de Lyft/Uber (basadas en la distancia) más un cargo de \$4.00 por la programación del servicio. Podrían aplicarse tarifas subsidiadas.
- Es posible que haya subsidios disponibles gracias al generoso financiamiento de patrocinadores, incluidos el Sequoia Healthcare District, el Condado de San Mateo, AARP, Sourcewise y la Ciudad de Menlo Park.

Para más información, visite [1pvi.org/ridepvi](http://1pvi.org/ridepvi), o llame al 650-272-5006 para registrarse, consultar el estado de los subsidios disponibles o para ser colocado en la lista de espera.

## Senior Coastsiders

Senior Coastsiders ofrece viajes compartidos de lunes a viernes, viajes dos veces a la semana a tiendas de comestibles y salidas sociales cada mes en una van accesible para sillas de ruedas con capacidad para 9 personas. Las reservaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Los servicios son parcialmente financiados por la Agencia para el Envejecimiento del Área del Condado de San Mateo (San Mateo County Area Agency on Aging) La contribución recomendada del pasajero es de \$2 por viaje. Para reunir los requisitos, los adultos mayores deben tener 60 años o más.

**Para obtener más información,** visite [www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) o comuníquese con Emma Navarrete llamando al 650-726-9056 o envíe un correo electrónico a [enavarrete@seniorcoastsiders.org](mailto:enavarrete@seniorcoastsiders.org).

## Recursos de transporte para veteranos

### VetRide (VTS)

Los veteranos que reúnen los requisitos para recibir beneficios de atención médica del VA y tienen una cita autorizada por el VA automáticamente reúnen los requisitos a través del Servicio de Transporte para Veteranos (VTS). VTS ofrece servicios de transporte gratuitos para veteranos que reúnan los requisitos hacia y desde los centros médicos del VA participantes en una van para múltiples pasajeros. Los viajes deben ser solicitados con al menos 7 a 10 días hábiles de anticipación de la cita. Se aconseja a los veteranos que tengan un plan de respaldo, ya que los viajes no están garantizados, debido a que los viajes programados dependen de la disponibilidad de los conductores.

Visite [www.vetride.va.gov](http://www.vetride.va.gov) o comuníquese con los siguientes sistemas del VA para obtener información sobre el programa, cómo programar un viaje por teléfono o cómo utilizar su portal de autoservicio para solicitar viajes.

**Despachador de VTS del Sistema SF VA Healthcare:** 415-221-4810, extensión 23080

**Despachador de VTS del Sistema VA Palo Alto Healthcare:** 650-496-2542

**Sistema VA Palo Alto Healthcare:** [VTSPaloAlto@va.gov](mailto:VTSPaloAlto@va.gov)

### Reembolso de gastos de viaje del VA

El reembolso de gastos de viaje del VA paga a los veteranos y cuidadores que reúnan los requisitos el millaje y otros gastos de viaje de ida y vuelta a citas de atención médica aprobadas.

Para obtener información detallada sobre cómo verificar si reúne los requisitos y cómo presentar una reclamación:

Visite: [www.va.gov/health-care/file-travel-pay-reimbursement/](http://www.va.gov/health-care/file-travel-pay-reimbursement/)

Llame: 855-574-7292 de lunes a viernes: 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

## Veteranos Americanos Discapacitados (Disabled American Veterans, DAV)

DAV opera una flotilla de vehículos en todo el país para proporcionar transporte gratuito a las instalaciones médicas del VA para veteranos heridos y enfermos. Las vans son conducidas por voluntarios, y los viajes son coordinados por los Coordinadores de Servicios Hospitalarios locales. Primero debe unirse como miembro de DAV para recibir los beneficios.

Visite [www.dav.org](http://www.dav.org) para obtener información sobre cómo unirse o ponerse en contacto con los siguientes Coordinadores de Servicios Hospitalarios locales.

SF VA Health - Coordinador de Servicios Hospitalarios de DAV:	415-750-2144
Palo Alto VA Health - Coordinador de Servicios Hospitalarios de DAV:	831-883-1156



## Programas de membresía

Los servicios en esta sección son proporcionados por entidades privadas y se incluyen únicamente como recurso. El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo no garantiza ni respalda sus servicios. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la entidad o comuníquese a través de la información de contacto indicada.

### GoGoGrandparent

Este es un servicio telefónico de atención y apoyo diseñado para adultos mayores y personas con movilidad limitada para acceder a los servicios necesarios las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con o sin un teléfono inteligente. Este es un programa de membresía que coordina servicios tales como transporte, entrega de comestibles, medicamentos con receta, comidas, servicios para el hogar y más.

Una vez que seleccione un plan (Basic, Value, Premium, Total Care) que corresponda a sus necesidades de servicio, simplemente deberá llamar o ingresar en línea y GoGoGrandparent coordinará los diferentes servicios que necesite con socios como Uber, Lyft, DoorDash, Instacart y otros. Los servicios se pueden organizar las 24 horas, los 7 días de la semana, hablando con un operador o programándolos en línea.

#### Para más información:

Llame: 855-464-6872 ext. 44945

Visite [www.GoGoGrandparent.com](http://www.GoGoGrandparent.com)

## The Villages

Utilizando el modelo nacional de Village to Village Network de "vecinos cuidando a vecinos", las comunidades locales forman villages basadas en membresías que ofrecen una variedad de servicios de apoyo, programas, actividades sociales, así como transporte para ayudar a los adultos mayores a envejecer sin tener que mudarse. Los conductores voluntarios (capacitados y con antecedentes verificados) utilizan sus propios vehículos para ofrecer transporte a los miembros.

Para obtener más información, comuníquese con cada village a fin de obtener detalles adicionales e información sobre los subsidios de membresía.

Brisbane Village: 415-508-2185  
brisbanevillagehelpinghands@gmail.com  
[www.brisbanevillage.org](http://www.brisbanevillage.org)

Foster City Village: 650-378-8541  
info@fostercityvillage.org  
[www.fostercityvillage.org](http://www.fostercityvillage.org)

Villages of SMC: 650-260-4569  
info@villagesofmsc.org  
[www.villagesofsmc.org](http://www.villagesofsmc.org)

Sequoia: Belmont a Redwood City, incluyendo Redwood Shores

Zona central de la península: San Bruno a San Mateo, incluyendo Hillsborough.

Zona costera: 650-440-5030  
info@villageofthecoastside.org  
Pescadero a Montara, incluyendo Pacifica

## Cobertura del plan de salud / Proveedores de atención médica

Numerosos planes de salud de Medicare o planes de Medicare Advantage ofrecen cobertura de transporte para un número limitado de viajes por año. Llame a su plan para verificar si su plan ofrece beneficios de transporte.

Si se le considera confinado en casa debido a una condición médica (enfermedad, lesión o post-cirugía), su plan o sistema de salud puede cubrir el transporte hacia y desde citas médicas, recoger y entregar medicamentos con receta, suministros para el hogar, artículos que no requieren receta médica, comestibles o comidas. Consulte a su plan de salud y/o proveedor de atención médica.

## Servicios de pago privado

Los servicios en esta sección son proporcionados por entidades privadas y se incluyen únicamente como recurso. El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo no garantiza ni respalda sus servicios. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la entidad o comuníquese a través de la información de contacto indicada.

### Lyft/Lyft Silver

Lyft ofrece viajes bajo pedido a través de vehículos privados que se pueden programar a través de la aplicación o el sitio web.

Alternativamente, si no desea utilizar la aplicación o acceder en línea, puede obtener un teléfono Jitterbug Smart4 o Flip2phone, inscribirse en Lively Rides, y luego simplemente oprimir "0" para solicitar un viaje de Lyft. Las tarifas de los viajes se incluirán en su factura telefónica mensual. Si desea más información, llame al 877-301-5284.

Lyft Silver es un servicio recientemente lanzado que ha sido diseñado específicamente para adultos mayores, el cual ofrece asistencia telefónica en vivo así como una aplicación más simplificada.

#### **Ofertas de Lyft Silver:**

- vehículos con acceso más fácil al subir y bajar, pensados para adultos mayores.
- contactos de confianza para ver los detalles del viaje en tiempo real (es decir, la ubicación de llegada al destino).
- la posibilidad de que sus seres queridos depositen fondos de tarjetas de regalo en su cuenta.

Para obtener más información, visite: [lyft.com/rider/silver](https://lyft.com/rider/silver)

#### **Cuentas de Uber/Uber Senior para adultos mayores**

Uber ofrece viajes bajo pedido a través de vehículos privados que se pueden programar a través de la aplicación o el sitio web.

Alternativamente, si no desea utilizar la aplicación o acceder en línea, puede llamar al número gratuito para obtener asistencia en la configuración de su cuenta y solicitar un viaje. Si desea más información, llame al 833-873-8238.

#### **Uber ofrece lo siguiente a través de sus cuentas Senior para adultos mayores:**

- una experiencia simplificada en la aplicación con texto y botones más grandes.
- capacidad de guardar destinos visitados con frecuencia para una reservación más rápida.
- capacidad para que los contactos de confianza puedan rastrear viajes, agregar ubicaciones favoritas y llamar a los conductores.
- los titulares de cuentas familiares pueden añadir a un adulto mayor a su cuenta familiar.

Para obtener más información, visite: [uber.com/us/en/ride/seniors](https://uber.com/us/en/ride/seniors)

#### **Taxi Serra Yellow Cab**

Este es un servicio de taxi del Condado de San Mateo que cubre desde Daly City hasta Menlo Park y cuenta con vehículos accesibles para sillas de ruedas.

Si necesita un vehículo accesible para sillas de ruedas, haga la solicitud al llamar para asegurarse de que se despache un vehículo adecuado.

#### **Para reservar un taxi:**

650-991-2345 para reservaciones de vehículos comunes

650-340-9999 para vans accesibles para sillas de ruedas

#### **SilverRide**

Además del transporte, los conductores están capacitados para ofrecer viajes totalmente asistidos que se adaptan a las necesidades del pasajero.

Los conductores pueden ser programados para servicios mejorados con el fin de asistir completamente a un pasajero con asistencia de puerta a puerta y apoyo personalizado, acompañando al pasajero hasta su destino final, durante una cita, hacer compras o una salida social.

Las tarifas se establecen por adelantado en base a la distancia recorrida, la hora del día y las preferencias de acompañamiento.

#### **Para obtener más información:**

Llame: 415-861-7433

Visite: [www.silverride.com](https://www.silverride.com).

## Asistencia de puerta a puerta de Onward Door-Through-Door<sup>sm</sup>

Onward es una alternativa de transporte compartido de primer nivel para adultos mayores, adultos con discapacidades y pacientes de baja complejidad que requieren asistencia física menor. Onward ofrece viajes de acompañamiento a cargo de conductores capacitados para ayudar a los pasajeros a subir y bajar del vehículo, plegar sillas de ruedas/andaderas y proporcionar el apoyo adicional que los pasajeros puedan necesitar.

Visite [www.onwardrides.com/companion-rides](http://www.onwardrides.com/companion-rides) o llame al equipo de atención y apoyo al 1-800-700-4797.



## Transporte médico (que no sea de emergencia).

Los servicios en esta sección son proporcionados por entidades privadas y se incluyen únicamente como recurso. El Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo no garantiza ni respalda sus servicios. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la entidad o comuníquese a través de la información de contacto indicada.

El transporte médico que no es de emergencia es el transporte para aquellas personas que requieren algún nivel de asistencia (como subir y bajarse del vehículo) y/o supervisión médica durante un viaje. Este medio de transporte puede ser requerido por un centro de atención médica o un centro de tratamiento después de la hospitalización o un procedimiento ambulatorio (como una colonoscopia). A continuación se incluyen algunas entidades locales a las que puede llamar para obtener más información.

Bay City Medical Transport: 415-610-9214  
admin@BayCityMedicalTransport.com

Capital Medical Transportation: 650-446-6666  
book@capitalmedtransport.com

My Medical Ride Transit Svc: 415-967-9212

OneAccess Medical Transport: 510-648-2085

Superior Medical Transport: 650-600-9422

Trust Medical Transportation: 650-799-9921  
trustmtrans@outlook.com

Valiant Medical: 415-910-3500  
info@valiantmedical.net

### Programas en persona

#### **Curso AARP Smart Driver™**

El curso de conducción inteligente AARP Smart Driver es uno de los muchos programas ofrecidos por AARP Driver Safety. Es el mayor salón de clases del país y un curso de seguridad vial en línea diseñado especialmente para conductores de 50 años o más. Los cursos en línea están disponibles en [www.aarpdriversafety.org](http://www.aarpdriversafety.org).

Para encontrar un centro donde se impartan clases en persona: [www.aarp.org/auto/driver-safety/locations/](http://www.aarp.org/auto/driver-safety/locations/) o comuníquese con el centro para adultos mayores de su localidad.

Para más información sobre los cursos de seguridad para conductores de AARP Driver Safety, llame al 800-350-7025 o visite [www.aarp.org/auto/driver-safety/](http://www.aarp.org/auto/driver-safety/)

#### **CHP: Seminarios de Conducción Inteligente para Envejecer Bien (Age Well Drive Smart)**

La Patrulla de Caminos de California ofrece un seminario en persona "Age Well Drive Smart" en conjunto con la Comisión sobre el Envejecimiento del Condado de San Mateo.

La clase gratuita tiene una duración de tres horas y está diseñada para ayudar a que los conductores mayores puedan conducir durante más tiempo y actualicen sus habilidades de conducción.

El financiamiento de "Age Well Drive Smart" es proporcionado por una subvención de la Oficina de Seguridad Vial de California a través de la Agencia de Negocios, Transporte y Vivienda.

Para más información, comuníquese con la Funcionaria de Información Pública Sophie Lu llamando al 650-207-0315 o envíe un correo electrónico a [Sophie.lu@chp.ca.gov](mailto:Sophie.lu@chp.ca.gov).

### Programas en línea

#### **AAA: Roadwise Driver**

Roadwise Driver de AAA es un curso en línea diseñado para ayudarle a ser un conductor mejor y más seguro, perfeccionar sus habilidades de conducción y conservar su independencia. Aprenderá sobre la tecnología de los nuevos vehículos y sugerencias de conducción para los conductores de hoy.

#### **El curso cubre temas como:**

- Extienda su trayectoria como conductor seguro
- Distracciones, somnolencia, conducción agresiva y violencia vial
- Manejo de la visibilidad, el tiempo y el espacio
- Alcohol y medicamentos
- Sugerencias de comodidad y seguridad

Llame al 1-877-476-1254 o visite [www.aaadriverprogram.com/california/road-wise](http://www.aaadriverprogram.com/california/road-wise)

#### **Programa CarFit**

CarFit es un programa educativo basado en la comunidad creado en 2006 en colaboración con AAA (Asociación Estadounidense de Automóviles), AARP y la Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (AOTA). El programa promueve la conducción segura y la movilidad continuas entre los conductores mayores al enfocarse en la seguridad, la comodidad y el ajuste en la adaptación al vehículo personal del conductor.

Un ajuste adecuado en el vehículo de una persona puede aumentar considerablemente la seguridad del conductor y la seguridad de los demás.

Para más información, visite [www.car-fit.org](http://www.car-fit.org) a fin de inscribirse a talleres virtuales o bajo pedido.

## Folletos de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) ha desarrollado una serie de publicaciones y videos en línea que tratan sobre la aptitud de los adultos mayores para conducir de manera segura.

### Estas incluyen:

- Cómo comprender y ejercer influencia en los conductores mayores.
- Cómo adaptar un vehículo automotor para satisfacer las necesidades únicas de un conductor mayor.
- De qué manera pueden afectar las condiciones médicas su capacidad para conducir de manera segura.
- Conducir de manera segura mientras se envejece con dignidad, y más.

Estos recursos se pueden consultar en línea en [www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers](http://www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers). Si desea más información, llame al 888-327-4237 (TTY 800-424-9153).

## Publicaciones sobre conducción segura durante toda la vida

La compañía de seguros The Hartford ofrece una serie de publicaciones y guías útiles sobre la seguridad al conducir.

### Estas incluyen:

- Inicio de conversaciones productivas y atentas con conductores mayores.
- Tecnología de seguridad vehicular.
- Deterioro cognitivo relacionado con la edad y la conducción, y más.

Estas publicaciones se pueden ver en línea, descargar o solicitar en [www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging](http://www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging).

## Departamento de Vehículos Motorizados (DMV)

### Renovación de la licencia de conducir

El DMV no le retira su licencia de conducir cuando alcanza una edad determinada. Su condición mental y/o física, así como su capacidad para seguir las leyes y reglas de tránsito, son los factores que determinarán si su licencia es renovada, restringida, suspendida o revocada.

Todos los clientes de 70 años o más deben renovar su licencia de conducir en persona en una oficina del DMV. Para más información, llame al 800-777-0133 (TTY 800-368-4327). o visite [www.dmv.ca.gov/portal/senior-drivers](http://www.dmv.ca.gov/portal/senior-drivers).

### Programa de Mejoramiento para Conductores Maduros

Si está interesado en tomar lecciones de conducción adicionales para mantener sus habilidades al día, considere el Programa de Mejoramiento para Conductores Maduros del DMV. Estos cursos están diseñados para conductores de 55 años o más y proporcionan instrucciones sobre conducción defensiva, los efectos que los medicamentos, la fatiga, el alcohol, las limitaciones visuales o auditivas tienen en la capacidad de conducción de una persona, las leyes de vehículos automotores e información actualizada sobre las reglas del camino. La conclusión satisfactoria de un curso aprobado puede ayudarle a obtener primas de seguro reducidas.

Para obtener más información sobre el Programa de Mejoramiento para Conductores Maduros, visite: [www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/](http://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/)



## Asistencia para la renovación de la licencia de conducir del DMV

El centro para adultos mayores Veterans Memorial Senior Center (VMSC) ofrece asistencia para ayudar a los adultos mayores a seguir el curso de eLearning del DMV para la renovación de licencias de conducir. Debe tener un teléfono inteligente y transporte al VMSC (1455 Madison Avenue, Redwood City) para que su equipo le ayude a llevar a cabo el proceso.

Si desea obtener más información, llame al 650-780-7270 para programar una cita.

## Permisos de estacionamiento y placas de matrícula para personas con discapacidad

Usted puede obtener un permiso de estacionamiento o placas de matrícula para personas con discapacidad si tiene movilidad reducida y proporciona una certificación de su condición física por parte de un médico, cirujano, asistente médico, enfermera practicante o partera certificada.

El permiso y las placas le otorgan el derecho a estacionar su vehículo sin cargo en espacios designados para personas con discapacidad, incluidos los espacios en un borde azul o verde en la acera, en espacios de estacionamiento en la calle con parquímetro y en áreas que requieren permisos residenciales o comerciales. No es necesario poseer o conducir el vehículo para utilizar el permiso.

Para obtener más información: [www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/](http://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/)

## Conservación de la movilidad

La movilidad — la capacidad de moverse o caminar libre y fácilmente — es fundamental para funcionar adecuadamente y vivir de manera independiente. Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, mantener la movilidad y prevenir la discapacidad son clave para vivir de manera independiente a medida que envejecemos. La falta de actividad física o ejercicio puede aumentar la probabilidad de que una persona experimente pérdida de movilidad. La creciente incidencia del sedentarismo (pasar demasiado tiempo sentado) es una preocupación de salud que va en aumento, ya que muchos adultos mayores simplemente no realizan suficiente actividad física y pasan demasiado tiempo sentados todos los días.

El ejercicio regular ayuda a conservar la fuerza, la flexibilidad, los reflejos, el equilibrio y la coordinación de su cuerpo, lo cual es crucial para mejorar su movilidad y prolongar el tiempo que puede moverse y desplazarse de manera segura.

Consulte algunos de los siguientes recursos de acondicionamiento físico que pueden ayudarle a mejorar su movilidad.

## Departamentos de Parques y Actividades Recreativas de la Ciudad

La mayoría de las ciudades en el Condado de San Mateo ofrecen clases de salud y ejercicio a través de sus Departamentos de Parques y Actividades Recreativas. Algunas ciudades cuentan con programas diseñados específicamente para adultos mayores. Para más información, comuníquese con el Departamento de Parques y Actividades Recreativas de su ciudad.

Para encontrar el centro más cercano a usted, llame al 650-363-4020 o envíe un correo electrónico a [ParksandRecreation@smcgov.org](mailto:ParksandRecreation@smcgov.org).

## Clases comunitarias de ejercicio y acondicionamiento físico (basadas en una membresía)

- **El Peninsula Jewish Community Center (PJCC)** ofrece una variedad de interesantes programas virtuales y en persona para adultos.  
650-212-7522  
[pjcc.org/fitness-wellness/](http://pjcc.org/fitness-wellness/)
- Las tres YMCAs en el Condado de San Mateo ofrecen una variedad de clases de acondicionamiento físico apropiadas para adultos mayores.
  - **Peninsula Family YMCA (San Mateo):**  
650-286-9622  
[www.ymcasf.org/location/peninsula-family-ymca](http://www.ymcasf.org/location/peninsula-family-ymca)
  - **Sequoia YMCA (Redwood City):**  
650-368-4168  
[www.ymcasv.org/locations/sequoia-ymca](http://www.ymcasv.org/locations/sequoia-ymca)
  - **East Palo Alto YMCA:**  
650-328-9622  
[www.ymcasv.org/locations/lewis-joan-platt-east-palo-alto-family-ymca](http://www.ymcasv.org/locations/lewis-joan-platt-east-palo-alto-family-ymca)
- **Adaptive Physical Education** (Educación Física Adaptativa) es un centro comunitario de acondicionamiento físico sin fines de lucro que está a disposición de adultos de todas las capacidades, especialmente de adultos mayores y adultos con discapacidades físicas. Ofrece una variedad de clases de acondicionamiento físico en grupo y un gimnasio completamente equipado que ha sido adaptado para entrenamientos individuales.
- El centro está a disposición de todos los residentes de los condados de San Mateo y Santa Clara. 650-369-7732 [www.adaptivepevmcsc.org](http://www.adaptivepevmcsc.org)
- **Bay Area Older Adults** es una organización benéfica 501(c)(3) que ofrece diferentes eventos culturales, excursiones de un día y aventuras para adultos de 50 años o más. La membresía básica es gratuita.
- Para obtener más información, visite [www.bayareaolderadults.org](http://www.bayareaolderadults.org).

## Recursos adicionales

### PeninsulaRides.com

Una versión interactiva en línea de la Guía de movilidad para adultos mayores está disponible en [www.peninsularides.com](http://www.peninsularides.com).

- Utilice la herramienta “Find Your Ride” (Encuentre su transporte) para mostrar recursos de transporte basándose en sus respuestas a unas cuantas preguntas.
- Vea videos sobre cómo viajar en SamTrans y Caltrain.
- Descargue formularios para la Capacitación sobre el uso del transporte público.

### Centro de recursos de movilidad

Este es un servicio respaldado por el Distrito de Tránsito del Condado de San Mateo para ayudar a guiar a los adultos mayores, veteranos y personas con discapacidad hacia los recursos de transporte dentro del Condado de San Mateo.

El servicio está disponible los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.

1-800-660-4287      opción 3

Se cuenta con servicios de traducción.

(TTY 650-508-6448)

7 a.m. a 7 p.m.

De lunes a viernes

8 a.m. a 5 p.m.

Fines de semana y días festivos



## 511

511 es un recurso integral que brinda información sobre transporte público, tráfico, viajes compartidos en automóvil (carpool), viajes compartidos en camioneta (vanpool) y ciclismo en el Área de la Bahía, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### Para acceder a la información:

- Marque “511” en su teléfono. Mencione las opciones que usted desea u oprima cero para utilizar el menú de tonos. Es un servicio gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Los usuarios de teléfonos con discapacidad auditiva pueden llamar al 711 para acceder a la información.
- Visite [www.511.org](http://www.511.org) para acceder a información en línea. El sitio web incluye un planificador de viajes interactivo.

## Guía de recursos de ayuda en el hogar Help at Home

Help at Home ha sido desarrollado por la Comisión sobre el Envejecimiento del Condado de San Mateo como una guía de recursos para adultos mayores y adultos con discapacidad en el Condado de San Mateo.

Este directorio es una mini-guía de referencia para ayudar a los adultos del Condado de San Mateo de todos los niveles de ingresos a acceder a recursos y a permanecer de manera segura en sus propios hogares. Una lista de centros para adultos mayores y centros comunitarios dentro del Condado de San Mateo también está incluida en esta guía.

Puede encontrar copias impresas del directorio en todos los centros para adultos mayores del condado, o puede solicitar una copia impresa llamando al 650-573-2643. Puede encontrar versiones en PDF del folleto en inglés, español o chino en [www.smchealth.org/helpathome](http://www.smchealth.org/helpathome).

## Get There Together (Lleguemos Juntos)

Es una asociación entre el Condado de San Mateo y Half Moon Bay para crear un plan de acción de estrategias que mejoren y optimicen el uso de las opciones de transporte que ya están disponibles en la zona costera.

El proyecto identifica políticas, programas e incentivos para facilitar y hacer más atractivas las diferentes opciones de transporte, como el transporte público, el uso compartido de automóviles, caminar o desplazarse en bicicleta en la zona costera.

El proyecto examina estrategias de apoyo que mejoran y refuerzan las opciones de transporte existentes en la zona costera.

### Para obtener más información sobre el Proyecto:

Chanda Singh, Planificadora de Transporte Senior  
[csingh@smcgov.org](mailto:csingh@smcgov.org)

[www.smcgov.org/planning/get-there-together-action-plan-transportation-choices-half-moon-bay-and-midcoast](http://www.smcgov.org/planning/get-there-together-action-plan-transportation-choices-half-moon-bay-and-midcoast)

## Connect the Coastside

Connect the Coastside es un plan de transporte comunitario para ayudar a mejorar la movilidad y la seguridad de los residentes y visitantes de la zona costera. Identifica programas y mejoras para los corredores de Highway 1 y Highway 92 con el fin de mejorar la movilidad y atender las futuras necesidades de transporte de la zona central de la costa (Midcoast).

Para más información, visite [www.smcgov.org/planning/connect-coastside](http://www.smcgov.org/planning/connect-coastside)



## SMC Connect



SMC Connect ha sido desarrollado por la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo como una plataforma en línea para ayudar a los residentes a ponerse en contacto con los servicios comunitarios dentro del Condado de San Mateo.

Está diseñado para facilitar el acceso y la navegación de la información al organizar la información de recursos compartidos.

Para más información, visite [www.smc-connect.org](http://www.smc-connect.org).

Si desea obtener ayuda confidencial y en vivo por parte de expertos capacitados, por favor llame al 211 en cualquier momento, día o noche, o visite su Agencia de Servicios Básicos más cercana para recibir asistencia en persona.



## Bibliotecas de la Península

El Condado de San Mateo cuenta con 33 bibliotecas, con al menos una sucursal en casi todas las ciudades. Cada una de las bibliotecas cuenta con numerosos recursos informativos para adultos mayores, como copias impresas del Manual de Información Comunitaria y bibliotecarios serviciales que harán todo lo posible para ayudarle a encontrar respuesta a sus preguntas.

Asimismo, todas las bibliotecas cuentan con mapas y horarios del transporte público local. La mayoría de las bibliotecas también cuenta con computadoras que puede utilizar para acceder a sitios web, así como con personal que puede ayudarle a buscar la mayoría de las referencias en Internet mencionadas en esta guía.

Para encontrar la sucursal más cercana a usted, consulte las páginas gubernamentales azules en su directorio telefónico local o visite [www.plsinfo.org](http://www.plsinfo.org).



*San Mateo County*  
**TRANSIT DISTRICT**

**Centro de Recursos de Movilidad**

1-800-660-4287      opción 3  
Se cuenta con servicio de traducción  
(TTY 650-508-6448)

7 a.m. a 7 p.m.      de lunes a viernes  
8 a.m. a 5 p.m.      Fines de semana y  
días festivos