

samTrans



Guía de medios de traslado para adultos mayores

Conectados en el condado de San Mateo
Enero de 2020



Índice

Introducción	1
Información sobre el servicio de transporte	3
Representantes de medios de traslado.....	7
Servicio de paratransito establecido por la ADA	8
Información y asistencia	9
Servicios de traslados locales	10
Servicios de transporte de los centros de atención de adultos mayores	14
Descripción general de los recursos	18
Servicios de transporte comunitarios	26
Servicios de transporte privados	36
Capacitación en seguridad vial para conductores locales	38
Otros recursos de seguridad vial para conductores	39
Caminata y salud	42
Otros recursos de información.....	43
Lista de teléfonos de acceso rápido.....	Contratapa interna

También puede acceder a la Guía de medios de traslado para adultos mayores en www.peninsularides.com.

Introducción



Esta guía presenta información sobre una amplia variedad de programas y servicios que le permitirán poder trasladarse, mantenerse activo y conectado con la comunidad. En estos programas, encontrará ayuda para conducir con precaución y asistencia especializada para moverse en la comunidad. Sea cual fuere su situación, hay servicios disponibles que pueden ayudarlo. En esta sección, encontrará algunas situaciones habituales e información que puede resultarle útil.

Usted conduce su automóvil y tiene pensado seguir haciéndolo mientras se sienta seguro.

- Los cursos de seguridad vial para conductores ayudan a mantener las habilidades frescas, a la vez que otorgan el conocimiento necesario para adaptarse a los cambios a medida que avanzan los años. Página 38
- Existen muchas publicaciones y recursos en línea que pueden ayudarlo a detectar posibles dificultades antes de que estas se conviertan en problemas graves. Página 39

Usted conduce su automóvil, pero no se siente tan seguro como antes.

- Los cursos de seguridad vial para conductores pueden ayudarlo a aprender a mejorar la manera de conducir y abordar problemas relacionados con la vista, la flexibilidad, el tiempo de reacción y los medicamentos. Página 38
- Con algunos ajustes en el automóvil, usted podrá sentirse más seguro al conducir. Página 39
- El transporte público puede ser una opción para usted. Si hace tiempo que no usa un autobús, posiblemente se vea sorprendido ante los muchos cambios que se han implementado. Página 3
- Un representante de medios de traslado de SamTrans puede ayudarlo a obtener información sobre las opciones de transporte. Página 7

Ha dejado de conducir y está buscando otras formas de trasladarse por la ciudad.

- Según sus capacidades físicas, el transporte público puede ser una opción para algunas de sus necesidades. Hoy en día, los autobuses tienen muchísimas características que facilitan su uso. Página 3
- Si tiene muchas dificultades para usar el autobús, tal vez esté en condiciones de acceder a los servicios de traslado desde su casa hasta el lugar donde desea ir. Página 8

Utiliza el transporte público, pero es cada vez más complicado hacerlo a medida que pasan los años, por ejemplo, si necesita llevar algo consigo.

- En muchas comunidades, hay autobuses pequeños que están diseñados específicamente para viajes cortos, como ir de compras, a la biblioteca y a citas médicas. Página 10

Le preocupa un amigo o familiar que, probablemente, debería dejar de conducir.

- Existen varias publicaciones donde encontrará sugerencias para hablar con sus amigos y familiares sobre este tema. Página 38
- Obtenga la información más reciente sobre las políticas del Departamento de Vehículos Motorizados en materia de pruebas, informes y renovación de la licencia. Página 39

No puede conducir, o prefiere no hacerlo, y las rutas del transporte público simplemente no van a donde usted necesita ir.

- Puede trasladarse usando los servicios que proporcionan ciertas organizaciones comunitarias y algunas ciudades. Página 26

Tiene una afección que no le permite conducir ni usar el transporte público.

- Es posible que reúna los requisitos para utilizar el servicio de paratránsito que lo recoge en su casa y lo lleva hasta el lugar donde usted desea ir. Página 8

Necesita asistencia de otra persona para trasladarse.

- Puede obtener ayuda de los servicios que proporcionan ciertas organizaciones comunitarias y algunas ciudades. Página 26

Información sobre el servicio de tránsito

El Distrito de Transporte del Condado de San Mateo (San Mateo County Transit District) ofrece una variedad de servicios de transporte público, entre ellos, el servicio de autobuses de SamTrans, el servicio de paratransito para personas que no pueden usar el servicio de transporte con ruta fija y el servicio de trenes de Caltrain.



SamTrans

SamTrans proporciona servicio de autobús con ruta fija en todo el condado de San Mateo y hacia zonas de San Francisco y Palo Alto. Los adultos mayores y las personas con discapacidades que cuentan con la tarjeta de identificación aprobada pueden ahorrar dinero al pagar la tarifa con descuento para personas elegibles y acceder a los asientos reservados en la parte delantera del autobús cada vez que estén disponibles.

Los autobuses de SamTrans ofrecen muchas comodidades para las personas que tienen problemas físicos. Todos los autobuses de SamTrans cuentan con un sistema de inclinación delantera que permite bajar la altura del autobús para facilitar el acceso al primer escalón. Asimismo, disponen de rampas o elevadores para las personas que usan dispositivos de movilidad o que tienen dificultades para subir escalones. Todos los autobuses poseen barras de agarre y dos espacios para sillas de ruedas; el operador se encargará de mantener la silla en su sitio y, además, ofrecerá un cinturón de seguridad de tres puntos para que el pasajero viaje más seguro.

En este servicio, también se realizan anuncios amplificadas de los principales puntos de trasbordo, intersecciones y destinos. En el tablero de mensajes electrónico en el interior del autobús se muestra la misma información. Los altavoces ubicados en la parte exterior anuncian el número de ruta y el destino del autobús en todas las paradas.

Además, las personas con discapacidades que desean aprender a utilizar los servicios de SamTrans o Caltrain pueden acceder a una capacitación gratuita. Si desea obtener más información al respecto, llame al 650-508-6202.

Para obtener más información sobre el servicio de SamTrans, llame al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.samtrans.com. El servicio de paratransito Redi-Wheels está disponible para personas que no pueden usar el autobús debido a discapacidades o afecciones de salud. Para obtener más información, consulte la página 8.

Caltrain

Caltrain ofrece un servicio de trenes en la península, entre San José y San Francisco, con servicios de traslado en hora pico a Gilroy. Caltrain tiene 11 estaciones abiertas las 24 horas en el condado de San Mateo, con 2 estaciones adicionales que operan solo los fines de semana. Caltrain se conecta con el sistema de Tránsito Rápido del Área de la Bahía (Bay Area Rapid Transit, BART) en Millbrae Transit Center. Los adultos mayores y las personas con discapacidades que cuentan con la tarjeta de identificación correspondiente pueden ahorrar dinero al pagar la tarifa con descuento para personas elegibles. Todas las tarifas se deben pagar antes de subir al autobús, ya sea acercando la tarjeta Clipper al lector (también al bajar), comprando un boleto en las máquinas expendedoras ubicadas en las plataformas de la estación o mediante la aplicación móvil en línea.

Los trenes estilo «Gallery» más antiguos cuentan con un vagón con acceso para sillas de ruedas que tiene espacio para hasta tres sillas de ruedas. Los trenes modelo Bombardier más nuevos tienen capacidad para hasta cinco sillas de ruedas, una en cada vagón, si el espacio lo permite. Los conductores también ofrecen asistencia al pasajero, incluido el uso de un elevador o de una rampa elevadora para usuarios de sillas de ruedas y personas que tienen dificultades con las escaleras. En este momento, las estaciones de Caltrain que no tienen acceso para sillas de ruedas son las siguientes: 22nd Street, South San Francisco, Broadway, Atherton, Stanford y College Park. Las 26 estaciones restantes tienen acceso para sillas de ruedas en todas las líneas. Todas las estaciones de Caltrain ofrecen estacionamiento gratuito para los pasajeros identificados con el cartel de discapacitados.

Las tarjetas Clipper para adultos mayores se pueden obtener por correo (visite www.511.org o www.Clippercard.com para obtener más información) o en las agencias de tránsito del Área de la Bahía. Las tarjetas Clipper de la Conexión Regional de Tránsito (Regional Transit Connection) para personas con discapacidades están disponibles en las agencias de transporte del Área de la Bahía.

Para obtener más información sobre el servicio de Caltrain, llame al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.caltrain.com.

BART (Tránsito Rápido del Área de la Bahía de San Francisco)

BART es un servicio de trenes regional, con seis estaciones ubicadas en la zona norte del condado de San Mateo (Daly City, Colma, South San Francisco, San Bruno, San Francisco Airport y Millbrae). El sistema de BART está compuesto en su totalidad por cinco líneas que operan en todas las estaciones de BART en los condados de San Mateo, San Francisco, Alameda y Contra Costa. Pronto se incorporarán las estaciones Milpitas y Berryessa, que permitirán extender los servicios al condado de Santa Clara.

BART posee muchas características que facilitan el uso por parte de adultos mayores y de personas con discapacidades. Todas las estaciones con estacionamiento poseen espacios reservados para discapacitados. Asimismo, todas las estaciones de BART tienen escaleras mecánicas y elevadores hasta las plataformas. En la plataforma, se puede ingresar en los trenes desde el mismo nivel del suelo. Todos los vagones del BART tienen espacio para sillas de ruedas, así como asientos reservados para adultos mayores y personas con discapacidades. En todas las estaciones, hay agentes en todo momento que ofrecen asistencia a los adultos mayores y a las personas con discapacidades.

Para obtener más información sobre el servicio de BART o los proveedores de boletos, llame al 650-992-2278 (TTY 510-839-2220) o visite www.bart.gov.

Agencia de Transporte Municipal de San Francisco (Muni)

Muni ofrece transporte público en San Francisco y se conecta con SamTrans, Caltrain y BART. Todas las líneas de autobuses de Muni son accesibles. También se puede acceder a los servicios del tren ligero metropolitano de Muni en todas las estaciones y en las paradas principales de las terminales del tren.

Para recibir un folleto o más información sobre los servicios accesibles de Muni, llame al Programa de Servicios Accesibles de Muni (Muni Accessible Services Program) al 415-701-4485 (TTY 415-701-4730) o visite www.sfmta.com/getting-around/accessibility/access-muni-buses.

Para obtener más información sobre el servicio de Muni, llame al 415-701-2311 (TTY 415-701-2323) o visite www.sfmta.com.

Autoridad de Transporte del Valle de Santa Clara (VTA)

La Autoridad de Transporte del Valle de Santa Clara (Valley Transport Authority, VTA) ofrece servicios de 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 que facilitan el acceso de personas que usan dispositivos de movilidad o de cualquiera que tenga dificultades para subir escalones. La VTA exige que todos los dispositivos de movilidad que se transporten en sus autobuses estén bien sujetos. Asimismo, las estaciones de trenes ligeros de la VTA ofrecen acceso al vehículo en el mismo nivel del suelo. Esto significa que no se necesitan escalones para subir al tren ni rampas de asistencia para pasajeros. Para obtener más información sobre el servicio de la VTA, llame al 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) o visite www.vta.org.

Descuentos en el transporte público

Los adultos mayores (a partir de los 65 años) pueden acceder a tarifas con descuento en SamTrans, Caltrain y en todos los demás servicios de transporte público del Área de la Bahía, siempre y cuando posean una identificación con fotografía válida, una credencial de Medicare o un cartel de estacionamiento para personas discapacitadas otorgado por el Departamento de Vehículos Motorizados (Department of Motor Vehicles). La **Conexión Regional de Tránsito** (RTC) ahora está disponible únicamente para personas con discapacidades, pero dejó de emitirse para adultos mayores (personas de más de 65 años). En el caso de SamTrans, también pueden adquirir el pase mensual con descuento para personas elegibles, disponible solo con la tarjeta Clipper. Los adultos mayores pueden solicitar la **tarjeta Clipper para adultos mayores** en las oficinas centrales de SamTrans o por correo. Esta es gratuita y no tiene vencimiento. Para obtener más información o pedir una solicitud, llame a SamTrans al 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) o visite www.samtrans.com/clipper.

Representantes de medios de traslado



Los representantes de medios de traslado son voluntarios que ayudan a personas mayores y con discapacidades a familiarizarse con las opciones de transporte disponibles. Ofrecen diversas herramientas, desde datos para planificar un viaje en transporte público, capacitaciones personales o grupales para pasajeros, hasta información sobre las alternativas al uso de automóviles, como los servicios de transporte comunitarios. También llevan a cabo presentaciones educativas, ayudan a buscar clases de seguridad vial y organizan viajes grupales en transporte público a destinos de interés. Llame al 650-508-6362 para programar una cita con un representante.

Puede reunirse con el representante asignado en un centro de atención de adultos mayores, en un centro comunitario o en una biblioteca pública cercana a su casa. Si vive en un edificio que cuenta con una sala comunitaria o de conferencias, puede programar la cita en ese lugar. Los representantes voluntarios, de los cuales muchos son adultos mayores, han sido seleccionados cuidadosamente, están capacitados de manera integral y tienen un gran interés por mostrarles a otros cómo aprovechar el transporte público.

Para obtener más información sobre el Programa de Representantes de Medios de Traslado o para postularse para ser un representante voluntario, comuníquese con coordinador del Programa de Traslado de Adultos Mayores y Veteranos al 650-508-6362 o envíe un mensaje de correo electrónico a Ambassador@samtrans.com.

Veterans Mobility Corps

Veterans Mobility Corps es un programa exclusivo de veteranos a veteranos que ofrece asistencia gratuita a todos los veteranos militares que no pueden (o no desean) conducir vehículos debido a discapacidades físicas, emocionales o mentales. Los voluntarios veteranos (veteranos militares) ayudan a sus colegas a trasladarse y mantenerse independientes. Esto se logra por medio de capacitaciones sobre cómo desplazarse usando el transporte público y acceso a otras alternativas al uso del automóvil, como los servicios de transporte comunitarios. Los voluntarios se seleccionan mediante un proceso riguroso y reciben capacitación para trabajar con veteranos de cualquier edad y con diversas discapacidades.

Los veteranos voluntarios, además de realizar capacitaciones individuales y grupales, también pueden llevar a cabo presentaciones educativas y organizar viajes grupales en transporte público a destinos populares.

Si desea obtener más información sobre Veterans Mobility Corps, programar una cita con un veterano voluntario o postularse como voluntario, comuníquese con el coordinador de traslado llamando al 650-508-6362 o visite Vet2Vet@samtrans.

Servicio de paratransito establecido por la ADA

Si no puede utilizar el servicio de autobús regular de SamTrans en algún momento o en ningún momento debido a una discapacidad o a condiciones ambientales, es posible que pueda acceder al servicio de paratransito establecido por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA). La edad y el nivel de ingresos no son requisitos excluyentes. Si cree que puede ser elegible, llame al 650-366-4856 para programar una cita de evaluación. Antes de poder usar los servicios de paratransito establecidos por la ADA, SamTrans deberá evaluar si usted cumple con los requisitos correspondientes. Este proceso puede tardar hasta **21 días** a partir de la fecha de la cita.

SamTrans ofrece el servicio de paratransito llamado Redi-Wheels en la zona de la bahía del condado y RediCoast en la zona de la costa. El servicio de paratransito se trata de un servicio de viajes especializado, que también puede brindar servicios puerta a puerta si se los solicita.

Los autobuses, las camionetas y los sedanes llegan a gran parte del condado y podrán recogerlo en su casa y llevarlo a destino. Estos vehículos pueden transportar sillas de ruedas. Los viajes se pueden reservar con hasta siete días de anticipación y hasta un día antes.

Para obtener más información sobre el servicio de paratransito establecido por la ADA en el condado de San Mateo, llame a Redi-Wheels/RediCoast al 650-508-6241 o visite www.samtrans.com/Accessibility/Paratransit.html.

Información y asistencia

Las organizaciones que se mencionan en esta sección cuentan con personal capacitado para responder consultas, y brindar asesoramiento y asistencia en una amplia variedad de temas, como servicios y programas de transporte disponibles en diferentes lugares del condado de San Mateo:

Healthy Aging Response Team (HART) (zona norte del condado):

De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

650-991-5558

HART@dcpartnership.org

www.dcpartnership.org/programs/healthy-aging-response-team

Self Help for the Elderly (zona central del condado): 650-342-0822

Peninsula Family Service (zona sur del condado): 650-403-4300

Senior Coastsiders (zona de la costa del condado): 650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org

Servicios de traslados locales

Generalmente, cuando hablamos de servicios de traslados locales, nos referimos a camionetas o autobuses que prestan servicios en pequeñas áreas dentro de las ciudades y comunidades, de lunes a viernes, durante el mediodía, salvo algunos casos.



Bayshore/Brisbane Senior Shuttle

Área de servicio:	Entre los vecindarios Brisbane y Bayshore de Daly City
Horarios:	Lunes a viernes al mediodía
Tarifa:	Gratuita
Requisitos:	Abierto a todas las personas, sin restricciones
Accesibilidad:	Todos los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Más información:	1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)
Reservas:	415-740-9458
Horarios y mapa:	www.smctd.com/shuttles

El servicio de traslados para adultos mayores entre Bayshore y Brisbane ofrece viajes a demanda durante el mediodía y se conecta con la estación Bayshore Caltrain Station. Los pasajeros pueden solicitar traslados para cualquier fin dentro del área de servicio. Para solicitar un traslado, el pasajero debe llamar y dejar un mensaje en el que especifique cuándo y dónde desea que lo recojan y hacia dónde desea ir. El conductor devolverá la llamada y coordinará el horario con el pasajero.

Menlo Park Belle Haven Shuttle

Área de servicio:	Menlo Park
Horarios:	Lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 5:30 p. m.
Tarifa:	Gratuita
Requisitos:	Abierto a todas las personas, sin restricciones
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Más información:	Director de transporte de Menlo Park, 650-330-6770 www.menlopark.org/shuttles

Menlo Park Belle Haven Shuttle trabaja para Menlo Park Senior Center, Veteran's Administration Medical Center, Menlo Park Library, Menlo Park Caltrain Station, Little House, Palo Alto Medical Foundation, Stanford Shopping Center, Stanford Medical Center y Sharon Heights. El autobús tiene capacidad para 20 pasajeros y 2 espacios disponibles para sillas de ruedas. Se detiene en todas las paradas designadas y en las paradas de autobuses de SamTrans. Asimismo, los pasajeros pueden hacer una seña con la mano para que el autobús se detenga donde desean. El conductor parará en un lugar seguro para recogerlos.

Menlo Park Shoppers' Shuttle

Área de servicio:	Menlo Park
Horarios:	Martes, miércoles y sábados, de 9:30 a. m. a 1:30 p. m.
Tarifa:	Gratuita
Requisitos:	Abierto a todas las personas, sin restricciones
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Más información:	650-330-6770 www.menlopark.org/shuttles

Menlo Park Shoppers' Shuttle funciona a demanda. El autobús lo recogerá a solicitud en su casa en Menlo Park a partir de las 9:30 a. m. (dependiendo de la ubicación de su casa) y lo llevará a diferentes destinos, como Woodside Plaza, Peninsula Boardwalk y Sequoia Station Shopping Center en Redwood City los martes, y a Sharon Heights, al centro de Menlo Park o a Stanford Shopping Center los miércoles y sábados (los horarios varían). Para regresar al hogar, el autobús recogerá a los pasajeros a partir de las 12:00 p. m.

Redwood City-Midpoint Caltrain Shuttle

Área de servicio:	Redwood City
Horarios:	Lunes a viernes, en las horas pico, de 6:30 a. m. a 9:30 a. m. y de 3:45 p. m. a 7:00 p. m.
Tarifa:	Gratuita
Requisitos:	Abierto a todas las personas, sin restricciones
Accesibilidad:	Todos los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Más información:	650-588-1600 www.commute.org/shuttles-by-city/230-redwood-city

El servicio de traslado entre Redwood City y la zona central de Caltrain recorre el trayecto entre Redwood City Caltrain y Midpoint Technology Park en Broadway. El autobús presta servicios al Stanford Medical Outpatient Center.

Senior Coastsiders

Área de servicio:	Zona de la costa (Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada y Montara)
Horarios:	Lunes a jueves, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.; viernes, de 8:00 a. m. a 3:00 p. m.

Tarifa: Se sugiere una colaboración de \$2.00 ida y vuelta
Requisitos: Pasajeros a partir de los 60 años
Accesibilidad: Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Más información: Kim Olivarer, gerente de la oficina, 650-726-9056

Senior Coastsiders, en coordinación con Redi-Coast, ofrece traslados para adultos mayores desde su casa hasta nuestras instalaciones. Allí, pueden tomar clases, socializar y almorzar. Además, los miércoles, los adultos mayores que viven en Moss Beach, El Granada y Montara pueden hacer una parada en Safeway para hacer las compras y luego, se los lleva de regreso a su casa. Los viernes, este mismo servicio está disponible para los adultos mayores que viven en Half Moon Bay.

South City Shuttle

South City Shuttle ofrece servicios en San Francisco del Sur, con viajes a tiendas locales, al centro de atención de adultos mayores, a las bibliotecas, a la municipalidad y a los parques.

Área de servicio: BART de San Francisco del Sur, Hillside/Chestnut, Linden/Aspen, Orange West Orange Library, Main Library, Rotary Plaza

Horarios: Lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

Tarifa: Gratuita

Requisitos: Abierto a todas las personas, sin restricciones

Accesibilidad: Todos los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas

Más información: 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)

Horarios y mapa: www.smctd.com/shuttles

Servicios de transporte de los centros de atención de adultos mayores

Los siguientes servicios de los centros de atención de adultos mayores solo trasladan adultos mayores desde su casa hasta el centro de atención designado, y viceversa.



Ciudad de Belmont: Twin Pines Senior and Community Center

Área de servicio: Belmont

Horarios: Lunes a jueves,
de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.,
y algunos viernes para
jugar al bingo (primer y
tercer viernes del mes)

Tarifa: Se sugiere una colaboración de \$1.00,
un solo trayecto

Requisitos: Ser adulto mayor o con una discapacidad y con
residencia en Belmont

Accesibilidad: La camioneta del centro de atención de adultos
mayores tiene acceso para silla de ruedas, pero es
necesario que el pasajero pueda acomodarse en
uno de sus asientos.

Más información: Twin Pines Senior and Community Center,
650-595-7444

East Palo Alto Senior Shuttle

Área de servicio:	East Palo Alto
Horarios:	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.
Tarifa:	\$0.50 ida y vuelta
Requisitos:	Participar del programa Senior Nutrition Lunch Program
Accesibilidad:	La camioneta que va a East Palo Alto Senior Center solo puede cargar sillas de ruedas plegadas.
Más información:	Supervisor del área de nutrición, 650-688-1824

Menlo Park Senior Center

Área de servicio:	Menlo Park y algunas partes de East Palo Alto
Horarios:	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.
Tarifa:	Sujeta a colaboraciones
Requisitos:	Ser mayor de 60 años, ser miembro registrado del centro de atención de adultos mayores y vivir dentro de la zona circundante al centro
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Más información:	Menlo Park Senior Center, 650-330-2280 www.menlopark.org

Pacifica Senior Center Transportation Service

Área de servicio:	Pacífica
Horarios:	Lunes a viernes, recogidas de 8:45 a. m. a 10:00 p. m.; descensos, de 1:00 p. m. a 2:15 p. m.
Tarifa:	Se agradece la colaboración de \$3.00 por el traslado de ida y vuelta al centro y en los viajes de compras programados. No se admiten personas que no cumplan con los requisitos, sin importar el monto de contribución. Los viajes para visitas médicas tienen una tarifa obligatoria de \$20.00 ida y vuelta. El autobús comenzará a recoger pasajeros a partir de las 12:00 p. m.
Requisitos:	Pasajeros a partir de los 60 años, con residencia en Pacífica
Accesibilidad:	El autobús con capacidad para 20 pasajeros está equipado con un elevador para sillas de ruedas y acceso para andadores ortopédicos.
Más información:	650-738-7350 www.cityofpacifica.org/depts/pbr/senior_services/transportation/default.asp

El servicio de transporte ofrece traslados para adultos mayores desde y hasta Pacífica Senior Center. Se debe avisar por teléfono con 24 horas de anticipación. Como parte de sus actividades, el centro organiza viajes de compras grupales a destinos locales. Los pedidos particulares para visitas médicas se adaptarán en función de los horarios. Estos se solicitan con 48 horas de anticipación, como mínimo.

Redwood City Veterans Memorial Senior Center

Área de servicio:	Redwood City
Horarios:	Martes, miércoles, jueves de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.

Tarifa:	Gratuita
Requisitos:	Ser residente de Redwood City y asistir al Veterans Memorial Senior Center
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas. Cuando haga la reserva, pida hablar con Lloyd y dígame si usted viaja con una silla de ruedas para que puedan prever más tiempo en la planificación de los horarios y definir un lugar que sea adecuado para recogerlo.
Más información:	Veterans Memorial Senior Center, 650-780-7270

San Bruno Senior Center

Área de servicio:	San Bruno
Horarios:	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.
Tarifa:	\$1.00, un solo trayecto
Requisitos:	Pasajeros a partir de los 50 años, con residencia en San Bruno
Accesibilidad:	La camioneta tiene acceso para sillas de ruedas
Más información:	San Bruno Senior Center, 650-616-7150 www.sanbruno.ca.gov/gov/city_departments/community_services/50plus/default.htm Las reservas se deben realizar con un día de anticipación.

(continúa en la página 26)

Descripción general de los recursos

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viajes
Servicios de traslados locales			
Bayshore/Brisbane Senior Shuttle	Entre los vecindarios Brisbane y Bayshore de Daly City	800-660-4287 (TTY 650-508-6448) Reserva de traslado: 415-740-9458	De cualquier tipo
Menlo Park Belle Haven Shuttle	Menlo Park	650-330-6770	De cualquier tipo
Menlo Park Shoppers' Shuttle	Menlo Park, zona sur del condado	650-330-6770 - Info. 650-330-2286 - Ma. 650-330-2288 - Mi. 650-330-2289 - Sá.	Compras
Redwood City-Midpoint Caltrain Shuttle	Redwood City	650-588-1600	De cualquier tipo
Senior Coastsiders	Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada, Montara	650-726-9056	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores, algunas tiendas
South City Shuttle	San Francisco del Sur	1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores, tiendas, bibliotecas, parques
Transporte de los centros de atención de adultos mayores			
Belmont Twin Pines Senior Center	Belmont	650-595-7444	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores
East Palo Alto Senior Shuttle	East Palo Alto	650-688-1824	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores

Acceso para sillas de ruedas	Tarifa	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Página
Sí	Gratuita	Abierta	Llamar al conductor	Lunes a viernes al mediodía	10
Sí	Gratuita	Abierta	Ninguna: el autobús se detendrá si los pasajeros hacen una seña con la mano	Lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.	11
Sí	Gratuita	Abierta	Llamar para obtener más información	Martes, miércoles y sábados, de 9:30 a. m. a 1:30 p. m.	11
Sí	Gratuita	Abierta	Ninguna: se toma en la parada del autobús	Lunes a viernes, de 6:30 a. m a 9:30 a. m. y de 3:45 p. m. a 7:00 p. m.	12
Sí	Colaboración de \$2 ida y vuelta	A partir de los 60 años	Llamar al centro de atención de adultos mayores	Lunes a jueves, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.; viernes, de 8:00 a. m. a 3:00 p. m.	12
Sí	Gratuita	Abierta	Ninguna: se toma en la parada de autobuses	Lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.	13
Sí	Colaboración de \$1	Personas mayores o con discapacidades y con residencia en Belmont	Llamar al centro de atención de adultos mayores	Lunes a jueves, de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.; algunos viernes	14
No	\$0.50 ida y vuelta	Ser participante del programa Senior Nutrition Lunch	Llamar al supervisor del área de nutrición	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.	15

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viajes
Menlo Park Senior Center	Menlo Park y algunas partes de East Palo Alto	650-330-2280	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores
Pacifica Senior Center Transportation Service	Pacifica	650-738-7350	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores, viajes de compras grupales y viajes para visitas médicas particulares
Redwood City Veterans Memorial Senior Center	Redwood City	650-780-7270	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores
San Bruno Senior Center	San Bruno	650-616-7150	Desde y hasta el centro de atención de adultos mayores
Servicios de transporte comunitarios			
Sociedad Americana contra el Cáncer: programa Camino a la Recuperación	Condado de San Mateo	800-227-2345	Visitas médicas oncológicas
Servicio de paratransito ACCESS	Condado de Santa Clara e incluye algunos servicios en el condado de San Mateo	408-321-2300 TTY: 408-321-2330	De cualquier tipo
Avenidas Door To Door	Redwood City, Atherton, Woodside, Menlo Park, Portola Valley, East Palo Alto, Palo Alto, Los Altos Hills, Los Altos, Mountain View	650-289-5453 Reservas de traslado: 650-281-5411	Cualquier tipo de viaje, hasta 12 millas
Brisbane Village Helping Hands	Brisbane	415-508-2185	De cualquier tipo

Acceso para sillas de ruedas	Tarifa	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Página
Sí	Colaboración	A partir de los 60 años, miembro registrado del centro de atención de adultos mayores, que viva en la zona	Llamar al centro de atención de adultos mayores	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.	15
Sí	Colaboración de \$3, \$20 ida y vuelta para viajes para visitas médicas	A partir de los 60 años, con residencia en Pacifica	Llamar con 24 horas de anticipación para viajes de compras Con 48 horas de anticipación para visitas médicas	Lunes a viernes, de 8:45 a. m. a 1:30 p. m.	16
Sí	Gratuita	Con residencia en Redwood City	Llamar al centro de atención de adultos mayores y preguntar por Lloyd	Martes, miércoles y jueves, de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.	16
Sí	\$1.00 , un solo trayecto	A partir de los 50 años, con residencia en San Bruno	Llamar al centro de atención de adultos mayores con un día de anticipación	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.	17
No	Gratuita	Pacientes ambulatorios con cáncer y sus cuidadores	Llamar cuatro días hábiles antes	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.	26
Sí		Personas con discapacidades que no pueden usar el servicio de transporte público convencional	Solicitar por teléfono		27
No	Entre \$10 y \$20, según la distancia	Para cualquier persona que no tenga movilidad propia o acceso al transporte público	Llamar, al menos, con 48 horas de anticipación y hasta 5 semanas antes	Lunes a viernes, de 8:15 a. m. a 4:00 p. m.	27
No	Gratuita	Miembros, principalmente adultos mayores	Llamar, al menos, con una semana de anticipación	Lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.	28

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viajes
El Camino Hospital: programa Road Runners	10 millas en la zona circundante a El Camino Hospital Mountain View	650-940-7016	De cualquier tipo
FISH	Belmont, San Carlos y Redwood City (se pueden solicitar traslados desde San Mateo a Palo Alto)	650-593-1288	Visitas médicas, odontológicas, de fisioterapia
Foster City Village	Foster City (se pueden solicitar traslados hasta San Mateo o Redwood City, inclusive)	650-378-8541	Visitas médicas, odontológicas, mandados, ir a la tienda de comestibles, actividades sociales
Get Around (programa de transporte para traslados de adultos mayores de la ciudad de San Mateo)	San Mateo, Belmont, Burlingame, Foster City, Hillisborough, Redwood City y San Carlos	650-522-7490	De cualquier tipo
Get Up & Go (PJCC)	Bahía del condado de San Mateo, Palo Alto VA Health Systems Hospitales y clínicas de Stanford	650-378-2750	Cualquier tipo de viaje sin motivos de trabajo
Got Wheels!	El punto de partida y el destino de los traslados deben ser en Daly City o en Kaiser en San Francisco del Sur.	(650) 403-4300 ext. 4329	De cualquier tipo
Kaiser Redwood City	Áreas de servicios hospitalarios y Caltrain Station	650-299-3139	Visitas médicas
Little House	East Palo Alto, Palo Alto, Stanford, Portola Valley, Menlo Park, Redwood City, Atherton, Woodside, San Carlos, Belmont, Foster City, San Mateo	650-272-5040	Visitas médicas y odontológicas desde y hasta Little House

Acceso para sillas de ruedas	Tarifa	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Página
No	De 0 a 1 milla, \$5 (un solo trayecto), y de 8 a 10 millas, \$19 (un solo trayecto)	Miembros de la comunidad	Llamar al hospital	Lunes a viernes, 8:00 a. m. a 4:30 p. m.	28
No	Gratuita	Pacientes ambulatorios, que no pueden trasladarse en el transporte público y no tienen otra manera de acudir a sus citas	Mediante el servicio de atención de llamadas; llamar con una semana de anticipación	Lunes a jueves, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.	29
Sí	Gratuita	Miembros activos	Llamar durante los horarios de atención, de lunes a jueves, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.	30
Sí	\$5 por traslado, con un máximo de 8 viajes	Residentes mayores de 60 años que cumplan con los requisitos	En línea, personalmente o por correo postal	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	31
Sí	Gratuita	Adultos mayores que no conducen vehículos o que tienen dificultades para usar el transporte público	Llamar antes del miércoles de la semana anterior	Lunes, martes, jueves, viernes, durante el día	31
Sí	\$5.00 por un solo trayecto	Mayores de 70 años en Daly City	Llamar a Serra Yellow Cab	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	32
Sí	Gratuita	Afiliados a Kaiser	Para solicitar un traslado, llamar a partir de las 9 a. m.	Lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.	33
No	Entre \$4 y \$8, según la distancia	Miembros preinscritos	Llamar para solicitar el servicio a pedido; no se requieren reservas	Lunes a jueves, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Viernes: De 8:00 a. m. a 4:00 p. m.	33

Nombre del servicio	Área	Teléfono	Tipos de viajes
Mid-Peninsula Village	Burlingame, San Mateo y Hillsborough	650-260-4569	De cualquier tipo
Sequoia Village	Belmont, San Carlos y Redwood City, incluido Redwood Shores	650-260-4569	De cualquier tipo
Seton Medical Center (servicio de traslado de BART de Seton)	De Daly City BART a Seton Medical Center	650-991-6480	De cualquier tipo
Servicios privados			
Go-Go Grandparent	Servicio en todo el país	855-464-6872	De cualquier tipo
Need-a-Ride	De Palo Alto a San Mateo	650-462-0853	De cualquier tipo
Serra Yellow Cab	Daly City, Colma, Brisbane, Pacifica, Broadmoor, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, San Mateo, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City, Menlo Park y San Francisco	650-991-2345 (viajes regulares) 650-340-9999 (camionetas aptas para sillas de ruedas)	De cualquier tipo
SilverRide	Área de la bahía	650-853-7433	Actividades
Servicio de paratransito establecido por la ADA			
Redi-Wheels de SamTrans	Zona de la bahía del condado de San Mateo, más Pacifica y Daly City	650-508-6241	De cualquier tipo
Redi-Coast de SamTrans	Zona de la costa, desde el sur de Devil's Slide hasta el límite del condado de Santa Cruz	650-508-6241	De cualquier tipo

Acceso para sillas de ruedas	Tarifa	Requisitos	Reservas	Días y horarios	Página
No	Gratuita para miembros activos	Miembros	Llamar con cuatro días hábiles de anticipación, como mínimo	Lunesaviernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.	34
No	Gratuita para miembros activos	Miembros	Llamar con cuatro días hábiles de anticipación, como mínimo	Lunesaviernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.	35
Sí	Gratuita	Abierta	Se toma en las paradas de autobús	Lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 9:00 a. m., de 12:00 p. m. a 7:00 p. m.	35
No	Según distancia y tiempo	Abierta	Llamar para solicitar un traslado	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	36
No	Según la distancia	Pacientes ambulatorios	Dejar un mensaje; se comunicarán con usted por la tarde	De lunes a viernes, parte del sábado	36
Sí, a pedido	Según la distancia	Abierta	Llamar para solicitar un traslado	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	37
No	Según distancia y tiempo	El pasajero debe poder caminar 20 pies	Llamar a SilverRide	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana	37
Sí	\$4.25	Pasajeros que no pueden trasladarse en autobús debido a una discapacidad	Llamar desde 7 días antes hasta las 5:00 p. m. del día anterior	Todos los días, de 5:30 a. m. a la medianoche, las 24 horas en algunos lugares	8
Sí	\$4.25	Pasajeros que no pueden trasladarse en autobús debido a una discapacidad	Llamar desde 7 días antes hasta las 5:00 p. m. del día anterior	Lunes a viernes, de 6:30 a. m. a 8:00 p. m.; sábados, domingos y días festivos, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.	8

Servicios de transporte comunitarios

Sociedad Americana contra el Cáncer: programa Camino a la Recuperación

Área de servicio:	condado de San Mateo
Horarios:	Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. Es conveniente si la cita médica o el tratamiento comienzan entre las 9:30 a. m. y las 4:30 p. m. Llame las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Tarifa:	Gratuita
Requisitos:	Pacientes ambulatorios con cáncer y sus cuidadores
Accesibilidad:	vehículos privados (que generalmente no tienen acceso para sillas de ruedas)

Más información:

- 1. Los pacientes con cáncer** que necesitan acudir a una visita médica o asistir a una sesión de tratamiento oncológico deben llamar al 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345). Los pacientes con cáncer que no reúnen todos los requisitos mencionados también pueden llamar a este número para obtener ayuda para encontrar un proveedor de transporte adecuado.
- 2. Si desea participar como conductor voluntario**, llame a la unidad local del área de la bahía de la Sociedad Americana contra el Cáncer, ubicada en 71 Stephenson Street, Suite 400, San Francisco, California 94105, al 1-800-227-2345.

El programa Camino a la Recuperación de la Sociedad Americana contra el Cáncer está formado por conductores voluntarios que tienen a cargo la tarea de recoger a los pacientes con cáncer en sus casas y llevarlos a cualquier cita relacionada con la enfermedad, como visitas al médico, sesiones de radiación y quimioterapia. Para reservar un traslado, llame tres días hábiles previos, como mínimo, y hasta dos meses antes.

Servicio de paratransito ACCESS

La VTA garantiza el acceso a un servicio de paratransito equivalente para las personas con discapacidades que no pueden usar el servicio de transporte convencional debido a discapacidades físicas, visuales o cognitivas, y que, además, cumplen con los requisitos establecidos.

Para obtener más información sobre el servicio de paratransito ACCESS de la VTA, las condiciones de elegibilidad y los pasos para completar la solicitud, llame al Servicio de Atención al Cliente de la VTA al 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) o al Departamento de Elegibilidad de ACCESS al 408-321-2381, de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Visite el sitio web de la VTA en www.vta.org. Para acceder directamente a la página del servicio de paratransito ACCESS de la VTA, ingrese al siguiente enlace: www.vta.org/go/paratransit.

Avenidas Door To Door

Área de servicio:	Redwood City, Atherton, Woodside, Menlo Park, Portola Valley, East Palo Alto, Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Mountain View
Horarios:	Lunes a viernes, de 8:15 a. m. a 4:00 p. m.
Tarifa:	\$10.00 por hasta 3.9 millas, \$15.00 por hasta 7.9 millas, \$20.00 por hasta 12 millas con conductores voluntarios. Para los traslados realizados por la empresa Lyft regirán las tarifas de esta empresa, más \$3 de cargos de servicio.
Requisitos:	Adultos mayores que no tengan un medio de movilidad propio y no puedan acceder al transporte público
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas.
Más información:	650-289-5453
Reservas:	650-289-5411 (con hasta 5 semanas de antelación)

Avenidas Door to Door ofrece traslados de hasta 12 millas para visitas médicas, centros comunitarios, clases, compras, salón de belleza, etc.

La empresa cuenta con conductores voluntarios experimentados para los traslados. Otra opción es utilizar los servicios de la empresa Lyft. Es posible llevar un cuidador o acompañante, sin costo adicional. Los conductores pueden utilizar sus propios vehículos para pasajeros, pero no pueden cargar sillas de ruedas. Usted deberá pagar cada mes los traslados realizados el mes anterior. Los traslados se deben programar con 48 horas de anticipación y con hasta 5 semanas de antelación.

Brisbane Village Helping Hands

Área de servicio:	Brisbane
Horarios:	Lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.
Tarifa:	Gratuita para miembros activos
Requisitos:	Miembros, principalmente adultos mayores
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas.
Más información:	415-508-2185 (deje un mensaje y le devolveremos la llamada), www.brisbanevillage.org

Existe una variedad de servicios a disposición de los miembros, incluidos medios de transporte. Los conductores voluntarios (capacitados y con antecedentes comprobados) pueden usar sus propios automóviles para realizar traslados a diferentes destinos en los condados de San Mateo y San Francisco. Asimismo, generalmente se pueden programar viajes de cualquier tipo, siempre y cuando se soliciten una semana antes, como mínimo. Los pedidos se aceptarán con hasta 48 horas de anticipación.

El Camino Hospital Mountain View: programa Road Runners

Área de servicio:	Los puntos de partida y de destino deben estar en un radio de 10 millas de El Camino Hospital Mountain View (no incluye la región montañosa).
Horarios de atención:	Lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 5:00 p. m.; fines de semana y días festivos, cerrado

Tarifas de un solo trayecto: De 0 a 1 milla, \$7.50; de 1 a 2 millas, \$9.50; de 3 a 5 millas \$13.50; de 6 a 7 millas \$18.00; de 8 a 10 millas, \$21.00.

Requisitos: Miembros de la comunidad

Accesibilidad: Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas

Más información: 650-940-7016 o www.elcaminohospital.org/services/roadrunners-transportation

El programa Road Runners de El Camino Hospital Mountain View ofrece medios de transporte para los residentes de la zona sur del condado de San Mateo. Se pueden programar viajes de cualquier tipo. Road Runners trabaja con Lyft para los traslados fuera de nuestra área en un radio de 30 millas de El Camino Hospital. Para los traslados de la empresa Lyft, registrá la tarifa de ellos. Además, se cobrará un recargo de \$3.00 en estos casos.

FISH

Área de servicio: Belmont, San Carlos, Redwood City (pero se pueden solicitar traslados hasta San Mateo en dirección norte y hasta Palo Alto en dirección sur)

Horarios: Lunes a jueves, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Tarifa: Gratuita

Requisitos: Residentes ambulatorios que no pueden usar el transporte público y no tienen otra manera de trasladarse para asistir a sus citas

Accesibilidad: Vehículos privados (por lo general, no tienen acceso para sillas de ruedas, pero se puede pedir un servicio especial en un vehículo con acceso para sillas de ruedas cuando se presenta la solicitud)

Citas: 650-593-1288

Se ofrecen traslados para consultas al médico, al dentista o al fisioterapeuta. Los voluntarios atienden las llamadas por medio de un contestador automático. Los traslados se pueden solicitar con hasta dos semanas de anticipación y es necesario pedirlos una semana antes, como mínimo. Se asignarán por orden de llegada, según la disponibilidad del conductor.

Foster City Village

Área de servicio: Foster City (pero se pueden solicitar traslados hasta San Mateo en dirección norte y hasta Redwood City en dirección sur)

Horarios: Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m (el horario de atención es de lunes a jueves, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.)

Tarifa: Gratuita

Requisitos: Miembros activos de Foster City Village

Accesibilidad: Vehículos privados (es posible que no tengan acceso para sillas de ruedas, pero se puede pedir un servicio especial en un vehículo con acceso para sillas de ruedas cuando se presenta la solicitud)

Citas: 650-378-8541

Más información: fcvillage94404@gmail.com

Los miembros de pleno derecho de Foster City Village pueden obtener servicios de traslado de conductores voluntarios de manera gratuita si se los programa con tres días de anticipación, como mínimo. Para reservar un traslado, llame al 650-378-8541 entre las 9:00 a. m. y las 3:00 p. m., de lunes a jueves.

Get Around (programa de transporte para adultos mayores de la ciudad de San Mateo)

Área de servicio:	Ciudad de San Mateo
Horarios:	Las 24 horas del día
Tarifa:	\$5 por traslado, con un máximo de 8 viajes
Requisitos:	Residentes mayores de 60 años que cumplan con los requisitos
Accesibilidad:	Servicio disponible con acceso para sillas de ruedas Este es un servicio de transporte al alcance del bolsillo, disponible cuando lo necesita y a cualquier hora del día. Los traslados se pueden programar con anticipación o a pedido, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El programa de taxis con subsidio está disponible para los residentes de la ciudad de San Mateo mayores de 60 años.

Para participar, es necesario inscribirse en línea, personalmente o por correo postal. Una vez que se completa la inscripción, usted recibirá por correo postal en un plazo de 5 a 7 días una tarjeta que acredita la membresía. Los destinos deben ser entre las ciudades de San Mateo, Belmont, Burlingame, Foster City, Hillisborough, Redwood City, San Carlos, Veteran’s Hospitals en Menlo Park y Palo Alto y los consultorios médicos para afiliados en Standford.

Get Up & Go (Peninsula Jewish Community Center)*

Área de servicio:	Condado de San Mateo (no hay servicio para la región de la costa) Palo Alto VA Health Systems, hospitales y clínicas de Stanford
Horarios:	Lunes, martes, jueves y viernes (de 9:30 a. m. a 3:30 p. m.); programas especiales miércoles de por medio en el PJCC

Llame con anticipación. Los traslados se deben programar antes del miércoles de la semana previa al traslado.

Tarifa:	Gratuita
Requisitos:	Adultos mayores en la región de la bahía del condado de San Mateo que no conducen vehículos o que tienen problemas para usar el transporte público. El PJCC abre sus puertas a una comunidad multicultural diversa.
Accesibilidad:	Los autobuses tienen acceso para sillas de ruedas, pero la disponibilidad es limitada. Es por orden de llegada para todos los traslados.
Más información:	650-378-2750

Como parte del programa Get Up & Go, Peninsula Jewish Community Center (PJCC) ofrece un servicio de autobús y automóvil puerta a puerta con acceso para sillas de ruedas, destinado a adultos mayores que no conducen vehículos. Todos los lunes, martes, jueves y viernes, los conductores de Get Up & Go trasladan personas mayores desde sus casas hasta lugares dentro del condado de San Mateo por diferentes motivos, como visitas médicas, compras o trámites personales. Se puede disponer de acompañantes si se avisa previamente. Todos los miércoles, este servicio realiza viajes hasta el PJCC para adultos mayores para que puedan asistir a un programa especialmente diseñado.

*El programa Get Up & Go cuenta con el apoyo económico de las donaciones destinadas al PJCC y los subsidios de las siguientes entidades: Jewish Community Endowment Newhouse Fund; Jewish Community Federation and Endowment Fund; Mills-Peninsula Health Services; May and Stanley Smith Charitable Trust, 5310 Formula Grant de la Metropolitan Transportation Commission y Touchpoint Foundation.

Got Wheels!

Área de servicio:	Daly City
Horarios:	Las 24 horas
Tarifa:	\$5 por viaje
Requisitos:	Residentes mayores de 70 años

Accesibilidad: Se ofrece un servicio con acceso para sillas de ruedas

Más información: www.peninsulafamilyservice.org

Para pedir un formulario de solicitud, los aspirantes pueden llamar al 650-403-4300, ext. 4329, enviar un mensaje de correo electrónico a CQMoreno@peninsulafamilyservice.org o visitar www.peninsulafamilyservice.org, servicios para adultos mayores, donde deberán completarlo en línea.

Kaiser Permanente Medical Center - Redwood City

Área de servicio: Recinto del Redwood City Medical Center y desde/ hasta Redwood City Caltrain Station

Horarios: Lunes a viernes, de 7:20 a. m. a 6:45 p. m.
(llamar para solicitar el traslado)

Tarifa: Gratuita para los miembros de Kaiser Permanente
(no se aceptan propinas)

Accesibilidad: Los vehículos de traslado tienen acceso para sillas de ruedas

Más información: 650-299-3139

Servicio de transporte Little House

Área de servicio: Zona 1: East Palo Alto, Palo Alto, Stanford, Portola Valley
Zona 2: Menlo Park, Redwood City, Atherton, Woodside
Zona 3: San Carlos, Belmont, Foster City, San Mateo

Horarios: Lunes a jueves, de 8:00 a. m. a 7:45 p. m.;
viernes, de 8:00 a. m. a 3:45 p. m.

Tarifa: \$4 por viaje dentro de las zonas vecinas y entre estas;
\$8 por viaje entre las zonas que no sean vecinas

Requisitos: Usuarios preinscritos, principalmente adultos mayores

Accesibilidad: Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas

Más información: 650-272-5040,
www.penvol.org/littlehouse/transportation

Los usuarios preinscritos pueden acceder a los traslados con subsidio de la empresa Lyft desde y hasta sus casas, Little House, San Carlos Adult Activity Center, Veterans Memorial Senior Center o para visitas médicas. Este es un servicio a pedido. No es necesario tener un teléfono inteligente.

Mid Peninsula Village

Área de servicio: Burlingame, San Mateo, Hillsborough
Horarios: Lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Tarifa: Gratuita para miembros activos
Requisitos: Miembros, principalmente adultos mayores
Accesibilidad: Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas
Más información: 650-260-4569, correo electrónico:
info@villagesofsmc.org;
sitio web: www.villagesofsmc.org

Existe una variedad de servicios a disposición de los miembros activos, incluidos medios de transporte. Los conductores voluntarios (capacitados y con antecedentes verificados) pueden usar sus propios automóviles para realizar traslados a diferentes destinos en el condado de San Mateo, desde Burlingame hasta Palo Alto. Se pueden programar viajes de cualquier tipo, siempre y cuando se reserven cuatro días hábiles antes, como mínimo.

Sequoia Village

Área de servicio:	Belmont, San Carlos y Redwood City, incluido Redwood Shores
Horarios:	Lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Tarifa:	Gratuita para miembros activos
Requisitos:	Miembros, principalmente adultos mayores
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas
Más información:	650-260-4569, correo electrónico: info@villagesofsmc.org, sitio web: www.villagesofsmc.org

Existe una variedad de servicios a disposición de los miembros activos, incluidos medios de transporte. Los conductores voluntarios (capacitados y con antecedentes verificados) pueden usar sus propios automóviles para realizar traslados a diferentes destinos en el condado de San Mateo, desde Burlingame hasta Palo Alto. Se pueden programar viajes de cualquier tipo, siempre y cuando se reserven cuatro días hábiles antes, como mínimo.

De Seton Medical Center a Daly City (Seton BART Shuttle)

Área de servicio:	De Daly City BART a Seton Medical Center
Horarios:	Lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 9:00 a. m. y de 12:00 p. m. a 7:00 p. m.
Tarifa:	Gratuita
Accesibilidad:	Los vehículos tienen acceso para sillas de ruedas
Requisitos:	Ninguno
Más información:	650-991-6480

Servicios de transporte privados

GoGoGrandparent

Área de servicio:	Servicio en todo el país
Horarios:	Las 24 horas, los 7 días de la semana
Tarifa:	Las tarifas se cotizan por adelantado en función de la distancia y el tiempo del recorrido
Requisitos:	Abierto a todas las personas, sin restricciones
Accesibilidad:	Los vehículos pueden transportar sillas de ruedas plegables y pasajeros cuyas capacidades les permiten moverse de un lugar a otro
Más información:	855-464-6872, www.gogograndparent.com

Para inscribirse, llame al 855-464-6872 y presione la opción 0 para hablar con un operador o use la página web de inscripción en línea en www.gogograndparent.com antes de utilizar el servicio. Se ofrecen traslados personalizados, viajes adaptados para grupos y servicios programados.

Need-a-Ride

Área de servicio:	Desde el norte de Palo Alto hasta San Mateo
Horarios:	Lunes a viernes (jornada completa), sábados (media jornada)
Tarifa:	La tarifa depende de la distancia recorrida
Requisitos:	Deben ser pacientes ambulatorios
Accesibilidad:	Los vehículos no tienen acceso para sillas de ruedas
Más información:	650-462-0853

Need-a-Ride es un servicio a pedido. Deje un mensaje y le devolveremos la llamada entre las 6:00 p. m. y las 9:00 p. m.

Serra Yellow Cab

Área de servicio:	Ofrece un servicio de despacho desde o hasta Daly City, Colma, Brisbane, Pacifica, Broadmoor, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, San Mateo, Foster City, Belmont, San Carlos, Redwood City, Menlo Park y San Francisco
Horarios:	Las 24 horas, los 7 días de la semana
Tarifa:	La tarifa depende de la distancia recorrida
Requisitos:	Abierto a todas las personas, sin restricciones
Accesibilidad:	Están disponibles camionetas aptas para sillas de ruedas a pedido
Más información:	www.serrayellowcab.com
Reservas:	650-991-2345 (viajes regulares) 650-340-9999 (camionetas aptas para sillas de ruedas)

SilverRide

SilverRide ofrece transporte asistido, acompañantes, actividades personalizadas y eventos grupales para adultos mayores que desean lograr sus objetivos, socializar y disfrutar experiencias de vida enriquecedoras. Como parte de este servicio, SilverRide dirige y promueve una red de productos y servicios complementarios que, de manera conjunta, ofrecen una solución integral orientada al estilo de vida para adultos mayores.

Área de servicio:	Toda el área de la bahía
Tarifa:	Las tarifas se cotizan por adelantado en función de la distancia recorrida, la hora del día y si se prefiere un acompañante o no
Requisitos:	Los clientes deben poder caminar, al menos, 20 pies con algún tipo de asistencia

Accesibilidad: Los vehículos pueden transportar sillas de ruedas plegables y pasajeros cuyas capacidades les permitan moverse de un lugar a otro

Más información: 650-853-7433, www.silverride.com

Capacitación local en seguridad vial para conductores

AARP

El Programa de Seguridad Vial para Conductores (Driver Safety Program) de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (American Association of Retired Persons, AARP) ofrece clases locales para conductores de 50 años o más. Los cursos abarcan muchos temas relacionados con cómo conducir un automóvil en la edad adulta mayor, e incluyen normas de tránsito, consejos para mantener la flexibilidad, medicamentos, etc. El objetivo es ayudarlo a continuar conduciendo vehículos de manera segura. Asimismo, se abordan los cambios físicos normales de la edad y cómo adaptar la manera de conducir para hacer frente a estos cambios. Además, todas las compañías de seguro ofrecen un descuento a los graduados de la capacitación.

Los cursos están abiertos todo el año. Cada clase tiene una carga horaria de ocho horas, dictadas más comúnmente en dos segmentos de cuatro horas en dos días. En el condado de San Mateo, los cursos se pueden realizar en casi 20 lugares diferentes. La AARP ahora también ofrece un curso de renovación de cuatro horas para quienes ya se graduaron.

Para obtener más información sobre los cursos de seguridad vial para conductores de la AARP en su área, así como cualquier otro tipo de información útil, visite www.aarp.org/drive o llame al 877-846-3299.

California Highway Patrol (CHP)

California Highway Patrol ofrece un seminario llamado Age Well-Drive Smart, el cual se realiza en colaboración con la Comisión sobre el Envejecimiento del Condado de San Mateo (San Mateo County Commission on Aging) y el

supervisor del condado de San Mateo, Warren Slocum. Las clases gratuitas son de tres horas, y el objetivo es ayudar a que los conductores mayores puedan conducir por más tiempo y refrescar sus habilidades de conducción.

Para inscribirse en el seminario u obtener más información, llame a la oficina del supervisor Warren Slocum al 650-363-4570 o envíe un mensaje de correo electrónico a mdragun@smcgov.org.

Otros recursos de seguridad vial para conductores

Autoevaluaciones

Si sus habilidades para conducir son una preocupación cada vez más común, hay información disponible desarrollada por diversos grupos de seguridad vial centrada en el avance de la edad. Con esta información, podrá determinar si necesita evaluar sus capacidades de manera más formal.

Roadwise Review—AAA (herramienta en línea)

AAA Roadwise Review es una herramienta interactiva en línea que permite identificar posibles problemas de conducción de vehículos relacionados con la edad, los pasos para reducir el riesgo y monitorear el estado de sus habilidades para conducir en privado. Vaya a www.seniordriving.aaa.com. Allí encontrará esta herramienta, así como otros recursos en línea útiles, entre ellos, un curso de seguridad vial para conductores mayores.

Manual de reglas de manejo

La Universidad de Michigan elaboró un manual web con el fin de ayudar a que los conductores mayores evalúen su capacidad para conducir vehículos de manera segura.

Este se encuentra disponible en línea en <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/1321>

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

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) ha elaborado una serie de publicaciones en línea orientadas a tratar la capacidad de los adultos mayores para conducir vehículos de manera segura. Entre ellas, se incluyen las siguientes: Safe Driving for Older Adults (Pautas para conducir con precaución para adultos mayores), Driving Safely While Aging Gracefully (Cómo manejar con precaución mientras envejece con alegría) y otros materiales que abordan específicamente hábitos de conducción después de un accidente cerebrovascular o diversas afecciones, como la artritis, la enfermedad de Parkinson, la diabetes o las convulsiones. Estos recursos se pueden consultar en línea en www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers. Si llama a la NHTSA al 888-327-4236 (TTY 1-800- 424-9153) también podrá solicitar copias de la mayoría de las publicaciones.

Ajustes en el vehículo

Tener los ajustes adecuados en los asientos, los espejos, los apoyacabezas y el volante permite que usted pueda conducir vehículos sin correr riesgos. Existen diversos dispositivos simples que se pueden agregar para compensar los cambios físicos o simplemente para que el vehículo sea más cómodo y seguro para usted. La Sociedad Americana sobre el Envejecimiento (American Society on Aging), la Asociación Americana del Automóvil (American Automobile Association) y la AARP han elaborado un programa llamado CarFit, Helping Mature Drivers Find Their Perfect Fit. Para obtener más información, visite www.car-fit.org o www.aarp.org y busque el tema “seguridad para conductores”.

Cómo hablar con familiares y amigos sobre este asunto

La compañía de seguros Hartford diseñó una serie de publicaciones que abordan temas como, por ejemplo, cómo entablar conversaciones con conductores mayores, ejercicios para conductores, tecnología en vehículos y conductores mayores, demencia y conducción de automóviles, entre otros. Estas publicaciones se pueden consultar en línea, descargar o solicitar en www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence.

Asignación de licencias del Departamentos de Vehículos Motorizados (DMV)

El DMV no suprime la licencia de conducir cuando se cumple una cierta edad. Los factores que determinan la renovación, restricción, suspensión o anulación de la licencia son la condición mental o física, y la capacidad para cumplir con las leyes y normas de tránsito, independientemente de la edad. Todos los conductores a partir de los 70 años deben renovar la licencia de conducir personalmente en la oficina del DMV. Es posible que se impongan limitaciones relacionadas con el deterioro de la condición física. La principal restricción para los conductores mayores es la vista. Generalmente, se requiere que el conductor use anteojos o lentes de contacto correctivos. Otras restricciones comunes son las siguientes: no conducir en autopistas, de noche o en horas pico, y conducir únicamente con los elementos de ayuda adecuados para garantizar la posición correcta para manejar.

Más información: 1-800-777-0133 (TTY 1-800-368-4327),
www.dmv.ca.gov/portal/dmv/detail/about/senior/senior_top

Carteles de estacionamiento para discapacitados

Puede obtener un cartel de discapacitado o placas de licencia para discapacitados si usted es una persona con movilidad limitada y posee un certificado que acredite su condición, emitido ya sea por personal médico, cirujano, auxiliar de médico, enfermero profesional o enfermero obstétrico profesional con licencia.

El cartel y las placas le otorgan el derecho de estacionar el vehículo en los espacios de estacionamiento designados para personas con discapacidades, incluidos espacios en bordillos azules o verdes, espacios con parquímetro de manera gratuita y en áreas que requieren permisos residenciales o para comerciantes. No es necesario ser propietario ni conductor del vehículo para usar el cartel.

Caminata y salud

La salud y el ejercicio son componentes clave de la movilidad. La actividad física regular no solo facilita la tarea de caminar al destino deseado y trasladarse en medios de transporte, sino que también ayuda a mantener la fuerza, la flexibilidad, los reflejos y la coordinación del cuerpo, lo que puede prolongar la cantidad de tiempo que será seguro conducir vehículos para usted.



Departamentos de Parques y Recreación de la ciudad

La mayoría de las ciudades del condado de San Mateo ofrecen clases de salud y ejercicio por medio de los Departamentos de Parques y Recreación (Parks and Recreation Departments). Incluso, en algunas ciudades, existen programas orientados específicamente a adultos mayores. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Parques y Recreación de su ciudad.

Clases de ejercicio y salud en la comunidad (con membresía)

Las tres sedes de la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA) del condado de San Mateo ofrecen diversas clases para ponerse en forma adecuadas para adultos mayores. Peninsula Jewish Community Center (PJCC) cuenta con el programa Stay Fit for Life, que está específicamente diseñado para adultos mayores que llevan una vida sedentaria. Las personas mayores pueden acceder a descuentos para miembros en YMCA y PJCC.

Si desea obtener más información sobre los requisitos de la membresía y los horarios de clases vigentes:

- Peninsula Family YMCA (San Mateo):
650-286-9622 o www.ymca.org/Peninsula
- Sequoia YMCA (Redwood City):
650-368-4168 o www.ymca.org/sequoia

- East Palo Alto YMCA:
650-328-9622 o www.ymcasv.org/eastpaloalto
- Peninsula Jewish Community Center (Foster City):
650-378-2737 o www.pjcc.org/health/fitness/hf-classes-fitlife.html

Otros recursos de información

Directorio de ayuda en casa

El Directorio de ayuda en casa (Help at Home Directory) es una guía de referencia breve cuyo objetivo es brindar asistencia a las personas mayores de todos los niveles económicos del condado de San Mateo para que puedan permanecer en sus hogares ante una enfermedad, una discapacidad o una crisis. Ha sido desarrollada por la Comisión sobre el Envejecimiento del condado de San Mateo y contiene información sobre los medios de transporte del condado.

Las copias impresas del directorio se pueden encontrar en todos los centros de atención de adultos mayores del condado o puede llamar al 650-573-2643 para solicitar una.

También puede acceder a la versión en PDF del folleto en inglés, chino o español en www.smchealth.org/helpathome.

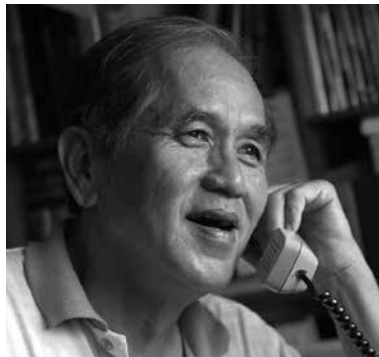
Sistema de bibliotecas de la península

Hay 33 bibliotecas en el condado de San Mateo y cada una de ellas tiene, al menos, una sede en casi todas las ciudades. Cada biblioteca posee muchos recursos informativos para adultos mayores, como copias impresas de la Guía informativa de la comunidad. Allí también trabajan bibliotecarios serviciales que harán su mejor esfuerzo por ayudar a encontrar una respuesta a sus inquietudes. Asimismo, cada biblioteca tiene los mapas y los horarios del transporte local. Además, la mayoría de ellas tiene computadoras que usted puede usar para acceder a sitios webs. El personal de la biblioteca puede buscar la mayoría de las referencias de esta guía en Internet para usted.

Para encontrar la sede más cercana a usted, consulte las páginas azules del gobierno en la guía de teléfono local o vaya a www.plsinfo.org.

SMC Connect

SMC Connect es un motor de búsqueda en línea que permite a los usuarios localizar servicios de la comunidad en el condado de San Mateo, desarrollado por la Agencia de Servicios Humanos de San Mateo (San Mateo Human Services Agency). Visite www.smc-connect.org



511

511 es un recurso integral que proporciona información sobre el transporte del Área de la Bahía, como el estado del tráfico en tiempo real, las rutas y los horarios del transporte público, información para ciclistas y mucho más. Puede acceder a la información de este servicio por teléfono si marca 511 o en www.511.org. Para usar el servicio telefónico, diga sus opciones o presione cero para usar el menú de marcación por tonos. Es un servicio gratuito, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En el sitio web se incluye un organizador de viajes interactivo. Los usuarios de la línea telefónica que tengan una discapacidad auditiva pueden usar el servicio del 511 llamando al 711.

Guía en línea de medios de traslado para adultos mayores

Está disponible una versión en línea de esta guía en www.peninsularides.com. Contiene enlaces activos a todos los recursos web mencionados en esta versión impresa.

Cómo solicitar una guía de medios de traslado para adultos mayores

Se pueden obtener guías adicionales en el hall de las oficinas centrales de SamTrans ubicadas en 1250 San Carlos Avenue, San Carlos, California 94070. También se pueden solicitar por teléfono llamando al 650-622-7823. La guía está disponible en inglés, chino y español.

Lista de teléfonos de acceso rápido

Transporte público

Transporte del Área de la Bahía	511
SamTrans y Caltrain	800-660-4287
Servicio a pedido de SamTrans	650-560-0360
Capacitación para viajes de SamTrans	650-508-6202
Redi-Wheels	650-508-6241
BART	650-992-2278
VTA (información general sobre medios de transporte)	408-321-2300
Servicio de paratransito establecido por la ADA (ACCESS), VTA	408-321-2300
Muni (información general sobre medios de transporte)	415-701-2311
Servicios accesibles de Muni	415-701-4485

Servicios de transporte comunitarios

Sociedad Americana contra el Cáncer	800-227-2345
Avenidas Door To Door	650-289-5453
Bayshore/Brisbane Shuttle	800-660-4287
Brisbane Village Helping Hands	415-508-2185
East Palo Alto Community Shuttle	650-688-1824
Programa Roadrunners de El Camino Hospital	650-940-7016
FISH (de Belmont a Redwood City)	650-593-1288
Foster City Village	650-378-8541
Get Up & Go (PJCC)	650-378-2750
Menlo Park Shuttles	650-330-6770
Pacifica Senior Center Transportation Service	650-738-7350
Redwood City Kaiser Hospital	650-299-3139
Redwood City Midpoint Caltrain Shuttle	650-588-1600
Senior Coastsiders	650-726-9056
Sequoia & MidPen Villages	650-260-4569
Seton Medical Center	650-991-6480
South City Shuttle	800-660-4287



1250 San Carlos Ave.
San Carlos, CA 94070-1306

www.samtrans.com/seniors