

Caregiver Resources

照顾者资源 Recursos para Cuidadores 照顾者资源 ทรัพยากร مقدمي الرعاية
Các Nguồn Trợ Giúp Người Cao Niên Mga Mapagkukunan para sa Caregiver

FREE HELP & CONNECTION PROGRAMS FOR CAREGIVERS OF SENIORS

For those of us who are caring for a loved one who is older, it can be challenging and sometimes overwhelming. **While keeping our loved ones safe is a priority, it's important to take care of ourselves too.**

ALZHEIMER'S ASSOCIATION

Offers confidential, professional support, information and referrals to people living with Alzheimer's disease and other dementia for caregivers, families and the public. Open 24/7/365 **1-800-272-3900** www.alz.org

GETTING THE MOST OUT OF LIFE/CARE PARTNERS

Provides free cultural support to connect to resources and life care planning. **510-577-3517**

FAMILY CAREGIVER ALLIANCE BAY AREA

This Caregiver Resource Center offers free and low-cost services to help you provide the best possible care to your loved one, while also focusing on your own health and well-being. **415-434-3388 or 800-445-8106** www.caregiver.org/

ACTIVITIES AND CONNECTION FOR OLDER ADULTS

Friendly conversation, social connections, and entertainment are just a phone call away.

24-HOUR FRIENDSHIP LINE

24-hour warm-line/friendly conversation, ongoing outreach calls, crisis support & referrals for people aged 60 years plus & adults living with disabilities. **888-670-1360**

COVIA

Activities, education, support groups, and friendly conversation over the phone or online. Open 24/7/365 **877-797-7299**

ARE YOU IN NEED OF OTHER SUPPORT?

The community is full of resources. Food deliveries, transportation, caregiver services, legal assistance and more. All you need to do is call:

ALAMEDA COUNTY INFORMATION & REFERRAL MULTI-LINGUAL HOTLINE

Dial **211**

FREMONT SENIOR HELP LINE

Fremont, Newark, Union City & Hayward **510-574-2041**

AREA AGENCY ON AGING

INFORMATION & ASSISTANCE LINE

510-577-3530 or 888-510-2020

SUPPORT IS ONLY A PHONE CALL AWAY IN YOUR LANGUAGE

中文 (CHINESE)

如果您正在照顾年长的亲人，社区拥有足够的资源来支持您。欲与家庭照护者联盟/湾区联系，请致电**1-415-434-3388**或**1-800-445-8106**。欲与阿滋海默症协会联系，请随时拨打24小时咨询专线**1-800-272-3900**。欲联系当地长者资讯与协助专线，请致电**1-510-577-3530**或**1-888-510-2020**。

TAGALOG (TAGALOG)

Kung may inaalagaan kang mahal sa buhay na mas matanda, ang omunidad ay puno ng mga mapagkukunan upang suportahan ka. Tumawag sa Family Caregiver Alliance/Bay Area sa **1-415-434-3388** o **1-800-445-8106**. Tumawag sa 24/7 Helpline ng Alzheimer's Association **1-800-272-3900**. Tawagan ang Linya para Impormasyon at Tulong ng Area Agency on Aging sa **510-577-3530** o **1-888-510-2020**.

فارسی (FARSI)

اگر کار مراقبت از عزیز سالمندی را بر عهده دارید، منابع پشتیبانی متعددی در جامعه محلی برای شما وجود دارد. از طریق شماره **1-415-3388-434** یا **1-800-445-8106** با ائتلاف (Family Caregiver Alliance/Bay Area) مراقبت کنندگان خانواده/منطقه خلیج تماس بگیرید. از طریق شماره **1-800-272-3900** با تلفن کمک رسانی 24 ساعته/7 روز هفته انجمن آلزایمر (Alzheimer's Association) تلفن بگیرید. اطلاع رسانی و کمک رسانی سالمندی سازمان منطقه ای (Area Agency on Aging Information & Assistance) نیز در شماره های **510-577-3530** یا **1-888-510-2020** پاسخگوی شما می باشد.

TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE)

Nếu quý vị đang chăm sóc một người thân cao tuổi, cộng đồng có rất nhiều nguồn trợ giúp có thể giúp đỡ quý vị. Gọi Family Caregiver Alliance/Vùng Vịnh tại số **1-415-434-3388** hoặc **1-800-445-8106**. Gọi Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của Hiệp Hội Người Mắc Bệnh Alzheimer tại số **1-800-272-3900**. Gọi Đường Dây Thông Tin & Trợ Giúp của Cơ Quan Trợ Giúp Người Cao Niên Khu Vực tại số **510-577-3530** hoặc **1-888-510-2020**.

ភាសាខ្មែរ (CAMBODIAN)

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នកជាតិស្រឡាញ់ដែលចាស់ជាង សហគមន៍មានគ្រប់ធនធានដើម្បីគាំពារអ្នក។ សូមហៅទូរស័ព្ទមក Family Caregiver Alliance/Bay Area លេខ **1-415-434-3388** ឬ **1-800-445-8106**។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Alzheimer's Association លេខ **1-800-272-3900**។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ និងព័ត៌មានរបស់ Area Agency on Aging លេខ **510-577-3530** ឬ **1-888-510-2020**។

ESPAÑOL (SPANISH)

Si cuida a un ser querido que es mayor, la comunidad está llena de recursos para apoyarlo. Llame a Family Caregiver Alliance / Bay Area al **1-415-434-3388** o al **1-800-445-8106**. Llame a la línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer al **1-800-272-3900**. Llame a la Línea de Información y Asistencia de la Agencia del Área al Envejecimiento al **510-577-3530** o al **1-888-510-2020**.

