



Alameda County
**Social Services
Agency**



CONDADO DE ALAMEDA PUBLIC AUTHORITY Press

PRIMAVERA 2026 / NÚMERO 8



EN ESTE NÚMERO

Public Authority

Mensaje de la
Directora Ejecutiva

Entrenamientos

Proveedores temporales
para urgencias

Servicios de Apoyo en el Hogar

CalSavers

Costo compartido

Portal de Servicios
Electrónicos

Recordatorio de hoja de horas

Actualizaciones

Recursos

Declaración de
impuestos gratuita

Transporte público

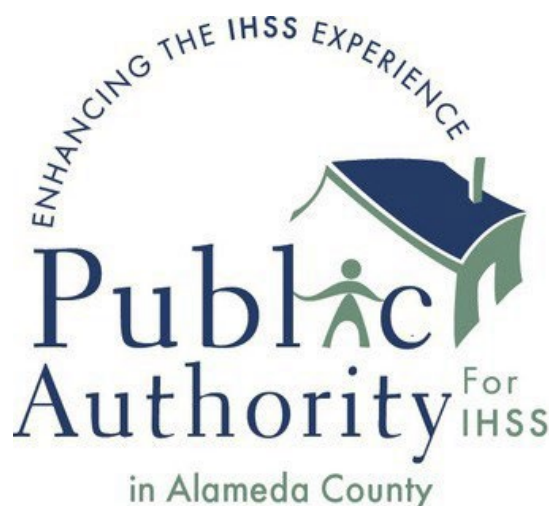
Descuentos y recursos

Medi-Cal / CalFresh

Mes de los estadounidenses
mayores

VISIÓN y MISIÓN

Public Authority Press es un boletín informativo trienal para la Public Authority del Condado de Alameda. Este boletín es un recurso comunitario que garantiza que los destinatarios y proveedores de los Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) se mantengan



bien informados sobre los eventos que suceden en el Programa IHSS de Public Authority durante todo el año.

ENTRENAMIENTOS DESTACADOS

¡Anuncio de nuevos entrenamientos!

**La Public Authority del Condado de Alameda pronto
estará ofreciendo varios entrenamientos nuevos,
incluidos entrenamientos que usted podrá
completar a su propio ritmo.**





Mensaje de la Directora Ejecutiva

Estimados Beneficiarios y Proveedores del Programa IHSS,

La primavera es una época de renovación y nos recuerda que el crecimiento a menudo se logra a través del cambio. Ante la incertidumbre que genera el próximo presupuesto estatal para el año fiscal, anticipamos ajustes que podrían traer desafíos y requerir que trabajemos con recursos

limitados. A pesar de ello, nuestro compromiso de servirles se mantiene inquebrantable.

Proveedores de IHSS, su dedicación garantiza que las personas puedan vivir de forma segura e independiente en sus hogares.

Beneficiarios de IHSS, su resiliencia nos inspira a seguir adelante. Juntos, afrontaremos estos cambios y seguiremos defendiendo los valores de cuidado y comunidad que definen a nuestro programa.

En esta temporada ,sigamos nutriendo esa conexión. Ya sea conociendo nuevos recursos, asistiendo a las próximos entrenamientos o simplemente compartiendo sus experiencias, su voz importa. Nos comprometemos

a brindarles herramientas, información y apoyo para que puedan prosperar.

Gracias por su apoyo y confianza en esta época de transición. Les deseo una primavera radiante y llena de esperanza.

-Nicole Hayes

*Directora de División,
Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)
Directora Ejecutiva,
Public Authority for IHSS*

Platiquemos



Teléfono: 510-577-3552

Correo electrónico:
PAPress@acgov.org

Correo postal:
6955 Foothill Blvd, STE 300
Oakland, CA 94605

Para compartir ideas o sugerencias para futuras ediciones del Boletín de Public Authority envíe un correo electrónico a:

PAPress@acgov.org

Visite Nuestro sitio web

<https://ac-pa4ihss.org/>



Public Authority for IHSS del Condado de Alameda

Programa de entrenamientos

Entrenamientos en línea GRATIS para los Proveedores y Beneficiarios activos
del Programa de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)

ABRIL 2026: Clases de entrenamiento

[¡HAGA CLIC AQUÍ PARA REGISTRARSE!](#)

○ **La salud del corazón**

2 de abril (jueves) 2:00 pm - 3:00 pm

Instructor: Independence at Home. Cambios que puede hacer en su vida diaria para mejorar la salud cardíaca.

○ **Apoyo a los consumidores con la gestión de medicamentos**

3 de abril (viernes) 9:00 am - 10:30 am

Instructor: Homebridge. Ayuda con la gestión de medicamentos, identificación de medicamentos, comprender la función de los suplementos y reconocer los efectos secundarios.

○ **预立医疗照护规划 Planificación anticipada de la atención médica (en chino)**

4月7日 (星期二) 下午2点至3点

Instructor: Care Partners

○ **Sensibilidad química y seguridad**

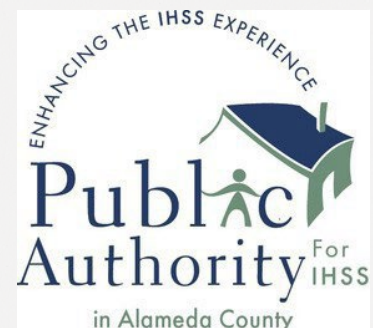
13 de abril (lunes) 9:00 am - 10:30 am

Instructor: HomeBridge. Los participantes aprenderán estrategias prácticas para minimizar la exposición y garantizar la seguridad de las personas con alta sensibilidad química.

○ **Sensibilidad química y seguridad**

14 de abril (martes), de 19:00 am a 10:30 am

Instructor: HomeBridge



-
- **Depresión: Concientización y apoyo**
15 de abril (miércoles) 10:00 am - 11:30 am
Instructor: FERC. Comprenda la depresión, reconozca sus síntomas y aprenda estrategias para apoyar a los demás.

 - **照护基础建设 Fundamentos del cuidado (en chino)**
4月16日 (星期四) 上午10:00 至 11:00
Instructor: Alzheimer's Association

 - **Comunicaciones eficaces**
21 de abril (martes) 10:00 am - 11:00 am
Instructor: Asociación de Alzheimer. Aprenda cómo la demencia afecta la comunicación y consejos para una buena comunicación.

 - **Planificación anticipada de la atención médica**
22 de abril (miércoles), de 1:00 pm a 2:30 pm
Instructor: Care Partners

 - **Todo sobre alimentación, nutrición, gastos y presupuestos**
27 de abril (lunes) 9:00 am - 10:30 am
Instructor: HomeBridge. Tome decisiones saludables sobre nutrición, presupuesto de alimentos, manipulación segura de alimentos y almacenamiento adecuado para optimizar sus recursos financieros.

 - **El conocimiento es clave: conozca sus derechos de Medicare**
28 de abril (martes) 10:00 am - 11:00 am
Instructor: Legal Assistance for Seniors. Asistencia legal para personas mayores. Aprenda sobre las protecciones esenciales del consumidor de Medicare, los derechos de apelación, los derechos del paciente y los recursos clave de defensa y apoyo.

 - **Transición de la atención: regreso a casa desde un hospital o centro**
30 de abril (jueves) 2:00 pm - 3:30 pm
Instructor: HomeBridge. Apoyo para lograr transiciones seguras de los establecimientos de atención al hogar, abarcando los pasos clave, las estrategias de apoyo y el impacto del trauma de la transferencia.



[¡HAGA CLIC AQUÍ O ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA REGISTRARSE PARA LAS CLASES!](#)

Descubra más sobre el Programa de entrenamientos:

Teléfono: (510) 577-3554

Correo elec.: PAtraining@acgov.org

Sitio web: <https://ac-pa4ihss.org/our-services/training/>

ABRIL 2026

MES NACIONAL DE LAS DECISIONES SOBRE LA SALUD

Planificación anticipada de la atención médica

Abril es ampliamente reconocido como un mes para centrarse en la planificación anticipada de la atención médica. El Programa de Capacitación para Autoridades Públicas ofrece capacitación en planificación anticipada de la atención médica en inglés, español y chino.



Planificación anticipada

- Un **documento legal** para hacer conocer sus deseos de atención médica si no puede comunicarse
- Ayuda a otros a saber qué **tipo de atención médica que desea**
- **No** caduca
- Puede ser actualizado en cualquier momento
- **Gratis**
- **No requiere** un abogado
- ¡**Care Partners** puede ayudarle a llenarlo!

Teléfono

510-577-3517

Correo electrónico

care.partners@acgov.org



**Public Health
Department**
Alameda County Health

**¡Inicie la
conversación
hoy!**



Documentar sus deseos alivia a los miembros de la familia de la carga de tomar decisiones difíciles durante las crisis.



¿Qué la planificación patrimonial?

La planificación patrimonial es el proceso de prepararse legalmente para la gestión y distribución de sus bienes—como su casa, ahorros, pertenencias personales e inversiones—durante su vida y después de su muerte. También incluye la planificación para la toma de decisiones médicas y financieras en caso de que no pueda hablar por sí mismo.

No es solo para personas adineradas; es para cualquiera que quiera asegurarse de que se respeten sus deseos y que sus seres queridos estén protegidos.

Una manera sencilla de explicárselo a otros

“La planificación patrimonial trata de asegurarse de que se respeten sus deseos y de que sus seres queridos estén protegidos. Le ayuda a decidir quién administrará sus asuntos, cómo se distribuirá su propiedad y quién puede tomar decisiones por usted si usted no puede hacerlo”.



Por qué es importante

- Protege a tus seres queridos de la confusión, conflictos o dificultades financieras
- Asegura que se cumplan sus deseos
- Evita la intervención innecesaria de los tribunales
- Se prepara para emergencias médicas
- Proporciona tranquilidad sabiendo que todo está en orden

Redacte su testamento legal en línea

Freewill es un servicio gratuito y sencillo que garantiza que todos puedan crear un testamento de forma gratuita. Si tiene necesidades complejas, le recomendamos que busque asesoría legal.

Comience aquí:
www.freewill.com

testamento

Un documento legal que establece

- ¿Quién recibe su propiedad?
- ¿Quién cuidará de los niños?
- ¿Quién administrará su patrimonio?

fideicomiso

Permitirá administrar sus bienes en vida y después de su muerte. A menudo se utiliza para:

- Evitar un juicio de sucesión
- Proteger activos
- Proveer para los seres queridos

planificación patrimonial

poder legal

Permite que alguien en quien usted confía tome decisiones financieras si usted no puede hacerlo.

Designación de beneficiarios

Asegura que los fondos de cuentas como seguros, planes de jubilación y pensiones vayan a las personas adecuadas.

Directiva anticipada de atención

Establece sus deseos médicos y designa a alguien para que tome decisiones médicas en su nombre.

Proveedores temporales para urgencias

- ¿Tiene una necesidad urgente de servicios de apoyo relacionados con el cuidado personal que no puede ser cubierta por un Proveedor existente?
- ¿Necesita con urgencia un Proveedor porque está en transición hacia el cuidado en el hogar y todavía no ha identificado un Proveedor?
- ¡Entonces, podría acceder a un Proveedor de apoyo temporal!



Podría cubrir tareas de guardia o urgencias?

¿Flexible sobre la ubicación?

¿Siente esa voluntad de ayudar a los demás?

La paga es \$23.60

Los Servicios de Apoyo en el Hogar pagarán a los Proveedores temporales para urgencias dos dólares adicionales por hora sobre la tarifa actual.

¡Se busca!

PROVEEDORES temporales PARA URGENCIAS

El Registro de la Public Authority del condado de Alameda está buscando Proveedores calificados temporales para urgencias que puedan apoyar a personas que no disponen de Cuidado regular.

El Registro de Proveedores temporales es una alternativa temporal para recibir servicios. Los Proveedores temporales están limitados a proporcionar 80 horas de servicio (o 160 horas

para Beneficiarios con discapacidad severa). Los Beneficiarios eventualmente necesitarán contratar un Proveedor permanente. El personal de la Public Authority puede hacer referencias basadas en la disponibilidad y de acuerdo con sus preferencias y necesidades. Trabajarán con usted para establecer un Proveedor permanente lo antes posible.

Haciendo posible el ahorro para la jubilación en el lugar de trabajo para todos los californianos

El Problema:

Existían demasiadas barreras que impedían que los proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) que trabajaban tanto pudieran ahorrar para la jubilación, o incluso imaginarla.

La Solución:

CalSavers, el nuevo programa de ahorro para la jubilación de California diseñado para garantizar que todos los californianos tengan una manera fácil de ahorrar para su futuro. Los proveedores de IHSS pueden inscribirse directamente; con

la nueva legislación federal será posible que más proveedores de IHSS puedan ahorrar para su jubilación.

Cómo participar:

Los proveedores de IHSS pueden registrarse directamente y configurar contribuciones automáticas desde su cuenta bancaria. Solo toma unos minutos para empezar.

Inscríbase en línea
saver.calsavers.com

O descargue nuestra
aplicación móvil.



Más información:



www.calsavers.com



clientservices@calsavers.com



(855) 650-6918



Mon - Fri 8:00 a.m. - 8:00 p.m. PT

Síganos en las redes



@CalSavers



CalSavers

* COSTO COMPARTIDO



Medi-Cal



¿QUÉ ES EL COSTO COMPARTIDO?

La mayoría de las personas reciben Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) como parte de sus beneficios de Medi-Cal. Dependiendo de los ingresos del Beneficiario, algunos Beneficiarios deben aceptar pagar una cierta cantidad cada mes para cubrir sus gastos de Medi-Cal, antes de que Medi-Cal pague. El dinero que debe pagarse antes de que Medi-Cal cubra los costos médicos se llama el Costo Compartido (SOC, en inglés). El SOC permite que una persona con ingresos superiores a la cantidad permitida reciba IHSS si acepta pagar el SOC. El SOC del Beneficiario puede pagarse al Proveedor IHSS, a una farmacia, al consultorio del médico o al adquirir otros servicios o bienes médicos.



¿CÓMO AFECTA A LA PAGA DEL PROVEEDOR

Al final de un mes de servicio, el Beneficiario recibirá una carta de “Explicación del Costo Compartido” que identifica la cantidad restante del SOC que debe pagarse. La cantidad del SOC también aparecerá en su hoja de horas bajo “Responsabilidad del Costo Compartido”. El Beneficiario debe pagar el saldo pendiente del SOC directamente a usted, ya que el resto del SOC del Beneficiario se recauda mediante el pago a usted. Dado que el Beneficiario está pagando esta parte del SOC directamente a usted, el programa la deducirá de su cheque de pago y se contará como ingreso a efectos fiscales.

La cantidad que su Beneficiario necesita pagarle directamente puede cambiar en cada período de pago, dependiendo de si el Beneficiario ha pagado parte o la totalidad de su SOC por otros gastos médicos antes de que se procese la hoja de horas de cada período de pago. Si su Beneficiario tiene más de un Proveedor IHSS, él o ella no podrá elegir a qué Proveedor se paga el SOC. Cualquier SOC que no haya sido pagado por el Beneficiario se restará de la hoja de horas del primer Proveedor IHSS que se procese.

Si usted o su Beneficiario tienen preguntas sobre el Costo Compartido, comuníquese con los Servicios de Apoyo en el Hogar del Condado de Alameda

Portal de Servicios Electrónicos(ESP)

El Portal de Servicios Electrónicos (ESP) es un sitio web que permite tanto a los Beneficiarios como a los Proveedores ahorrar tiempo y encargarse de sus hojas de horas en línea.

Los beneficios del Portal de Servicios Electrónicos son:

- Completar y enviar hojas de tiempo electrónicas
- Ver el estado e historial de pagos
- Gestionar el depósito directo
- Presentar reclamaciones por baja por enfermedad



Tanto los Proveedores como los Beneficiarios de IHSS pueden registrarse en el Portal de Servicios Electrónicos en:

www.etimesheets.ihss.ca.gov

Las pantallas ESP ahora están disponibles en español, chino y armenio.

Su nombre de usuario y contraseña los va a tener en un lugar seguro; no los comparta con nadie



Empecemos

Necesitará la siguiente información para registrarse:

Su nombre – Número de tu beneficiario o proveedor - Fecha de nacimiento – Últimos cuatro dígitos de tu número de seguro social – Una dirección de correo electrónico válida

¿Y si necesito ayuda o tengo preguntas?

- Contacte al Servicio de Ayuda al 866-376-7066 Opción #4
- Vea el seminario web de Registro de Proveedores en YouTube o en el sitio web de CDSS
- Vea el seminario web de Descripción general del Sitio Web del Portal de Servicios Electrónicos en YouTube o en el sitio web de CDSS:
<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/esphelp>



Recordatorio: Hoja de horas del Proveedor IHSS

Entregue su hoja de horas de los
Servicios de Apoyo en el Hogar
A TIEMPO para asegurarse de que le
PAGUEN a TIEMPO!

Presentar la hoja de horas

Adquiere el hábito de enviar sus hojas de tiempo cada dos semanas, el día DESPUÉS de que termina el período de pago. (Para un período de pago que corre del 1 al 15 del mes, envíe su hoja de tiempo el día 16 del mes. Para un período de pago del 16 al último día del mes, envíe su hoja de tiempo el día 1 del mes siguiente).

Asegúrese de inscribirse en el depósito directo y completar sus hojas de horas en línea para recibir los pagos más RÁPIDO.

Recordatorio

Su beneficiario es su empleador y es responsable de su horario de trabajo y de aprobar sus hojas de horas para el pago.

Los proveedores deben mantener un pago CONSISTENTE de 80 horas o más por mes para mantener sus beneficios de salud.

Problemas con las Hojas de horas

- Horas para llamar/oficina de IHSS 8:30 a.m. - 5:00 p.m., de lunes a viernes Llame a la unidad de Nómina de IHSS al 510-577-1877

Visite el vestíbulo de IHSS:

6955 Foothill Blvd, STE 143
Oakland CA 94605
(Eastmont Mall, 1er piso)

ACTUALIZACIONES

QUÉ DEBE SABER



Qué hay de nuevo!

Proveedores IHSS



Inscripción Abierta: Beneficios de Salud

¡Inscripción abierta para el plan dental de Public Authority actualmente!

A todos los proveedores de IHSS actualmente cubiertos se les enviaron notificaciones por correo el 17 de febrero de 2026. Los miembros actualmente cubiertos tienen la oportunidad de cambiar entre los planes Delta Dental PPO y DeltaCare USA HMO. Las respuestas deben enviarse a la Public Authority a más tardar el 10 de abril de 2026 y los cambios entrarán en vigencia el 1 de mayo de 2026. Los miembros que no deseen hacer un cambio no necesitan responder ni hacer nada. Llame a Public Authority si tiene preguntas: 510-5577-3552

Números útiles

Nómina IHSS

510-577-1877

Obtenga ayuda con la contratación, el despido y el pago de los proveedores de IHSS.

Información y Asistencia para adultos mayores

510-577-3530

Obtenga recursos para adultos mayores, como vivienda y servicios de salud y humanos

Medi-Cal y CalFresh

510-272-3663

Protección del adulto

510-577-3500

Reporte abuso de adultos mayores y discapacitados del condado de Alameda.

Mi Trabajador Social IHSS

510-577-1900

Reporte cambios en las condiciones médicas, dirección, hospitalizaciones, etc.



Palabras sabias

"Si encuentras en tu corazón el deseo de cuidar de otra persona, ese será tu triunfo."

-Maya Angelou

Gestora de entrenamientos, public authority



Sharda Basnet

¡Nuestra nueva gestora de entrenamientos! Le pueden platicar en:

PATraining@acgov.org

Próximos cierres de oficina: Festivos del condado de Alameda

Mayo 25

Día de los Caídos

Junio 19

Juneteenth

Julio 3

Día de la Independencia



Alameda County
Social Services Agency
A safety net. A way forward.

Fácil. Preciso.

Declaración tributaria GRATIS!

Descubra si es elegible para el
**Crédito Tributario por Ingreso
del Trabajo federal y/o estatal**

NECESITA CITA

Servicios tributarios
SOLO con cita:

<http://bit.ly/3ML7V5v>



Las familias e individuos con ingresos menores a \$69,000 puede calificar para recibir servicios gratuitos por expertos certificados por el IRS.

Enero 29 - Abril 15 2026

Martes y jueves
6:00 PM - 8:30 PM
Sábados
9:00 AM - 2:00 PM

Lugares

Thomas L. Berkley Square (North Oakland)
2000 San Pablo Avenue,
Oakland, CA 94612

Gail Steele Multi-Service Center
24100 Amador Street,
Hayward, CA 94544

Enterprise Self-Sufficiency Center
8477 Enterprise Way,
Oakland, CA 94621

¿Preguntas?

Por correo electrónico: vita.eitc@acgov.org
Por teléfono: 510-271-9141



Debe traer lo siguiente:

Identificación

Identificación con foto del contribuyente y del cónyuge (si presentan la declaración conjuntamente)
Tarjeta de Seguro Social o carta ITIN de cada persona mencionada en la declaración de impuestos

Prueba de sus ingresos

Formularios W-2 de todos los empleadores
Formularios 1099 (1099-NEC, 1099-MISC, 1099-INT, 1099-DIV, 1099-R, 1099-G, etc.)
Totales de ingresos por trabajo independiente
Lista de gastos por trabajo independiente (gastos detallados)

Documentos del Seguro médico

1095-A (Covered California / Mercado)
1095-B (Cobertura médica, dental, de visión – generalmente de aseguradoras o Medi-Cal)
1095-C (Cobertura de salud proporcionada por el empleador)

Créditos y deducciones

Información del proveedor de cuidado infantil
Documentos educativos (1098-T, recibos de libros/materiales)
Documentos de impuestos a la propiedad o tarifas del DMV (si corresponde)
Cualquier carta/aviso recibido del IRS o FTB

Nuevos contribuyentes

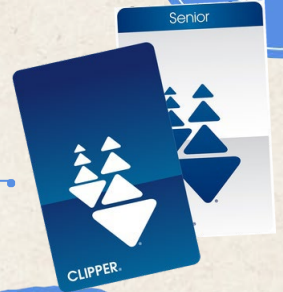
Una copia de la declaración de impuestos del año pasado (si está disponible)

TRANSPORTE PÚBLICO

DESCUNTOS Y RECURSOS

Public Transit

¿Utiliza BART, Muni, Caltrain o AC Transit? Los pasajeros de 65 años o más o los pasajeros con discapacidad son elegibles para tarifas reducidas para adultos mayores/discapacitados y pases con descuento. [iSolicite hoy su tarjeta Senior Clipper o una tarjeta Clipper Access!](#) Llame a los servicios de Clipper Card al: 1-877-878-8883.



ADA Paratransit

El sistema de paratransito exigido por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) incluye East Bay Paratransit, Union City Paratransit y Wheels. Se aplican requisitos de elegibilidad. Los servicios adicionales pueden incluir viajes compartidos con descuento y taxis.



Travel Training

Ofrecido por Access Alameda. Las sesiones de capacitación incluyen instrucción diseñada para enseñar a personas mayores y personas con discapacidades cómo viajar de manera independiente en el transporte público de ruta fija. Viaja de manera segura y cómoda entre tu hogar y las citas médicas.

Llame al 2-1-1
(o por text 898211)

Para conocer más de
otras opciones de
transporte gratuito

Medi-Cal y CalFresh

Beneficiarios y Proveedores IHSS

¿Aprovecha al máximo sus beneficios? Aproveche al máximo sus beneficios de Medi-Cal y CalFresh. Los Servicios Sociales del Condado de Alameda están aquí para ayudar. Más información: socialservices.alamedacountyca.gov

¿Qué es Medi-Cal?

Medi-Cal es un programa público de seguro de salud que proporciona servicios de atención médica gratuitos o de bajo costo a los residentes californianos calificados. Medi-Cal puede cubrir una variedad de servicios, incluyendo:

- Atención médica de emergencia
- Chequeos de rutina
- Atención médica, dental, de salud mental, planificación familiar y de la vista (ojos)
- Tratamiento por abuso de sustancias
- Recetas... y más!

Los beneficios adicionales incluyen transporte hacia y desde las visitas al médico, dentista y farmacia para recoger recetas. Un médico de atención primaria también puede proporcionar derivaciones a especialistas médicos si es necesario.



**Alameda County
Social Services
Agency**

¿Qué es CalFresh?

CalFresh es un programa de nutrición suplementaria que te ayuda a obtener verduras, frutas, carne, leche y otros comestibles que necesitas para mantenerte saludable de manera gratuita. Con CalFresh, puedes estirar tu dinero para alimentos cada mes.

¿Cómo obtengo mis beneficios?

Sus beneficios de CalFresh se depositan en una tarjeta EBT conveniente, como una tarjeta de débito, que puede usar para comprar alimentos en línea en Amazon, Safeway, Vons, Albertsons y Walmart. También puede usarla en supermercados cercanos y en algunos mercados de agricultores, donde puede duplicar sus beneficios.

¿Cuánto dinero puedo recibir cada mes?

Los beneficios de CalFresh se han incrementado, por lo que un hogar de cuatro personas ahora puede recibir hasta \$973 al mes. ¡Descubra cuánto pueden recibir usted y su familia para alimentos!

CELEBRANDO EL MES DE LOS ESTADOUNIDENSES MAYORES

MAYO 2026

HISTORIA

El Mes de los Estadounidenses Mayores honra la sabiduría y la experiencia de los adultos mayores con eventos que reconocen sus contribuciones y enriquecen sus vidas.

Los inicios del Mes de los Estadounidenses Mayores se remontan a varias décadas atrás, a la década de 1960. El propósito del evento es animar a los estadounidenses de todas las edades a reconocer y rendir homenaje a las personas mayores que viven en sus comunidades. Con ceremonias, fiestas, eventos comunitarios, actividades y más, este mes ofrece una amplia variedad de oportunidades para participar.

**OLDER
AMERICANS
MONTH**



MOMENTOS ESPECIALES

Aunque es importante estar al tanto de los seres queridos mayores a lo largo del año, el mes de los estadounidenses mayores puede ser un recordatorio útil. Visite a un abuelo u otra persona mayor y pídele que cuente algunas de sus historias. Saque a pasear a un amigo mayor o llévelo a un evento comunitario.

RECURSOS

El Mes de los Estadounidenses Mayores es un momento perfecto para considerar los muchos recursos proporcionados para hacer la vida un poco más fácil para aquellos que están jubilados y a menudo tienen ingresos fijos. **Comuníquese con la Agencia del Adulto Mayor del Condado de Alameda para obtener recursos sobre el adulto mayor. Llame al 510-577-3530 o haga clic [AQUÍ](#).**