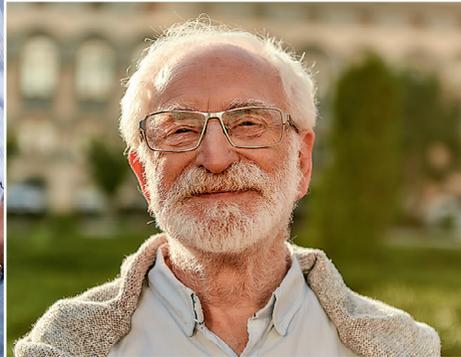


IONA SENIOR SERVICES

# GUÍA DE RECURSOS



Una guía integral y gratuita de recursos disponibles para las personas de la tercera edad y para sus cuidadores, en el área metropolitana de Washington, DC



HELP IN YOUR LANGUAGE

If you need help in your language, please call (202) 895-9447 for free interpreter assistance.

የቋንቋ እርዳታ

በአማርኛ እርዳታ ከፈለጉ በ (202) 895-9447 ይደውሉ። የነፃ አስተርጓሚ ይመደብልዎታል።

語言協助

如果您需要用 (中文)接受幫助，請電洽 (202) 895-9447，將免費向您提供口譯員服務

AIDE LINGUISTIQUE

Si vous avez besoin d'aide en Français appelez-le (202) 895-9447 et l'assistance d'un interprète vous sera fournie gratuitement.

언어 지원

한국어로 언어 지원이 필요하신 경우 (202) 895-9447 로 연락을 주시면 무료로 통역이 제공됩니다.

AYUDA EN SU IDIOMA

Si necesita ayuda en Español, por favor llame al (202) 895-9447 para proporcionarle un intérprete de manera gratuita.

GIÚP ĐỠ VỀ NGÔN NGỮ

Nếu quý vị cần giúp đỡ về tiếng Việt, xin gọi (202) 895-9447 để chúng tôi thu xếp có thông dịch viên đến giúp quý vị miễn phí.



# Guía de Recursos

## 21<sup>a</sup> edición

Nos complace presentar la 21<sup>a</sup> edición de la Guía de Recursos gratuita de Iona. Esperamos que esta guía le resulte útil e informativa, y lo alentamos a que llame a Iona Senior Services al 202-895-9448 y solicite nuestra línea de ayuda para obtener más información o aclarar cualquier duda.

**Iona Tenleytown:**  
4125 Albemarle Street NW  
Washington, DC 20016

**Iona Congress Heights:**  
3303A Stanton Road SE  
Washington, DC 20020

**202-895-9448 | [info@iona.org](mailto:info@iona.org) | [www.iona.org](http://www.iona.org)**

La *Guía de Recursos de Iona* se proporciona a la comunidad de forma gratuita gracias al apoyo del Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC. Sin embargo, dependemos del apoyo filantrópico para continuar brindando esta información y nuestros servicios vitales a la comunidad. Durante más de 45 años, Iona se ha desempeñado como un proveedor confiable sin fines de lucro de servicios esenciales de cuidado para adultos mayores en el área metropolitana de Washington, DC.

**A continuación, se describen algunas formas para apoyar nuestro trabajo:**

Haga su donación en línea en [www.iona.org](http://www.iona.org)

Envíe un cheque por correo a:

Iona Senior Services  
4125 Albemarle Street, NW Washington, DC 20016

Llame al 202-895-9416 para hacer una donación de acciones, fondos mutuos o para hacer una contribución caritativa de un fondo asesorado por donantes.

**TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:**

La *Guía de Recursos de Iona* incluye organizaciones sin fines de lucro, agencias gubernamentales y anunciantes (como se indica).

Iona no respalda ni garantiza la calidad de los servicios de ninguna de las agencias o anunciantes descritos. Alentamos a los consumidores a solicitar más información y referencias de los proveedores de servicios antes de utilizar sus servicios. Agradecemos los comentarios de los lectores sobre esta guía y los servicios descritos. Envíenos un correo electrónico a [info@iona.org](mailto:info@iona.org).



Patrocinado por el Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC

© 2023 Iona Senior Services

# ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>Acerca de Iona</b> .....	7
Administración de la atención, consulta y consejería.....	8
Programas de alimentación y nutrición .....	10
Programas comunitarios .....	11
Divulgación y asociaciones.....	13
<b>Servicios de salud diurnos para adultos</b> .....	16
Distrito de Columbia .....	17
Maryland (Condados de Montgomery y Prince George) .....	17
Virginia .....	19
<b>Educación, artes, recreación y ejercicio para adultos</b> .....	21
Distrito de Columbia .....	21
Maryland .....	27
Virginia .....	29
Estados Unidos.....	31
Programas en congregaciones .....	32
<b>Defensa</b> .....	34
Programas de defensor del pueblo.....	37
<b>Cuidado de enfermedad de Alzheimer y demencia</b> .....	38
<b>Beneficios y proceso de solicitud</b> .....	40
<b>Consultas de Care Management y Eldercare</b> .....	42
<b>Recursos para cuidadores</b> .....	46
<b>Consultas</b> .....	50
<b>Clases de computación</b> .....	55
<b>Información al consumidor</b> .....	58
<b>Seguridad del conductor</b> .....	62
<b>Servicios de emergencia y refugios</b> .....	63
<b>Empleo</b> .....	69
Distrito de Columbia .....	69
Maryland .....	70
Virginia.....	72
Estados Unidos.....	73
<b>Atención al final de la vida</b> .....	76

Servicios de hospicio y cuidados paliativos .....	76
Organizaciones de atención al final de la vida .....	80
<b>Servicios financieros y preparación de impuestos .....</b>	<b>82</b>
<b>Programas y servicios de alimentación y nutrición .....</b>	<b>87</b>
Comidas a domicilio .....	88
Comidas y actividades del vecindario .....	93
Comestibles: compras y entrega .....	95
Comestibles: bancos de alimentos, programas de alimentos subsidiados y con descuento .....	96
Programas federales de alimentos complementarios .....	100
<b>Agencias gubernamentales .....</b>	<b>102</b>
Distrito de Columbia .....	102
Maryland (Condados de Montgomery y Prince George) .....	106
Virginia (Arlington Co., Ciudad de Alexandria, Fairfax Co.) .....	111
Gobierno de los Estados Unidos .....	118
<b>Información médica .....</b>	<b>120</b>
Enfermedad de Alzheimer .....	120
Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).....	120
Artritis.....	120
Sangre .....	120
Cáncer .....	121
Conmoción cerebral y lesión cerebral traumática.....	122
COVID-19.....	122
Cuidado dental.....	122
Diabetes.....	123
Gripe.....	124
Recursos de audición y habla.....	124
Corazón .....	124
VIH/SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) .....	124
Enfermedad de Huntington.....	125
Riñón .....	125
Hígado .....	126
Pulmón.....	126
Recursos de salud mental y consejería .....	126
Esclerosis múltiple (EM).....	127
Osteoporosis.....	127
Ostomía .....	128
Enfermedad de Parkinson .....	128
Accidente Cerebrovascular.....	129
Abuso de sustancias.....	129

Urología y continencia .....	130
Vista.....	130
<b>Seguro de salud y consejería .....</b>	<b>131</b>
Gobierno de los Estados Unidos .....	133
<b>Recursos de audición y habla .....</b>	<b>135</b>
<b>Atención domiciliaria y servicios de salud en el hogar .....</b>	<b>140</b>
<b>Servicios de gestión de mudanzas .....</b>	<b>142</b>
<b>Servicios de organización del hogar.....</b>	<b>143</b>
<b>Servicios de reparación y limpieza del hogar.....</b>	<b>144</b>
<b>Modificaciones de diseño universal y seguridad en el hogar</b>	<b>146</b>
<b>Hospitales .....</b>	<b>150</b>
Programas de visitas a domicilio en hospitales.....	152
<b>Opciones de vivienda .....</b>	<b>153</b>
Consejería de opciones de vivienda y servicios legales .....	154
Opciones de vivienda .....	156
<b>Asistencia legal .....</b>	<b>166</b>
<b>Recursos para lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgénero, queer (LGBTQ) .....</b>	<b>175</b>
<b>Servicios de salud mental y consejería.....</b>	<b>177</b>
Distrito de Columbia .....	178
Maryland .....	183
Virginia .....	185
Estados Unidos.....	187
<b>Programas y servicios multiculturales.....</b>	<b>189</b>
Afroamericano.....	189
Asiático .....	189
Etiope .....	191
Judío .....	191
Latino / hispano.....	192
Nativo americano .....	193
Musulmán.....	193
<b>Farmacias, equipos médicos, suministros.....</b>	<b>195</b>
<b>Terapia física.....</b>	<b>198</b>
<b>Agencias de servicios para personas mayores.....</b>	<b>199</b>

## ÍNDICE DE CONTENIDO

---

Distrito de Columbia .....	199
Maryland .....	201
Virginia .....	202
<b>Grupos de apoyo</b> .....	203
<b>Transporte</b> .....	212
Transporte regional .....	212
Compartir viaje .....	213
Distrito de Columbia .....	215
Transporte de Maryland (Condados de Montgomery y Prince George) .....	216
Transporte de Virginia .....	218
Taxis accesibles para sillas de ruedas .....	223
<b>Veteranos</b> .....	225
Beneficios .....	225
Seguridad y modificaciones en el hogar .....	225
Hospicio .....	225
Vivienda .....	225
Médico .....	226
Vista .....	226
<b>Villages</b> .....	228
Distrito de Columbia .....	228
Maryland .....	229
Virginia .....	231
<b>Recursos para la vista</b> .....	233
<b>Oportunidades para voluntarios</b> .....	241

# ACERCA DE IONA

Desde 1975, Iona ha sido un proveedor confiable de servicios esenciales para adultos mayores, cuidadores y miembros de la comunidad en el área metropolitana de Washington, DC. La misión de Iona es apoyar a las personas a medida que experimentan los desafíos y las oportunidades del envejecimiento. Educamos, defendemos y brindamos servicios comunitarios para ayudar a las personas a envejecer y vivir bien. Visualizamos una comunidad que celebra, valora, respeta y protege las contribuciones y posibilidades de cada persona.

## **Programas y servicios de Iona**

Para obtener más información sobre cualquiera de los programas o servicios de Iona, llame al (202) 895-9448 y solicite la línea de ayuda, envíenos un correo electrónico a [info@iona.org](mailto:info@iona.org), o visite nuestro sitio web en [www.iona.org](http://www.iona.org).

## **Línea de ayuda de Iona**

Los especialistas de la línea de ayuda de Iona están disponibles de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. para responder preguntas sobre los programas de Iona, los recursos comunitarios y los programas relacionados con el envejecimiento disponibles localmente y en todo el país. Llámenos al (202) 895-9448 y solicite la línea de ayuda o envíe un correo electrónico a [info@iona.org](mailto:info@iona.org).

## ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN, CONSULTA Y CONSEJERÍA

### Iona Care Management

Iona Care Management está compuesto por un equipo de trabajadores sociales licenciados y administradores de atención de enfermería experimentados que tienen un profundo conocimiento de los recursos locales y asuntos relacionadas con el envejecimiento. A una tarifa de \$175 por hora, el personal de Iona Care Managers está disponible para adultos mayores y cuidadores familiares a fin de brindar referencias de recursos, orientación sobre el envejecimiento y asuntos de atención médica, y coordinación práctica de servicios.

Iona Care Management aprovecha nuestra experiencia en el envejecimiento y nuestro profundo conocimiento de los recursos locales para crear y seguir un plan que garantice la mejor atención para usted o un adulto mayor en su vida. Nuestro equipo se especializa en trabajar con adultos mayores, cuidadores y asociados profesionales para navegar y resolver los desafíos más difíciles que surgen con el envejecimiento y el cuidado.

Aquí hay algunas formas en que Iona Care Management puede ayudar:

- Apoyo familiar presencial y a distancia.
- Consultas sobre el envejecimiento en el lugar; hacer una mudanza; manejo de conflictos familiares; apoyo del cuidador; seguimiento de la planificación sanitaria, legal y financiera; planificación del alta; y más.
- Orientación personalizada y referencias sobre opciones de vivienda.
- Promoción de la atención médica durante crisis de salud u otras emergencias.
- Coordinación y disposición de los servicios de atención domiciliaria.
- Acompañantes a citas médicas, salidas sociales y más.
- Guía de planificación futura para las necesidades futuras.

Iona Care Management atiende a todos los distritos de DC y algunos códigos postales en el condado de Montgomery. No hay restricciones geográficas para la consulta.

Para obtener más información sobre Iona Care Management, la estructura de precios o para solicitar una consulta gratuita de 15 minutos, llame al 202-895-9448 y solicite la línea de ayuda o envíe un correo electrónico a [info@iona.org](mailto:info@iona.org). Se encuentran disponibles consultas más largas para brindar asesoramiento, próximos pasos concretos y referencias personalizadas.

## **Administración de la Atención Comunitaria**

Iona brinda servicios gratuitos de administración de la atención a los residentes de DC de 60 años o mayores que viven en el Distrito 3 y califican financieramente. No hay cargos por los servicios (las donaciones son bienvenidas, pero no obligatorias). Debido a que por lo general hay una lista de espera para estos servicios, damos prioridad a los más necesitados.

Los administradores de la atención comunitaria de Iona pueden:

- Evaluar qué tan bien se está manejando un adulto mayor por sí mismo y qué atención podría necesitar.
- Organizar y supervisar la atención domiciliaria y otros servicios.
- Programar citas médicas y facilitar la comunicación médico/paciente.
- Proporcionar gestión de crisis a corto plazo.
- Solicitar beneficios/servicios gubernamentales.
- Proporcionar otros apoyos según sea necesario.

## **Navegadores de demencia**

Disponible para adultos mayores de 60 años o más que tienen pérdida de memoria y sus cuidadores que asisten a Club Memory® de Sibley Hospital, este programa brinda información, asistencia y consejería de recursos de trabajadores sociales expertos. Navegadores de demencia está subvencionado por el Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC.

## **Programa de administración de dinero**

Este programa brinda servicios de administración de dinero (como la administración de facturas y fondos personales) y tiene como objetivo evitar la explotación financiera de los residentes de DC de bajos ingresos que tienen 60 años o más y viven con pérdida de memoria. El Programa de Administración de Dinero es posible gracias a una subvención del Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC.

## **Llamadas de tranquilidad**

Las llamadas de tranquilidad proporcionan a los adultos mayores socialmente aislados (de 60 años o más) que viven en DC una llamada telefónica regular de un miembro del personal de Iona. Estas llamadas ofrecen a los adultos mayores la oportunidad de conectarse y recibir apoyo continuo y referencias a servicios para garantizar que se satisfagan sus necesidades.

### **Servicios de consejería**

Los trabajadores sociales clínicos con licencia de Iona brindan psicoterapia individual para ayudar a los adultos mayores y a los cuidadores a enfrentar los desafíos emocionales del envejecimiento y el cuidado. A través de un enfoque colaborativo, nuestros psicoterapeutas utilizan una variedad de técnicas que fomentan una mejor autoconciencia, sanación emocional, crecimiento personal y mejores relaciones.

Los servicios de consejería pueden ayudar a abordar:

- Sentimientos de depresión o ansiedad.
- Dificultades para lidiar con la pérdida de memoria, una afección médica o una mayor dependencia de los demás.
- Dolor y pérdida.
- Transición a la jubilación.
- Adaptarse a un cambio de roles o responsabilidades en una relación.
- Estrés del cuidador.

### **Grupos de apoyo**

Iona ofrece grupos de apoyo sobre una variedad de temas, incluidos los desafíos del envejecimiento, la pérdida de la memoria, la pérdida de la vista, vivir como un adulto mayor LBGQT y brindar cuidados. Los grupos de apoyo ofrecen un ancla muy necesaria al brindar a los adultos mayores y a los cuidadores un espacio para conectarse con otras personas que experimentan situaciones similares.

Para ver una lista completa de los grupos de apoyo de Iona, visite nuestro sitio web en [www.iona.org](http://www.iona.org).

## **PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

### **Consejería Nutricional**

Los dietistas y nutricionistas autorizados de Iona brindan servicios profesionales de nutrición clínica y terapia de nutrición médica por teléfono y visitas a domicilio y en el consultorio. Brindan información y responden preguntas sobre alimentación y nutrición; evaluar las necesidades actuales de alimentación, seguridad alimentaria y nutrición y trabajar en colaboración con el personal de Iona para maximizar la situación alimentaria de los adultos mayores.

### **Educación nutricional**

Los dietistas y nutricionistas autorizados de Iona brindan educación nutricional grupal a través del programa St. Alban's Active Wellness, un mercado de productos agrícolas mensual, folletos y boletines impresos y eventos virtuales.

## **Suplementos Nutricionales**

A través de una subvención del Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC, Iona ofrece suplementos nutricionales líquidos ricos en calorías y proteínas a adultos mayores elegibles de 60 años o más que ya están inscritos en programas calificados Iona para ayudarlos a mantener una dieta sana y balanceada.

## **Food Pantry Plus**

El programa Food Pantry Plus de Iona proporciona alimentos no perecederos, productos para la incontinencia, artículos de tocador de tamaño completo, productos de limpieza y artículos de papel a los clientes actuales de Iona según sea necesario.

## **PROGRAMAS COMUNITARIOS**

### **Around Town DC**

Gracias al apoyo del Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC, Around Town DC ofrece recreación, socialización y clases y actividades gratuitas presenciales y virtuales relacionadas con la salud para los residentes de DC de 60 años o más. Desde cocina y pintura hasta improvisación y yoga, Around Town DC tiene algo para todos. Visite [www.aroundtowndc.org](http://www.aroundtowndc.org) para ver el horario e inscribirte.

### **Active Wellness at St. Alban's**

Active Wellness at St. Alban's es un comedor comunitario y un centro en persona para la programación de Around Town DC. Los residentes de DC de 60 años o más pueden unirse a nosotros de lunes a viernes para disfrutar de una comida caliente gratis (se requiere reservación) y participar en una variedad de actividades físicas, artísticas, musicales y de otras actividades por la mañana y por la tarde. También se ofrecen regularmente eventos especiales como conciertos y talleres para adultos mayores, y hay un mercado de productos frescos una vez al mes. Visite [www.aroundtowndc.org](http://www.aroundtowndc.org) para ver el horario e inscribirte.

### **Aging Solo**

Aging Solo es una oportunidad de aprendizaje en línea galardonada a nivel nacional diseñada para ayudarlo a hacerse cargo de su envejecimiento. A medida que envejecemos, se vuelve inevitable enfrentar crisis de salud y decisiones sobre el final de la vida. Aging Solo le ayudará a reflexionar sobre sus prioridades, trazar su red de apoyo y establecer planes.

Los temas abordados en Aging Solo incluyen:

- Su red social y red de apoyo.
- Toma de decisiones de atención médica y opciones al final de la vida.
- Envejecimiento en el lugar.
- Hacer una mudanza .
- Sus próximos pasos.

Aging Solo está disponible para su compra en línea, con opciones de escala móvil disponibles para personas naturales y organizaciones. Su compra de Aging Solo incluye:

- Un manual en PDF con un planificador, preguntas de reflexión, recursos y una discusión útil sobre temas relacionados con el envejecimiento.
- Seis videos que amplían los temas del manual y presentan debates con expertos en envejecimiento y adultos mayores que han implementado las lecciones de Aging Solo en sus propias vidas.
- Una guía del facilitador en PDF con consejos sobre la programación, la comercialización y la organización de un curso de Aging Solo para su grupo u organización (solo organizaciones)

Todo lo que necesita para completar Aging Solo es una conexión a Internet, y puede hacerlo a su propio ritmo. Puede leer el manual y los videos por su cuenta o responder a las preguntas de reflexión con un amigo o compañero. Visite [www.iona.org/agingsolo](http://www.iona.org/agingsolo) para saber más o para comprar.

### **Galería Lois & Richard England en Iona Tenleytown**

Abierta de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., la Galería Lois & Richard England (4125 Albemarle St NW, Washington, DC 20016) exhibe artistas locales mayores, participantes del Centro de Artes y Bienestar y otros esfuerzos creativos.

## Oportunidades para voluntarios

Iona tiene muchas oportunidades para voluntarios gratificantes dirigidas a personas de todas las edades, habilidades y experiencias. Los voluntarios en Iona son esenciales y sirven en casi todas las facetas de nuestro trabajo. Los voluntarios de servicio directo ayudan a entregar comestibles y producen o brindan compañía a los adultos mayores que están confinados en sus hogares. También ayudan al personal de actividades en nuestro Wellness & Arts Center, Washington Home Center y Active Wellness en el programa St. Alban's.

Los voluntarios detrás de escena apoyan la defensa, la planificación de eventos, las comunicaciones, la divulgación comunitaria, la recepción y el trabajo administrativo de Iona. Iona también da la bienvenida a profesionales experimentados y estudiantes en prácticas en negocios, consejería, enfermería, trabajo social, nutrición, administración y más. Hay oportunidades para voluntarios disponibles para adultos, jóvenes y familias. Para información adicional, por favor envíe un correo electrónico a [volunteer@iona.org](mailto:volunteer@iona.org) o llame al (202) 895-9419.

## Armario de préstamo

Iona proporciona dispositivos de transporte y otros suministros gratuitos y de poco uso a adultos mayores y cuidadores en el área de Washington, DC durante el tiempo que sea necesario. Los artículos en nuestro armario de préstamo incluyen:

- Sillas de ruedas (no eléctricas)
- Sillas de transporte (sillas de ruedas livianas que necesitan ser empujadas)
- Andadores con ruedas (con y sin asientos)
- Asientos de bañera y bancos de transferencia
- Cómodas
- Apoyadores manuales
- Bastones

Si necesita un artículo, comuníquese con nosotros al 202-895-9448 y solicite información sobre nuestro armario de préstamos. También aceptamos donaciones de productos de higiene sellados. Para hacer una donación o pedir prestado un artículo, comuníquese al 202-895-9448.

## DIVULGACIÓN Y ASOCIACIONES

### Divulgación del Cuidador

El Coordinador de Divulgación del Cuidador de Iona brinda información, educación y asistencia a los cuidadores familiares de DC, así como la divulgación y el apoyo a las organizaciones comunitarias que atienden a los cuidadores familiares. Este programa está en asociación con el DC Caregivers' Institute (DCCI).

### **Divulgación del Distrito 3**

Como agencia líder del Distrito 3 con el Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC, Iona brinda servicios de divulgación que incluyen la distribución de materiales a edificios de apartamentos y administradores de edificios, asistencia a reuniones comunitarias y establecimiento de relaciones con socios comunitarios. El coordinador de divulgación del Distrito 3 de Iona está disponible para facilitar recorridos en Iona y asistir a eventos comunitarios para compartir información sobre los programas de Iona. Póngase en contacto con Pleasance Silicki en [psilicki@iona.org](mailto:psilicki@iona.org) o llame al 202-895-9452.

### **Asociaciones con Comunidades Religiosas**

Iona se asocia con comunidades religiosas para apoyar a los miembros que están experimentando desafíos relacionados con el envejecimiento o el cuidado. Los servicios incluyen programas educativos, consejería y remisiones a servicios, y asesoramiento de apoyo. El personal experto de Iona también puede brindar capacitación y consultas para el clero, el personal y los voluntarios.

### **Asociaciones con Villages**

Iona se asocia con Villages para brindar programas educativos y apoyo individual a los miembros. El personal experto de Iona también puede brindar capacitación y consultas para el personal y los voluntarios de Villages.

### **Cuidado Corporativo de Adultos Mayores**

Iona puede complementar el Programa de Asistencia para Empleados (EAP) de una organización con el apoyo de los empleados para mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida personal mientras cuidan a familiares mayores. A través de un apoyo confidencial e integral, nuestros administradores de cuidado de adultos mayores autorizados están disponibles para brindar:

- Evaluaciones personalizadas y planificación de cuidados.
- Información detallada y referencias sobre recursos locales y de larga distancia para empleados y familiares.
- Consejería de apoyo sobre los aspectos prácticos y emocionales del cuidado.
- Programas educativos en el lugar de trabajo sobre temas relacionados con el cuidado, como planificación legal y financiera, pérdida de memoria y comunicación familiar.

### **Asistencia legal**

Solo con cita previa, la Oficina de Legal Counsel for the Elderly y Self Help en Iona brindan servicios de asistente legal gratuitos en Iona Tenleytown a los residentes de DC de 60 años o más. El abogado puede brindar asesoramiento legal y responder preguntas, ayudarlo a completar una queja de reclamos menores, verificar los beneficios, ayudarlo a solicitar servicios de DC o referirlo a abogados del área. Si desea programar una cita, llame a la línea directa de Legal Counsel for the Elderly al 202-434-2120.

### **Defensa**

Iona ha ayudado a decenas de miles de residentes del área metropolitana de DC a través de nuestros esfuerzos para ampliar las opciones de atención a largo plazo de calidad para adultos mayores con necesidades de atención crónica, mejorar la seguridad de los peatones y educar al público y a los líderes gubernamentales sobre las preocupaciones relacionadas con el envejecimiento.

Iona alberga dos grupos de defensa, que se describen a continuación.

### **DC Coalition on Long Term Care (LTC)**

Compuesto por consumidores, defensores y proveedores de atención médica, el LTC trabaja para ampliar las opciones de atención a largo plazo de calidad para los adultos mayores y las personas con discapacidades de DC. La DC Coalition aboga por mejoras en la atención domiciliaria, la vida asistida, el desarrollo de la fuerza laboral y más.

### **Grupos Asesores de Ciudadanos (CAGs)**

Iona alberga dos Grupos Asesores de Ciudadanos: uno en el Distrito 3 y otro en el Distrito 8. Cada CAG busca atraer más atención y recursos a las necesidades de los adultos mayores, incluidas las oportunidades continuas para que contribuyan a la comunidad. Como una mini comisión sobre el envejecimiento, cada CAG trabaja para identificar los problemas críticos de la comunidad que afectan a los adultos mayores en los Distritos 3 y 8 de DC, promover la colaboración entre los grupos de adultos mayores y educar a la comunidad sobre los problemas del envejecimiento.

# SERVICIOS DE SALUD DIURNOS PARA ADULTOS

Los Servicios de Salud Diurnos para Adultos son una excelente opción para los adultos que quieren seguir viviendo en casa, pero que también necesitan supervisión y control de salud durante el día. Los centros de salud diurnos para adultos brindan compañía y socialización a adultos mayores con pérdida de memoria y trastornos cognitivos y discapacidades físicas y proporcionar un respiro muy necesario para los cuidadores familiares.

## **Iona's Wellness & Arts Center**

**en Iona Tenleytown**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

## **Iona's Washington Home Center**

**en Iona Congress Heights**

**202-895-9448**

3303A Stanton Road SE, Washington, DC 20020

Los centros galardonados Wellness & Arts Center and Washington Home Center brindan apoyo a los adultos mayores que viven con pérdida de memoria y discapacidades cognitivas y físicas al ofrecer servicios terapéuticos, sociales y de salud individualizados durante el día en un entorno supervisado médicamente. Las actividades de artes creativas, los ejercicios físicos y cognitivos, el descanso y el apoyo de los cuidadores, los Memory Cafes y los programas de bienestar ayudan a nuestros participantes y sus familias a prosperar. Nuestro enfoque integral, que utiliza un personal profesional y compasivo de enfermeras registradas, asistentes de enfermería certificados, especialistas en programas, trabajadores sociales y terapeutas de arte, le valió al Wellness & Arts Center la distinción de "Centro de Excelencia en el Cuidado de la Demencia" por parte de la Alzheimer's Foundation of America, el primer centro de día en la costa este en recibir tal distinción. Se pueden organizar opciones de transporte y ofrecemos una variedad de alternativas de pago y asistencia financiera para adultos mayores y sus familias.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

## DISTRITO DE COLUMBIA

### **Genevieve N. Johnson Guardería para mayores** **202-723-8537**

4817 Blagden Av. NW, Washington, DC 20011

Proporciona una combinación de servicios de cuidado diurno geriátrico, recreación/socialización y promoción de la salud para adultos mayores frágiles que necesitan asistencia con la movilidad, adultos mayores sanos con movilidad independiente y adultos mayores que desean participar en diversas actividades de interés.

**Correo electrónico: [info@gnjseniordaycare.com](mailto:info@gnjseniordaycare.com)**

**[www.gnjseniordaycare.com](http://www.gnjseniordaycare.com)**

### **PSI Services III Inc** **202-547-3870**

5820 Dix Street NE, Washington, DC 20019

Un programa de tratamiento activo supervisado médicamente para personas de 55 años o más que viven en la comunidad y que tienen una condición médica crónica e incluye servicios ampliados para personas mayores con necesidades emocionales, médicas e intelectuales especiales. PSI ofrece programas de habilitación diurnos, servicios de salud relacionados y telesalud recientemente desarrollado para los beneficiarios.

**[www.psifamilyofservices.com](http://www.psifamilyofservices.com)**

## MARYLAND (CONDADOS DE MONTGOMERY Y PRINCE GEORGE)

### **Crescent Ridge Guardería para mayores** **301-567-1885**

7001 Oxon Hill Road, Oxon Hill, MD 20745

Brinda atención médica/de enfermería, educación para la salud, administración de medicamentos, atención de rehabilitación, terapia recreativa, educación familiar y servicios de apoyo, remisión de información, integración comunitaria, servicios de nutrición y transporte.

**[www.crescentridgeadultdaycenter.com](http://www.crescentridgeadultdaycenter.com)**

### **Easter Seals Programa de Día para Adultos** **301-588-8704**

Harry and Jeanette Weinberg Intergenerational Center

1420 Spring Street, Silver Spring, MD 20910

Ayuda a personas mayores y adultos con una variedad de problemas de salud, incluidas discapacidades físicas, depresión y enfermedad de Alzheimer, ofreciendo programas y recursos para brindar la mejor atención posible a cónyuges, padres, hijos adultos u otros seres queridos que necesitan ayuda con la vida diaria.

**[www.gwbr.easterseals.com](http://www.gwbr.easterseals.com)**

### **Friends Club Bethesda**

**301-469-0070**

Iglesia Presbiteriana Bradley Hills  
6601 Bradley Boulevard, Bethesda, MD 20817

Un programa social terapéutico que reúne a hombres activos en etapas tempranas o intermedias de la enfermedad de Alzheimer en un entorno afectuoso, seguro y protegido. El programa está especialmente diseñado para satisfacer las necesidades sociales y emocionales de los hombres que experimentan pérdida de memoria debido a una demencia diagnosticada. También ofrece un grupo de apoyo para cuidadores.

**[www.friendsclubbethesda.org](http://www.friendsclubbethesda.org)**

### **Helping Hands**

**Servicios de día para adultos**      **301 856-5553, 301-736-6622**

7121 Old Alexandria Ferry Road, Clinton, MD 20735  
5400 Norfield Road, Capitol Heights, MD 20743

Programa médico diurno para adultos que ofrece un entorno seguro, estimulante y de apoyo donde los participantes pueden socializar, disfrutar del apoyo de sus compañeros y participar en programas de actividades especializadas. Los servicios sociales y de salud están siempre disponibles.

**[www.helpinghandsadulthoodservices.com](http://www.helpinghandsadulthoodservices.com)**

**Holy Cross Hospital Medical Centro de día para adultos**      **301-754-7150**

9805 Dameron Drive, Silver Spring, MD, 20902

Brinda un entorno seguro y de apoyo para el cuidado diario de adultos y una alternativa viable al cuidado residencial en un asilo de adultos mayores. Las personas mayores pueden seguir viviendo en casa y pasar sus días en un centro de actividades estructurado y centrado en las personas mayores, mientras brindan a los cuidadores el respiro que necesitan.

**[www.holycrosshealth.org/medical-adult-day-center](http://www.holycrosshealth.org/medical-adult-day-center)**

**Kensington Club Gortlitz Programa de Día Social**      **301-255-4204**

12320 Parklawn Drive, Rockville, MD 20850

Un programa diseñado para adultos mayores que ofrece actividades, camaradería y habilidades de afrontamiento para personas en las primeras etapas de pérdida de memoria diagnosticada. Los participantes disfrutan de programas cognitivos y físicos estimulantes, café matutino y almuerzo. Los cuidadores reciben respiro y apoyo.

**[www.jconnect.org/department/gortlitz-social-day-program-kensington-club-parklawn](http://www.jconnect.org/department/gortlitz-social-day-program-kensington-club-parklawn)**

**We Care Centro de día para adultos** **301-925-1515**  
1717 Largo Road, Upper Marlboro, MD 20774  
Brinda servicios diurnos para adultos a los residentes de DC. Acepta Medicaid para personas calificadas.  
[www.manta.com/c/mm5mf9k/we-care-adult-services-inc](http://www.manta.com/c/mm5mf9k/we-care-adult-services-inc)

**Winter Growth, Inc.** **301-774-7501**  
18110 Prince Philip Drive, Olney, MD 20832  
Brinda servicios comunitarios para adultos mayores y discapacitados a través de servicios de vida asistida y diurnos para adultos.  
[www.wintergrowthinc.org](http://www.wintergrowthinc.org)

## VIRGINIA

**ARCH National Respite Network and Resource Center** **703-256-2084**  
Ayuda a los cuidadores y profesionales a localizar servicios de relevo en su comunidad.  
[www.archrespite.org](http://www.archrespite.org)

**Arlington County Walter Reed** **703-228-5340**  
**Centro de atención médica diurna para adultos**  
2909 16th Street South, Arlington, VA 22204  
Brinda atención diurna, servicios relacionados con la salud y actividades planificadas para adultos mayores o discapacitados en un entorno seguro y estimulante.

[www.aadhc.org](http://www.aadhc.org)  
**Centro de Servicios Diurnos para Adultos de la Ciudad de Alexandria Lee Center, Ciudad de Alexandria, División de Tercera Edad y Servicios para Adultos** **703-746-5676**

1108 Jefferson Street, Alexandria, VA 22314  
Proporciona relevo para los cuidadores y servicios diurnos en un entorno seguro y supervisado para personas mayores que no deberían estar solas en casa. El programa incluye actividades terapéuticas y seguimiento de la salud por parte de una enfermera registrada. Pago de Medicaid aceptado; escala móvil de tarifas para los habitantes de Alexandria de bajos ingresos. El transporte se puede acordar.  
[www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/adult-day-services-center](http://www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/adult-day-services-center)

**Fairfax County Atención sanitaria diurna para adultos**

**703-246-8743**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Ofrece atención asequible de calidad, actividades significativas, nuevas amistades y tranquilidad.

**[www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/adult-day-health-care](http://www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/adult-day-health-care)**

Lewinsville Center

703-734-1718

1609 Great Falls Street, McLean, VA 22101

Lincolnia Center

703-914-0330

4710 North Chambliss Street, Alexandria, VA 22312

Mount Vernon Center

703-704-6050

8350 Richmond Highway, #137, Alexandria, VA 22309

Herndon Harbor Center

703-435-8729

875 Grace Street, Herndon, VA 20170

**Insight Memory Care Center**

703-204-4664

3953 Pender Drive, Suite 100, Fairfax, VA 22030

Insight ofrece programas diurnos de calidad para personas en todas las etapas de la demencia. Para aquellos con deterioro cognitivo leve (DCL) o pérdida temprana de la memoria, los programas de etapa temprana de Insight promueven la salud del cerebro, al tiempo que crean una conexión con sus compañeros en un entorno de apoyo.

Nuestro programa exclusivo, el Adult Day Health Center, brinda un entorno seguro, atractivo y terapéutico para personas con problemas de memoria leves o avanzados. Es el único centro diurno específico para la demencia en el área metropolitana de DC y sigue siendo el único centro de salud diurno para adultos en el norte de Virginia con programas para personas en las últimas etapas de la demencia.

**[www.insightmcc.org](http://www.insightmcc.org)**

# EDUCACIÓN, ARTES, RECREACIÓN Y EJERCICIO PARA ADULTOS

## **Iona Senior Services**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW Washington, DC 20016

La misión de Iona es apoyar a las personas a medida que experimentan los desafíos y las oportunidades del envejecimiento. Ayudamos a los adultos mayores a celebrar el espíritu de aprendizaje permanente al ofrecer clases, actividades y eventos presenciales y virtuales durante todo el año, con temas que abarcan artes, recreación, acondicionamiento físico y más. Nuestro programa Active Wellness en St. Alban's brinda oportunidades presenciales para socializar y bienestar a través de clases de ejercicio, juegos, talleres educativos, un mercado de productos agrícolas mensual, educación nutricional, conciertos y excursiones. Around Town DC ofrece clases, actividades y eventos presenciales y virtuales sobre una amplia variedad de temas críticos como artes, vivienda, envejecimiento en solitario, estado físico, nutrición, tecnología y más.

**Para mayor información visite [www.aroundtowndc.org](http://www.aroundtowndc.org).**

## **DISTRITO DE COLUMBIA**

### **Active Wellness en St. Alban's**

**202-895-9448**

3001 Wisconsin Av. NW, Washington, DC 20016

Active Wellness en St. Alban's es un comedor comunitario y un centro en persona para la programación de Around Town DC. Los residentes de DC mayores de 60 años pueden unirse a nosotros de lunes a viernes para disfrutar de una comida caliente gratis (se requiere reservación) y participar por la mañana y por la tarde en una variedad de actividades físicas, artísticas, musicales y de otro tipo. También se ofrecen regularmente eventos especiales como conciertos y talleres para adultos mayores, y hay un mercado de productos frescos una vez al mes. Visite [www.aroundtowndc.org](http://www.aroundtowndc.org) para ver el horario e inscribirse.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

### **Programa Bodywise**

**202-274-6623**

4200 Connecticut Avenue NW, Bldg. 71, 5th Floor,  
Washington, DC 20008

Un programa diseñado específicamente para promover la salud, el bienestar y el estado físico para personas de 60 años o más en DC. El programa consta de clases de agua (no es necesario nadar), estiramiento, caminata y ejercicio en silla.

**[www.udc.edu/causes/land-grant/the-center-for-nutrition-diet-and-health/institute-of-gerontology](http://www.udc.edu/causes/land-grant/the-center-for-nutrition-diet-and-health/institute-of-gerontology)**

**Centro de Cultura China y Servicios Comunitarios 301-820-7200**

9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

Ofrece comidas nutritivas a personas mayores de 60 años y la oportunidad de participar en diversas actividades de ejercicio, intercambio social y cultural.

**[www.ccacc-dc.org](http://www.ccacc-dc.org)**

**Departamento de Tercera Edad y**

**Vida Comunitaria (DACL)**

**202-724-5626**

Los centros Senior Wellness Centers están diseñados para ayudar a las personas mayores a continuar viviendo audazmente haciéndose cargo de su salud, bienestar y vida social. Los Centros del DACL ayudan a las personas mayores a encontrar nuevos pasatiempos, explorar nuevos temas o conectarse con nuevos amigos. Las actividades diarias, los almuerzos grupales, los equipos de ejercicio, los laboratorios de computación y un ambiente agradable mantienen a las personas mayores saludables, conectadas y prósperas.

**<https://dacl.dc.gov/service/senior-wellness-centers-0>**

**Distrito 1:**

Bernice Fonteneau Senior Wellness Center 202 727-0338

3531 Georgia Avenue NW

[www.maryscenter.org/social-services/senior-wellness-center](http://www.maryscenter.org/social-services/senior-wellness-center)

**Distrito 2 y 3:**

Around Town Satellite Wellness Program 202-895-9485

4125 Albemarle Street NW

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

**Distrito 4:**

Hattie Holmes Senior Wellness Center 202-291-6170

324 Kennedy Street NW

[www.maryscenter.org/contact-and-locations/senior-wellness-centers-2/hattie-holmes-senior-wellness-center](http://www.maryscenter.org/contact-and-locations/senior-wellness-centers-2/hattie-holmes-senior-wellness-center)

**Distrito 5:**

Model Cities Senior Wellness Center 202-635-1900

1901 Evarts Street NE

[www.seaburyresources.org/model-cities-senior-wellness-center](http://www.seaburyresources.org/model-cities-senior-wellness-center)

**Distrito 6:**

Hayes Senior Wellness Center 202-727-0357

500 K Street NE

[www.hayesswc.com](http://www.hayesswc.com)

**Distrito 7:**

Chinese Culture and Community Service Center      202-581-9355  
3001 Alabama Avenue SE

**Distrito 8:**

Congress Heights Senior Wellness Center      202-563-7225  
3500 Martin Luther King Jr. Avenue

**Departamento de Parques y Recreación de DC**

**División de Servicios para Mayores      202 673-7647, 202-741-8716**

Mantiene el personal y la programación de Servicios para Personas Mayores en seis centros recreativos del DPR y una instalación acuática. También ofrece programación adicional para personas mayores en once centros recreativos del DPR y cinco instalaciones acuáticas.

**[www.dpr.dc.gov/page/dpr-senior-service-centers](http://www.dpr.dc.gov/page/dpr-senior-service-centers)**

**Distrito 4:**

Emery Recreation Center      202-576-3211  
5801 Georgia Avenue NW

Fort Stevens Recreation Center      202-541-3754  
1327 Van Buren Street NW

Lamond Recreation Center      202-576-9541  
20 Tuckerman Street NW

**Distrito 5:**

Theodore Hagans Cultural Center      202-576-3017  
3201 Fort Lincoln Drive NE

**Distrito 6:**

William H Rumsey Aquatic Facility      202-724-4495  
635 North Carolina Avenue SE

**Distrito 7:**

Therapeutic Recreation Aquatic Center      202-695-5708  
3030 G Street SE

Therapeutic Recreation Center      202-698-1794  
3030 G Street SE

**Distrito 8:**

Fort Stanton Recreation Center      202-671-1040  
1812 Erie Street SE

**El DPR también ofrece programas para personas mayores adicionales y no dedicados en los siguientes lugares:**

**Distrito 3:**

Chevy Chase Community Center 5601 Connecticut Avenue NW	202-282-2204
Guy Mason Recreation Center 3600 Calvert Street NW	202-727-7527
Wilson Aquatic Facility 4551 Fort Drive NW	202-730-0583

**Distrito 4:**

Riggs LaSalle Community Center 501 Riggs Road NE	202-576-5224
Takoma Aquatic Facility 300 Van Buren Street NW	202-576-9285

**Distrito 5:**

North Michigan Park Recreation Center 1333 Emerson Street NE	202-541-3522
Turkey Thicket Aquatic Facility 1100 Michigan Avenue NE	202-576-9235
Turkey Thicket Recreation Center 1100 Michigan Avenue NE	202-576-9238

**Distrito 6:**

Kennedy Recreation Center 1401 7th Street NW	202-671-4794
King Greenleaf Recreation Center 201 N Street SW	202-645-7454

**Distrito 7:**

Hillcrest Recreation Center 3100 Denver Street SE	202-645-9200
Deanwood Aquatic Facility 1350 49th Street NE	202-671-3078

Deanwood Recreation Center 202-671-3077  
1350 49th Street NE

### **Distrito 8:**

Deanwood Recreation Center 202-671-5123  
100 Joliet Street SW

Ferebee Hope Aquatic Facility 202-645-3916  
3999 8th Street SE

Southeast Tennis & Learning Center (SETLC) 202-645-6242  
701 Mississippi Avenue SE

### **Osher Lifelong Learning Institute de la American University (OLLI)**

202-895-4860

4400 Massachusetts Avenue NW, Washington, DC 20016

OLLI es una asociación de, por y para personas en el área de Washington, DC que desean continuar estudiando y aprendiendo.

[www.oll-dc.org](http://www.oll-dc.org)

### **Asociación de personas mayores de Sibley**

202-364-7602

5255 Loughboro Road NW, Washington, DC 20008

Ofrece clases de ejercicios, seminarios y grupos de apoyo para personas de 50 años o más.

[www.hopkinsmedicine.org/about/community\\_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness](http://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness)

### **Asociados de Smithsonian**

202-633-3030

P.O. Box 23293, Washington, DC 20026

Produce programas informativos, esclarecedores, entretenidos y perspicaces para involucrar a personas de todas las edades que tienen un gran interés en las artes y las ciencias, el pasado, el presente y el futuro de las culturas del mundo.

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

### **So Others Might Eat (SOME) Servicios para mayores 202-797-8806**

1667 Good Hope Road SE, Washington, DC 20020

Ofrece una variedad de programas que satisfacen las necesidades especiales de las personas mayores más vulnerables de la ciudad, incluida la vivienda asequible. Los servicios para adultos mayores de 60 años o más respaldan la salud y el bienestar, brindan un espacio seguro para los adultos mayores maltratados y abandonados, y permiten que las personas mayores envejezcan con seguridad y dignidad en su lugar. Además, ALGUNOS servicios para personas mayores brindan oportunidades para el voluntariado y la participación comunitaria a través de su programa de entrega de alimentos y el campamento de verano anual para personas mayores.

**[www.some.org](http://www.some.org)**

### **Universidad del Distrito de Columbia (UDC)**

**Universidad de la Comunidad 202 274-5800, 202-274-6518**

5171 S. Dakota Avenue NE, Washington, DC 20017

Ofrece clases educativas continuas y oportunidades de aprendizaje.

**[www.udc.edu/cc/about](http://www.udc.edu/cc/about)**

### **Centros de Mayores Vida**

**202-483-5800**

1842 Calvert Street NW, Washington, DC 20009

Mejora el bienestar, la autosuficiencia y la independencia de las personas mayores de habla hispana que residen en DC y el área metropolitana. Vida es un lugar de reunión comunitario para adultos mayores latinos y brinda seguridad alimentaria, información sobre salud, educación e interacciones sociales con otros adultos mayores latinos.

**[www.vidasenorcenter.org](http://www.vidasenorcenter.org)**

### **YMCA**

**202 862-9622, 202-232-6700**

1112 16th Street NW, 7th Floor, Washington, DC 20036

El programa Fit & Well Seniors satisface las necesidades de las personas mayores que residen en DC. Ofrece clases terrestres y acuáticas gratuitas en los ocho distritos de DC, evaluaciones de salud y estilo de vida, actividades intergeneracionales y clubes sociales. Ubicaciones también en Maryland y Virginia.

**<http://www.ymcadc.org/>**

### **YWCA**

Apoya a mujeres y niñas en el área de la Capital Nacional para que tengan los recursos y el apoyo necesarios para lograr el éxito personal, profesional y educativo. Las áreas de enfoque incluyen educación y capacitación profesional, tutoría y desarrollo de jóvenes, y defensa y justicia racial.

**[www.ywcanca.org](http://www.ywcanca.org)**

## MARYLAND

**Friendship Heights Centro Comunitario** 301-656-2797  
**4433 South Park Avenue, Chevy Chase, MD 20815**  
Ofrece programación especial para personas de la tercera edad.  
[www.friendshipheightsmd.gov](http://www.friendshipheightsmd.gov)

**Glen Echo Park (Servicio de Parques Nacionales)** 301-634-2222  
**7300 McArthur Boulevard, Glen Echo, MD 20812**  
Ofrece vibrantes programas artísticos y culturales, presentaciones,  
demostraciones, clases y campamentos de verano.  
[www.glenechopark.org](http://www.glenechopark.org)

**Holy Cross Health Servicios para mayores** 301-754-7000  
Ofrece programas de acondicionamiento físico y bienestar, y una variedad de  
clases educativas, exámenes de salud y programas intelectualmente  
estimulantes para adultos mayores activos de 55 años de edad o más.  
[www.holycrosshealth.org/find-a-service-or-specialty/  
senior-services/](http://www.holycrosshealth.org/find-a-service-or-specialty/senior-services/)

**Live and Learn Bethesda** 301-740-6150  
4805 Edgemoor Lane, Bethesda, MD 20814  
Ofrece clases de educación para adultos a las comunidades locales. Live &  
Learn Bethesda se creó para enriquecer a las comunidades ofreciendo clases  
interesantes, informativas y estimulantes con una amplia gama de temas.  
[www.liveandlearnbethesda.org](http://www.liveandlearnbethesda.org)

**Recreación del Condado de Montgomery (MCR)**

**Centros para personas mayores del Departamento 240-777-4980**

2425 Reedy Drive, 10th Floor, Wheaton, MD 20902

Montgomery County Recreation tiene muchas maneras para que los adultos independientes, de 55 años o más, se mantengan activos y saludables a través de actividades, clases y eventos.

**[www.montgomerycountymd.gov/rec/activitiesandprograms/seniors](http://www.montgomerycountymd.gov/rec/activitiesandprograms/seniors)**

Damascus Senior Center 240-777-6995  
9701 Main Street, Damascus

Holiday Park Senior Center 240-777-4999  
3950 Ferrara Drive, Wheaton

Long Branch Senior Center 240-777-6965  
8700 Piney Branch Road, Silver Spring

Margaret Schweinhaut Senior Center 240-777-8085  
1000 Forest Glen Road, Silver Spring

North Potomac Senior Center 240-773-4805  
13850 Travilah Road, Rockville

Wheaton Senior Center 240-773-4830  
11701 Georgia Avenue, Wheaton

White Oak Senior Center 240-777-6944  
1700 April Lane, Silver Spring

**Departamento de Parques y Recreación del Condado de Prince George 301-446-3400**

7833 Walker Drive Greenbelt, MD 20770

Ofrece programas diseñados para ayudar a satisfacer las necesidades, los deseos y las aspiraciones de las personas de 60 años o más a medida que envejecen en el condado.

**[www.pgparcs.com/903/Seniors](http://www.pgparcs.com/903/Seniors)**

Camp Springs Senior Activity Center 301-449-4990  
6420 Allentown Road, Camp Springs

Evelyn Cole Senior Activity Center 301-386-5525  
5720 Addison Road, Seat Pleasant

Gwendolyn Britt Senior Activity Center 301-699-1238  
4009 Wallace Road, North Brentwood

John E. Howard Senior Activity Center 301-735-2400  
4400 Shell Street, Capitol Heights

Langley Park Senior Activity Center 301-408-4343  
1500 Merrimac Drive, Hyattsville

Laurel-Beltville Senior Activity Center 301-206-3350  
7120 Contee Road, Laurel

Southern Area Aquatics and Recreation Complex 301-782-1455  
13601 Missouri Ave, Brandywine

### **Seasoned Adults Growing Educationally (SAGE)**

**301-546-PGCC (7422)**

301 Largo Road, Largo, MD 20774

Un programa gratuito de cursos estimulantes para residentes de Maryland de 60 años o más. Las clases se llevan a cabo en más de 25 lugares convenientes basados en la comunidad en todo el condado de Prince George.

**[www.pgcc.edu/sage](http://www.pgcc.edu/sage)**

### **Washington Metro Oasis**

**240-800-3745**

Westfield Montgomery Mall (Macy's Home Store, 2nd Floor),  
Bethesda, MD 20817

Promueve el envejecimiento exitoso a través del aprendizaje permanente, la vida saludable y el compromiso social para adultos de 50 años o más.

**[www.washington-metro.oasisnet.org](http://www.washington-metro.oasisnet.org)**

## **VIRGINIA**

### **Servicio de Tercera Edad y Adultos de Alexandria**

#### **Centros de Mayores de la División**

**703-746-5999**

Charles Houston Senior Center  
901 Wythe Street, Alexandria

703-746-5456

St. Martin de Porres Senior Center  
4650 Taney Avenue, Alexandria

703-751-2766

**[www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/therapeutic-recreation-for-older-adults](http://www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/therapeutic-recreation-for-older-adults)**

### **Departamento de Alexandria**

#### **de Parques y Actividades Culturales**

**703-746-5414**

Ofrece una amplia variedad de programas recreativos y actividades sociales para los habitantes de Alexandria de 55 años o más.

**[www.alexandriava.gov/recreation-programs/seniors](http://www.alexandriava.gov/recreation-programs/seniors)**

**Centros de Mayores del Condado de Arlington 703-228-4747**

Oficina del programa para mayores de 55 años, Lubber Run Center, 300 N. Park Drive, Arlington, VA 22203

El condado de Arlington tiene centros comunitarios que ofrecen una amplia variedad de programas y servicios para personas de 55 años o más. Las actividades incluyen ejercicio y deportes, viajes, eventos sociales, clases y oradores invitados, grupos de discusión y clubes, juegos, manualidades, música y más.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/Parks-Recreation/Programs/55-Membership/Centers-Programs-55](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/Parks-Recreation/Programs/55-Membership/Centers-Programs-55)**

Arlington Mill Community Center 703-228-7369  
909 S. Dinwiddie Street, Arlington

Aurora Hills Community Center 703-228-5722  
735 S. 18th Street, Arlington

Langston-Brown Community Center 703-228-6300  
2121 N. Culpepper Street, Alexandria

Lubber Run Community Center 703-228-4767  
300 N. Park Drive, Arlington

Walter Reed Community Center 703-228-0949  
2909 S. 16th Street, Arlington

**Centros de Mayores del Condado de Fairfax Departamento de Servicios Vecinales y Comunitarios 703-324-4600**

Los centros de recreación ayudan a los adultos mayores a buscar pasatiempos, objetivos de acondicionamiento físico, intereses especiales (como el arte, la música y la tecnología), amistades y disfrutar de una amplia variedad de actividades con sus compañeros. Las comidas y las opciones de transporte también están disponibles.

**[www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/senior-centers](http://www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/senior-centers)**

Bailey's Senior Center 703-820-2131  
5920 Summers Lane, Falls Church

City of Fairfax Senior Center 703-359-2487  
4401 Sideburn Road, Fairfax

City of Falls Church Senior Center 703-248-5020  
223 Little Falls Street (junto al Ayuntamiento), Falls Church

Herndon Senior Center 703-464-6200  
873 Grace Street, Herndon

Hollins Hall Senior Center 1500 Shenandoah Road, Alexandria	703-765-4573
James Lee Senior Center 2855 Annandale Road, Falls Church	703-534-3387
Kingstowne Center for Active Adults 6488 Landsdowne Center, Alexandria	703-339-7676
Lewinsville Senior Center 1613 Great Falls Street, McLean	703-442-9075
Lincolnia Senior Center 4710 North Chambliss Street, Alexandria	703-914-0330
Little River Glen Senior Center 4001 Barker Court, Fairfax	703-503-8703
Lorton Senior Center 7722 Gunston Plaza, Lorton	703-550-7195
Pimmit Hills Senior Center 7510 Lisle Avenue, Falls Church	703-734-3338
Providence Senior Center 3001 Vaden Drive, Fairfax	703-865-0520
South County Senior Center at the Original Mount Vernon High School 8330 Richmond Highway, Suite 325, Alexandria	703-704-6216
Sully Senior 14426 Albemarle Point Place, Chantilly	703-322-4475
Wakefield Senior Center at Audrey Moore RECenter 8100 Braddock Road, Annandale	703-321-3000

### ESTADOS UNIDOS

**Road Scholar (anteriormente Elderhostel) 800-454-5768**

11 Avenue de Lafayette, Boston, MA 02111

Una organización sin fines de lucro que ofrece recorridos educativos para adultos en los 50 estados y más de 150 países.

**[www.roadscholar.org/](http://www.roadscholar.org/)**

## PROGRAMAS EN CONGREGACIONES

Muchas congregaciones, en toda el área metropolitana de DC, albergan lugares para almorzar y programas comunitarios. Se detallan los del noroeste de DC.

### **Adas Israel Congregation Adas-Behrend**

#### **Senior Fellowship**

**202-362-4433**

2850 Quebec Street NW, Washington, DC 20008

Adas Israel y su Hermandad, en asociación con el Consejo Judío sobre la Tercera Edad y el Edlavitch JCC, ofrece un almuerzo kosher caliente y programas para personas mayores todos los días de la semana. Los programas diarios son para residentes de D.C. de 60 años o más.

**[www.adasisrael.org/senior-fellowship](http://www.adasisrael.org/senior-fellowship)**

### **Edlavitch Jewish Community Center of Washington, DC**

#### **(DCJCC)**

**202-518-9400**

1529 16th Street NW, Washington, DC 20036

Centro de bienvenida para conexiones comunitarias y judías en la capital de la nación donde las personas y las familias se reúnen para enriquecer la mente, el cuerpo y el alma. Los programas ofrecen oportunidades para conocer a otras personas de 50 años o más.

**[www.edcjcc.org](http://www.edcjcc.org)**

### **Iglesia Presbiteriana Nacional**

**202-537-0800**

4101 Nebraska Avenue NW, Washington, DC 20016

Coordina un almuerzo mensual y actividades para adultos mayores.

**[www.nationalpres.org](http://www.nationalpres.org); Ver enlace en vivo: [www.nationalpres.or/watch](http://www.nationalpres.or/watch)**

### **St. Paul's Lutheran Church**

**202-966-5489**

4900 Connecticut Avenue NW, Washington, DC 20008

Programas para miembros de 50 años o más todos los miércoles de 11:00 a.m. a 2:00 p.m. (almuerzo caliente servido al mediodía).

**[www.stpaulslutherandc.org](http://www.stpaulslutherandc.org)**

**Temple Micah**

**202-342-9175**

2829 Wisconsin Avenue NW, Washington, DC 20007

El equipo Aging Together lleva a cabo programas para satisfacer las necesidades de los miembros mayores a través de talleres, retiros y sesiones de grupos pequeños. Las sesiones mensuales de "Almuerzo y aprendizaje" cubren una variedad de temas acompañados de una comida casera.

**Washington Hebrew Congregation**

**202-362-7100**

3935 Macomb Street NW, Washington, DC 20016

**Julia Bindeman Centro Suburbano**

**301-279-7505**

11810 Falls Road, Potomac, MD 20854

Organiza eventos sociales, de aprendizaje y de servicio comunitario para todas las edades; comunidades de adultos para personas de 60 a 70 años (Empty Nesters) y personas mayores (Prime Timers). Ubicaciones en el noroeste de DC y Potomac, Maryland.

**<https://www.whctemple.org/>**

## DEFENSA

### **Grupos Asesores de Ciudadanos de Iona (CAG) 202-895-9425** 4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

Iona alberga dos Grupos Asesores de Ciudadanos: uno en el Distrito 3 y otro en el Distrito 8. Cada CAG busca atraer más atención y recursos a las necesidades de los adultos mayores, incluidas las oportunidades continuas para que contribuyan a la comunidad. Como una mini comisión sobre el envejecimiento, cada CAG trabaja para identificar los problemas críticos de la comunidad que afectan a los adultos mayores en los Distritos 3 y 8 de DC, promover la colaboración entre los grupos de adultos mayores y educar a la comunidad sobre los problemas del envejecimiento.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

### **DC Coalition on Long Term Care (LTC) 202-895-9435** 4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 2001

Compuesto por consumidores, defensores y proveedores de atención médica, la LTC trabaja para ampliar las opciones de atención a largo plazo de calidad para los adultos mayores y las personas con discapacidades de DC. La Coalición de DC aboga por mejoras en la atención domiciliaria, la vida asistida, el desarrollo de la fuerza laboral y más.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

### **DC Senior Advisory Coalition (S.A.C.) 202-895-9448** 4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016 3303A Stanton Road SE, Washington, DC 20020

El S.A.C. busca ser la voz unificadora que abogue por mejorar la calidad de vida para y con los adultos mayores en el Distrito de Columbia, ser el recurso confiable de referencia en la comunidad sobre políticas y prioridades para los residentes mayores de DC, y trabajar hacia un enfoque reflexivo y una visión compartida de la comunidad sobre el envejecimiento y los servicios para el envejecimiento en el futuro.

**[www.dcsac.org](http://www.dcsac.org)**

### **AARP 202-434-7700** 100 M Street SE, Suite 650, Washington, DC 20003

Servicios de apoyo para personas mayores en la región metropolitana y en todo los EE. UU. AARP DC brinda a las personas de 50 años o más en la capital de nuestra nación eventos gratuitos y experiencias enriquecedoras para los miembros y sus invitados a fin de fomentar la promoción, la concientización y la diversión.

**[www.aarp.org/dc](http://www.aarp.org/dc)**

**Advancing States****202-898-2578**

241 18th Street S, Arlington, VA 22202

Representa a las 56 agencias estatales y territoriales oficialmente designadas de la nación sobre el envejecimiento para diseñar, mejorar y mantener los sistemas estatales que brindan servicios y apoyos a largo plazo para adultos mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores.

**[www.advancingstates.org/about-advancing-states](http://www.advancingstates.org/about-advancing-states)****Alianza de Americanos Jubilados****202-637-5399**

815 16th Street NW, 4th Floor, Washington, DC 20006

Une a los jubilados que están comprometidos con el objetivo común de construir la organización más eficaz para defender a las personas mayores de los Estados Unidos a nivel nacional, estatal y local.

**[www.retiredamericans.org](http://www.retiredamericans.org)****Sociedad Americana de Geriatria (AGS)****212-308-1414**

40 Fulton Street, Suite 809, New York, NY 10038

Brinda liderazgo a los profesionales de la salud, a los formuladores de políticas y al público mediante la implementación y promoción de programas de atención al paciente, investigación, educación pública y profesional y políticas.

**[www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org)****Sociedad Americana de la Tercera Edad****800-537-9728**

605 Market Street, Suite 1111, San Francisco, CA 94105

**DC Hunger Solutions****202-640-1088**

1200 18th Street NW, Suite 400, Washington, DC 20036

Busca mejorar las políticas públicas y maximizar la participación en programas de nutrición para acabar con el hambre en la Capital de la Nación.

**[www.dchunger.org](http://www.dchunger.org)****National Caucus & Center on Black Aging, Inc.****(NCBA)****202-637-8400**

1220 L Street NW, Suite 800, Washington, DC 20005

Dedicado a preservar la dignidad y mejorar la vida de los afroamericanos adultos mayores de bajos ingresos.

**[www.ncba-aged.org](http://www.ncba-aged.org)**

### **Comité Nacional para la Preservación**

**202-216-0420**

Seguro Social y Medicare

111 K Street NE, Suite 700, Washington, DC 20002

Realiza actividades de promoción para proteger, preservar, promover y garantizar la seguridad financiera, la salud y el bienestar de las generaciones actuales y futuras de estadounidenses maduros.

**[www.ncpssm.org](http://www.ncpssm.org)**

### **Consejo Nacional de la Tercera Edad (NCOA)**

**571-527-3900**

251 18th Street South, Suite 500, Arlington, VA 2202

Trabaja con socios locales y nacionales para brindar a los adultos mayores herramientas e información para mantenerse saludables y económicamente seguros, y aboga por programas y políticas para mejorar la vida de todos los adultos mayores, especialmente los más vulnerables.

**[www.ncoa.org](http://www.ncoa.org)**

### **Consejo Nacional Hispano sobre la Tercera Edad (NHCOA)**

**202-347-9733**

2201 12th Street NW, Suite 101, Washington, DC 2000

NHCOA es la organización nacional líder que trabaja para mejorar las vidas de los adultos mayores hispanos, sus familias y cuidadores. Es una voz fuerte dedicada a promover, educar y abogar por la investigación, política y práctica en las áreas de seguridad económica, salud y vivienda.

**[www.nhcoa.org](http://www.nhcoa.org)**

### **Consejo Nacional Indio sobre la Tercera Edad**

**505-292-2001**

8500 Manual Blvd NE, Suite B-470, Albuquerque, NM 87112

Defensores de la salud, los servicios sociales y el bienestar económico mejorados e integrales para los adultos mayores nativos americanos y nativos de Alaska.

**[www.nicoa.org](http://www.nicoa.org)**

### **USAgging**

**202-872-0888**

100 Nueva Jersey Avenue SE, Suite 350, Washington, DC 20003

La voz líder en temas de envejecimiento para las Agencias del Área sobre la Tercera Edad y un campeón de los programas de envejecimiento de nativos americanos del Título VI. A través de la defensa, la capacitación y la asistencia técnica, ayuda a los adultos mayores y las personas con discapacidades a vivir con salud, bienestar, independencia y dignidad óptimos en sus hogares y comunidades.

**[www.usaging.org](http://www.usaging.org)**

**Instituto de la Mujer para una Jubilación Segura (WISER)****202-393-5452**

1001 Connecticut Avenue NW, Suite 730, Washington, DC 20036

Apoya las oportunidades de las mujeres para asegurar un ingreso de jubilación adecuado a través de la educación, la promoción, los talleres y las asociaciones.

**[www.wiserwomen.org](http://www.wiserwomen.org)****PROGRAMAS DE DEFENSORES;**

Los defensores de atención a largo plazo investigan quejas contra residencias para adultos mayores y otros centros de atención a largo plazo y, en algunas jurisdicciones, también investigan quejas cuando el servicio se brinda en el hogar.

**Programa del Defensor del Pueblo de DC para la atención a largo plazo****202-434-2190**

c/o Legal Counsel for the Elderly

601 E. Street NW, 4th Floor, Washington, DC 20049

Fortalece y aumenta los esfuerzos de defensa para los residentes del distrito que reciben servicios de atención a largo plazo en residencias para adultos mayores, residencias de vida asistida e instalaciones residenciales comunitarias.

**[www.aarp.org/legal-counsel-for-elderly/what-we-do/info-2017/dc-long-term-care-ombudsman.html](http://www.aarp.org/legal-counsel-for-elderly/what-we-do/info-2017/dc-long-term-care-ombudsman.html)****Defensores del Pueblo de Atención a Largo Plazo de Maryland Y Agencias de Área sobre la Tercera Edad****301-265-8450**

Lista exhaustiva de defensores del pueblo de atención a largo plazo en los condados de Maryland.

**[www.dibbern.com/ombudsman/md-long-term-care-ombudsman.htm](http://www.dibbern.com/ombudsman/md-long-term-care-ombudsman.htm)****Cuidados de larga duración del condado de Montgomery****Defensor del Pueblo****240-777-3369**

401 Hungerford Drive, 4th Floor, Rockville, MD 20850

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/ADS/OMBUDSMAN/OmbudIndex.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/ADS/OMBUDSMAN/OmbudIndex.html)****Defensor del Pueblo del Norte de Virginia****703-324-7948**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Sirve a Alexandria, Arlington, Fairfax y Loudon a través de sus Agencias del Área sobre la Tercera Edad.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/long-term-care-ombudsman-program](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/long-term-care-ombudsman-program)**

# ATENCIÓN A LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y LA DEMENCIA

(Ver también: Servicios de Salud Diurnos para Adultos, Atención Domiciliaria y Servicios de Cuidados Domiciliarios, Agencias Gubernamentales y Agencias de Servicios para Adultos Mayores).

## **Iona Senior Services**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

3303A Stanton Road SE, Washington, DC 20020

Iona ofrece servicios integrales para ayudar a los adultos mayores y sus cuidadores a superar los desafíos asociados con la pérdida de la memoria, incluida la administración de la atención, la administración del dinero, las consultas con los cuidadores, los grupos de apoyo, el asesoramiento individual, los programas de salud diurnos para adultos, los Memory Cafés y más.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

## **Asociación de Alzheimer, Sección del Área de la Capital Nacional**

**703-359-4440**

Admite condados en la región metropolitana de Washington. También ofrece recursos sobre el deterioro cognitivo leve.

**[www.alz.org/nca](http://www.alz.org/nca)**

## **Asociación de Alzheimer, Oficina Nacional (línea de ayuda las 24 horas)**

**800-272-3900**

225 North Michigan Avenue, 17th Floor,

Chicago, IL 60601

Ofrece una línea directa las 24 horas, recursos comunitarios y tiene 70 delegaciones en los Estados Unidos.

**[www.alz.org](http://www.alz.org)**

## **Educación sobre el Alzheimer y las demencias relacionadas y Centro de Referencia (ADEAR)**

**800-438-4380**

Un programa del Instituto Nacional sobre la Tercera Edad, ADEAR se esfuerza por ser una fuente de información actualizada, completa e imparcial sobre la enfermedad de Alzheimer.

**[www.nia.nih.gov/health/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/health/alzheimers)**

**Fundación Americana de Alzheimer**

**866-232-8484**

322 8th Avenue, 7th Floor, New York, NY 10001

Brinda apoyo, servicios y educación óptimos a personas, familias y cuidadores afectados por la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas.

**[www.alzfdn.org](http://www.alzfdn.org)**

**Club Memory® en Sibley Memorial Hospital**

**202-364-7602**

5255 Loughboro Road NW, Washington, DC 20016

Club Memory® es un grupo social de apoyo libre de estigmas para personas con deterioro cognitivo leve o enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas y sus cuidadores.

**[www.hopkinsmedicine.org/about/community\\_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness/club-memory.html](http://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness/club-memory.html)**

**Lewy Body Asociación para la Demencia (LBDA) 800-539-9767**

912 Killian Hill Road SW, Lilburn, GA 30047

Dedicado a crear conciencia sobre las demencias con cuerpos de Lewy (LBD); apoyar a las personas con LBD, sus familias y cuidadores y promover los avances científicos.

**[www.lbda.org](http://www.lbda.org)**

# BENEFICIOS Y PROCESO DE SOLICITUD

## **Benefitscheckup.org**

**1-800-794-6559**

Una herramienta nacional en línea para conectar a los adultos mayores y las personas con discapacidades con los beneficios. Ayuda a determinar para qué programas puede ser elegible y luego lo ayuda a averiguar dónde solicitar en línea o cómo obtener ayuda de un asesor de beneficios. Los programas incluyen el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), los Programas de Ahorros de Medicare, Medicaid y la Ayuda Adicional del Subsidio por Bajos Ingresos (LIS) de la Parte D de Medicare.

**<https://benefitscheckup.org/#!/prescreen>**

## **Centros para el Medicare y Servicios de Medicaid (CMS)**

**1-800-633-4227, 1-800-Medicare**

7500 Security Boulevard, Baltimore, Maryland 21244

El sitio oficial de información y servicios de Medicare y Medicaid.

Converse con un agente las 24 horas del día, los 7 días de la semana para comparar planes de salud y de medicamentos y para encontrar proveedores.

**[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)**

## **State Health Insurance Assistance Program**

**(SHIP)**

**202-727-8370 (DC), 1-800-243-3425 (MD)**

**1-800-552-3402 (VA)**

Los Programas Estatales de Asistencia de Seguro Médico (SHIP) brindan asesoramiento y asistencia local, detallada y objetiva sobre seguros a personas elegibles para Medicare, sus familias y cuidadores.

**[dacl.dc.gov/service/health-insurance-counseling](http://dacl.dc.gov/service/health-insurance-counseling) (DC)**

**[www.vda.virginia.gov/vicap.htm](http://www.vda.virginia.gov/vicap.htm) (Virginia)**

**[www.aging.maryland.gov/Pages/state-health-insurance-program.aspx](http://www.aging.maryland.gov/Pages/state-health-insurance-program.aspx) (Maryland)**

## **TRICARE**

**1-877-874-2273**

7700 Arlington Boulevard, Suite 5101, Falls Church, VA 22042-5101

El programa de atención médica de TRICARE cubre a los miembros del servicio activo, miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, jubilados, sus familias, sobrevivientes, ciertos excónyuges y otros registrados en el Sistema de informes de elegibilidad de inscripción de defensa (DEERS).

**[www.tricare.mil](http://www.tricare.mil)**

**Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos**

**Principal 800-698-2411**

**Beneficios 800-827-1000**

**Atención médica 877-222-VETS**

810 Vermont Avenue NW, Washington, DC 20420

El sitio web proporciona enlaces a las oficinas de beneficios regionales de Asuntos de Veteranos y otras instalaciones de VA. Brinda información, recursos y orientación para que los Veteranos accedan a vivienda, atención médica, discapacidad, educación y capacitación, carreras y empleo, pensión y muchos más beneficios.

**[www.choose.va.gov](http://www.choose.va.gov)**

**[www.va.gov/washington-dc-health-care](http://www.va.gov/washington-dc-health-care)**

**Administración de la Seguridad Social de los Estados Unidos**

**800-772-1213**

1300 D Street SW, Washington, DC 20237

Ofrece una amplia gama de servicios en línea y a través de una red nacional de oficinas. Los usuarios pueden solicitar beneficios, hacer seguimiento y verificar sus ganancias, verificar el estado de un reclamo o apelación, solicitar una tarjeta de Seguro Social de reemplazo (en muchas áreas), obtener una carta de verificación de beneficios instantánea y administrar los beneficios.

**[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)**

# GESTIÓN DE LA ATENCIÓN Y CONSULTAS DE CUIDADO DE ADULTOS MAYORES

El trabajo social y los administradores de atención de enfermería ayudan a los adultos mayores y a sus familias a abordar las necesidades de atención. Por lo general, capacitados en trabajo social o enfermería, los administradores de atención ayudan evaluando las necesidades de un adulto mayor, desarrollando un plan de atención a largo plazo, organizando los servicios y monitoreando las necesidades futuras.

## **Iona Care Management**

Iona Care Management está compuesto por un equipo de trabajadores sociales licenciados y administradores de atención de enfermería experimentados que tienen un profundo conocimiento de los recursos locales y asuntos relacionadas con el envejecimiento. A una tarifa de \$175 por hora, el personal de Iona Care Managers está disponible para adultos mayores y cuidadores familiares a fin de brindar referencias de recursos, orientación sobre el envejecimiento y problemas de atención médica, y coordinación práctica de servicios.

Iona Care Management aprovecha nuestra experiencia en el envejecimiento y nuestro profundo conocimiento de los recursos locales para crear y seguir un plan que garantice la mejor atención para usted o un adulto mayor en su vida. Nuestro equipo se especializa en trabajar con adultos mayores, cuidadores y asociados profesionales para navegar y resolver los desafíos más difíciles que surgen con el envejecimiento y el cuidado.

Aquí hay algunas formas en que Iona Care Management puede ayudar:

- Apoyo familiar local y a distancia.
- Consultas sobre el envejecimiento en el lugar; hacer una mudanza; manejo de conflictos familiares; apoyo del cuidador; seguimiento de la planificación sanitaria, legal y financiera; planificación del alta; y más.
- Orientación personalizada y referencias sobre opciones de vivienda.
- Promoción de la atención médica durante crisis de salud u otras emergencias.
- Coordinación y disposición de los servicios de atención domiciliaria.
- Acompañantes a citas médicas, salidas sociales y más.
- Guía de planificación futura para las necesidades futuras.

Iona Care Management atiende a todos los distritos de DC y algunos códigos postales en el condado de Montgomery. No hay restricciones geográficas para la consulta.

Para obtener más información sobre Iona Care Management, la estructura de precios o para solicitar una consulta gratuita de 15 minutos, llame al 202-895-9448 y solicite la línea de ayuda o envíe un correo electrónico a [info@iona.org](mailto:info@iona.org). Se encuentran disponibles consultas más largas para brindar asesoramiento, próximos pasos concretos y referencias personalizadas.

### **Community Care Management**

Iona brinda servicios gratuitos de administración de la atención a los residentes de DC de 60 años o más que viven en el Distrito 3 y califican financieramente. No hay cargos por los servicios (las donaciones son bienvenidas, pero no obligatorias). Como suele haber una lista de espera para estos servicios, damos prioridad a los más necesitados.

Los administradores de la atención comunitaria de Iona pueden:

- Evaluar qué tan bien se está manejando un adulto mayor por sí mismo y qué atención podría necesitar.
- Organizar y supervisar la atención domiciliaria y otros servicios.
- Programar citas médicas y facilitar la comunicación médico/paciente.
- Proporcionar gestión de crisis a corto plazo.
- Solicitar beneficios/servicios gubernamentales.
- Proporcionar otros apoyos según sea necesario.

### **Aging Life Care Association (anteriormente National Association of Professional Geriatric Care Managers) 520-881-8008**

1747 Pennsylvania Avenue NW, Suite 1000, Washington, DC 20006

Profesionales de Aging Life Care que están capacitados para proporcionar un enfoque holístico y centrado en el cliente para el cuidado de adultos mayores u otras personas que enfrentan desafíos de salud continuos. Su guía lleva a las familias a las acciones y decisiones que aseguran una atención de calidad y una vida óptima para sus seres queridos. El sitio web ayuda a los consumidores a buscar profesionales de Aging Life Care en sus áreas locales.

**[www.aginglifecare.org](http://www.aginglifecare.org)**

**Aging Well Eldercare (AWE)**

**301-593-5285**

12501 Prosperity Drive, Suite 450, Silver Spring, MD 20904

Nuestros diecisiete gerentes de AWESome Aging Life Care™ completamente vacunados brindan recomendaciones expertas y apoyo individualizado para usted y su familia. Nuestro equipo de administración de la atención incluye trabajadores sociales, enfermeras, gerontólogos y un fisioterapeuta. Ofrecemos evaluaciones integrales en el hogar en el área metropolitana de DC y los suburbios de Maryland, así como consultas de video/consultorio. Tenemos un programa único WellSenior™ para adultos mayores que desean planificar posibles necesidades futuras de atención. También brindamos servicios de acompañante de conserjería para el compromiso social y el enriquecimiento de la vida.

**[www.care-manager.com](http://www.care-manager.com)**

**Corewood Care**

**301-909-8117**

Supervisa y controla la prestación de servicios de calidad por parte de un cuidador para un paciente adulto mayor. Garantiza que el paciente reciba una atención integral y compasiva que ayude a facilitar el manejo de su salud y su vida diaria.

**[www.corewoodcare.com/care-management-services](http://www.corewoodcare.com/care-management-services)**

**JSSA Aging in Place (Agencia Judía de Servicios Sociales)**

Virginia del Norte

**240-800-JSSA**

3025 Hamaker Court, Suite 450, Fairfax, VA 22031

Rockville-Fallsgrove

**240-800-JSSA**

200 Wood Hill Road, Rockville, MD

Rockville-Montrose

**240-800-JSSA**

6123 Montrose Road, Rockville, MD

Un equipo diverso de administradores de atención trabaja con adultos mayores y sus cuidadores para acceder/aprender sobre los recursos comunitarios disponibles y desarrollar un plan de atención basado en las necesidades cambiantes de usted o de su ser querido. La administración de la atención incluye llamadas telefónicas y visitas periódicas, conexión con recursos comunitarios y orientación y apoyo para adultos mayores, cuidadores y/o miembros de la familia a medida que cambian las situaciones de la vida. Las consultas de atención geriátrica son a corto plazo y se enfocan en identificar necesidades, acceder a recursos y desarrollar e implementar un plan de acción.

**[www.jssa.org](http://www.jssa.org)**

**Mid-Atlantic Aging Life Care Association (anteriormente Mid-Atlantic Professional Geriatric Care Managers, Inc.)**

Médicos privados cuyo objetivo es avanzar en la atención social, psicológica y de salud de los adultos mayores, otras personas con necesidades crónicas y sus familias. Los miembros realizan sus prácticas en Delaware, Maryland, Virginia, Virginia Occidental, Pennsylvania y DC. El sitio web incluye un directorio de búsqueda para encontrar expertos en el cuidado de la vida para personas mayores en su área.

**[www.midatlanticalca.org](http://www.midatlanticalca.org)**

**Seabury Care Management**

**202-364-0020**

555 Water Street SW, Washington, DC 20024

Brinda experiencia profesional, orientación, coordinación de servicios y planificación del cuidado de la vida para ayudar a los adultos mayores a mejorar y mantener la calidad de vida.

**[www.seaburycaremanagement.org](http://www.seaburycaremanagement.org)**

**EVALUACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE ATENCIÓN  
GERIÁTRICA SUBVENCIONADA DE DC**

**Miriam's Kitchen**

**202-452-8926**

2401 Virginia Avenue NW, Washington, DC 20037

Ofrece beneficios y ayuda personalizada para las personas sin hogar.

**[www.miriamskitchen.org](http://www.miriamskitchen.org)**

**So Others Might Eat (SOME) Senior Services**

**202-797-8806**

**71 O Street NW, Washington, DC 20001**

Ofrece una variedad de programas que satisfacen las necesidades especiales de las personas mayores más vulnerables de la ciudad, incluida la vivienda asequible. Los servicios para adultos de 60 años o más apoya la salud y el bienestar, ofrece un espacio seguro para los adultos mayores maltratados y abandonados y permite que las personas mayores envejecen con seguridad y dignidad en el lugar. Además, SOME Senior Services brinda oportunidades para el voluntariado y la participación comunitaria a través de su programa de entrega de alimentos y el campamento de verano anual para personas mayores.

**[some.org/services/social-services/senior-services](http://some.org/services/social-services/senior-services)**

# RECURSOS PARA EL CUIDADOR

(Ver también Servicios de Salud Diurna para Adultos y Grupos de Apoyo)

## **Iona Senior Services**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

3303A Stanton Road SE, Washington, DC 20020

El Coordinador de Divulgación del Cuidador de Iona brinda información, educación y asistencia a los cuidadores familiares de DC, así como la divulgación y apoyo a las organizaciones comunitarias que atienden a los cuidadores familiares. Este programa está en asociación con el DC Caregivers' Institute (DCCI).

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

## **ARCH National Respite Network and Resource Center**

**703-256-2084**

Ayuda a los cuidadores y profesionales a localizar servicios de relevo en su comunidad.

**[www.archrespite.org/home](http://www.archrespite.org/home)**

## **Caregivers Action Network (CAN)**

**855-227-3640**

1150 Connecticut Ave NW, Suite 501, Washington, DC 20036

Trabaja para mejorar la calidad de vida de los cuidadores al brindar educación, apoyo entre pares y recursos a los cuidadores familiares en todo el país.

**[www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)**

## **Caring Bridge**

**651-452-7940**

2750 Blue Water Road, Eagan, MN 55121

Sitio web de redes gratuito para familiares y amigos de personas con enfermedades médicas graves. Permite a las personas obtener actualizaciones fácilmente y ofrecer apoyo y aliento.

**[www.CaringBridge.org](http://www.CaringBridge.org)**

**DC Caregivers' Institute****202-464-1513**

1234 Massachusetts Ave NW, #C1002, Washington, DC 20005

Apoya y educa a los cuidadores no remunerados, familiares y amigos que tienen la responsabilidad principal de los residentes mayores y vulnerables de DC. El programa se esfuerza por ser un recurso centralizado y único para ayudar a los cuidadores a tomar decisiones críticas, desarrollar e implementar un Plan de apoyo para el cuidado, defenderse a sí mismos y a la persona mayor, y participar en actividades diseñadas para el rejuvenecimiento personal. Los servicios incluyen reembolsos financieros por gastos relacionados con el cuidado a través de una cuenta flexible mensual. Los cuidadores deben ser residentes de DC que cuiden a un adulto de 60 años o más de DC.

**<https://dacl.dc.gov/service/caregiver-programs>****DACL Caregiver Programs****202-724-5626**

500 K Street NE, Washington, DC 20002

Apoya a los cuidadores de personas mayores de DC proporcionando educación para cuidadores, limpieza primaveral y reembolso de los gastos de cuidado.

**<https://dacl.dc.gov/service/caregiver-programs>****Departamento de Asuntos de los Veteranos****Programa de cuidadores Staying Strong****855-260-3274**

Ofrece apoyo y recursos para los cuidadores de veteranos, incluido el acceso a beneficios y conexiones con los coordinadores locales de apoyo a los cuidadores.

**[www.caregiver.va.gov/strong/index.asp](http://www.caregiver.va.gov/strong/index.asp)****Easter Seals Serving DC MD VA, Inc.****800-886-3771**

1420 Spring Street, Silver Spring, MD 20910

Incluye a las familias como miembros activos de cualquier programa de terapia y ofrece el apoyo que necesitan las familias. Brinda a los cuidadores una variedad de recursos.

**[www.gwbr.easterseals.com](http://www.gwbr.easterseals.com)****Fairfax Co. Programa de apoyo a los cuidadores familiares****703-324-7948**

12011 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Ofrece tres programas para brindar relevo a los cuidadores: hasta 6 horas de cuidado por semana de un asistente de enfermería certificado para relevar a un cuidador familiar de tiempo completo; hasta 6 horas al mes de un voluntario capacitado para brindar supervisión y compañía; y cinco Centros de Atención Médica Diurnos para Adultos.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/family-caregiver-support-programs](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/family-caregiver-support-programs)**

**Family Caregiver Alliance (FCA)** **800-445-8106**  
235 Montgomery Street, Suite 930, San Francisco, CA 94104  
Apoya y sostiene a los cuidadores con programas y recursos nacionales, estatales y locales. Family Care Navigator está patrocinado por el e National Center on Caregiving (NCC) y ayuda a los cuidadores a localizar servicios de apoyo por estado.  
**[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)**

**Holy Cross Centro de recursos para cuidadores** **301-754-7152**  
9805 Dameron Drive, Silver Spring, MD 20902  
Brinda información, recursos, grupos de apoyo y asistencia emocional y espiritual para quienes cuidan a un pariente anciano o amigo que está enfermo o discapacitado.  
**[www.holycrosshealth.org/find-a-service-or-specialty/senior-services/family-and-caregiver-resources/caregiver-resource-center](http://www.holycrosshealth.org/find-a-service-or-specialty/senior-services/family-and-caregiver-resources/caregiver-resource-center)**

**Lotsa Helping Hands**  
118 North Peoria Street, Chicago, IL 60607  
El sitio web gratuito proporciona asistencia para la coordinación de la atención.  
**[www.lotsahelpinghands.com](http://www.lotsahelpinghands.com)**

**National Alliance for Caregiving (NAC)** **202-918-1013**  
1730 Rhode Island Avenue NW, Suite #812, Washington, DC 20036  
Se enfoca en el avance del cuidado familiar a través de la investigación, la innovación y la promoción. Los miembros de Alliance incluyen organizaciones de base, asociaciones profesionales, organizaciones de servicios, organizaciones específicas de enfermedades, agencias gubernamentales y sociedades.  
**[www.caregiving.org](http://www.caregiving.org) o [www.familycaregiving101.org](http://www.familycaregiving101.org)**

**UDC Senior Companion/Respite Aide Program** **202-274-6697**  
4200 Connecticut Avenue NW, Building 32, #203, Washington, DC 20008  
Recluta y capacita a voluntarios de 55 años o más para atender a otros residentes de DC con servicios de relevo, para aliviar la carga del cuidado. Los voluntarios ayudan a las personas mayores frágiles con mandados, tareas domésticas ligeras, preparación de comidas y otras actividades. Los voluntarios y los asistentes de relevo atienden a los clientes durante 4 horas al día, de lunes a viernes, y reciben un estipendio a través del Instituto de Gerontología de la UDC.  
**[www.udc.edu/causes/land-grant/the-center-for-nutrition-diet-and-health/institute-of-gerontology/](http://www.udc.edu/causes/land-grant/the-center-for-nutrition-diet-and-health/institute-of-gerontology/)**

**Centro de soluciones para cuidadores familiares de Virginia 866-393-0957**

Proporciona recursos e información de relevo para los cuidadores a lo largo de la vida, incluidos los padres de niños con discapacidades y adultos con discapacidades, y para los cuidadores de adultos mayores.

**[www.virgininavigator.org/vf](http://www.virgininavigator.org/vf)**

# CONSULTAS

## **Free Clinic**

**703-979-1425**

2921 11th Street South, Arlington, VA 22204

Brinda atención médica gratuita y de alta calidad a adultos del condado de Arlington de bajos ingresos y sin seguro.

**[www.arlingtonfreeclinic.org](http://www.arlingtonfreeclinic.org)**

## **Bread for the City Clínica médica y dental**

**202-265-2400**

1525 7th Street NW, Washington, DC 20001

1700 Good Hope Road SE, Washington, DC 20020

Brinda atención médica primaria a niños y adultos sin seguro y de bajos ingresos, incluidos exámenes, atención dental, exámenes físicos para el trabajo, exámenes y atención ginecológica. La clínica también proporciona exámenes, medicamentos, pruebas de laboratorio y referencias a los residentes de DC, independientemente de su capacidad de pago.

**[www.breadforthecity.org](http://www.breadforthecity.org)**

## **Catholic Charities' Medical Clinics 202 939-2400,301-434-8985**

1618 Monroe Street NW, Washington, DC 20010

12247 Georgia Avenue, Silver Spring, MD 20902

Brinda atención primaria y atención aguda a adultos y niños, educación sobre la salud y tratamiento de algunas enfermedades crónicas para latinos sin seguro.

**[www.catholiccharitiesdc.org/medicalclinics](http://www.catholiccharitiesdc.org/medicalclinics)**

## **Columbia Road Health Services (CRHS)**

**202-328-3717**

1660 Columbia Road NW, Washington, DC 20009

Brinda servicios médicos, de asesoramiento y sociales a los pacientes, independientemente de su capacidad de pago. Para abordar las necesidades integrales de salud de su población de pacientes, CRHS ofrece atención médica primaria, servicios sociales y asesoramiento sobre salud mental bajo un mismo techo.

**[www.unityhealthcare.org](http://www.unityhealthcare.org)**

## **Community Clinic, Inc. (CCI)**

**866-877-7258**

8630 Fenton Street, Suite 1204, Silver Spring, MD 20910

Opera Centros de Salud Calificados por el Gobierno Federal (FQHC) que atienden a los residentes de los Condados de Montgomery y Prince George, incluidos aquellos que no tienen seguro o tienen seguro insuficiente. CCI brinda atención médica primaria, servicios de suplementos alimenticios y servicios dentales. Seis ubicaciones en la zona.

**[www.cciweb.org](http://www.cciweb.org)**

**Community of Hope**

4 Atlantic St SW, Washington, DC 20032 202-540-9862

Champlain Street NW, Washington, DC 20009 202-540-9857

2120 Bladensburg Road NE, Washington, DC 20018 202-540-9857

Opera Centros de Salud Calificados por el Gobierno Federal (FQHC) que brindan atención médica primaria y servicios dentales de calidad a los pacientes, independientemente de su capacidad de pago.

[www.communityofhopedc.org/healthcare](http://www.communityofhopedc.org/healthcare)

**Elaine Ellis Center of Health (EECH)**

1627 Kenilworth Avenue NE, Washington, DC 20019 202-803-2340

10001 Rhode Island Avenue, College Park, MD 20740 301-441-1605

Un Centro de Salud Calificado por el Gobierno Federal (FQHC) dedicado a brindar servicios de atención médica integrales, preventivos y primarios asequibles a las personas que residen en viviendas públicas y las áreas circundantes, independientemente de su capacidad de pago.

[www.eechealth.com](http://www.eechealth.com)

**Family and Medical Counseling Services, Inc. 202-889-7900**

2041 Martin Luther King Jr. Avenue SE, #303, Washington DC 20020

5936 Martin Luther King Jr. Highway, Seat Pleasant, MD 20743

Un Centro de Salud Calificado por el Gobierno Federal (FQHC) que emplea enfoques comunitarios de última generación para brindar servicios integrales que promuevan la salud física y emocional de las familias y las personas, independientemente de sus ingresos o estatus social. Ofrece administración de casos, tratamiento por abuso de sustancias, atención de salud mental, atención de VIH/SIDA.

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

**Friendship Place****202-364-1419**

4713 Wisconsin Avenue NW, Washington DC 20016

Ofrece un modelo para abordar la falta de vivienda, con programas personalizados que capacitan a los participantes para reconstruir sus vidas, encontrar hogares, conseguir trabajos y volver a conectarse con amigos, familiares y la comunidad de forma permanente. Los servicios incluyen atención médica y de salud mental sin cita previa, capacitación y servicios laborales, nutrición, vivienda y administración de casos.

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

**Greater Baden Medical Services (GBMS) 301-888-2233**

7450 Albert Road, 3rd Floor, Brandywine, MD 20613

Opera Centros de Salud Calificados por el Gobierno Federal (FQHC) que atienden a comunidades en el sur del Condado de Prince George, el Condado de Charles y el Condado de St. Mary, Maryland. Los servicios incluyen atención médica primaria, administración de casos, atención de salud mental y servicios dentales. [www.gbms.org](http://www.gbms.org)

**HealthWorks for Northern Virginia 703-443-2000**

1141 Elden Street, Herndon, VA 20170

163 Fort Evans Road NE, Leesburg, Virginia 20176

11484 Washington Plaza West, Reston, VA 20190

Un Centro de Salud Calificado por el Gobierno Federal (FQHC) que brinda atención médica en el hogar a quienes tienen seguro médico limitado o no lo tienen.

HealthWorks brinda servicios médicos y dentales independientemente de la edad o la capacidad de pago, ya sea que los pacientes tengan seguro o no. Los servicios se hacen asequibles con tarifas con grandes descuentos para aquellos que califican según los ingresos del hogar y el tamaño de la familia.

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

**Hirsh Health Center 301-816-5004**

Ring House, 1801 East Jefferson Street, Rockville, MD 20852

Se especializa en atención geriátrica primaria y está abierto a los residentes de Charles E. Smith Life Communities. También da la bienvenida a personas mayores del área circundante de Rockville.

[www.smithlifecommunities.org/care-services/hirsh-medical-center/](http://www.smithlifecommunities.org/care-services/hirsh-medical-center/)  
[www.smithlifecommunities.org](http://www.smithlifecommunities.org)

**La Clinica Del Pueblo 202-462-4788**

2831 15th Street NW, Washington, DC 20009

3166 Mt Pleasant Street NW, Washington, DC 20010

Emplea estrategias innovadoras, cultural y lingüísticamente apropiadas que derriban las barreras para acceder a la atención médica y elimina las disparidades en el estado de salud de la comunidad latina. Los servicios incluyen atención médica crónica, atención del VIH, servicios de derecho (Medicaid, Medicare), atención de salud mental y tratamiento por abuso de sustancias.

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

**Neighborhood Health****703-535-5568**

6677 Richmond Highway, Alexandria, VA 22306

Centros de Salud Calificados por el Gobierno Federal (FQHC) que brindan hogares médicos para pacientes y socios a fin de abordar las inquietudes de los pacientes y tratarlos de manera integral a través de programas médicos, de salud conductual y dentales. Tiene 10 clínicas en los condados de Arlington y Fairfax.

**[www.neighborhoodhealthva.org](http://www.neighborhoodhealthva.org)****Coalición de Atención Primaria del Condado de Montgomery,  
Clínica de bajo coste de Silver Spring****301-628-3415**

8757 Georgia Avenue, Silver Spring MD, 20910

Busca brindar acceso a servicios de atención primaria y atención especializada culturalmente sensibles y de alta calidad a niños y adultos sin seguro en el condado de Montgomery.

**[www.primarycarecoalition.org/](http://www.primarycarecoalition.org/)****So Others Might Eat (SOME)****Clínica médica y dental****202-797-8806**

60 O Street NW, Washington, DC 20001

La Clínica Médica ofrece una gama completa de servicios, que incluyen atención primaria, análisis de laboratorio y manejo de enfermedades crónicas. La Clínica también ofrece servicios de salud mental y adicciones. La Clínica Dental brinda atención oral integral y de emergencia a los pacientes, incluida la prevención, la atención básica, las restauraciones, los conductos radiculares, las extracciones y las dentaduras postizas. La Clínica Oftalmológica es una de las únicas clínicas oftalmológicas gratuitas de la ciudad.

El oftalmólogo realiza exámenes oculares generales y trata a pacientes que padecen diabetes, glaucoma, SIDA y lesiones oculares.

**[www.some.org/services/healthcare](http://www.some.org/services/healthcare)****Unity Health Care Center****202-469-4699**

1100 New Jersey Av. SE, Suite 500, Washington, DC 20003

Un Centro de Salud Calificado por el Gobierno Federal (FQHC) con 29 sitios de servicio, ubicados en cada distrito de DC para brindar servicios integrales de atención primaria de la salud.

**[www.unityhealthcare.org/find-a-health-care-center](http://www.unityhealthcare.org/find-a-health-care-center)****U.S. Department of Veterans Affairs Community Clinics**

Brinda atención a través de seis clínicas de atención médica comunitarias ubicadas en DC, MD y VA.

**[www.washingtondc.va.gov/locations/](http://www.washingtondc.va.gov/locations/)**

**Whitman-Walker Health**

**202-745-7000**

Hay tres ubicaciones:

1525 14th Street NW, Washington, DC 20005

2301 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020

1377 R Street NW, Washington, DC 20009

La misión es ser el centro de salud comunitario culturalmente competente de la más alta calidad que atiende a la diversa comunidad urbana de Washington, incluidas las personas que enfrentan barreras para acceder a la atención, y con una experiencia especial en la atención de LGBTQ y VIH.

**[www.whitman-walker.org](http://www.whitman-walker.org)**

# CLASES DE COMPUTACIÓN

## **Iona Senior Services**

**202-895-9448**

Los programas Active Wellness at St. Alban's y Around Town DC de Iona brindan oportunidades para socializar, aprender durante toda la vida y clases de bienestar. Las actividades disponibles incluyen clases de computación, talleres sobre los productos de Google Suite y el uso de las redes sociales, asistencia tecnológica y más.

**[www.aroundtowndc.org](http://www.aroundtowndc.org)**

## **Academy of Hope**

**202 269-6623, 202-373-0246**

601 Edgewood Street NE, Suite 25, Washington, DC 20017

Distrito 8: 421 Alabama Avenue SE, Washington, DC 20032

Brinda educación básica para adultos de una manera que cambia vidas y mejora la comunidad. Ofrece clases de computación, así como otra instrucción (es decir, GED)

**[www.aohdc.org](http://www.aohdc.org)**

## **Adventist Community Services of Greater Washington (ACSGW)**

**301-585-6556**

Empodera a los necesitados a través de atención de emergencia, educación para la vida y desarrollo comunitario. Brinda administración de casos, alimentos, ropa, asistencia financiera de emergencia, programas de salud y acondicionamiento físico, educación tecnológica y capacitación laboral.

**[www.acsgw.org](http://www.acsgw.org)**

## **Programa de divulgación comunitaria del condado de Arlington**

Clases de computación para residentes de Arlington recién llegados y de bajos ingresos. Opera en cinco sitios. (Las clases de computación también están disponibles a través del Departamento de Parques y Recreación).

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Public-Assistance/Community-Outreach-Program](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Public-Assistance/Community-Outreach-Program)**

## **Byte Back**

**866-692-5682**

899 North Capitol Street NE, Suite 850, Washington, DC 20002

Brinda alfabetización informática y habilidades de preparación para el empleo a comunidades desatendidas en todo Washington, DC.

Tiene como objetivo mejorar las oportunidades económicas al proporcionar cursos de informática y tecnología a los residentes de D.C. de bajos ingresos.

**[www.byteback.org](http://www.byteback.org)**

**Centro de servicios de Chinatown 202-898-0061**

500 I Street NW, Room 107, Washington, DC 20001

Ofrece servicios sociales a los asiáticos en el área metropolitana. Ofrece clases de computación y otra programación educativa.

[www.cccdc.com/chinatown-service-center](http://www.cccdc.com/chinatown-service-center)

**Departamento de Ocio de la ciudad de Alexandria 703-746-5575**

Varios centros de recreación vecinal en toda la ciudad. La clase Power Plus, "Tecnología de hoy para los baby boomers", profundiza en los teléfonos celulares/inteligentes, las redes sociales (Facebook), las computadoras y los juegos, las búsquedas en Internet, la tecnología de Skype/cámara web y lo último de Microsoft y Google.

[www.alexandriava.gov/recreation-programs/seniors](http://www.alexandriava.gov/recreation-programs/seniors)

**Biblioteca Pública de DC 202-727-0321**

901 G Street NW, Washington, DC 20001

Ofrece clases gratuitas de computación que brindan capacitación práctica para adultos que generan confianza en el uso de computadoras en la biblioteca, en el hogar o en el trabajo, o cuando buscan trabajo.

[www.dclibrary.org/node/10](http://www.dclibrary.org/node/10)

**Centros para mayores del condado de Fairfax 703-324-4600**

Varias ubicaciones en todo el condado.

Los residentes del condado de Fairfax de 55 años o más pueden unirse a cualquiera de los 13 centros para adultos mayores patrocinados por el Departamento de Servicios Vecinales y Comunitarios.

Los centros ofrecen clases, programas de salud y bienestar, computadoras y acceso a Internet, viajes y recorridos, y oportunidades para socializar.

[www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/technology-programs/technology-for-seniors](http://www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/technology-programs/technology-for-seniors)

**Centro de Servicios de la Comunidad Coreana del Gran Washington 703-354-6345**

Varias ubicaciones alrededor del área; ofrece clases bilingües de inglés/coreano, incluidas clases de informática básica, Internet y programas de software.

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

**Mission of Love Charities**

**301-333-4440**

6180 Old Central Avenue, Capitol Heights, MD 20743

Para adultos mayores de 60 años o más. Brinda oportunidades para aprender habilidades informáticas básicas y recibir información sobre bienestar, exámenes de salud, transporte asistido y otra información sobre temas de interés.

**[www.molinc.org](http://www.molinc.org)**

**Recreación del Condado de Montgomery**

**240-777-6840**

3950 Ferrara Drive, Wheaton, MD 20906

Varias ubicaciones en todo el condado. Ofrece una amplia selección de eventos y actividades diarias, clases, oportunidades intergeneracionales, educación informática, salas de fitness y programas de salud.

**[www.montgomerycountymd.gov/rec/where/seniors/index.html](http://www.montgomerycountymd.gov/rec/where/seniors/index.html)**

**Condado de Prince George**

**Departamento de Parques y Recreación**

**301-699-2255**

Varios Centros para Adultos Mayores en todo el condado.

Ofrece clases de habilidades de computación básica y avanzada.

**[www.pgparcs.com/Things\\_To\\_Do/Senior\\_Activities.htm](http://www.pgparcs.com/Things_To_Do/Senior_Activities.htm)**

**Seasoned Adults Growing Educationally (SAGE) 301-546-7422**

Seasoned Adults Growing Educationally (SAGE), un programa gratuito, ofrece cursos de computación para residentes de 60 años o más.

**[www.pgcc.edu/sage](http://www.pgcc.edu/sage)**

**Southeast Ministry**

**202-562-2636**

3111 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC

El programa Byte Back ofrece clases de habilidades informáticas.

**[www.southeastministrydc.org](http://www.southeastministrydc.org)**

**United Community Ministries**

**703-768-7106**

8305 Richmond Hwy, Suite 4A, Alexandria, VA 22309

Ofrece clases de empleo y habilidades informáticas en el Centro de Trabajo.

**[www.ucmagency.org/WFD.html](http://www.ucmagency.org/WFD.html)**

# INFORMACIÓN DEL CONSUMIDOR

## **Comisión de Derechos Humanos del Condado de Arlington**

**703-228-3929**

2100 Clarendon Boulevard, Suite 318, Arlington, VA 22201

Recibe, investiga y concilia quejas de quienes creen que han sido víctimas de discriminación ilegal.

**[www.arlingtonva.us/Government/Commissions-and-Advisory-Grupos/Comisión de Derechos Humanos](http://www.arlingtonva.us/Government/Commissions-and-Advisory-Grupos/Comisión de Derechos Humanos)**

## **Oficina del Condado de Arlington de**

**Asuntos de los Ciudadanos y los Consumidores 703-228-3120**

2100 Clarendon Boulevard, Suite 302, Arlington, VA 22201

Actúa como mediador en quejas, realiza investigaciones, enjuicia a los infractores de las leyes del consumidor, otorga licencias y regula una variedad de profesionales, promueve una legislación sólida de protección al consumidor, proporciona materiales educativos y defiende los intereses del consumidor.

**[www.arlingtonva.us/Government/Topics/Consumer-Protection-Clearinghouse](http://www.arlingtonva.us/Government/Topics/Consumer-Protection-Clearinghouse)**

## **Better Business Bureau (BBB)**

**del Gran Atlántico Medio**

**202-393-8000**

1411 K Street NW, Suite 1000, Washington, DC 20005

Establece estándares para el comportamiento comercial ético y supervisa el cumplimiento. Ayuda a los consumidores a identificar negocios confiables y aquellos que no lo son.

**[www.bbb.org/washington-dc-eastern-pa](http://www.bbb.org/washington-dc-eastern-pa)**

## **Oficina de Derechos Humanos de la ciudad de Alejandría**

**703-746-3140**

City Hall, P.O. Box 178, Alexandria, VA 22313

Recibe y media quejas que alegan discriminación ilegal, negocia acuerdos, realiza estudios, celebra audiencias y asesora al Concejo o al Administrador de la Ciudad sobre cuestiones de derechos humanos.

**[www.alexandriava.gov/HumanRights](http://www.alexandriava.gov/HumanRights)**

## **Consumers' Checkbook Magazine**

**800-213-7283**

1625 K Street NW, 8th Floor, Washington, DC 20006

Calificaciones rigurosas de talleres locales de reparación de automóviles, plomeros, veterinarios, bancos, médicos, dentistas, limpiadores de alfombras y muchos más negocios.

**[www.checkbook.org](http://www.checkbook.org)**

**Departamento de Consumo y Asuntos  
y Asuntos Regulatorios (DCRA)**

**202-442-4400**

1100 4th Street SW, Washington, DC 20024

Protege la salud, la seguridad, los intereses económicos y la calidad de vida de los residentes, las empresas y los visitantes de DC al garantizar el cumplimiento del código y la regulación de las empresas.

**[www.dkra.dc.gov](http://www.dkra.dc.gov)**

**DC Office of the Attorney General (OAG)**

**202-727-3400**

400 6th Street NW, Washington, DC, 20001

Entabla acciones judiciales para detener las prácticas comerciales engañosas y obtener una compensación para los consumidores. La OAG representa a consumidores colectivos y ayuda a consumidores y comerciantes a resolver sus disputas.

**<https://oag.dc.gov/consumer-protection>**

**DC Office of Human Rights (OHR)**

**202-727-4559**

441 4th Street NW, Suite 570 N, Washington, DC 20001

Ayuda a resolver quejas de discriminación ilegal en las áreas de empleo, vivienda, educación y alojamiento público. Tiene jurisdicción para denuncias de discriminación en el sector privado y el gobierno de Washington, DC.

**[www.ohr.dc.gov](http://www.ohr.dc.gov)**

**DC Office of the People's Counsel**

**202-727-3071**

1133 15th Street NW, Suite 500, Washington, DC 20005

Defiende a los consumidores de DC de servicios de gas natural, electricidad y teléfono. Brinda asistencia para la resolución de quejas de los consumidores contra los servicios públicos.

**[www.opc-dc.gov](http://www.opc-dc.gov)**

**Fairfax County Consumer Affairs Branch**

**703-222-8435**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Proporciona mediación y arbitraje para quejas de inquilinos y propietarios y trabaja en estrecha colaboración con la Comisión de Inquilinos y Proprietarios.

**[www.fairfaxcounty.gov/consumercomplaint](http://www.fairfaxcounty.gov/consumercomplaint)**

### **Oficina del Condado de Fairfax de Derechos Humanos e Igualdad**

**703-324-2953**

12000 Government Center Parkway, Suite 318, Fairfax, VA 22035

Recibe e investiga quejas presentadas por una persona que cree que ha sido discriminada por motivos de raza, color, sexo, preferencia sexual, religión, origen nacional, estado civil, edad, estado familiar o discapacidad en las áreas de empleo, vivienda, alojamiento público, educación o crédito.

**[www.fairfaxcounty.gov/ohrep/hrd](http://www.fairfaxcounty.gov/ohrep/hrd)**

### **Procurador General de Maryland, División de Protección al Consumidor**

**410-576-6300**

200 St. Paul Place, Baltimore, MD 21202

Brinda servicios de mediación a los consumidores para ayudar a resolver quejas contra empresas y compañías de seguros médicos, y proporciona información sobre quejas presentadas contra empresas. Ofrece líneas directas para:

Quejas del Consumidor 410-528-8662

Quejas de Facturación Médica 410-528-1840

Línea de Apelaciones de Decisiones del Plan de Salud 877-261-8807

**[www.oag.state.md.us/contact.htm](http://www.oag.state.md.us/contact.htm)**

### **Oficina de Protección al Consumidor (OCP) del Condado de Montgomery**

**240-777-3636**

100 Maryland Avenue, Suite 3600, Rockville, MD, 20850

Responsable de hacer cumplir las leyes de protección al consumidor que prohíben los actos comerciales desleales y engañosos para garantizar un mercado justo para los consumidores y las empresas. Investiga y resuelve las quejas de los consumidores, participa en la educación y divulgación de los consumidores, otorga licencias a ciertos negocios y administra varios programas.

**[www.montgomerycountymd.gov/ocp](http://www.montgomerycountymd.gov/ocp)**

### **Oficina de Derechos Humanos del Condado de Montgomery**

**240-777-8450**

21 Maryland Avenue, Suite 330, Rockville, MD, 20850

Investiga incidentes de odio/violencia y denuncias de discriminación. Las víctimas de delitos de odio/violencia pueden solicitar una compensación por el reemplazo de la propiedad.

**[www.montgomerycountymd.gov/humanrights](http://www.montgomerycountymd.gov/humanrights)**

**Comisión de Recursos Humanos** **240-695-7220**  
**Condado de Prince George**  
14741 Governor Oden Bowie Drive, Suite L105,  
Upper Marlboro, MD 20772  
Protege los derechos civiles de las personas que trabajan y viven en el  
condado de Prince George, Maryland.  
**[www.princegeorgescountymd.gov/2116/Human-Rights](http://www.princegeorgescountymd.gov/2116/Human-Rights)**

**Comisión de Seguridad de Productos** **301-504-7923**  
**del Consumidor de los EE. UU.**  
**Línea directa para consumidores 800-638-2772**  
4330 East-West Highway, Bethesda, MD 20814  
Proporciona información sobre retiradas de productos, problemas de  
seguridad, estadísticas e informes sobre la seguridad de los productos de  
consumo.  
**[www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)**

**Procurador General de Virginia**  
**Sección de Protección al Consumidor** **804-786-2042**  
202 North Ninth Street, Richmond, VA 23219  
La cámara de compensación central para la recepción, evaluación,  
investigación y remisión de quejas de los consumidores también  
ofrece servicios alternativos de resolución de disputas.  
**[www.oag.state.va.us](http://www.oag.state.va.us)**

# SEGURIDAD DEL CONDUCTOR

## **Programa de Operador Maduro AAA**

**877-457-0711**

AAA Public Affairs MS72, 1000 AAA Drive, Heathrow, FL 32746

Ofrece cursos de manejo defensivo diseñados para satisfacer las necesidades e intereses de información de los conductores adultos mayores de 55 años.

## **Senior Driving (aaa.com)**

**[www.cluballiance.aaa.com/automotive/driver-training](http://www.cluballiance.aaa.com/automotive/driver-training)**

## **AARP Programa de recursos para la seguridad del conductor**

**888-687-2277**

601 E Street NW, Washington, DC 20049

Brinda recursos que ayudan a una persona a encontrar una vida más inteligente, más segura y más sostenible detrás del volante. El sitio permite a los usuarios crear un plan de conducción personalizado, obtener información sobre las leyes estatales de renovación de licencias y explorar el Centro de recursos de conducción. También ofrece cursos de seguridad vial.

**[www.aarp.org/auto/driver-safety/driving-skills-refresh](http://www.aarp.org/auto/driver-safety/driving-skills-refresh)**

**[www.aarp.org/home-family/getting-around/driving-resource-center/driving-welcome](http://www.aarp.org/home-family/getting-around/driving-resource-center/driving-welcome)**

## **Instituto de Seguros para la Seguridad del Conductor (IIHS)**

**703-247-1500**

4121 Wilson Boulevard, 6th floor, Arlington, VA 22203

Proporciona información sobre la seguridad del conductor y del automóvil, las normas de concesión de licencias, etc.

**[www.iihs.org](http://www.iihs.org)**

## **Johns Hopkins Programa de Conducción**

**443 997-5476,**

**410-740-7838**

Howard County General Hospital/JHM, Columbia, MD 21044

Ofrece evaluación de conducción y capacitación en habilidades a cargo de terapeutas ocupacionales.

## **MedStar National Rehabilitation Hospital**

### **Programa de Conducción Adaptada**

**202-877-1035**

**McLean, VA 703-288-8260**

**Baltimore, MD 443-444-5500**

102 Irving Street NW, Washington, DC 20010

El programa está disponible para personas con lesiones o enfermedades incapacitantes que desean volver a conducir o aprender a conducir por primera vez.

**[www.medstarhealth.org/services/driver-training-services](http://www.medstarhealth.org/services/driver-training-services)**

# SERVICIOS DE EMERGENCIA Y REFUGIOS

(Consulte también Recursos de Consejería y Salud Mental)

**Siempre llame al 911 en una emergencia que ponga en peligro la vida**

**Los siguientes números son para servicios que no son de emergencia.**

## Servicios de Protección para Adultos

Disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, APS investiga denuncias de abuso, negligencia, autonegligencia y explotación de adultos.

Condado de Arlington 703-228-1700, TTY: 703-228-1788  
[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Programs/APS](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Programs/APS)

Ciudad de Alexandria 703-746-5778  
[www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/adult-protective-services](http://www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/adult-protective-services)

Distrito de Columbia 202 541-3950 (línea directa), 202-724-5626  
Ahora alojado dentro del Departamento para la Tercera Edad y Vida Comunitaria (DACL)  
<https://dacl.dc.gov/service/adult-protective-services-0>

Condado de Fairfax 703 324-7450, TTY: 711  
[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/adult-protective-services](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/adult-protective-services)

Condado de Montgomery 240-777-3000  
[www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSAdultProtectSvc-p176.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSAdultProtectSvc-p176.html)

Condado de Prince George 1-888-832-3858 (línea directa)  
[www.princegeorgecountyva.gov/residents/social\\_services/adult\\_protective\\_services.php](http://www.princegeorgecountyva.gov/residents/social_services/adult_protective_services.php)

## **Cruz Roja Americana Capital Nacional & Región de Chesapeake**

**703-584-8400**

8550 Arlington Boulevard, Fairfax, VA 22031  
(Sede Regional)

Consulte el sitio web para conocer otras ubicaciones en DC, MD y VA.

[www.redcross.org/local/dc-va-md-de/about-us/locations.html](http://www.redcross.org/local/dc-va-md-de/about-us/locations.html)

**Departamento de Bomberos del Condado de Arlington 703-558-2222**

Brinda educación y prevención integral contra incendios, ofrece servicios médicos de emergencia y de seguridad pública y responde a emergencias ambientales. Consulte el sitio web para conocer las ubicaciones de las estaciones de bomberos.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/Fire](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/Fire)**

**Departamento de Policía del Condado de Arlington 703-558-2222**

Los oficiales patrullan proactivamente los vecindarios para identificar y prevenir el crimen, educar y hacer cumplir las leyes para garantizar un viaje seguro en las carreteras y trabajar en colaboración con la comunidad para construir asociaciones sólidas que son vitales para la seguridad pública.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/Police-Department](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/Police-Department)**

**Comunicaciones de Seguridad Pública y Gestión de Emergencias del Condado de Arlington 703-558-2222**

**1400 North Uhle Street, Suite 300, Arlington, VA 22201**

Coordina las capacidades, los recursos y la divulgación de la preparación y respuesta ante emergencias para la comunidad de Arlington. Las áreas críticas de servicio de la Oficina de Manejo de Emergencias y Seguridad Pública (PSCM) incluyen la preparación para emergencias, incluida la participación pública, la capacitación y los protocolos integrados, y la operación diaria del Centro de Comunicaciones de Emergencia.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/OEM](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/OEM)**

**Gas y Electricidad de Baltimore (BGE)**

**Caídas/Cortes de la líneas eléctricas 877-778-2222**

**Olor a gas natural 877-798-7798**

**[www.bge.com/Outages/ExperiencingAnOutage/Pages/](http://www.bge.com/Outages/ExperiencingAnOutage/Pages/ReportAnOutage.aspx)**

**[ReportAnOutage.aspx](http://www.bge.com/Outages/ExperiencingAnOutage/Pages/ReportAnOutage.aspx)**

**Bethesda-Chevy Chase Rescue Squad (BCCRS) 301-652-0077**

**5020 Battery Lane, Bethesda, MD 20814**

Brinda servicios médicos de emergencia, bomberos y rescate de última generación en el área de Bethesda-Chevy Chase y las comunidades circundantes de Maryland.

**[www.bccrs.org](http://www.bccrs.org)**

**Departamento de Bomberos de la Ciudad de Alexandria**

Planifica y brinda un servicio de emergencia atento y receptivo, mitiga las emergencias y los desastres, previene la pérdida de vidas, protege la propiedad y hace cumplir los códigos de construcción, incendios y mantenimiento de edificios aplicables para que los residentes de la ciudad mantengan y mejoren la seguridad pública.

**[www.alexandriava.gov/Fire](http://www.alexandriava.gov/Fire)**

**Departamento de Policía de la Ciudad de Alexandria      703-746-1870**

3600 Wheeler Avenue, Alexandria, VA 22304

Brinda servicios policiales competentes, corteses, profesionales y orientados a la comunidad.

**[www.alexandriava.gov/Police](http://www.alexandriava.gov/Police)**

**CrisisLink (PRS)**

Línea directa regional de Crisis Link      703-527-4077

Línea de vida nacional de crisis y suicidio 9-8-8      9-8-8, TTY: 711

Teléfono de la Línea de Vida Nacional      800-273-8255

Conexión de Texto      85511

Línea de chat para la prevención del  
suicidio Crisis Link      [SuicidePreventionLifeline.org/chat](http://SuicidePreventionLifeline.org/chat)

10455 White Granite Drive, Suite 400, Oakton, VA 22124

Línea directa de prevención de crisis y suicidio, chat y línea de texto que ofrece intervención en crisis, prevención del suicidio y apoyo a las personas para fomentar la autosuficiencia proporcionando habilidades a fin de resolver problemas y dar información sobre recursos comunitarios para que las personas que llaman y envían mensajes de texto puedan afrontar mejor el trauma emocional, las crisis personales y familiares. Conecta inmediatamente a una persona con un profesional capacitado y con licencia para ofrecer ayuda, esperanza y curación. CareRing ofrece un registro telefónico diario para adultos mayores, discapacitados y confinados en el hogar para evitar que problemas menores se conviertan en emergencias importantes.

**[www.prsinc.org/crisislink](http://www.prsinc.org/crisislink)**

## SERVICIOS DE EMERGENCIA Y REFUGIOS

### **Agencia de Seguridad Nacional y Gestión de Emergencias de DC**

**Agencia de Gestión de Emergencias (HSEMA) 202-727-6161**

2720 Martin Luther King, Jr. Avenue SE, Washington, DC 20032

Apoya y coordina los esfuerzos de gestión de emergencias y seguridad nacional, asegurando que DC esté preparado para protegerse, planificar, responder y recuperarse de todas las amenazas y peligros.

**[www.hsema.dc.gov](http://www.hsema.dc.gov)**

**Programa de vigilancia de la hipotermia en DC y línea directa de refugio 202 399-7093 o 31**

Protege a los residentes sin hogar de la hipotermia y otras lesiones climáticas extremas. La divulgación para proteger a los ciudadanos se lleva a cabo durante todo el año por equipos del DHS y el Departamento de Salud del Comportamiento de DC (DBH).

**[www.dhs.dc.gov/service/hypo-hyperthermia-watch](http://www.dhs.dc.gov/service/hypo-hyperthermia-watch)**

### **Departamento de Policía Metropolitana de DC**

**(MPD) 202-727-9099 o 311 para los servicios de la ciudad**

441 4th Street NW, 7th Floor, Washington, DC 20001

La agencia principal de aplicación de la ley de Washington, DC.

**[www.mpdc.dc.gov](http://www.mpdc.dc.gov)**

### **Centro de cortes de energía de Dominion Virginia 866-366-4357**

Para informar apagones, caídas de las líneas eléctricas y reparaciones de calles.

**[www.dominionenergy.com/virginia/report-outage-or-emergency](http://www.dominionenergy.com/virginia/report-outage-or-emergency)**

### **ElderSAFE Center en Charles E. Smith**

**Life Communities línea de ayuda 301-816-5099**

6121 Montrose Road, Rockville, MD 20852

Este centro brinda refugio temporal seguro y atención médica para adultos mayores que sufren abuso (físico, sexual, financiero, psicológico y/o negligencia). El refugio atiende a adultos mayores en DC, MD y el norte de Virginia.

**[www.smithlifecommunities.org](http://www.smithlifecommunities.org)**

**Departamento de Bomberos y Rescate del Condado de Fairfax 703-246-2126**

12099 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Proporciona extinción de incendios, emergencias médicas, rescate técnico, materiales peligrosos, rescates acuáticos, educación sobre seguridad humana, prevención de incendios y servicios de investigación de incendios provocados.

**[www.fairfaxcounty.gov/fire-ems](http://www.fairfaxcounty.gov/fire-ems)**

**Oficina de Manejo de Emergencias y Seguridad  
del Condado de Fairfax**

**571-350-1000**

4890 Alliance Drive, Fairfax, VA 22030

Coordina los servicios de mitigación, preparación, respuesta y recuperación de emergencias para los residentes del condado de Fairfax con las agencias y socios externos apropiados del condado de Fairfax.

También administra los sistemas de alerta y advertencia pública para el condado de Fairfax.

**[www.fairfaxcounty.gov/emergencymanagement](http://www.fairfaxcounty.gov/emergencymanagement)**

**Departamento de Policía del Condado de Fairfax** **703-691-2131**

12099 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Brinda liderazgo ético a través del compromiso con la comunidad para prevenir y combatir el crimen, y para mejorar la seguridad en el trabajo y en la comunidad.

**[www.fairfaxcounty.gov/police/fairfax-county-police-department](http://www.fairfaxcounty.gov/police/fairfax-county-police-department)**

**Departamento de Servicios de  
Bomberos y Emergencias Médicas**

**202-673-3320**

2000 14th Street NW, 5th Floor, Washington, DC 20009

Preserva la vida y promueve la salud y la seguridad a través del tratamiento y transporte prehospitalario, prevención de incendios, extinción de incendios y actividades de rescate.

**[www.fems.dc.gov](http://www.fems.dc.gov)**

**Kuehner Place, Refugio para Adultos Mayores**

**Maltratados y Abandonados**

**202-797-8806, ext 1311,  
202.292.4493 (para aplicar)**

1667 Good Hope Road SE, Washington, DC 20020

Ofrece refugio temporal y asequible para adultos mayores que necesitan una vivienda de emergencia. Los servicios de apoyo de So Others Might Eat (SOME) también están disponibles.

**[www.some.org/services/housing/senior-housing](http://www.some.org/services/housing/senior-housing)**

**Servicio de Bomberos y Rescate del**

**Condado de Montgomery** **240-683-6520, 311 servicios municipales**

100 Edison Park Drive, Gaithersburg, MD 20878

Protege vidas, propiedades y el medio ambiente con programas integrales de reducción de riesgos y una respuesta de emergencia segura y eficaz proporcionada por proveedores de servicios voluntarios y profesionales altamente capacitados que representan a la población diversa del condado.

**[www.montgomerycountymd.gov/mcfrs/](http://www.montgomerycountymd.gov/mcfrs/)**

**Departamento de Policía del Condado de Montgomery**      **301-279-8000, 311 servicios municipales**  
100 Edison Park Drive, Gaithersburg, MD 20878  
Salvaguarda la vida y la propiedad, preserva la paz, previene y detecta el crimen, hace cumplir la ley y protege los derechos de todos los ciudadanos.  
**[www.montgomerycountymd.gov/pol](http://www.montgomerycountymd.gov/pol)**

**Oficina de Manejo de Emergencias y Seguridad Nacional del Condado de Montgomery**  
100 Edison Park Drive, Suite 1S31, Gaithersburg, MD 20878  
Coordina los esfuerzos, incluidas las notificaciones de alerta de emergencia y los sistemas de información de gestión de emergencia. Coordina las notificaciones de alerta de emergencia y los sistemas de información de gestión de emergencias y realiza capacitaciones y ejercicios regulares a fin de mejorar las capacidades de respuesta de emergencia locales y regionales del condado.  
**[www.montgomerycountymd.gov/oemhs](http://www.montgomerycountymd.gov/oemhs)**

**Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica**      **800-799-SAFE**  
Los defensores capacitados están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar, chatear o enviar mensajes de texto de manera confidencial con cualquier persona que experimente violencia doméstica, busque recursos o información, o cuestione los aspectos nocivos de su relación.  
**[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)**

**Línea Directa Nacional de Agresión Sexual**      **800-656-HOPE**  
Las llamadas se conectan instantáneamente al Centro Nacional de la Red de Violación, Abuso e Incesto (RAINN) más cercano. Las personas que llaman pueden hablar o chatear con un funcionario capacitado. Las llamadas son anónimas y confidenciales.  
**[www.rainn.org/resources](http://www.rainn.org/resources)**

**Centro de Corte de Energía de Emergencia de PEPCO**      **877-737-2662**  
Para reportar un corte de energía, una caída de la línea eléctrica o un problema de alumbrado público en línea o por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
**[www.pepco.com/Outages/ReportAnOutage/Pages/default.aspx](http://www.pepco.com/Outages/ReportAnOutage/Pages/default.aspx)**

# EMPLEO

## DISTRITO DE COLUMBIA

### **40 Plus de Greater Washington**

**202-387-1582**

1325 G Street NW, Suite 500, Washington, DC 20005

Ofrece un sistema comprobado de capacitación práctica y una comunidad de apoyo para profesionales experimentados de 40 años o más.

**[www.40plus-dc.org](http://www.40plus-dc.org)**

### **Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC (DACL)**

**202- 724-5626**

500 K Street NE, Washington, DC 20002

Los programas SeniorWorks II y de Capacitación para la Colocación Laboral de Trabajadores Mayores ayudan a los residentes de DC de 55 años de edad o más con habilidades para buscar trabajo que pueden conducir a un trabajo.

**[www.dacl.dc.gov](http://www.dacl.dc.gov)**

### **Banco de Trabajo de DC**

#### **Departamento de Servicios de Empleo**

**202-724-7000**

4058 Minnesota Avenue NE, Washington, DC 20019

Ofrece una bolsa de trabajo y otras oportunidades.

**[www.dcnetworks.org](http://www.dcnetworks.org)**

### **Friendship Place**

**202-364-1419**

4713 Wisconsin Avenue NW, Washington DC 20016

Ofrece un modelo para abordar la falta de vivienda, con programas personalizados que capacitan a los participantes para reconstruir sus vidas, encontrar hogares, conseguir trabajos y volver a conectarse con amigos, familiares y la comunidad de forma permanente. Los servicios incluyen atención médica y de salud mental sin cita previa, capacitación y servicios laborales, nutrición, vivienda y administración de casos.

**[www.friendshipplace.org](http://www.friendshipplace.org)**

**MARYLAND****Servicios Comunitarios Adventistas  
del Gran Washington (ACSGW)****301-585-6556**

501 Sligo Avenue, Silver Spring, MD 20910

Empodera a los necesitados a través de atención de emergencia, educación para la vida y desarrollo comunitario. Brinda administración de casos, alimentos, ropa, asistencia financiera de emergencia, programas de salud y acondicionamiento físico, educación tecnológica y capacitación laboral. Los programas de capacitación laboral incluyen: Inglés como segundo idioma (ESOL), desarrollo educativo general (GED), conocimientos básicos de informática, programas avanzados de certificación informática y talleres de Job Quest.

**[www.acsgw.org](http://www.acsgw.org)****Career Gateway (Consejo Judío para la Tercera Edad)****301-255-4215**

El programa Career Gateway de una semana de duración es para solicitantes de empleo mayores de 50 años que buscan dar un giro en su carrera o regresar a la fuerza laboral. Incluye clases de tecnología complementarias y un mentor de búsqueda de empleo individual opcional. Abierto a todos.

**[www.accessjca.org/career-gateway](http://www.accessjca.org/career-gateway)****Casa de Maryland, Inc.****301-431-4185**

8151 15th Avenue, Hyattsville, MD 20783

Ofrece centros de trabajadores donde los especialistas registran y evalúan a los trabajadores (en su mayoría personas de habla hispana), los colocan en puestos de trabajo y realizan un seguimiento. También brinda asistencia con las solicitudes de licencia de conducir.

**[www.wearecasa.org](http://www.wearecasa.org)****Centro para la Inclusión de la Fuerza Laboral** **301-578-8900**

8403 Colesville Road, Suite 200, Silver Spring, MD 20910

CWI se compromete a hacer posible que los adultos mayores, en particular las personas de bajos ingresos, las personas anteriormente encarceladas, los veteranos y las mujeres participen plenamente en la determinación de su propio futuro y el futuro de sus comunidades.

Administra varios programas federales de empleo.

**[www.centerforworkforceinclusion.org](http://www.centerforworkforceinclusion.org)**

**Consejo Judío para la Tercera Edad (JCA) 301-255-4200**

12320 Parklawn Drive, Rockville, MD, 20852

Ofrece capacitación y tutoría para personas de 50 años o mayores que buscan empleo. El Programa de Empleo de Servicio Comunitario para Adultos Mayores (SCSEP) brinda capacitación en el trabajo para personas de bajos ingresos, de 55 años o mayores que viven en los condados de Montgomery y Frederick, MD.

**[www.accessjca.org](http://www.accessjca.org)**

**Servicios de Empleo de JSSA (Agencia de Servicios Sociales Judíos)**

En la JSSA, creemos que todos tienen derecho a un trabajo significativo y a la independencia, y ayudamos a nuestros vecinos con discapacidades a encontrar trabajos satisfactorios. Lo vemos por lo que es y lo apoyamos en la realización de sus sueños, empoderando a los estudiantes y adultos con las habilidades y la confianza que necesitan. Nuestro modelo distintivo de programas de capacitación para contratar y el asesoramiento en el trabajo ha producido tasas de colocación y retención de empleo muy por encima del estándar nacional.

Rockville-Fallsgrove 240-800-JSSA  
200 Wood Hill Road, Rockville

Silver Spring 240-800-JSSA  
9900 Georgia Avenue, Silver Spring

Northern Virginia 240-800-JSSA  
3025 Hamaker Court, Suite 450, Fairfax

**[www.jssa.org](http://www.jssa.org)**

**Maryland Workforce Exchange Dept. of Trabajo, Licencias y Regulación**

**866-252-0465**

1100 North Eutaw Street, Room 316, Baltimore, MD 21201

Ofrece una bolsa de trabajo, centros profesionales y oportunidades de capacitación.

**<https://mwejobs.maryland.gov/vosnet/Default.aspx>**

**One-Stop Career Center del Condado de Prince George 301-618-8425**

1801 McCormick Drive, Suite 120, Largo MD, 20774

Proporciona una amplia gama de recursos para empresas y personas que buscan trabajo.

**[www.employpg.org](http://www.employpg.org)**

## EMPLEO

---

### **Servicio comunitario para personas mayores**

#### **Programa de empleo (SCSEP)**

**301-255-4200**

12320 Parklawn Drive, Rockville, MD 20852

Ofrece capacitación y tutoría para personas de 50 años o mayores que buscan trabajo. El Programa de Empleo de Servicio Comunitario para Adultos Mayores brinda capacitación en el trabajo para hombres y mujeres de bajos ingresos de 55 años o más que viven en los condados de Montgomery y Frederick, MD.

**[www.accessjca.org](http://www.accessjca.org)**

### **Worksource Montgomery**

#### **(Centros profesionales integrales del condado de Montgomery)**

Wheaton

**301-929-6880**

11510 Georgia Avenue, 1st Floor,

Germantown

**240-406-5485**

12900 Middlebrook Road, First Floor

Los centros ofrecen servicios de empleo tanto para quienes buscan trabajo como para los dueños de negocios.

**[www.worksourcemontergy.com](http://www.worksourcemontergy.com)**

## **VIRGINIA**

### **Arlington Employment Center**

**703-228-1400**

2100 Washington Boulevard, 1st Floor, Arlington, VA 22204

Ofrece capacitación y apoyo para solicitantes de empleo y empleadores.

**[www.arlingtonva.us/Government/Programs/AEC](http://www.arlingtonva.us/Government/Programs/AEC)**

### **Centro de Desarrollo de la Fuerza Laboral de la Ciudad de Alexandria**

**703-746-5990**

1900 North Beauregard Street, Suite 300, Alexandria, VA 22311

Un centro profesional certificado, un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y un proveedor de servicios con un compromiso con la acción afirmativa.

**[www.alexandriava.gov/WorkforceDevelopment](http://www.alexandriava.gov/WorkforceDevelopment)**

### **Centros de Recursos de Empleo del Condado de Fairfax**

**703-533-5400**

Brinda servicios de empleo solo con cita previa.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/employment-and-training/  
services](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/employment-and-training/services)**

**United Community Ministries****703-768-7106**

8305 Richmond Highway, Suite 4A, Alexandria, VA 22309

Ofrece clases de empleo e informática en el Centro de Trabajo.

**[www.ucmagency.org/WFD.html](http://www.ucmagency.org/WFD.html)****Virginia Career Works**

Fairfax Annandale Center

7611 Little River Turnpike (West Wing), Suite 300W, Annandale, VA 22003

Ayuda a aquellos que necesitan asistencia para encontrar un trabajo o un mejor trabajo.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/employment-and-training](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/employment-and-training)****Virginia Workforce Connection**

Varias ubicaciones en todo el estado.

Ofrece una lista del Centro de bolsa de trabajo y fuerza laboral.

**[www.vawc.virginia.gov](http://www.vawc.virginia.gov)****Virtual 50+ Employment Expo.****(Consejo Judío para la Tercera Edad)****703-652-1518**

Estos programas en línea reúnen a los solicitantes de empleo mayores de 50 años con los empleadores del área que tienen vacantes. Los talleres proporcionan habilidades para la búsqueda de empleo. Concéntrese en los empleadores de Maryland y Virginia del Norte.

**[www.accessjca.org/employment-expos](http://www.accessjca.org/employment-expos)****ESTADOS UNIDOS****Encore****415-430-0141**

P.O. Box 29542, The Presidio, San Francisco, CA 94129

Ofrece información completa y gratuita que ayuda a las personas a hacer la transición a trabajos en el mundo sin fines de lucro y el sector público para "carreras adicionales" que combinan significado personal, ingresos continuos e impacto social en la segunda mitad de la vida.

**[www.encore.org](http://www.encore.org)**

**Asociación Nacional de Mayores Hispanos****Oficina Nacional****626-564-1988**

Asociación Nacional Pro Personas Mayores

234 East Colorado Boulevard, Suite 300, Pasadena, CA 91101

Atiende las necesidades de los adultos mayores hispanos y otras personas de bajos ingresos y ofrece varios programas de empleo. Administra los programas de trabajo para el Programa de Empleo de Servicio Comunitario (SCSEP), el Programa de Servicios Experimentados de Conservación Agrícola (ACES) y el Programa de Empleo Ambiental para Adultos Mayores (EPA/SEE).

**[www.anppm.wordpress.com](http://www.anppm.wordpress.com)****National Caucus & Center on  
Black Aging, Inc. (NCBA)****202-637-8400**

1220 L Street NW, Suite 800, Washington, DC 20005

NCBA brinda capacitación laboral a través de su Programa de Empleo de Servicio Comunitario para Adultos Mayores (SCSEP) y colocación laboral para adultos mayores calificadas a través del Programa de Empleo Ambiental para Adultos Mayores (SEE).

**[www.ncba-aged.org](http://www.ncba-aged.org)****Consejo Nacional de la Tercera Edad (NCOA)****571-527-3900**

251 18th Street South, Suite 500, Arlington, VA 2202

Trabaja con socios locales y nacionales para brindar a los adultos mayores herramientas e información para mantenerse saludables y económicamente seguros, y aboga por programas y políticas para mejorar la vida de todos los adultos mayores, especialmente los más vulnerables.

**<https://www.ncoa.org/older-adults/money/work-retirement>****Soluciones nacionales de mano de obra experimentada****703-558-4200**

3811 North Fairfax Drive, Suite 900, Arlington, VA 22203

Dedicado a promover trabajadores experimentados como un componente valioso y crítico de la fuerza laboral de la nación. Administra programas de trabajo para el Servicio de Conservación de Recursos Nacionales del Departamento de Agricultura de los EE. UU. y el Programa de Empleo Ambiental para Adultos Mayores de la Agencia de Protección Ambiental.

**[www.newsolutions.org](http://www.newsolutions.org)**

**U.S. Department of Labor Career One-Stop****877-872-5627**

El sitio web proporciona enlaces a bancos de trabajo estatales y herramientas para ayudar a quienes buscan trabajo, estudiantes, empresas y profesionales de carrera. Incluye el Programa de desempleo de servicio comunitario para adultos mayores: un servicio comunitario y un programa de capacitación laboral basado en el trabajo para estadounidenses mayores que brinda capacitación para adultos mayores de bajos ingresos y desempleados. Los participantes también tienen acceso a asistencia laboral a través de American Job Centers.

**[www.careeronestop.org](http://www.careeronestop.org)****Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos****800-698-2411**

810 Vermont Avenue NW, Washington, DC 20420

El sitio web proporciona enlaces a las oficinas de beneficios regionales de Asuntos de Veteranos y otras instalaciones de VA. Brinda información, recursos y orientación para que los Veteranos accedan a vivienda, atención médica, discapacidad, educación y capacitación, carreras y empleo, pensión y muchos más beneficios.

**[www.choose.va.gov](http://www.choose.va.gov)**

# ATENCIÓN AL FINAL DE LA VIDA

## SERVICIOS DE HOSPICIO Y CUIDADOS PALIATIVOS

Los programas de hospicio y de cuidados paliativos brindan control del dolor y servicios de apoyo a personas con ciertos diagnósticos que limitan la vida. Por lo general, la atención es brindada por un equipo interdisciplinario que incluye médicos, enfermeras, clérigos, trabajadores sociales, asistentes y voluntarios. La atención se puede recibir en el hogar o en un entorno de hospitalización. Muchos proveedores de seguros, incluidos Medicare y Medicaid, cubren los servicios de hospicio.

### **Capital Caring (Remisiones/Inicio de la atención) 800-869-2136**

Desde 1977, Capital Caring Health ha brindado servicios de hospicio, cuidados paliativos y asesoramiento por duelo que ha mejorado la atención de casi 200,000 pacientes y sus familias en Maryland, Virginia y Washington, DC, al abordar lo que más les importa a las personas. No importa dónde viva ni su capacidad de pago, los equipos clínicos de Capital Caring Health están a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llámenos hoy si está experimentando alguno de los siguientes síntomas: dolor significativo, pérdida de peso, insomnio, fatiga, dificultad para respirar, pérdida de movilidad, muchos viajes al médico o a la sala de emergencias, angustia emocional o estrés del cuidador.

**[www.capitalcaring.org](http://www.capitalcaring.org)**

### **CaringMatters**

**301-869-4673**

518 South Frederick Avenue, Gaithersburg, MD 20877

CaringMatters brinda servicios de apoyo social compasivo, sin cargo, a través de una red de voluntarios capacitados, sirviendo a niños, adultos y familias en el condado de Montgomery que enfrentan enfermedades graves, desafíos de cuidado, final de la vida y duelo.

**[www.CaringMatters.org](http://www.CaringMatters.org)**

**Holy Cross Home Care and Hospice**

**301-557-4663**

Holy Cross Home Care and Hospice brinda comodidad, apoyo y atención compasiva a pacientes con enfermedades que limitan la vida y sus familias de una manera que valora la dignidad y la singularidad de las personas. El modelo de atención centrado en las personas es una colaboración entre los pacientes, los seres queridos y el equipo de atención médica, que consta de médicos y enfermeras, trabajadores sociales, asistentes de cuidados paliativos, consejeros de duelo y proveedores de atención espiritual y voluntarios. El cuidado de hospicio ofrece servicios tales como evaluaciones de enfermería, manejo del dolor y control de síntomas, reconciliación y coordinación de medicamentos, coordinación y entrega de equipo médico, atención personal, apoyo espiritual y servicios de duelo, y cuidado de relevo.

**[www.hchomecarehospice.org](http://www.hchomecarehospice.org)**

**Programa de Cuidados Paliativos del Hospital Inova 855-694-6682**

Ofrece cuidados paliativos en sus hospitales. El servicio de especialidades médicas tiene como objetivo aliviar el sufrimiento físico, psicológico y espiritual y mejorar la calidad de vida de todos los pacientes y familias que enfrentan enfermedades que amenazan la vida en cualquier etapa de la enfermedad.

**[www.inova.org/our-services/palliative-care](http://www.inova.org/our-services/palliative-care)**

**JSSA Hospice (Agencia Judía de Servicios Sociales)**

**240-800-JSSA**

6123 Montrose Road, Rockville, MD 20852

En JSSA, sabemos lo abrumador que es navegar por la atención al final de la vida. Nuestro equipo interdisciplinario de enfermeras registradas, médicos, trabajadores sociales, capellanes, asistentes de hospicio y voluntarios lo guían a usted y a su familia a través del proceso con compasión, colaboración y respeto. Reconocemos diversas perspectivas culturales y raciales sobre el final de la vida y respetamos y apoyamos sus preferencias individuales. Los servicios están disponibles en el condado de Montgomery, MD.

**[www.jssa.org/services/hospice](http://www.jssa.org/services/hospice)**

### **Medstar Washington Hospital Center**

**202-877-7000**

110 Irving Street NW, Washington, DC 20010

Los cuidados paliativos proporcionan alivio del dolor y control de los síntomas de los pacientes con insuficiencia cardíaca avanzada. Varias ubicaciones en DC y MD.

**[www.medstarhealth.org/services/palliative-care](http://www.medstarhealth.org/services/palliative-care)**

El cuidado de hospicio se enfoca en el cuidado del paciente y la familia que aborda las necesidades físicas, emocionales, espirituales y prácticas del paciente. La atención se puede ofrecer en el hogar del paciente, residencias de la tercera edad, centros de vida asistida, hospitales y nuestra Casa de Hospicio en Calloway,

MD.**[www.medstarhealth.org/services/hospice-care](http://www.medstarhealth.org/services/hospice-care)**

### **Hospicio de Montgomery y Hospicio de Prince George**

Oficina principal 301-921-4400

1355 Piccard Drive, Suite 100, Rockville

Oficina de Prince George 301-921-4400

10450 Lottsford Rd, Suite 262, Bowie

Un hospicio sin fines de lucro que atiende a los residentes del Condado de Montgomery y el Condado de Prince George, MD.

**[www.montgomeryhospice.org](http://www.montgomeryhospice.org)**

### **Professional Healthcare Resources**

**703-752-8700**

Proporciona equipos de hospicio interdisciplinarios que trabajan en conjunto para brindar atención de apoyo a los pacientes y sus familias que viven en Annandale, VA y en Washington, DC.

**<https://www.phri.com>**

### **Sibley Memorial Hospital Palliative Care**

**202-537-4000**

5255 Loughboro Road NW, Washington, DC 20016

Proporcionado por un equipo interdisciplinario, dirigido por un médico y una enfermera certificada. Este equipo se basa en las habilidades y experiencia de profesionales de enfermería, trabajo social, farmacia, servicios respiratorios y de nutrición, consejería pastoral y otros, según corresponda. El equipo trabaja con su médico para crear un plan integral para aliviar el sufrimiento y el dolor, ya sea usted el paciente o un familiar.

**[www.sibley.org](http://www.sibley.org)**

**Suburban Hospital**

**301-896-3139**

8600 Old Georgetown Road, Bethesda, MD 20814

Brinda cuidados paliativos a pacientes mientras están en el hospital con una enfermedad grave, aliviando el dolor, los síntomas y el estrés, y ofreciendo la mejor calidad de vida para los pacientes y sus cuidadores. Puede proporcionarse a través de todos los estados de enfermedad y a través de tratamientos médicos curativos.

**[www.hopkinsmedicine.org/suburban\\_hospital/medical\\_services/palliative-care](http://www.hopkinsmedicine.org/suburban_hospital/medical_services/palliative-care)**

**Centro Médico de Asuntos de Veteranos**

**Programa de Geriatría y Cuidados Prolongados 202-745-8240**

50 Irving Street NW, Washington, DC 20422

Los Cuidados Paliativos se pueden combinar con un tratamiento que tiene como objetivo curar o controlar una enfermedad. Se puede iniciar en el momento de un diagnóstico y se puede proporcionar durante el curso de una enfermedad para mejorar la calidad de vida de la mente, el cuerpo y el espíritu.

**[www.va.gov/geriatrics/pages/Palliative\\_Care.asp](http://www.va.gov/geriatrics/pages/Palliative_Care.asp)**

El cuidado de hospicio es el cuidado de comodidad que se brinda a las personas con una condición terminal, con menos de 6 meses de vida y que ya no buscan otro tratamiento que no sean cuidados paliativos. El cuidado de hospicio se puede brindar en el hogar, en una clínica para pacientes ambulatorios o en un entorno para pacientes hospitalizados.

**[www.va.gov/geriatrics/pages/Hospice\\_Care.asp](http://www.va.gov/geriatrics/pages/Hospice_Care.asp)**

**VITAS Healthcare**

**833-787-0068**

Los miembros del equipo de hospicio de VITAS visitan a personas en Washington DC y en los condados de Prince William y Fairfax en el norte de Virginia. Los equipos interdisciplinarios de cuidados paliativos brindan atención donde sea que una persona llame hogar.

**[www.vitas.org](http://www.vitas.org)**

### ORGANIZACIONES DE ATENCIÓN AL FINAL DE LA VIDA

Estas organizaciones brindan información general y educación sobre temas relacionados con el final de la vida y opciones de atención.

#### **Compassion & Choices**

**800-247-7421**

101 Southwest Madison Street, #8009, Portland, OR 97207

Busca mejorar la atención, ampliar las opciones y capacitar a las personas para trazar su propio viaje hacia el final de la vida. Ofrece noticias e información a través de delegaciones en DC, MD y VA.

**[www.compassionandchoices.org](http://www.compassionandchoices.org)**

#### **Death with Dignity**

**503-228-4415**

P.O. Box 2009, Portland, Oregon 97208

Promueve las leyes de Muerte con Dignidad basadas en la Ley de Muerte con Dignidad de Oregón, tanto para brindar una opción a las personas que se están muriendo como para estimular mejoras a nivel nacional en la atención al final de la vida. El sitio web rastrea el estado de la legislación en cada estado.

**[www.deathwithdignity.org](http://www.deathwithdignity.org)**

#### **Hospice and Palliative Care Network of Maryland**

Lidera y promueve los cuidados paliativos y de hospicio de calidad sirviendo como defensor y recurso para todos los habitantes de Maryland. El sitio web ofrece directorios de proveedores de cuidados paliativos y hospicio en Maryland.

**[www.hnmd.org](http://www.hnmd.org)**

#### **Fundación de Hospicios de América (HFA)**

**202-457-5811**

1707 L Street NW, Suite 220, Washington, DC 20036

Educa al público y a los profesionales de la salud sobre la muerte, el morir y el duelo. HFA también financia investigaciones sobre el cuidado de hospicio, apoya iniciativas específicas de hospicio y/o duelo, y ayuda financieramente a los proveedores de hospicio en tiempos de desastre.

**[www.hospicefoundation.org](http://www.hospicefoundation.org)**

#### **Organización Nacional de Hospicios y Cuidados Paliativos**

**703-837-1500**

1731 King Street, Suite 100, Alexandria, VA 22314

Trabaja para ampliar el acceso a un modelo comprobado de atención médica centrado en la persona que brinda a los pacientes y a sus seres queridos comodidad, paz y dignidad durante las experiencias más íntimas y vulnerables de la vida. Garantiza el acceso equitativo a una atención interdisciplinaria de alta calidad centrada en la persona para quienes viven con una enfermedad grave.

**[www.nhpco.org](http://www.nhpco.org)**

**Asociación de Hospicios y Cuidados Paliativos de Virginia  
(VAHPC)**

**804-740-1344**

P.O. Box 70025, Richmond, VA 23255

Una comunidad en línea que aboga por una atención de calidad para todas las personas con enfermedades que limitan la vida. Promueve la educación y las prácticas éticas de hospicio y cuidados paliativos, y sirve como una voz unida y un recurso para sus miembros.

**[www.virginiahospices.org](http://www.virginiahospices.org)**

# SERVICIOS FINANCIEROS Y PREPARACIÓN DE IMPUESTOS

## **AARP Foundation Tax-Aide Program**

**888-OUR-AARP  
TTY: 877-434-7598**

Brinda asistencia fiscal presencial y virtual a cualquier persona, sin cargo, con un enfoque en los contribuyentes mayores de 50 años y con ingresos bajos a moderados. Los voluntarios de Tax-Aide son capacitados y certificados por el IRS cada año para asegurarse de que conozcan y comprendan los últimos cambios y adiciones al código tributario.

**[www.aarp.org/money/taxes/aarp\\_taxaide](http://www.aarp.org/money/taxes/aarp_taxaide)**

## **Biblioteca Pública del Condado de Arlington Asistencia para la preparación de impuestos**

Central Library  
1015 North Quincy Street

703-829-6192

Columbia Pike Library  
816 South Walter Reed Drive

703-879-4696

Durante la temporada de impuestos, la biblioteca ofrece ayuda gratuita con la preparación de impuestos en dos lugares para contribuyentes de ingresos bajos a moderados. Se requieren citas; no se permiten visitas sin cita previa.

**[www.library.arlingtonva.us/explore/financial-planning/free-tax-preparation-help](http://www.library.arlingtonva.us/explore/financial-planning/free-tax-preparation-help)**

## **Catholic Charities/ Arquidiócesis de Washington/Voluntario virtual/Asistencia para el impuesto sobre la renta (VITA)**

Las personas se registran en línea y luego son contactadas por un voluntario de impuestos capacitado por el IRS.

**[www.catholiccharitiesdc.org/vita](http://www.catholiccharitiesdc.org/vita)**

## **Asistencia para la preparación de impuestos en la ciudad de Alexandria**

**703-831-2918**

2525 Mount Vernon Avenue, Alexandria, VA 22301

Ofrece asistencia gratuita en la preparación de impuestos a los residentes de bajos ingresos. Los voluntarios que hablan español están disponibles en el sitio y la presentación electrónica está habilitada.

**[www.alexandriava.gov/economic-support/free-tax-preparation](http://www.alexandriava.gov/economic-support/free-tax-preparation)**

**Servicios fiscales de la ciudad de Alexandria y aplicación de la ley**

**703-746-4800**

301 King Street, Suite 1700, Alexandria, VA 22314

Ofrece programas de desgravación fiscal, ayudando a los contribuyentes con las declaraciones de impuestos sobre la renta del estado de Virginia y recaudando los impuestos municipales morosos. Los residentes de la Ciudad de Alexandria que tengan 65 años de edad o más o que estén permanente y totalmente discapacitados pueden ser elegibles para el Programa de Desgravación o Aplazamiento de Impuestos sobre Bienes Raíces de la Ciudad para Adultos Mayores o Discapacitados.

**[www.alexandriava.gov/TaxRelief](http://www.alexandriava.gov/TaxRelief)**

**Community Tax Aid**

**202-547-7773**

1012 14th Street NW, Suite 425, Washington, DC 20005

Brinda servicios completos de preparación y representación de impuestos federales y estatales sin cargo a personas y familias de bajos ingresos en el área metropolitana de Washington, DC.

**[www.communitytaxaiddc.org](http://www.communitytaxaiddc.org)**

**Campaña de Crédito Fiscal por Ingreso del Trabajo (EITC) de DC**

Ofrece servicios de preparación de impuestos sin costo y de alta calidad y conexiones con oportunidades de creación de activos para personas y familias de DC. El sitio web incluye una lista de sitios de preparación de impuestos en todo el Distrito.

**[www.disb.dc.gov/page/earned-income-tax-credit-campaign](http://www.disb.dc.gov/page/earned-income-tax-credit-campaign)**

**Oficina de Impuestos y Rentas de DC**

**(OTR)**

**202-727-4829, 202-727-4TAX**

1101 4th Street SW, Suite W270, Washington, DC 20024

Proporciona un centro de servicio al cliente de última generación para satisfacer las necesidades de los contribuyentes de DC.

**[www.otr.cfo.dc.gov/service/customer-service-center](http://www.otr.cfo.dc.gov/service/customer-service-center)**

**Everyday Money Management**

**301-801-2294**

Ofrece servicios de gestión de trámites confidenciales en la privacidad de su propio hogar. Los Administradores de dinero diario se encarga de pagar facturas, equilibrar la chequera, administrar y archivar el correo, administrar el presupuesto y el flujo de caja, hacer seguimiento a reclamaciones de Medicare y otros seguros, organizar documentos para la preparación de impuestos y monitorear el fraude y la explotación financiera. La consulta inicial es gratuita.

**[www.everydaymoneymanagement.com](http://www.everydaymoneymanagement.com)**

### **Departamento de Administración Tributaria del Condado de Fairfax (DTA)**

**703-222-8234**

12000 Government Center Parkway, Suite 223, Fairfax, VA 22035

El programa de desgravación fiscal del condado para adultos mayores y personas con discapacidades proporciona desgravación de bienes muebles e inmuebles y alquiler a los residentes que califiquen. Hay exenciones para veteranos calificados, socorristas y sus cónyuges, diplomáticos, entidades exentas de impuestos, ciertos vehículos y propiedades con ciertas modificaciones.

**[www.fairfaxcounty.gov/taxes](http://www.fairfaxcounty.gov/taxes)**

### **Servicio de Rentas Internas (IRS)**

**800-829-1040**

**Oficina de Servicio al Defensor del Contribuyente** **202-803-9800**

**Centros de Atención al Contribuyente (TAC)** **844-545-5640**

77 K Street NE, Room 1500, Washington, DC 20002

Los Centros de Asistencia al Contribuyente (TAC) ofrecen ayuda fiscal virtual y presencial. Servicio al Defensor del Contribuyente (TAS) es una organización independiente dentro del IRS que ayuda a los contribuyentes a resolver problemas relacionados con el IRS y recomienda cambios que evitarán problemas en el futuro. **[www.apps.irs.gov/app/office-locator](http://www.apps.irs.gov/app/office-locator)**

### **Maryland Cash Campaign**

**410-528-8006**

575 S. Charles Street, Suite 500, Baltimore, MD 21200

CASH (Creación de Activos, Ahorros y Esperanza) es una red estatal de organizaciones que promueve el avance económico para personas y familias de ingresos bajos a moderados en todo Maryland. Ofrece servicios gratuitos de preparación de impuestos a través de Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA), acceso a servicios financieros y educación y capacitación financiera.

**[www.cashmd.org](http://www.cashmd.org)**

### **Contralor de Maryland**

**800-MD-TAXES**

Tiene 12 ubicaciones en todo el estado y dos centros de llamadas remotos que brindan servicios e información al contribuyente. Todas las citas presenciales y virtuales deben programarse.

**[www.marylandtaxes.gov](http://www.marylandtaxes.gov)**

### **Military One Source**

**800-342-9647**

Los miembros militares pueden descargar software gratuito de impuestos y recibir ayuda personalizada de expertos en impuestos militares.

**[www.militaryonesource.mil/financial-legal/tax-resource-center/miltax-military-tax-services](http://www.militaryonesource.mil/financial-legal/tax-resource-center/miltax-military-tax-services)**

**Departamento de Finanzas e Impuestos  
del Condado de Montgomery**

**311 o 240-777-0311**

Responsable de la administración financiera del gobierno del condado, incluida la contabilidad y la nómina, la gestión de la deuda y el efectivo, la facturación de impuestos, la recaudación de ingresos y la gestión de riesgos. El sitio web contiene información sobre créditos y aplazamientos de impuestos para personas de la tercera edad.

**[www.montgomerycountymd.gov/finance](http://www.montgomerycountymd.gov/finance)**

**Oficina de Finanzas del Condado de Prince George** **301-952-5025**

1301 McCormick Drive, Suite 1100, Largo, MD 20774

Dedicado a maximizar los recursos disponibles y brindar servicios financieros a una amplia gama de clientes internos y externos del Condado.

**[www.princegeorgescountymd.gov/396/Finance](http://www.princegeorgescountymd.gov/396/Finance)**

**Departamento de Impuestos de Virginia**

**804-367-8031**

P.O. Box 1115, Richmond, VA 23218-1115

Sirve al público mediante la administración de las leyes fiscales de la Mancomunidad de Virginia. El Servicio al Cliente responde preguntas sobre impuestos.

**[www.tax.virginia.gov](http://www.tax.virginia.gov)**

**Virginia Insurance Counseling & Assistance Program (VICAP)  
Virginia Department for Aging and Rehabilitative Services (DAR)**

1610 Forest Avenue, Suite 100, Henrico, VA 23229

Los consejeros capacitados ofrecen asistencia de seguro individual en la Agencia del Área local sobre la Tercera Edad y ayudan con las apelaciones de atención médica, las denegaciones y la identificación de personas elegibles para subsidios de bajos ingresos. Los consejeros de VICAP no tienen licencia para vender seguros. Los consejeros están capacitados y certificados para ayudar a comprender y comparar los beneficios, ayudar con la solicitud de beneficios en función de los ingresos y los recursos, y brindar información sobre los derechos.

**[www.vda.virginia.gov/vicap.htm](http://www.vda.virginia.gov/vicap.htm)**

**Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA)  
y Asesoría Fiscal para Adultos Mayores (TCE) 800-906-9887**

VITA y TCE ofrecen ayuda tributaria estatal y federal gratuita para personas de bajos ingresos, personas con discapacidades, adultos mayores y contribuyentes con dominio limitado del inglés que necesitan ayuda para preparar declaraciones de impuestos. Los voluntarios certificados por el IRS brindan preparación gratuita de declaraciones de impuestos básicos sobre la renta con presentación electrónica a personas calificadas. Varias ubicaciones en DC, MD y VA.

**Virginia: [www.nvacash.org/vita/?pagename=locations](http://www.nvacash.org/vita/?pagename=locations) Condado de Prince George, MD: [www.pgcc.edu/go/tax](http://www.pgcc.edu/go/tax) Condado de Montgomery, MD: [www.montgomerycountymd.gov/HHSPProgram/OCA/VITA/VITA.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHSPProgram/OCA/VITA/VITA.html)**

**[www.irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-qualifying-taxpayers](http://www.irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-qualifying-taxpayers)**

# PROGRAMAS Y SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

(Consulte también Agencias gubernamentales de Educación, Artes, Recreación y Ejercicio para Adultos, Agencias de Servicios para Adultos Mayores)

## **Iona Senior Services**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

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

## **Consejería Nutricional**

Los dietistas y nutricionistas autorizados de Iona brindan servicios profesionales de nutrición clínica y terapia de nutrición médica por teléfono y visitas a domicilio y en consultorio. Brindan información y responden preguntas sobre alimentación y nutrición; evalúan las necesidades actuales de alimentación, seguridad alimentaria y nutrición y trabajan en colaboración con el personal de Iona para maximizar la situación alimentaria de los adultos mayores.

## **Educación nutricional**

Los dietistas y nutricionistas autorizados de Iona brindan educación nutricional grupal a través del programa St. Albans Active Wellness, un mercado de productos agrícolas mensual, folletos y boletines impresos y eventos virtuales.

## **Suplementos Nutricionales**

A través de una subvención del Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC, Iona ofrece suplementos nutricionales líquidos ricos en calorías y proteínas a adultos mayores elegibles de 60 años o más que ya están inscritos en programas calificados Iona para ayudarlos a mantener una dieta sana y balanceada.

## **Food Pantry Plus**

El programa Food Pantry Plus de Iona proporciona alimentos no perecederos, productos para la incontinencia, artículos de tocador de tamaño completo, productos de limpieza y artículos de papel a los clientes actuales de Iona según sea necesario.

*Para obtener información adicional, comuníquese con las Oficinas sobre la Tercera Edad del Área de DC, Maryland o Virginia que se describen en la sección Agencias de Servicios para Adultos Mayores de esta guía, o llame a la línea de ayuda de información y referencias del Servicio de Adultos Mayores de Iona al 202-895-9448.*

**Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC  
(DACL)**

**202-724-5626, TTY: 711**

Los programas de nutrición de DACL están diseñados para servir a personas mayores de 60 años y adultos con discapacidades, ya sea en uno de nuestros comedores comunitarios o mediante comidas a domicilio.

También se encuentran disponibles programas de educación y asesoramiento nutricional individualizados.

**[dacl.dc.gov](http://dacl.dc.gov)**

**Consejería Nutricional**

Un dietista registrado y con licencia u otro profesional de la salud puede ofrecer educación y sugerencias para mejorar su estado nutricional en función de sus necesidades. Este consejo y orientación uno a uno se brinda a las personas que están en riesgo nutricional debido a su historial nutricional, ingesta dietética actual, uso de medicamentos o enfermedades crónicas.

**Educación Nutricional**

Los programas de educación nutricional se brindan para promover una mejor salud y bienestar al proporcionar información e instrucción precisas y culturalmente sensibles sobre nutrición, estado físico o salud a los participantes y cuidadores en un entorno grupal o individual, supervisados por un dietista u otro profesional de la salud. Para obtener más información acerca de los servicios de nutrición, llame a la línea de asistencia de información y derivación al 202-724-5626.

**COMIDAS A DOMICILIO**

Las comidas nutritivas entregadas a domicilio están disponibles para adultos mayores calificadas a través de Programas de Nutrición para Adultos Mayores y organizaciones privadas en Washington, DC, Maryland y Virginia.

***DISTRITO DE COLUMBIA***

**Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC  
(DACL)**

**202-724-5626, TTY: 711**

DACL entrega comidas preparadas a adultos de 60 años o más en sus hogares en toda la ciudad. Los cónyuges de adultos confinados en el hogar o personas discapacitadas que residen con estos adultos confinados en el hogar también pueden ser elegibles para recibir estas comidas. Las agencias líderes brindan nutrición y otros servicios a los residentes de DC, mayores de 60 años. Cada agencia líder atiende a una parte geográfica diferente de la ciudad.

**[dacl.dc.gov](http://dacl.dc.gov)**

## PROGRAMAS Y SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

---

Distrito 1: Terrific, Inc. 910 Westminster Street NW www.terrificinc.org	202-882-1160
Distrito 2: Terrific, Inc. 1220 L Street NW www.terrificinc.org	202-882-1160
Distrito 3: Iona Senior Services 4125 Albemarle Street NW www.iona.org	202-966-1055
Distrito 4: Terrific, Inc. 418 Missouri Avenue NW www.terrificinc.org	202-882-1160
Distrito 5: Seabury Ward 5 Aging Services 2900 Newton Street NE www.seaburyresources.org	202-529-8701
Distrito 6: Seabury Ward 6 Aging Services 555 Water Street SW www.seaburyresources.org	202-397-1725
Distrito 7: East River Family Strengthening Collaborative 3917 Minnesota Avenue NE www.erfsc.org	202-534-4880
Distrito 8: East River Family Strengthening Collaborative 4301 9th Street SE www.erfsc.org	202-562-6860

### **Food & Friends**

**202-269-2277**

219 Riggs Road NE, Washington, DC 20011

Los voluntarios ayudan a cuidar a las personas que viven con VIH/SIDA, cáncer, diabetes mal controlada y otras enfermedades terminales o que desafían la vida mediante la preparación y entrega de comidas, comestibles y suplementos nutricionales líquidos con alto contenido de calorías y proteínas junto con el asesoramiento nutricional de un nutricionista dietista registrado con licencia. Debe ser derivado por un médico/proveedor de atención médica. Sirve a los suburbios de Washington, DC y Maryland y Virginia.

**www.foodandfriends.org**

**Meals on Wheels America**

**888-998-6325**

1550 Crystal Drive, Suite 1004, Arlington, VA 22202

Meals on Wheels America (MOWA) es una organización sin fines de lucro de liderazgo nacional que apoya a más de 5,000 programas comunitarios en todo el país que se dedican a terminar con el hambre y el aislamiento de las personas mayores. Los programas locales Meals on Wheels brindan comidas entre semana (generalmente dos comidas por día) a costos variables. Es posible que haya subsidios limitados disponibles para los participantes que no puedan pagar. Tenga en cuenta que hay un programa MOW local que opera en una parte limitada del distrito 4 en DC. Para encontrar una ubicación más cercana a usted, llame al número anterior o visite el sitio web.

**[www.mealsonwheelsamerica.org](http://www.mealsonwheelsamerica.org)**

**Mom's Meals**

**877-508-6667**

Comidas recién hechas y entregadas a domicilio a los participantes en todo el país. El costo es de aproximadamente \$8.00 por comida más envío. Bienestar general, apto para el corazón (bajo en sodio), apto para la diabetes, apto para los riñones, sin gluten, vegetariano (no vegano), apoyo para combatir el cáncer y/o comidas en puré disponibles.

**[www.momsmeals.com](http://www.momsmeals.com)**

**Savor Health**

**888-721-1041**

Entrega semanal a domicilio de comidas frescas y nutritivas diseñadas para pacientes con cáncer. Planes flexibles disponibles para cumplir con el presupuesto y los horarios. Asesoramiento telefónico por dietista nutricionista registrado e información personalizada sobre el cáncer, recursos y productos también disponibles.

**[www.savorhealth.com](http://www.savorhealth.com)**

**MARYLAND**

**Bethesda/Chevy Chase Meals on Wheels**

**301-654-4610**

8814 Kensington Parkway, Chevy Chase, MD 20815

Entrega comidas a personas mayores locales sin costo alguno.

**[www.b-ccmealsonwheels.org](http://www.b-ccmealsonwheels.org)**

**Colesville Meals on Wheels**

**301-384-7440**

13100 Andrew Drive, Silver Spring, MD 20904

Dirección de envío: P.O. Box 10697, Silver Spring, MD 20914

Proporciona comidas nutritivas entregadas a domicilio a personas elegibles confinadas en el hogar, adultos mayores, discapacitadas o convalecientes. El área de servicio incluye el este del condado de Montgomery, Maryland, al norte desde Beltway hasta carretera Briggs Chaney.

**[www.colesville-meals-on-wheels.org](http://www.colesville-meals-on-wheels.org)**

**Gaithersburg Meals on Wheels**

**301-216-4200**

6900 Keats Court, Rockville, MD 20855

Los voluntarios entregan comidas a personas discapacitadas de cualquier edad, que no pueden comprar o preparar sus comidas de manera segura. Se entregan comidas frías y calientes entre semana por un cargo de \$6 por día.

**[www.gaithersburgmealsonwheels.org](http://www.gaithersburgmealsonwheels.org)**

**JSSA (Agencia Judía de Servicios Sociales)**

**Kosher Meals on Wheels**

**240-800-JSSA**

6123 Montrose Road, Rockville, MD 20852

JSSA entrega comidas kosher nutritivas a personas mayores calificadas de 60 años en el condado de Montgomery, MD.

**[www.jssa.org](http://www.jssa.org)**

**Meals on Wheels de College Park**

**301-927-2700**

P.O. Box 797 College Park, MD 20740

Proporciona comidas para adultos mayores en el norte del condado de Prince George, incluidos College Park, Greenbelt, Beltsville, Berwyn Heights, Adelphi y otras áreas cercanas.

**[www.mealsonwheelsofcollegepark.org](http://www.mealsonwheelsofcollegepark.org)**

**Meals on Wheels de Germantown**

**301-706-0262**

P.O. Box 1765, Germantown, MD 20875

Entrega comidas a los residentes confinados en sus hogares de Germantown, Maryland.

**[www.mowgermantown.com](http://www.mowgermantown.com)**



## **VIRGINIA**

### **Fairfax County Meals on Wheels y programa de suplementos**

**703-324-5409**

12011 Government Center Parkway, Suite 708, Fairfax, VA 22035

Brinda comidas y suplementos a adultos mayores que viven en el condado de Fairfax y las ciudades de Falls Church y Fairfax.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/fairfax-area-meals-on-wheels](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/fairfax-area-meals-on-wheels)**

### **Meals on Wheels de Northern Virginia**

**703-522-0811**

P.O. Box 40203, Arlington, VA 22204-7203

Entrega comidas subsidiadas a clientes confinados en el hogar a residentes del condado de Arlington, Virginia.

**[www.mealsonwheelsarlington.com](http://www.mealsonwheelsarlington.com)**

### **Servicios para personas mayores de Alexandria (SSA)**

**703-836-4414**

206 N. Washington Street, Suite 301, Alexandria, VA 22314

Permite que los adultos mayores que no pueden salir de sus casas para comprar o que tienen dificultad para preparar una comida puedan recibir dos comidas saludables al día en sus hogares.

**[www.seniorservicesalex.org](http://www.seniorservicesalex.org)**

## **COMIDAS Y ACTIVIDADES DEL VECINDARIO**

**(Ver Educación, Artes, Recreación y Ejercicio para Adultos)**

## ***DISTRITO DE COLUMBIA***

Los programas de comidas comunitarias de mediodía del vecindario de DC ofrecen almuerzos, actividades sociales y otros servicios para adultos mayores. Las contribuciones voluntarias para comidas son bienvenidas y no se requiere pago. Hay muchos sitios de programas de almuerzos de mediodía en toda la ciudad, incluso en los Centros de Bienestar para Adultos Mayores. Los residentes calificados de DC pueden asistir en cualquier lugar, pero se requiere inscripción previa y reserva de comidas.

**Around Town DC de Iona Senior Services** **202-895-9448**

4125 Albemarle Street, NW, Washington, DC 20016

Gracias al apoyo del Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC, Around Town DC ofrece recreación, socialización y clases y actividades gratuitas presenciales y virtuales relacionadas con la salud para los residentes de DC de 60 años o más. Desde cocina y pintura hasta improvisación y yoga, Around Town DC tiene algo para todos. Consulte la programación e inscribese en la web. [www.aroundtowndc.org](http://www.aroundtowndc.org)

**Active Wellness at St. Alban's** **202-895-9448**

Active Wellness at St. Alban's es un comedor comunitario y un centro presencial para la programación de Around Town DC. Los residentes de DC de 60 años o más pueden cenar en el sitio y en el centro presencial para la programación de Around Town DC.

Los residentes de DC de 60 años o más pueden unirse a nosotros de lunes a viernes para disfrutar de una comida caliente gratis (se requiere reservación) y participar en una variedad de actividades físicas, artísticas, musicales y otras actividades por la mañana y por la tarde. También se ofrecen regularmente eventos especiales como conciertos y talleres para adultos mayores, y hay un mercado de productos frescos una vez al mes. Visite el sitio web para ver el horario e inscribirse.

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

**Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC (DACL)**

**202 724-5626, TTY: 711**

Las agencias principales de DACL brindan nutrición y otros servicios a los residentes de DC de 60 años o más. Las agencias principales brindan sitios de comidas comunitarias y cada agencia principal atiende una parte geográfica diferente de la ciudad. Llame a DACL al 202-724-5622 o a las agencias principales descritas al comienzo de esta categoría para obtener información sobre la inscripción y la ubicación de los sitios.

[dacl.dc.gov](http://dacl.dc.gov)

**MARYLAND**

**Programa de nutrición para personas mayores del condado de Montgomery**

**240-777-3000**

401 Hungerford Drive, Rockville, MD 20850

Proporciona comidas en comedores comunitarios donde se encuentran disponibles actividades y servicios para adultos mayores. También se encuentran disponibles la educación sobre nutrición, exámenes de detección y asesoramiento.

[www.montgomerycountymd.gov/hhs-program/program.aspx?id=ads/adsseniornutr-p190.html](http://www.montgomerycountymd.gov/hhs-program/program.aspx?id=ads/adsseniornutr-p190.html)

**Programa de nutrición para personas mayores del condado de Prince George** **301-265-8450**

6420 Allentown Road, Camp Springs, MD 20748

Proporciona comidas saludables y bien balanceadas a personas de 60 años de edad y mayores. Los sitios de nutrición ubicados en todo el condado sirven comidas al mediodía todos los días. El Programa de Nutrición también entrega una comida caliente al mediodía a los adultos mayores confinados en sus hogares que cumplen con los requisitos del programa. El sitio web incluye una lista de sitios de nutrición.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1723/Nutrition-Services](http://www.princegeorgescountymd.gov/1723/Nutrition-Services)**

**VIRGINIA**

**(Ver Educación, Artes, Recreación y Ejercicio para Adultos)**

**COMESTIBLES: COMPRAS Y ENTREGAS**

Muchas cadenas de supermercados grandes ahora brindan servicios de entrega de comestibles. Consulte con la tienda de comestibles de su vecindario para obtener más información.

**DISTRITO DE COLUMBIA**

**Food & Friends Groceries to Go** **202-269-2277**

219 Riggs Road NE, Washington, DC 20011

El servicio está disponible para clientes que pueden preparar comidas ligeras o tienen un cuidador que puede preparar comidas. El servicio es quincenal e incluye productos frescos, carnes y sopas congeladas, platos principales y artículos de despensa.

**[www.foodandfriends.org](http://www.foodandfriends.org)**

**Southeast Center** **202-561-8587**

1700 Good Hope Road, SE Washington, DC 20020

Este programa trabaja con organizaciones locales para entregar comestibles a los clientes que se encuentran en sus hogares cada mes.

**[www.breadforthecity.org/?s=food+pantry&submit=Search](http://www.breadforthecity.org/?s=food+pantry&submit=Search)**

**MARYLAND**

**Rockville Servicios para mayores** **240-314-8800**

1150 Carnation Drive, Rockville, MD 20850

Brinda una variedad de servicios para adultos de 60 años o más, incluido el servicio de autobús al centro para adultos mayores y compras de comestibles.

**[www.rockvillemd.gov/seniorcenter](http://www.rockvillemd.gov/seniorcenter)**

**VIRGINIA**

**Programa Groceries to Go** **703-836-4414 ext. 119**

Los Servicios para Adultos Mayores de Alexandria ofrecen un programa de entrega de comestibles a personas de 60 años o mayores que viven en la ciudad de Alexandria. A través del programa Groceries to Go, los voluntarios seleccionados entregan comestibles durante todo el año a las personas mayores cada dos jueves. Los comestibles se ordenan en función de la lista de compras personal del destinatario. No hay requisitos mínimos de pedido ni gastos de envío.

**[www.seniorservicesalex.org/programs/groceries-to-go](http://www.seniorservicesalex.org/programs/groceries-to-go)**

**COMESTIBLES: BANCOS DE ALIMENTOS, PROGRAMAS DE ALIMENTOS SUBSIDIADOS Y CON DESCUENTO**

**DISTRITO DE COLUMBIA**

**Bread for the City** **202-265-2400**

1525 7th Street NW, Washington, DC 20001

Distribuye bolsas de comestibles que consisten en un suministro de alimentos para tres días, ajustado al tamaño del hogar, a los residentes elegibles de DC.

**[www.breadforthecity.org/services/food-pantry](http://www.breadforthecity.org/services/food-pantry)**

**Banco de Alimentos del Área Capital** **202-644-9800**  
**202-644-9807 (Línea de ayuda contra el hambre)**

4900 Puerto Rico Ave NE, Washington, DC 20017

6833 Hill Park Drive, Lorton, VA 22079 571-482-4770

Alimenta a aquellos en el área metropolitana de Washington, DC con acceso limitado a alimentos o inseguridad alimentaria adquiriendo alimentos y distribuyéndolos a través de sus agencias y programas asociados. También educa a la comunidad sobre los problemas del hambre, el bienestar y la nutrición.

**[www.capitalareafoodbank.org](http://www.capitalareafoodbank.org)**

**Caridades Católicas de Washington**

**SHARE Food Network** **800 21-SHARE, 301-864-3115**

3222 Hubbard Road, Landover, MD 20785

Ofrece comestibles con descuento; acepta el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Sirve a los condados de DC, Montgomery y Prince George. Ubicaciones en el sitio web.

**[www.catholiccharitiesdc.org/share](http://www.catholiccharitiesdc.org/share)**

**Programa Produce Prescription** **202-601-9200**

El programa Produce Rx permite a los profesionales médicos recetar frutas y verduras frescas a pacientes que padecen enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, al mismo tiempo que brinda apoyo adicional a los pacientes que viven en la pobreza. El programa ahora adopta un enfoque de alimentos como medicina al integrar recetas de productos en el sistema de atención médica. Debe ser diagnosticado con hipertensión, diabetes o prediabetes y asistir a una clínica participante para ser elegible.

**[www.dcgreens.org/produce-rx](http://www.dcgreens.org/produce-rx)**

**Salvation Army National Capital** **202-756-2600**

2626 Pennsylvania Av. NW, Washington, DC 20037

Ofrece comidas, asistencia alimentaria y otras ayudas.

**[salvationarmynca.org/gethelp](http://salvationarmynca.org/gethelp)**

**Centros católicos en español** **202-939-2400 ext. 964,**

**301-740-2523**

1618 Monroe St NW, Washington DC, 2001

201 East Diamond Avenue, #203, Gaithersburg, MD, 20877

Las personas de todos los orígenes y nacionalidades pueden recibir alimentos, comestibles y otros artículos perecederos. Miércoles de despensa de alimentos 1- 3:00 pm.

**[www.catholiccharitiesdc.org/familysupportservices](http://www.catholiccharitiesdc.org/familysupportservices)**

**Centros de Mayores Vida** **202-483-5800**

1842 Calvert Street NW Washington, DC 20009

Los servicios en español incluyen: comidas, educación para la prevención de enfermedades crónicas, grupos de apoyo, asesoramiento individual, recreación, excursiones, clases de computación, clases de inglés y español, asistencia de beneficios públicos y oportunidades de voluntariado. Las personas de 60 años de edad o mayores califican para participar en el programa de distribución de alimentos.

**[www.vidasenorcenter.org](http://www.vidasenorcenter.org)**

**MARYLAND**

**Servicios Comunitarios Adventistas del Gran Washington  
(ACSGW)**

**301-585-6556**

501 Sligo Avenue, Silver Spring, MD 20910

Empodera a los necesitados a través de atención de emergencia, educación para la vida y desarrollo comunitario. Brinda administración de casos, alimentos, ropa, asistencia financiera de emergencia, programas de salud y acondicionamiento físico, educación tecnológica y capacitación laboral.

**[www.acsgw.org](http://www.acsgw.org)**

**Bethesda Help**

**301-365-2022**

P.O. Box 34094, Bethesda, MD 20827-0094

Los voluntarios brindan asistencia a corto plazo a los residentes de Bethesda, incluidas las entregas de alimentos de emergencia a los hogares en crisis (bolsas de supermercado con suministro de alimentos para tres días para cada miembro del hogar).

**[www.bethesdahelp.org](http://www.bethesdahelp.org)**

**Bowie Interfaith Pantry y Emergency Aid Fund**

**301-262-6765**

2614 Kenhill Drive, Suite 134, Bowie, MD 20715

Proporciona cupones de alimentos y comestibles de emergencia; otro tipo de apoyo puede ayudar a pagar las facturas, ofrecer vales para medicamentos recetados, refugio y otros servicios para personas de bajos ingresos y aquellas que enfrentan dificultades.

**[www.bowiefoodpantry.org](http://www.bowiefoodpantry.org)**

**Centro de Caridades Católicas**

**301-942-1790**

12247 Georgia Avenue, Silver Spring, MD 20902

Administra programas de servicio social para personas de bajos ingresos, personas desempleadas y otras familias del condado de Montgomery con dificultades; Los servicios incluyen una despensa de alimentos gratis.

**[www.catholiccharitiesdc.org/catholiccharitiescenter](http://www.catholiccharitiesdc.org/catholiccharitiescenter)**

**Caridades Católicas de Washington**

**SHARE Food Network**

**800 21-SHARE, 301-864-3115**

3222 Hubbard Road, Landover, MD 20785

Ofrece comestibles con descuento; acepta cupones de alimentos. El sitio web indica las ubicaciones; sirve a los condados de DC, Montgomery y Prince George.

**[www.catholiccharitiesdc.org/share](http://www.catholiccharitiesdc.org/share)**

**Community Outreach and Development**

**CDC Labor of Love Center**

**301-735-0121**

4715 Marlboro Pike, Capitol Heights, MD 20743

Ofrece varios servicios sociales a las familias del condado de Prince George, que incluyen ropa, alimentos, información y referencias a programas gubernamentales como cupones de alimentos y otras ayudas.

**[www.communityoutreachcdc.org](http://www.communityoutreachcdc.org)**

**Damascus Help**

**301-253-4100**

9700 New Church Street, Damascus, MD 20872

Brinda asistencia a las personas necesitadas en la parte superior del condado de Montgomery, en forma de alimentos de emergencia, canastas y obsequios de alimentos para las festividades, transporte, muebles y asistencia financiera de emergencia.

**[www.damascushelp.org](http://www.damascushelp.org)**

**Fort Washington Food Pantry**

**301-248-4290**

St. John's Episcopal Church

Broad Creek, 9801 Livingston Road, Fort Washington, MD 20744

Dispensa de alimentos a elección del cliente abierta los sábados por la mañana. Consulte el sitio web para conocer la elegibilidad.

**[www.fortwashingtonfoodpantry.net](http://www.fortwashingtonfoodpantry.net)**

**Gaithersburg Help**

**301-216-2510**

301 Muddy Branch Road, Gaithersburg, MD 20878

Las congregaciones miembro y los voluntarios brindan servicios a los residentes del área de Gaithersburg, incluidos alimentos de emergencia, necesidades de los bebés, financiación de recetas, transporte, muebles y asistencia financiera de emergencia.

Los voluntarios de la congregación brindan servicios a los residentes del área de Gaithersburg, incluidos alimentos de emergencia, financiación de recetas, transporte y asistencia financiera de emergencia.

**[www.gaithersburghelp.org](http://www.gaithersburghelp.org)**

**Manna Food Center**

**301-424-1130**

Oficina: 12301 Old Columbia Pike, Suite 200, Silver Spring, MD 20904

Almacén: 9311 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

El principal banco de alimentos del condado de Montgomery; Manna se asocia con 360 organizaciones benéficas locales, iglesias, empresas y otras agencias.

**[www.mannafood.org](http://www.mannafood.org)**

## PROGRAMAS Y SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

---

### **Departamento del Condado de Prince George del Programa de Asistencia Alimentaria**

**301-909-6343**

805 Brightseat Road, Landover, MD 20785

Actúa como centro de intercambio de información para la distribución de alimentos donados al asociarse con más de 30 organizaciones comunitarias.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1679/Food-Assistance](http://www.princegeorgescountymd.gov/1679/Food-Assistance)**

### **United Communities Against Poverty**

**301-322-5700**

1400 Doewood Lane, Capitol Heights, MD, 20743

Comprometidos a abordar las causas de la pobreza y los bajos ingresos.

Pueden referir a personas a programas de subvenciones y proporcionar cajas de alimentos de emergencia a los residentes del condado de Prince George.

**[www.ucappgc.org](http://www.ucappgc.org)**

## **VIRGINIA**

### **Arlington Food Assistance Center**

**703-845-8486**

2708 South Nelson Street, Arlington, VA 22206

Proporciona alimentos complementarios a los residentes de Arlington que lo necesitan.

**[www.afac.org](http://www.afac.org)**

### **Catholic Charities of the Diocese of Arlington**

**703-841-3830**

200 North Glebe Road, Suite 506, Arlington, VA 22203

Dispensa de alimentos y servicio de entrega en Christ House:

131 South West Street, Alexandria, VA 22314.

Dispensa de Alimentos Panes y Pescado:

613 North Royal Avenue, First Floor Front Royal, VA 22630

**[www.cdda.net/about-us/our-programs](http://www.cdda.net/about-us/our-programs)**

## **PROGRAMAS FEDERALES DE ALIMENTOS SUPLEMENTARIOS**

### **Commodity Supplemental Food Program**

Trabaja para mejorar la salud de las personas mayores de bajos ingresos

de al menos 60 años de edad al complementar sus dietas con alimentos

nutritivos del USDA. El sitio web incluye una lista de los estados

participantes y su información de contacto.

**[www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program](http://www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program)**

### **Grocery Plus**

**202-921-7471**

Programa del USDA (Programa de Alimentos Complementarios de Productos Básicos) que alienta a las personas mayores a mantenerse activas al proporcionar una variedad de alimentos estables necesarios para una dieta mayormente saludable. Proporciona mensualmente de 30 a 40 libras de comestibles no perecederos a personas mayores de 60 años o más que viven en DC y cumplen con los requisitos de ingresos.

**[www.capitalareafoodbank.org/what-we-do/direct-food-distribution-programs/commodity-supplemental-food-program](http://www.capitalareafoodbank.org/what-we-do/direct-food-distribution-programs/commodity-supplemental-food-program)**

### **Senior Farmer's Market**

#### **Programa de Nutrición**

**202 442-9140 (DC), 703-228-1700**

Aging and Disability Services Department of Human Services  
2100 Washington Boulevard, 4th Floor, Arlington, VA 22204

Proporciona cupones para adultos mayores de bajos ingresos para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores de Arlington participantes. Las solicitudes generalmente se aceptan de junio a julio de cada año.

**[www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program](http://www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program)** **[www.vda.virginia.gov/sfmnp.htm](http://www.vda.virginia.gov/sfmnp.htm)**

### **Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)**

Distrito de Columbia	202-724-5506
Maryland	800-332-6347
Virginia	800-552-3431 (VA)
EBT del Estado de Maryland	800-997-2222
EBT Estado de Virginia	866-281-2448

SNAP proporciona un beneficio mensual a los hogares a través de una Tarjeta de Beneficios Electrónica (EBT) para complementar la compra de alimentos nutritivos. Ofrece asistencia para la compra de alimentos a millones de personas y familias elegibles de bajos ingresos y brinda beneficios económicos a las comunidades.

**[www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program-snap](http://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program-snap)**

# AGENCIAS GUBERNAMENTALES

## **Eldercare Locator**

**800-677-1116**

Ayuda a los adultos mayores y sus familias en los EE. UU. a encontrar servicios comunitarios locales relacionados con el envejecimiento.

**[www.eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx](http://www.eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx)**

## **DISTRITO DE COLUMBIA**

### **211 Answers Please 211 (en DC), 202-463-6211 (fuera de DC)**

Disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Esta línea de ayuda de preguntas y respuestas asiste a los residentes de DC a encontrar servicios sociales, de salud mental y de salud.

**[answersplease.dc.gov](http://answersplease.dc.gov)**

### **311 Citywide Call Center 311 (en DC), 202-737-4404 (fuera de DC)**

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta línea de ayuda de preguntas y respuestas ayuda a los residentes de DC a encontrar información sobre los servicios de la ciudad.

**[311.dc.gov/citizen/home](http://311.dc.gov/citizen/home)**

### **Adult Protective Services (APS)**

**202-541-3950**

64 New York Avenue NE, 4th Floor, Washington, DC 20002

La línea directa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. APS investiga denuncias de abuso, negligencia, autonegligencia y explotación de adultos residentes de DC.

**[dacl.dc.gov/service/adult-protective-services-0](http://dacl.dc.gov/service/adult-protective-services-0)**

### **Advisory Neighborhood Commissions (ANCs) 202-727-9945**

Las ANC consideran una amplia gama de políticas y programas que afectan a sus vecindarios, incluido el tráfico, el estacionamiento, la recreación, las mejoras en las calles, las licencias de licor, la zonificación, el desarrollo económico, la protección policial, el saneamiento y la recolección de basura, y el presupuesto anual del Distrito.

**[www.anc.dc.gov](http://www.anc.dc.gov)**

**Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC  
(DACL)**

**202-724-5626**

500 K Street NE, Washington, DC 20002

Proporciona un sistema único y coordinado de información y acceso para adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores que buscan servicios y apoyos a largo plazo. Brinda asesoramiento y asistencia para capacitar a las personas para que tomen decisiones sobre sus opciones de apoyo.

**[dacl.dc.gov](http://dacl.dc.gov)**

Las agencias líderes brindan administración de atención integral, transporte, nutrición y otros servicios a los residentes de DC de 60 años o más. Cada agencia líder atiende a una parte geográfica diferente de la ciudad. Consulte las Agencias de servicios para adultos mayores a fin de obtener una lista de las Agencias principales por distrito.

**[dacl.dc.gov/service/lead-agencies](http://dacl.dc.gov/service/lead-agencies)**

**Ayuntamiento de DC**

**202-724-8000**

1350 Pennsylvania Avenue NW, Washington, DC 20004

Los números de teléfono de miembros específicos del Consejo se pueden encontrar a través de una búsqueda de Distrito en el sitio web.

**[www.dccouncil.us](http://www.dccouncil.us)**

**Departamento de Servicios para la Discapacidad** **202-730-1700**

250 E Street SW, Washington, DC 20024

Sirve a personas con ceguera y discapacidades visuales, incluida la unidad de rehabilitación vocacional, tecnología de asistencia y vida independiente para adultos mayores de 55 años o más.

**[dds.dc.gov/service/services-people-blindness-and-visual-impairments](http://dds.dc.gov/service/services-people-blindness-and-visual-impairments)**

**DC Healthcare Alliance**

**202-727-5355**

Un programa de atención médica que paga los servicios médicos para personas calificadas (de bajos ingresos y discapacitadas). Para aquellos elegibles para los servicios completos de Medicaid, Medicaid paga a los proveedores de atención médica. Los proveedores son médicos, hospitales y farmacias que están inscritos en Medicaid de DC. Centros de atención al cliente ubicados en toda la ciudad.

**[www.dc-medicaid.com/dcwebportal/nonsecure/medicaidAndMe](http://www.dc-medicaid.com/dcwebportal/nonsecure/medicaidAndMe)**

### **Departamento de Servicios Humanos (DHS) 202-671-4200**

64 New York Avenue NE, 6th floor, Washington, DC 20002

Ayuda a las personas y familias de bajos ingresos a maximizar su potencial de seguridad económica y autosuficiencia. Administra programas de beneficios públicos que incluyen Medicaid, cupones de alimentos, asistencia para entierros, vivienda de emergencia y asistencia provisional por discapacidad.

[www.dhs.dc.gov](http://www.dhs.dc.gov)

### **Departamento de Vehículos de Motor 202-737-4404**

Varios centros de servicio se describen en el sitio web.

[www.dmv.dc.gov](http://www.dmv.dc.gov)

### **Campaña de Crédito Fiscal por Ingreso del Trabajo (EITC)**

Una asociación del gobierno de DC, empresas y organizaciones sin fines de lucro para promover el EITC y otros beneficios fiscales para trabajadores de bajos ingresos. Aprovecha las habilidades de los voluntarios de la comunidad para brindar servicios de preparación de impuestos sin costo de alta calidad y conexiones con oportunidades de creación de activos para individuos y familias en todo DC.

[www.disb.dc.gov/page/earned-income-tax-credit-campaign](http://www.disb.dc.gov/page/earned-income-tax-credit-campaign)

[otr.cfo.dc.gov/page/earned-income-tax-credit-dc](http://otr.cfo.dc.gov/page/earned-income-tax-credit-dc)

### **Housing Authority 202-535-1000**

1133 North Capitol Street NE, Suite 178, Washington, DC 20002

Brinda viviendas asequibles de calidad a hogares de ingresos extremadamente bajos a moderados, fomenta comunidades sostenibles y cultiva oportunidades para que los residentes mejoren sus vidas. Administra las viviendas públicas de la “Sección 8” y vales de vivienda.

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

### **Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos y Programa de Descuento de Servicios Públicos (LIHEAP) 202-673-6750**

1207 Taylor Street NW, Washington, DC 20011

*(Sirve a los residentes en los Distritos 1, 2, 3, 4 y 5)*

2100 Martin Luther King, Jr., Avenue SE, Washington, DC 20020

*(Sirve a los residentes en los Distritos 6, 7 y 8)*

El programa ayuda a los residentes de bajos ingresos a satisfacer las necesidades de energía de su hogar y brinda asistencia de emergencia a los hogares cuyos servicios de electricidad o gas han sido interrumpidos, o a los hogares sin combustible a los que se les ha negado la entrega de combustible.

[www.ddoe.dc.gov/liheap](http://www.ddoe.dc.gov/liheap)

**Alcalde del Distrito de Columbia**

**202-727-6300**

1350 Pennsylvania Avenue NW, #316, Washington, DC 20004

[www.mayor.dc.gov](http://www.mayor.dc.gov)

**Programa de resolución de litigios de varias puertas**

**202-879-1549**

Court Building C, 410 E Street NW, Washington, DC 20001

Ayuda a las partes a resolver disputas a través de la mediación y otros tipos de resolución de disputas apropiados, incluidos el arbitraje, la evaluación de casos y la conciliación. Ofrece servicios de mediación para reclamos menores, disputas familiares y disputas entre propietarios e inquilinos.

[www.dccourts.gov/superior-court/multi-door-dispute-resolution-division](http://www.dccourts.gov/superior-court/multi-door-dispute-resolution-division)

**Oficina del Consejero del Pueblo**

**202-727-3071**

1133 15th Street, NW, Suite 500, Washington, DC 20005

Defensores de los consumidores de DC de servicios de gas natural, electricidad y teléfono. Brinda asistencia para resolver las quejas de los consumidores contra los servicios públicos.

[www.opc-dc.gov](http://www.opc-dc.gov)

**Oficina del Defensor del Inquilino**

**202-719-6560**

2000 14th Street 311 NW, Suite 300 North, Washington, DC 20009

Brinda asesoramiento técnico y otros servicios legales a los inquilinos con respecto a disputas con los propietarios; educa e informa a la comunidad de inquilinos sobre los derechos y asuntos de vivienda de alquiler; defensores de los derechos e intereses de los inquilinos de DC en contextos legislativos, reglamentarios y judiciales; y brinda asistencia financiera a inquilinos desplazados para ciertos gastos de vivienda de emergencia y reubicación de inquilinos.

[www.ota.dc.gov](http://www.ota.dc.gov)

**Comisión de Servicios Públicos**

**202-626-5100**

1325 G Street, NW, Suite 800, Washington, DC 20005

Sirve al interés público al garantizar que las empresas de electricidad, gas natural y telecomunicaciones financieramente saludables brinden servicios públicos seguros, confiables y de calidad a tarifas razonables para los clientes residenciales, comerciales y gubernamentales de DC.

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

**MARYLAND (CONDADOS DE  
MONTGOMERY Y PRINCE GEORGE)**

**Maryland Department of Human Services** **800-332-6347**

311 West Saratoga Street, Baltimore, MD 21201

Ayuda a los habitantes vulnerables de Maryland a comprar alimentos saludables, pagar facturas de energía y obtener asistencia médica, y proporciona entornos estables para niños y adultos en riesgo.

**[dhs.maryland.gov](http://dhs.maryland.gov)**

**Maryland Division of Rehabilitative Services**

**(DORS)** **410 554-9442, 888-554-0334**

2301 Argonne Drive, Baltimore, MD 21218

Ofrece programas y servicios que ayudan a las personas con discapacidades a trabajar o mantenerse independientes en sus hogares y comunidades.

**[dors.maryland.gov/Pages/default.aspx](http://dors.maryland.gov/Pages/default.aspx)**

**Motor Vehicles Administration**

**410-768-7000**

6601 Ritchie Highway NE, Glen Burnie, MD 21062

Múltiples centros de servicio detallados en el sitio web.

**[www.mva.maryland.gov](http://www.mva.maryland.gov)**

**CONDADO DE MONTGOMERY**

**MC311**

**311: Dentro del Condado de Montgomery**

**240-777-0311: Fuera del Condado de Montgomery**

Número de teléfono para información y servicios gubernamentales que no sean de emergencia.

**Servicios de protección de adultos del condado de Montgomery**

**(ASP)** **240-777-3000**

**Departamento de Salud y Servicios Humanos**

401 Hungerford Drive, Rockville, MD 20850

Investiga denuncias de abuso, negligencia, autonegligencia y/o explotación de adultos vulnerables. Brinda servicios profesionales para reducir los factores de riesgo y promover la protección de la salud, la seguridad y el bienestar de los adultos vulnerables y en peligro.

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSAdultProtectSvc-p176.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSAdultProtectSvc-p176.html)**

**Servicios de Tercera Edad y Discapacidad del Condado de Montgomery**

**Unidad de Recursos**

**240-777-3000**

Department of Health and Human Services

401 Hungerford Drive, Rockville, MD 20850

Proporciona un punto de acceso para evaluación, consulta, coordinación de recursos y planificación de servicios para adultos mayores y personas de todas las edades con discapacidades físicas, condiciones relacionadas y discapacidades del desarrollo.

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSAdultProtectSvcs-p179.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSAdultProtectSvcs-p179.html)**

**Resolución alternativa de conflictos del condado de Montgomery (ADR)**

**240-777-9400**

50 Maryland Avenue, Rockville, MD 20850

Ofrece a los litigantes la oportunidad de participar en la mediación. ADR ayuda a las partes a llegar a una resolución antes del juicio. La mediación se puede ordenar en cualquier momento durante cualquier caso civil, incluidos los casos de familia.

**[www.montgomerycountymd.gov/cct/adr.html](http://www.montgomerycountymd.gov/cct/adr.html)**

**Consejo del Condado de Montgomery**

**711 o 240-777-7900**

Maryland Avenue, 6th Floor, Rockville, MD 20850

La rama legislativa del Gobierno del Condado de Montgomery.

**[www.montgomerycountymd.gov/council](http://www.montgomerycountymd.gov/council)**

**Departamento de Salud del Condado de Montgomery**

**Salud y Servicios Humanos**

**240-777-3000**

401 Hungerford Drive, Rockville, MD 20850

Punto de acceso consolidado para evaluación, consulta, coordinación de recursos y planificación de servicios para adultos mayores y personas con discapacidades físicas, condiciones relacionadas y discapacidades del desarrollo de todas las edades.

**[www.montgomerycountymd.gov/hhs](http://www.montgomerycountymd.gov/hhs)**

**Ejecutivo del Condado de Montgomery**

**240-777-0311**

Monroe Street, 2nd Floor, Rockville, MD 20850

Supervisa la aplicación de las leyes del condado y brinda dirección ejecutiva a todos los departamentos y oficinas del gobierno del condado.

**[www.montgomerycountymd.gov/exec/index.html](http://www.montgomerycountymd.gov/exec/index.html)**

## AGENCIAS GUBERNAMENTALES

---

### **Comisión de Oportunidades de Vivienda del Condado de Montgomery** **240-627-9400**

10400 Detrick Avenue, Kensington, MD 20895

Proporciona viviendas asequibles y servicios de apoyo para los residentes. Administra programas de asistencia de alquiler; financia, desarrolla y administra propiedades; ofrece programas hipotecarios para compradores de vivienda por primera vez.

**[www.hocmc.org](http://www.hocmc.org)**

### **Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos y Programa de Descuento de Servicios Públicos del Condado de Montgomery** **240-777-4450**

1301 Piccard Drive, 4th floor, Rockville, MD 20850

Brinda información para ayudar a reducir los altos costos de energía y mantener la calefacción y las luces encendidas.

**[www.montgomerycountymd.gov/green/energy/assistance.html](http://www.montgomerycountymd.gov/green/energy/assistance.html)**

### **Oficina de Manejo de Emergencias y Seguridad Nacional del Condado de Montgomery** **311, 240-777-2300**

100 Edison Park Drive, Suite 1S31, Gaithersburg, MD 20878

Coordina las notificaciones de alerta de emergencia y los sistemas de información de gestión de emergencias y realiza capacitaciones y ejercicios regulares para mejorar las capacidades de respuesta de emergencia locales y regionales del condado.

**[www.montgomerycountymd.gov/oemhs/](http://www.montgomerycountymd.gov/oemhs/)**

### **Servicios para personas mayores del condado de Montgomery** **240-777-3000**

401 Hungerford Drive, Rockville, MD 20850

Brinda información sobre viviendas para personas de la tercera edad y subsidios de hogares grupales, guía de alquiler de apartamentos, selección de un hogar de adultos mayores y coordina la Unidad de recursos para adultos mayores y discapacitados.

**[www.montgomerycountymd.gov/hhs/programindex/seniorservicesindex.html](http://www.montgomerycountymd.gov/hhs/programindex/seniorservicesindex.html)**

### **Oficina del Consejero del Pueblo (Maryland)** **800-207-4055**

6 St. Paul Street, Suite 2102, Baltimore, MD 21202

Representa los intereses de los consumidores residenciales de electricidad, gas natural, telecomunicaciones y servicios privados de agua en Maryland.

**[www.opc.state.md.us](http://www.opc.state.md.us)**

**Comisión de Servicio Público (Maryland)** **410-767-8000**  
6 St. Paul Street, 16th Floor, Baltimore, MD 21202  
Garantiza un servicio público y de transporte seguro, confiable y económico para los ciudadanos de Maryland.  
[www.psc.state.md.us](http://www.psc.state.md.us)

**CONDADO DE PRINCE GEORGE**

**Información del Condado de Prince George** **311**  
[www.princegeorgescountymd.gov](http://www.princegeorgescountymd.gov)  
[www.princegeorgescountymd.gov/1095/PGC311](http://www.princegeorgescountymd.gov/1095/PGC311)

**Condado de Prince George's**  
**Servicios de protección de adultos** **301-909-2000**  
805 and 925 Brightseat Road, Landover, MD 20785  
Sirve a personas de 18 años y mayores que no pueden proteger sus propios intereses o corren el riesgo de abuso, negligencia y/o explotación. También brinda servicios de investigación para proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los adultos vulnerables.  
[princegeorges.md.networkofcare.org/mh/services/agency.aspx?pid=PrinceGeorgesCountyDepartmentofSocialServicesAdultProtectiveServices\\_2\\_681\\_0](http://princegeorges.md.networkofcare.org/mh/services/agency.aspx?pid=PrinceGeorgesCountyDepartmentofSocialServicesAdultProtectiveServices_2_681_0)

**Programa de Resolución Alternativa de Conflictos (ADR) del Condado de Prince George** **301-952-3655**  
Proporciona una reunión entre el denunciante y el demandado donde un tercero neutral los ayuda a llegar a un acuerdo para resolver su disputa.  
[princegeorgescourts.org/389/Alternative-Dispute-Resolution-ADR-Media](http://princegeorgescourts.org/389/Alternative-Dispute-Resolution-ADR-Media)

**Consejo del Condado de Prince George** **301-952-3700**  
14741 Governor Oden Bowie Drive, 2nd Floor,  
Upper Marlboro, MD 20772-3050  
Todos los poderes legislativos del Condado están en manos del Consejo del Condado. También funciona como el Consejo de Distrito en asuntos de zonificación y uso de la tierra, y como la Junta de Salud en asuntos de política de salud.  
[www.princegeorgescountymd.gov/sites/countycouncil/Pages/default.aspx](http://www.princegeorgescountymd.gov/sites/countycouncil/Pages/default.aspx)

## AGENCIAS GUBERNAMENTALES

---

### **Condado de Prince George Departamento de Servicios Sociales**

**301-952-3655, 301-909-7000**

805 Brightseat Road, Landover, MD 20785

Ayuda a los residentes a convertirse en miembros independientes, responsables y estables de la comunidad. Brinda servicios de intervención que fortalecen a las familias, protegen a los niños y adultos vulnerables, fomentan la autosuficiencia y promueven la responsabilidad personal. Los programas ayudan a los residentes con sus necesidades, incluidos alimentos y vivienda.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1629/Social-Services](http://www.princegeorgescountymd.gov/1629/Social-Services)**

### **Condado de Prince George. Tercera Edad y Discapacidades División de Servicios de Información y Referencia 301-265-8450**

6420 Allentown Road, Camp Springs, MD 20748

El Centro proporciona recursos para residentes mayores, residentes que viven con discapacidades físicas o mentales y sus familias/cuidadores, incluida la identificación y planificación de futuras necesidades de salud y posibles emergencias, recursos y programas de asistencia local disponibles, y opciones e instalaciones de vida comunitaria disponibles.

**[www.princegeorgescountymd.gov/2147/Aging-in-Place](http://www.princegeorgescountymd.gov/2147/Aging-in-Place)**

### **Condado de Prince George**

**Programa de asistencia energética 301-909-6330**

Ayuda a los ciudadanos de bajos ingresos a pagar sus facturas de calefacción, minimizar las crisis de calefacción y hacer que los costos de energía sean más asequibles.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1677/Energy-Assistance](http://www.princegeorgescountymd.gov/1677/Energy-Assistance)**

**Ejecutivo del Condado de Prince George 301-952-4131**

1301 McCormick Drive, Largo, MD, 20774

**[www.princegeorgescountymd.gov/3887/Office-of-the-County-Executive](http://www.princegeorgescountymd.gov/3887/Office-of-the-County-Executive)**

### **Departamento de Salud del Condado de Prince George**

**301-883-7879**

1701 McCormick Drive, Largo, MD, 20774

Garantiza la disponibilidad y el acceso a servicios de atención médica de calidad y promueve la responsabilidad individual y comunitaria para la prevención de enfermedades, lesiones y discapacidades. Los servicios incluyen atención médica (incluido Medicaid) y transporte de asistencia médica.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1588/Health-Services](http://www.princegeorgescountymd.gov/1588/Health-Services)**

**Autoridad de la Vivienda del Condado de Prince George** **301-883-5501**

9200 Basil Court, Suite 107, Largo, MD 20774

Brinda servicios de asistencia para la vivienda a través del Programa de Vales de Elección de Vivienda, el Programa de Rehabilitación Moderada, el Programa de Asignación de Alquiler y la vivienda pública propiedad del Condado.

**[www.princegeorgescountymd.gov/sites/housingauthority/Pages/default.aspx](http://www.princegeorgescountymd.gov/sites/housingauthority/Pages/default.aspx)**

**Oficina del Condado de Prince George de Gestión de Emergencias** **301-324-4400**

7915 Anchor Street, Landover, MD 20785

Coordina y sostiene operaciones de gestión de emergencias y seguridad nacional que apoyan, mitigan, protegen, preparan, responden y se recuperan de emergencias o desastres naturales, tecnológicos o provocados por el hombre, incluidos los actos de terrorismo.

**[www.princegeorgescountymd.gov/533/Emergency-Management](http://www.princegeorgescountymd.gov/533/Emergency-Management)**

**Oficina del Consejero del Pueblo (Maryland)** **800-207-4055**

6 St. Paul Street, Suite 2102, Baltimore, MD 21202

Representa los intereses de los consumidores residenciales de electricidad, gas natural, telecomunicaciones y servicios privados de agua en Maryland.

**[www.opc.state.md.us](http://www.opc.state.md.us)**

**VIRGINIA**

**(ARLINGTON CO., CIUDAD DE ALEXANDRIA, FAIRFAX CO.)**

**Departamento de Vehículos de Motor (Virginia)** **804-497-7100**

P.O. Box 27412, Richmond, VA 23269

Brinda servicios en Varias ubicaciones en todo el estado.

**[www.dmv.virginia.gov](http://www.dmv.virginia.gov)**

**Virginia CommonHelp** **855-635-4370**

801 East Main Street, Richmond VA 23219-2901

CommonHelp es la manera central y fácil de solicitar y obtener ayuda con asistencia en Virginia. Use el sitio web para averiguar si puede obtener ayuda con alimentos, cuidado de niños, energía, atención médica y asistencia en efectivo.

**[www.commonhelp.virginia.gov/access](http://www.commonhelp.virginia.gov/access)**

**CONDADO DE ARLINGTON**

**Información del Condado de Arlington** 703-228-3000  
[www.arlingtonva.us/Home](http://www.arlingtonva.us/Home)

**Arlington County Adult Protective Services (APS)** 703-228-1700  
**888-832-3858: Línea Directa Estatal (fuera del horario de atención)**  
2100 Washington Boulevard, piso 4, Arlington, VA 22204  
Recibe, identifica e investiga denuncias de abuso, negligencia o explotación de adultos mayores de 18 años que están discapacitados o cualquier adulto mayor de 60 años o más. También brinda administración de casos o servicios relacionados, y establece y fortalece los sistemas de apoyo familiar y social para proteger a los adultos en riesgo de abuso, negligencia o explotación.  
[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability)

**Servicios de Tercera Edad y Discapacidad del Condado de Arlington** 703-228-1700  
2100 Washington Boulevard, 4th Floor, Arlington, VA 22204  
Brinda información para adultos mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores sobre temas que incluyen vida asistida, atención diurna para adultos y otros servicios de apoyo.  
[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability)

**Arlington County Board** 703-228-3130  
2100 Clarendon Boulevard, Suite 300, Arlington, VA 22201  
El órgano de gobierno de Arlington tiene poderes legislativos.  
[www.arlingtonva.us/Government/County-Board](http://www.arlingtonva.us/Government/County-Board)  
**Departamento de Servicios Medioambientales del Condado de Arlington**

703-228-5000  
2100 Clarendon Boulevard, Suite 900, Arlington, VA 22201  
Coordina los servicios ambientales, incluidos la basura, el reciclaje, los servicios públicos, el tránsito y el estacionamiento.  
[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DES](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DES)

**Departamento de Servicios Humanos del  
Servicios Humanos (DHS)**

**703-228-1300**

2100 Washington Boulevard, Arlington, VA 22204

DHS ofrece programas para los residentes de Arlington, que incluyen asistencia con alimentos, servicios de atención médica (incluido Medicaid), vivienda, empleo y servicios públicos.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS)**

**Asistencia en calefacción y refrigeración del condado de  
Arlington**

**703-228-1350**

2100 Washington Boulevard, Arlington, VA 22204

Brinda asistencia con los gastos de calefacción y refrigeración del hogar para residentes calificados de bajos ingresos.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Public-Assistance/Heating-Cooling-Assistance](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Public-Assistance/Heating-Cooling-Assistance)**

**División de Vivienda del Condado de Arlington**

**703-228-3765**

2100 Clarendon Boulevard, Suite 700, Arlington, VA 22201

Brinda asistencia de alquiler a familias de bajos ingresos. También coordina los programas de mediación entre propietarios e inquilinos. Apoya la vivienda asequible al proporcionar financiamiento e incentivos de zonificación para desarrolladores; obras para financiar y desarrollar viviendas asequibles; y proporciona asistencia de alquiler a familias de escasos recursos. Los servicios de mediación están disponibles para ayudar a resolver disputas entre inquilinos y propietarios.

**[www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing](http://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing)**

**Gerente del Condado de Arlington**

**703-228-3120**

2100 Clarendon Boulevard, Suite 318, Arlington, VA 22201

El principal funcionario administrativo del Condado.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/CMO](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/CMO)**

**Oficina del Condado de Arlington de**

**Gestión de Emergencias (OEM)**

**911, 703-228-7935**

1400 North Uhle Street, Suite 300, Arlington, VA 22201

Brinda preparación para emergencias a los residentes y visitantes de Arlington, incluida la participación pública, capacitación y protocolos integrados, y el funcionamiento diario del Centro de comunicaciones de emergencia.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/OEM](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/OEM)**

**Asistencia en calefacción y refrigeración del condado de Arlington** **703-228-1350**

2100 Washington Boulevard, Arlington, VA 22204

Brinda asistencia con los gastos de calefacción y refrigeración del hogar para residentes calificados de bajos ingresos.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Public-Assistance/Heating-Cooling-Assistance](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Public-Assistance/Heating-Cooling-Assistance)**

**CIUDAD DE ALEXANDRIA**

**Información de Alexandria** **703-746-4311**  
**[www.alexandriava.gov](http://www.alexandriava.gov)**

**Ayuntamiento de Alexandria** **703-746-4500**

301 King Street, Room 2300, Alexandria, VA 22314

Compuesto por un Alcalde y seis Concejales.

**[www.alexandriava.gov/Council](http://www.alexandriava.gov/Council)**

**Servicios de protección de adultos de la ciudad de Alexandria** **703-746-5778**

**Línea directa estatal (fuera de horario)** **888-832-3858**

Brinda servicios para adultos que están siendo abusados, descuidados o explotados y que tienen 18 años o más y discapacitados física o mentalmente, o 60 años o mayores. También investiga denuncias de sospecha de abuso, negligencia y explotación.

**[www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/adult-protective-services](http://www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/adult-protective-services)**

**Centro de la ciudad de Alexandria para Servicios para la Tercera Edad y Adultos** **703-746-5999**

2525 Mount Vernon Avenue, Alexandria, VA 22301

Sirve a personas de la tercera edad y adultos con discapacidades, con especial énfasis en aquellos que tienen bajos ingresos y corren mayor riesgo de ser institucionalizados. Brinda información y recursos sobre oportunidades de empleo y voluntariado, asistencia financiera, vivienda, servicios en el hogar, cuidados, seguros, nutrición y salud, recreación, transporte y más.

**[www.alexandriava.gov/aging](http://www.alexandriava.gov/aging)**

**Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos de la ciudad de Alexandria (DCHS) 703-746-5700**

2525 Mount Vernon Avenue, Alexandria, VA 22301

Coordina con el Club de Leones para proporcionar anteojos a los económicamente necesitados; DCHS también puede ayudar con el costo de un examen de la vista.

**[www.alexandriava.gov/DCHS](http://www.alexandriava.gov/DCHS)**

**Departamento de Calidad Ambiental de la ciudad de Alexandria (OEQ) 703-746-4065**

301 King Street, Room 3000, Alexandria, VA 22314

Administra los programas de mejora del aire, el agua y el ruido de la Ciudad.

**[www.alexandriava.gov/OEQ#Overview](http://www.alexandriava.gov/OEQ#Overview)**

**Programas de ayuda financiera de la ciudad de Alexandria 703-746-3900**

301 King Street, Alexandria, VA 22314

Ayuda a las personas con necesidades financieras, incluida la desgravación del alquiler, la asistencia hipotecaria, la desgravación fiscal de la propiedad, la asistencia de servicios públicos, los servicios de empleo, los servicios de nutrición, los servicios de atención médica (incluido Medicaid) y la desgravación general.

**[www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/financial-assistance](http://www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/financial-assistance)**

**Oficina de Vivienda de la ciudad de Alexandria 703-746-4990**

421 King Street, Suite 215, Alexandria, Virginia 22314 Administra programas y servicios de vivienda y relacionados con la vivienda, incluida la División de Relaciones entre Propietarios e Inquilinos y servicios de asesoramiento de vivienda para personas que buscan viviendas de alquiler en la Ciudad.

**[www.alexandriava.gov/Housing](http://www.alexandriava.gov/Housing)**

**Oficina de Derechos Humanos de la Ciudad de Alejandría Programa de resolución de conflictos 703-746-3140**

El programa brinda a las partes una alternativa al proceso tradicional de investigación de quejas por discriminación.

**[www.alexandriava.gov](http://www.alexandriava.gov)**

## AGENCIAS GUBERNAMENTALES

---

### **Ciudad de Alexandria Redevelopment y Autoridad de la Vivienda**

**703-549-7115**

401 Wythe Street, Alexandria, VA. 22314

Proporciona viviendas sanitarias y seguras a personas de bajos ingresos con alquileres que pueden pagar.

**[www.arha.us](http://www.arha.us)**

### **Servicios públicos de la ciudad de Alejandría, Asistencia de calefacción y refrigeración**

**703-746-5700**

525 Mt. Vernon Avenue, Alexandria, VA 22314

Proporciona programas y servicios para beneficios públicos, servicios comunitarios, empleo y capacitación.

**[www.alexandriava.gov/economic-support/program/utility-heating-and-cooling-assistance](http://www.alexandriava.gov/economic-support/program/utility-heating-and-cooling-assistance)**

## **CONDADO DE FAIRFAX**

### **Información del Condado de Fairfax**

**703-324-7329**

**[www.fairfaxcounty.gov](http://www.fairfaxcounty.gov)**

### **Servicios de protección de adultos del condado de Fairfax (APS)**

**703-324-7450**

### **Línea directa estatal (fuera del horario)**

**888-832-3858**

12011 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Investiga denuncias de abuso, negligencia o explotación que involucran a adultos mayores de 18 años e incapacitados, y de 60 años o más. También proporciona servicios de gestión de casos.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/adult-protective-services](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/adult-protective-services)**

### **Agencia del Condado de Fairfax sobre la Tercera Edad**

**703-324-7948**

12011 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Proporciona recursos sobre programas y servicios enfocados en personas mayores, incluida la enfermedad de Alzheimer y la demencia.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults)**

### **Junta de Supervisores del Condado de Fairfax**

**703-324-7329**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Establece la política del gobierno del condado, aprueba resoluciones y ordenanzas, aprueba el presupuesto, establece las tasas de impuestos locales, aprueba los planes de uso de la tierra y hace nombramientos para varios puestos.

**[www.fairfaxcounty.gov/boardofsupervisors](http://www.fairfaxcounty.gov/boardofsupervisors)**

**Subdivisión de Asuntos del Consumidor del Condado de Fairfax**  
**703-222-8435**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Proporciona mediación y arbitraje para quejas de inquilinos y propietarios y trabaja en estrecha colaboración con la Comisión de Inquilinos y Proprietarios.

**[www.fairfaxcounty.gov/cableconsumer/csd/tenant-landlord](http://www.fairfaxcounty.gov/cableconsumer/csd/tenant-landlord)**

**Departamento de Cable y Servicios al Consumidor del Condado de Fairfax**  
**703-222-8435**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Media e investiga las quejas de los consumidores contra las empresas, las disputas entre inquilinos y propietarios y los problemas de cable.

**[www.fairfaxcounty.gov/cableconsumer](http://www.fairfaxcounty.gov/cableconsumer)**

**Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario del Condado de Fairfax**  
**703-246-5000**

3700 Pender Drive, Suite 100, Fairfax, VA 22030-7442

Coordina programas de propiedad de viviendas, viviendas subsidiadas, reparaciones de viviendas para residentes de la tercera edad, así como viviendas para personas mayores y centros de vida asistida.

**[www.fairfaxcounty.gov/rha/abouthousing.htm](http://www.fairfaxcounty.gov/rha/abouthousing.htm)**

**Departamento de Obras Públicas y Servicios Medioambientales del Condado de Fairfax**  
**703-324-5033**

12000 Government Center Parkway, Suite 448, Fairfax, VA 22035

Mejora la calidad de vida y protege el interés público al establecer políticas ambientales sólidas, hacer cumplir los códigos y construir, operar y mantener la infraestructura del condado.

**[www.fairfaxcounty.gov/dpwes](http://www.fairfaxcounty.gov/dpwes)**

**Ejecutivo del Condado de Fairfax**  
**703-324-2531**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Se desempeña como administrador del gobierno del Condado de Fairfax.

**[www.fairfaxcounty.gov/cex](http://www.fairfaxcounty.gov/cex)**

## AGENCIAS GUBERNAMENTALES

---

### **Asistencia de combustible y Programas de asistencia en caso de crisis del condado de Fairfax** **703-324-7500**

11484 Washington Plaza West, 4th Floor, Reston, VA 20190

El programa de Asistencia de Crisis ayuda a los hogares en situaciones de emergencia proporcionando depósitos de seguridad de calefacción primaria y financiando la reparación o el reemplazo de equipos de calefacción. El programa Asistencia de Combustible ayuda a los hogares elegibles de bajos ingresos con el costo de calentar los hogares.

[www.fairfaxcounty.gov/dfs/news/fuel-crisis-asst.htm](http://www.fairfaxcounty.gov/dfs/news/fuel-crisis-asst.htm)

[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/public-assistance-employment-services](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/public-assistance-employment-services)

### **Oficina del Condado de Fairfax de**

#### **Gestión de Emergencias**

**571-350-1000**

4890 Alliance Drive, Fairfax, VA 22030

Coordina los esfuerzos de preparación, respuesta y recuperación para eventos de emergencia significativos que pueden ocurrir en el condado de Fairfax.

[www.fairfaxcounty.gov/oem](http://www.fairfaxcounty.gov/oem)

### **Programas de asistencia pública del condado de Fairfax**

**703-324-3000**

Ofrece programas de asistencia pública para ayudar a las personas a ser autosuficientes e independientes, incluidos servicios de atención médica (incluyendo Medicaid), servicios de nutrición, ayuda general, servicios para refugiados y más.

[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/public-assistance-employment-services](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/public-assistance-employment-services)

[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/sites/familyservices/files/assets/familyservices/pdfs/assistance-from-a-distance-dfs-services-english.pdf](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/sites/familyservices/files/assets/familyservices/pdfs/assistance-from-a-distance-dfs-services-english.pdf)

### **Fairfax County Services for Older Adults**

**703-324-7948**

12011 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Ofrece recursos, información y asistencia con servicios, recreación, participación comunitaria, transporte y otros temas.

[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults)

## **GOBIERNO DE LOS ESTADOS UNIDOS**

### **Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) 800-633-4227**

7500 Security Boulevard, Baltimore, MD 21244

El sitio oficial de información y servicios de Medicare.

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

**TRICARE**

**877-874-2273**

7700 Arlington Boulevard, Suite 5101, Falls Church, VA 22042

El programa de atención médica de TRICARE cubre a los miembros del servicio activo, miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, jubilados, sus familias, sobrevivientes, ciertos excónyuges y otros registrados en el Sistema de informes de elegibilidad de inscripción de defensa (DEERS).

**[www.tricare.mil](http://www.tricare.mil)**

**Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos**

**800-698-2411**

810 Vermont Ave., NW, Washington, DC 20420

El sitio web proporciona enlaces a las oficinas de beneficios regionales de Asuntos de Veteranos y otros centros de VA. Brinda información, recursos y orientación para que los Veteranos accedan a vivienda, atención médica, discapacidad, educación y capacitación, carreras y empleo, pensión y muchos más beneficios.

**[www.choose.va.gov](http://www.choose.va.gov)**

**Cámara de Representantes de los EE. UU.**

**202-224-3121**

**[www.house.gov](http://www.house.gov)**

**Senado de los Estados Unidos**

**202-224-3121**

**[www.senate.gov](http://www.senate.gov)**

**Administración del Seguro Social de los EE. UU. 800-772-1213**

Ofrece una amplia gama de servicios en línea y a través de una red nacional de oficinas. A través de la cuenta “Mi Seguro Social”, los usuarios pueden rastrear y verificar sus ganancias, obtener una estimación de beneficios futuros, obtener una carta con prueba de prestaciones y administrar sus beneficios.

**[www.socialsecurity.gov](http://www.socialsecurity.gov)**

# INFORMACIÓN DE SALUD

## ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

(Consulte Atención de la enfermedad de Alzheimer y la demencia en la página 39)

## ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA)

### Asociación de ELA

La Asociación de ELA lidera el camino en investigación, servicios de atención, educación pública y políticas públicas que brindan ayuda y esperanza a quienes enfrentan la enfermedad. La red nacional de delegaciones de la Asociación brinda servicios integrales para pacientes y apoyo a la comunidad de ELA.

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

## ARTRITIS

### Fundación para la Artritis

**800-283-7800**

Se asocia con familias para proporcionar programas e información; defensores de políticas públicas estatales que mejoren la vida de las familias que viven con artritis; y financia investigaciones en la región para desarrollar nuevos tratamientos y una cura.

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

### Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)

**301-495-4484**

Information Clearinghouse, 1 AMS Circle, Bethesda, MD 20892

Sirve al público, a los pacientes y a los profesionales de la salud proporcionando información, localizando otras fuentes de información, creando materiales de información de salud y participando en una base de datos federal nacional sobre información de salud.

[www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

## SANGRE

### Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre **877-645-2448**

Building 31, 31 Center Drive, Bethesda, MD 20892

Proporciona información y recursos (incluidos ensayos clínicos) sobre enfermedades y trastornos de la sangre.

[www.nhlbi.nih.gov/health](http://www.nhlbi.nih.gov/health)

**CÁNCER****Sociedad Americana del Cáncer (ACS)****800-227-2345**

Trabaja para ayudar a los pacientes a mantenerse bien y recuperarse, encontrar curas y contraatacar. Brinda recursos e información sobre el cáncer, grupos de apoyo, nutrición, tratamiento, estilos de vida saludables y más. El número gratuito atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)****Aquilino Cancer Center, Adventist HealthCare****240-826-6297**

9905 Medical Center Drive, Rockville, MD 20850

Brinda atención integral contra el cáncer, servicios y apoyo de profesionales capacitados. Reconocido como un Programa Integral de Cáncer de Hospital Comunitario por la Comisión Estadounidense de Cirujanos sobre el Cáncer.

**[www.aquilinocancercenter.com](http://www.aquilinocancercenter.com)****Centro Integral de Cáncer****Georgetown Lombardi****202-444-4000**

3800 Reservoir Road NW, Washington, DC 20007

Ofrece acceso a recursos de oncología con información útil, por ejemplo, cómo acceder a las últimas opciones de tratamiento del cáncer; encontrar un médico; obtener respuestas a preguntas sobre riesgos, segundas opiniones, síntomas, exámenes de detección de cáncer y/u opciones de tratamiento.

**[lombardi.georgetown.edu](http://lombardi.georgetown.edu)****Instituto del Cáncer Inova Schar, Fairfax****571-472-4724**

8081 Innovation Park Dr, Fairfax, VA 22031

Hospital escuela y programa oncológico. Atiende a más pacientes con cáncer que cualquier otro centro oncológico en Virginia o Washington, DC. Tiene un programa de oncología radioterápica y ofrece trasplantes de médula ósea.

**[www.inova.org](http://www.inova.org)****Instituto Nacional del Cáncer (NCI)****800-422-6237**

Brinda la información más reciente y precisa sobre el cáncer a los pacientes, sus familias, el público y los profesionales de la salud. Proporciona respuestas personalizadas a preguntas específicas sobre el cáncer y ayuda a los fumadores que quieren dejar de fumar.

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

## CONMOCIÓN CEREBRAL Y LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA

**Asociación Americana de Lesiones Cerebrales (BIA) 703-761-0750**  
**Centro Nacional de Información sobre Daños Cerebrales**

**800-444-6443**

3057 Nutley Street #805, Fairfax, VA 22031-1931

Dedicado a aumentar el acceso a la atención médica de calidad y aumentar la conciencia y la comprensión de las lesiones cerebrales. Tiene afiliados estatales en Richmond, VA, y Baltimore, MD.

**[www.biausa.org](http://www.biausa.org)**

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**  
**Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Lesiones**  
**800-232-4636**

4770 Buford Highway NE, MS F-63, Atlanta, GA 30341-3717

Datos y recursos sobre conmociones cerebrales, TBI y otras lesiones en la cabeza.

**[www.cdc.gov/injury/index.html](http://www.cdc.gov/injury/index.html)**

## COVID-19

**Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.**

Sitio web de información y recursos.

**[www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)**

## CUIDADO DENTAL

**Dental Lifeline Network** **303-534-5360**

1800 15th Street, Suite 100, Denver, CO 80202-7134

Brinda acceso a atención dental y educación para personas que no pueden pagarla y que tienen una discapacidad permanente, tienen 65 años o más o son médicamente frágiles.

**[www.dentallifeline.org](http://www.dentallifeline.org)**

**District of Columbia Dental Society** **202-367-1163**

2001 K Street NW, 3rd Floor North, Washington, D.C. 20006

Utilice el Servicio de Referencia para encontrar uno de los aproximadamente 600 dentistas miembros de ADA en el área metropolitana de DC.

**[www.dcdental.org](http://www.dcdental.org)**

---

**Howard University College of  
Dentistry Dental Clinic****202-806-0006**

2401 Georgia Avenue, Washington, DC 20060

Brinda atención al paciente y servicio de calidad a la comunidad y ofrece una amplia gama de tratamientos dentales y servicios de salud bucal para adultos y niños.

**[www.healthsciences.howard.edu/education/colleges/dentistry](http://www.healthsciences.howard.edu/education/colleges/dentistry)****Neighborhood Health Dental Services****703-535-5568**

6677 Richmond Highway, Alexandria, VA 22306

Centro de Salud Calificado por el Gobierno Federal (FQHC) que brinda servicios dentales en el Departamento de Salud de Alexandria y la División de Salud Pública del Condado de Arlington.

**[www.neighborhoodhealthva.org](http://www.neighborhoodhealthva.org)****Northern Virginia Dental Clinic (NVDC)****703-820-7170**

8221 Willow Oaks Corporate Drive, Suite #45, Fairfax, VA 22031

NVDC solo acepta personas elegibles por ingresos que residen en el condado de Arlington; Condado de Fairfax; Condado de Loudoun; Ciudad de Alexandria, Ciudad de Fairfax; o la iglesia de la ciudad de Falls.

**[www.nvds.org/northern-Virginia-dental-clinic](http://www.nvds.org/northern-Virginia-dental-clinic)****DIABETES****Asociación Americana de Diabetes (ADA)****800-342-2383**

Lidera la lucha contra la diabetes y lucha por los afectados por la diabetes.

Financia investigaciones para prevenir, curar y controlar la diabetes; brinda servicios a cientos de comunidades; proporciona información objetiva y creíble; y da voz a quienes se les niegan sus derechos a causa de la diabetes.

**[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)****Instituto Nacional de Diabetes y****Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK)****800-860-8747**

9000 Rockville Pike, Bethesda, MD 20892

Realiza y apoya la investigación biomédica y difunde los resultados de la investigación y la información de salud al público, incluida la información sobre ensayos clínicos.

**[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)****[healthinfo@niddk.nih.gov](mailto:healthinfo@niddk.nih.gov)**

## GRUPE

### **U.S. Department of Health and Human Services Flu Page**

Sitio web de información y recursos.

[www.cdc.gov/flu/](http://www.cdc.gov/flu/)

## **RECURSOS PARA LA AUDICIÓN Y EL HABLA**

**(Consulte Recursos para la Audición y el Habla en la página 137)**

## **CORAZÓN**

**Asociación Americana del Corazón,**

**Región del Gran Washington**

**703-248-1700**

4301 North Fairfax Drive, Suite 530, Arlington, VA 22203

Ofrece información y recursos sobre vida saludable y enfermedades cardiovasculares.

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

[www.heart.org/en/affiliates/district-of-columbia/welcome-to-district-of-columbia](http://www.heart.org/en/affiliates/district-of-columbia/welcome-to-district-of-columbia)

## **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre**

**877-645-2448**

Building 31, 31 Center Drive, Bethesda, MD 20892

Proporciona información y recursos (incluso sobre ensayos clínicos) sobre trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

[www.nhlbi.nih.gov/health](http://www.nhlbi.nih.gov/health)

## **VIH/SIDA E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)**

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

**800-232-4636**

1600 Clifton Road, Atlanta, GA 30329

Datos y recursos sobre el VIH/SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

[www.cdc.gov/std/hiv](http://www.cdc.gov/std/hiv)

**Whitman-Walker Health**

**202-745-7000**

Hay tres ubicaciones:

1525 14th Street NW, Washington, DC 20005

2301 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020

1377 R Street NW, Washington, DC 20009

La misión es ser el centro de salud comunitario culturalmente competente y de la más alta calidad para la atención primaria, dental y de salud del comportamiento, que atiende a la comunidad urbana diversa de Washington, incluidas las personas que enfrentan barreras para acceder a la atención, y con una experiencia especial en atención LGBTQ y VIH.

**[www.whitman-walker.org](http://www.whitman-walker.org)**

**ENFERMEDAD DE HUNTINGTON**

**St. Jude's Project, Catholic Charities  
Archdiocese of Washington, DC**

**202-772-4300**

Brinda apoyo crítico y compasivo a familias y pacientes cuyas vidas se ven afectadas por la enfermedad de Huntington (HD) y otras afecciones que limitan la vida, como el Parkinson. El personal de St. Jude viaja por todo el distrito, Maryland y Virginia para encontrarse con los pacientes en el lugar donde se encuentran y acompañarlos a las citas médicas y terapéuticas, comunicando las observaciones y preguntas a los médicos y traduciendo información médica complicada a los pacientes. Los pacientes y cuidadores reciben apoyo emocional crítico con educación especial, apoyo y servicios.

**[www.catholiccharitiesdc.org/st-judes-project](http://www.catholiccharitiesdc.org/st-judes-project)**

**RIÑÓN**

**Instituto Nacional de Diabetes y  
Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK)**

**800-860-8747**

9000 Rockville Pike, Bethesda, MD 20892

Realiza y apoya la investigación biomédica y difunde al público los resultados de la investigación y la información de salud sobre enfermedades y trastornos de la sangre, incluida información sobre ensayos clínicos.

**[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)**

**[healthinfo@niddk.nih.gov](mailto:healthinfo@niddk.nih.gov)**

### **Fundación Nacional del Riñón (NKF)**

**del Área de la Capital Nacional**

**202-244-7900**

1600 Tysons Boulevard, Suite 330, McLean, VA 22102

Dedicado a la concientización, prevención y tratamiento de la enfermedad renal.

**[www.kidneywdc.org](http://www.kidneywdc.org)**

**[infowdc@kidney.org](mailto:infowdc@kidney.org)**

### **HÍGADO**

#### **Fundación Americana del Hígado**

**800-465-4837**

Facilita, defiende y promueve la educación, el apoyo y la investigación para la prevención, el tratamiento y la cura de la enfermedad hepática.

Proporciona información sobre ensayos clínicos.

**[www.liverfoundation.org](http://www.liverfoundation.org)**

#### **Instituto Nacional de Diabetes y**

**Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK)**

**800-860-8747**

9000 Rockville Pike, Bethesda, MD 20892

Realiza y apoya investigaciones biomédicas y difunde resultados de investigaciones e información de salud sobre enfermedades hepáticas al público, incluida información sobre ensayos clínicos.

**[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)**

**[healthinfo@niddk.nih.gov](mailto:healthinfo@niddk.nih.gov)**

### **PULMÓN**

#### **Asociación Americana del Pulmón**

**800-586-4872**

Trabajando para salvar vidas mejorando la salud pulmonar y previniendo enfermedades pulmonares a través de la educación, la promoción y la investigación. La línea gratuita brinda asistencia para encontrar un experto en atención pulmonar.

**[www.lung.org](http://www.lung.org)**

#### **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre**

**877-645-2448**

Building 31, 31 Center Drive, Bethesda, MD 20892

Proporciona información y recursos (incluidos ensayos clínicos) sobre enfermedades y trastornos pulmonares.

**[www.nhlbi.nih.gov/health](http://www.nhlbi.nih.gov/health)**

### **RECURSOS DE SALUD MENTAL Y CONSEJERÍA**

**(Consulte Recursos de Salud Mental y Consejería en la página 185)**

## ESCLEROSIS MÚLTIPLE (EM)

### **Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (EM), Delegación del Área Metropolitana de DC Maryland 800-344-4867**

One M Street SE, Suite 510 South, Washington, DC 20003  
La delegación del Área Metropolitana de DC-Maryland trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la EM en Maryland, el norte de Virginia y Washington, DC y recaudar fondos para investigaciones críticas. Proporciona recursos sobre diagnóstico y tratamiento, así como información para ayudar a las personas diagnosticadas con EM.

**[www.nationalmssociety.org/Chapters/MDM](http://www.nationalmssociety.org/Chapters/MDM)**

### **Proyecto San Judas, Caridades Católicas**

#### **Arquidiócesis de Washington, DC**

**202-772-4300**

Brinda apoyo crítico y compasivo a familias y pacientes cuyas vidas se ven afectadas por trastornos neurodegenerativos como el Parkinson, la ELA, la EM y la enfermedad de Huntington. El personal de St. Jude viaja por todo el distrito, Maryland y Virginia para encontrarse con los pacientes en el lugar donde se encuentran y acompañarlos a las citas médicas y terapéuticas, comunicando las observaciones y preguntas a los médicos y traduciendo información médica complicada a los pacientes. Los pacientes y cuidadores reciben apoyo emocional crítico con educación, apoyo y servicios especiales.

**[www.catholiccharitiesdc.org/st-judes-project](http://www.catholiccharitiesdc.org/st-judes-project)**

## OSTEOPOROSIS

### **Bone Health and Osteoporosis Foundation**

**800-231-4222**

251 18th Street S, Suite 630, Arlington, VA 22202

Dedicado a prevenir la osteoporosis, promover huesos fuertes y reducir el sufrimiento humano a través de la educación, la defensa y la investigación. **[www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/patient-support](http://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/patient-support)**

### **Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades**

#### **Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)**

**301-495-4484**

Information Clearinghouse, 1 AMS Circle, Bethesda, MD 20892

Sirve al público, a los pacientes y a los profesionales de la salud proporcionando información, localizando otras fuentes de información, creando materiales de información de salud y participando en una base de datos federal nacional sobre información de salud.

**[www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)**

## OSTOMÍA

### **Biblioteca Nacional de Medicina - Ostomía**

8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894

Proporciona información de salud de los Institutos Nacionales de Salud y otras agencias gubernamentales y no gubernamentales.

**[www.medlineplus.gov/ostomy.html](http://www.medlineplus.gov/ostomy.html)**

### **Asociaciones de Ostomía Unidas de América (UOAA)**

**800-826-0826**

P.O. Box 525, Kennebunk, ME 04043-0525

Una red nacional que apoya, empodera y defiende a las personas que han tenido grupos en los EE. UU., organizados en beneficio de las personas que se sometieron o se someterán a una ostomía o cirugía de derivación continente. Tiene grupos de apoyo en la región metropolitana de DC.

**[www.ostomy.org](http://www.ostomy.org)**

## ENFERMEDAD DE PARKINSON

### **Fundación de Parkinson**

**del Área de la Capital Nacional (PFNCA)**

**301-844-6510**

3570 Olney Laytonsville Road, #490, Olney, MD 20830

Dedicado a mejorar la vida de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson en el área metropolitana de Washington, DC. Proporciona recursos, información y apoyo para ayudar a los cuidadores y pacientes en su búsqueda por comprender y sobrellevar la enfermedad de Parkinson.

**[www.parkinsonfoundation.org](http://www.parkinsonfoundation.org)**

### **Proyecto San Judas, Caridades Católicas**

**Arquidiócesis de Washington, DC**

**202-772-4300**

Brinda apoyo crítico y compasivo a familias y pacientes cuyas vidas se ven afectadas por trastornos neurodegenerativos como el Parkinson, la ELA, la EM y la enfermedad de Huntington. El personal de St. Jude viaja por todo el distrito, Maryland y Virginia para encontrarse con los pacientes en el lugar donde se encuentran y acompañarlos a las citas médicas y terapéuticas, comunicando las observaciones y preguntas a los médicos y traduciendo información médica complicada a los pacientes. Los pacientes y cuidadores reciben apoyo emocional crítico con educación, apoyo y servicios especiales.

**[www.catholiccharitiesdc.org/st-judes-project](http://www.catholiccharitiesdc.org/st-judes-project)**

## ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

**Montgomery County Stroke Association, Inc.** 301-681-6272

P.O. Box 9343, Silver Spring, MD 20916-9343

Brinda ayuda e información a los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares y sus cuidadores familiares; tiene cuatro delegaciones locales que se reúnen mensualmente.

**[www.mcstroke.org](http://www.mcstroke.org)**

**Asociación Nacional del Ictus** 800-242-8721

7272 Greenville Ave., Dallas, TX 75231

Trabaja para reducir la incidencia y el impacto del accidente cerebrovascular mediante el desarrollo de programas educativos convincentes centrados en la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y el apoyo para todos los afectados por un accidente cerebrovascular. Se ofrecen varios grupos de apoyo en la región.

**[www.stroke.org](http://www.stroke.org)**

## ABUSO DE SUSTANCIAS

**Al-Anon / Ala-Teen** 888-424-2666

1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454

Al-Anon es un programa de apoyo mutuo para personas cuyas vidas se han visto afectadas por la bebida de otra persona. El sitio web ofrece listas de reuniones presenciales y electrónicas.

**[www.al-anon.org](http://www.al-anon.org)**

## Alcohólicos Anónimos

Asociación internacional de hombres y mujeres que actualmente tienen o han tenido un problema con la bebida. Las reuniones están abiertas a cualquier persona. Una lista de capítulos y reuniones está disponible en línea.

**[www.aa.org](http://www.aa.org)**

**Narcóticos Anónimos (NA) de la Región de Chesapeake y Potomac** 800-543-4670

Una beca o sociedad sin fines de lucro para aquellos para quienes las drogas se habían convertido en un problema importante. Los adictos en recuperación se reúnen regularmente para ayudarse mutuamente a mantenerse limpios.

**[www.cprna.org](http://www.cprna.org)**

### **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) 301-443-1124**

El NIDA es la principal agencia federal que apoya la investigación científica sobre el uso de drogas, la adicción y sus consecuencias.

**[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)**

### **Localizador de tratamiento SAMHSA 800-662-HELP**

#### **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias**

Un servicio gratuito, confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o de abuso de sustancias.

**[www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)**

## UROLOGÍA Y CONTINENCIA

### **Asociación Nacional para la Continencia 1-800-252-3337**

Brinda atención de calidad para la continencia a través de la educación, la colaboración y la defensa. Proporciona explicaciones detalladas y charlas directas sobre cada tipo de continencia de parte de expertos médicos. Ayuda a conectar a las personas con médicos locales que se especializan en esta condición que altera la vida. **[www.nafc.org](http://www.nafc.org)**

### **Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK) 800-860-8747**

9000 Rockville Pike, Bethesda, MD 20892

Realiza y apoya la investigación biomédica y difunde los resultados de la investigación y la información de salud sobre enfermedades urológicas al público, incluida la información sobre ensayos clínicos.

**[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)**

**[healthinfo@niddk.nih.gov](mailto:healthinfo@niddk.nih.gov)**

## VISTA

**(Consulte Recursos para la vista en la página 241)**

# SEGURO MÉDICO Y CONSEJERÍA

(Ver también Agencias gubernamentales)

## **DC Health Insurance Counseling Project (HICP) 202-727-8370**

Brinda asesoramiento y asistencia local, detallada y objetiva sobre seguros a personas elegibles para Medicare, sus familias y cuidadores.

**<https://dcoa.dc.gov/service/dc-state-health-insurance-assistance-program-ship>**

## **DC Health Link**

**855-532-5465**

El mercado de seguros médicos de DC creado para individuos, familias y propietarios de pequeñas empresas para comprar, adquirir y seleccionar seguros de salud que satisfagan sus necesidades y presupuestos de salud.

**[www.dchealthlink.com](http://www.dchealthlink.com)**

## **DC Medicaid Department of Healthcare Finance 202-727-5355**

Medicaid de DC paga los servicios médicos para personas discapacitadas y de bajos ingresos. Para aquellos elegibles, Medicaid paga a los proveedores de atención médica, como médicos, hospitales y farmacias que están inscritos en Medicaid DC. Centros de atención al cliente ubicados en toda la ciudad.

**[www.dhcf.dc.gov/service/medicaid](http://www.dhcf.dc.gov/service/medicaid)**

## **George Washington University Law School**

### **Health Rights Law Clinic**

**202-739-0668**

2000 G Street NW, Washington, DC 20052

Ayuda a las personas a obtener o mantener su cobertura médica, ya sea a través de Medicaid, Medicare o un seguro médico privado de DC. La clínica ayuda a las personas que luchan con facturas médicas elevadas a comprender sus opciones.

**[www.lawhelp.org/dc/organization/george-washington-university-law-school-health/public-benefits/health-medical-benefits](http://www.lawhelp.org/dc/organization/george-washington-university-law-school-health/public-benefits/health-medical-benefits)**

## **Maryland Health Benefit Exchange (MHBE)**

Intercambio de Seguro Médico Estatal de Maryland en virtud de la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud a Bajo Precio de 2010 (ACA).

**[www.marylandhbe.com](http://www.marylandhbe.com)**

### **Centro de Recursos de Medicare**

**844-309-3504**

Brinda información para ayudar a los consumidores a comprender mejor qué cubren los distintos planes de Medicare, cómo inscribirse y qué costos esperar. También proporciona respuestas a preguntas frecuentes sobre Medicare y una colección de enlaces útiles.

**[www.medicareresources.org](http://www.medicareresources.org)**

### **Medicaid del Condado de Montgomery**

**311 o 240-777-0311**

Los servicios básicos abordan las necesidades humanas básicas, incluidos alimentos, vivienda, ropa y servicios de atención médica (incluido Medicaid) en múltiples ubicaciones.

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS)**

### **Salud para Adultos Mayores del Condado de Montgomery**

#### **Programa de Consejería de Seguros**

**301-590-2819**

Brinda asesoramiento gratuito sobre seguros de salud para los residentes del condado de Montgomery de 65 años o más y para los residentes del condado que son beneficiarios de Medicare. Llame para obtener citas y ubicaciones de los centros de consejería.

**[www.medicarehelp.org](http://www.medicarehelp.org)**

### **Condado de Montgomery Estado**

#### **Programa de Asistencia al Seguro de Salud**

**301-255-4250**

Asesoramiento gratuito sobre Medicare para los residentes del condado de Montgomery de 65 años o más y los residentes del condado que son beneficiarios de Medicare. El servicio es ofrecido por el Consejo Judío para la Tercera Edad. Llame para obtener ayuda.

**[www.medicareabcd.org](http://www.medicareabcd.org)**

### **Consejo Nacional para la Tercera Edad Gobierno Federal**

#### **Sitio web de comprobación de beneficios**

**202-479-1200**

251 18th Street S, Suite 500, Arlington, VA 22202

Un servicio gratuito para ayudar a los adultos mayores de 55 años o más a identificar los beneficios que podrían ayudarlos a pagar los medicamentos recetados, la atención médica, los servicios públicos y otras necesidades básicas.

**[www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org)**

### **Departamento de Salud**

#### **del Condado de Prince George**

**311 o 301-883-7879**

1701 McCormick Drive, Largo, MD, 20774

Protege la salud del público; asegura la disponibilidad y el acceso a servicios de salud de calidad; y promueve la responsabilidad individual y comunitaria para la prevención de enfermedades, lesiones y discapacidades.

Los servicios incluyen atención médica (incluido Medicaid) y transporte de asistencia médica.

**[www.princegeorgescountymd.gov/](http://www.princegeorgescountymd.gov/)**

### **Departamento de Salud**

#### **Programa de Seguro Médico para Adultos Mayores 301-265-8450**

Brinda asistencia con Medicare, Medicaid, cobertura de seguro complementario MEDIGAP, planes HMO, comprensión de facturas médicas y hospitalarias y seguro de atención a largo plazo.

**[www.princegeorgescountymd.gov/4238/Retiree-Benefits](http://www.princegeorgescountymd.gov/4238/Retiree-Benefits)**

### **División de Seguros para la Tercera Edad de Virginia**

#### **Programa de asesoramiento y asistencia (VICAP) 800-662-9333**

Virginia Department for Aging and Rehabilitative Services (DAR) 1610 Forest Avenue, Suite 100, Henrico, VA 23229

Ofrece asistencia de asesoramiento sobre seguros individuales en las organizaciones locales de la Agencia para la Tercera Edad (AAA) y puede ayudar a resolver reclamos y/o problemas de facturación. También ayuda con la solicitud de beneficios y la clasificación de estados de cuenta y avisos complicados.

**[www.vda.virginia.gov](http://www.vda.virginia.gov)**

### **Bolsa de Seguros Médicos de Virginia**

**205-308-9215**

Información del intercambio de Seguro Médico Estatal de Virginia en virtud de la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud a Bajo Precio de 2010 (ACA).

**[www.healthinsurance.org/virginia-state-health-insurance-exchange](http://www.healthinsurance.org/virginia-state-health-insurance-exchange)**

## **GOBIERNO DE LOS ESTADOS UNIDOS**

### **HealthCare.gov**

**800-706-7893**

**[www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov)**

### **Medicare.gov**

**800-633-4273**

El sitio oficial de información y servicios de Medicare. Varias ubicaciones en el área metropolitana de DC.

**[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)**

**TRICARE**

**877-874-2273**

7700 Arlington Boulevard, Suite 5101, Falls Church, VA 22042

El programa de atención médica de TRICARE cubre a los miembros del servicio activo, miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, jubilados, sus familias, sobrevivientes, ciertos excónyuges y otros registrados en el Sistema de informes de elegibilidad de inscripción de defensa (DEERS).

**[www.tricare.mil](http://www.tricare.mil)**

**Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos**

**800-827-1000**

810 Vermont Avenue NW, Washington, DC 20420

El sitio web proporciona enlaces a las oficinas de beneficios regionales de Asuntos de Veteranos y otras instalaciones de VA. También brinda información sobre los servicios prestados, indicaciones para llegar a las instalaciones, el horario de atención y el equipo de liderazgo que atiende a la oficina regional.

**[www.benefits.va.gov/benefits/offices.asp](http://www.benefits.va.gov/benefits/offices.asp)**

# RECURSOS PARA LA AUDICIÓN Y EL HABLA

**Alexander Graham Bell Association for the Deaf & Hearing Impaired**      **202-337-5220, TTY: 202-337-5221**  
3417 Volta Place NW, Washington, DC 20007  
Ayuda a las familias, los proveedores de atención médica y los profesionales de la educación a comprender la pérdida auditiva infantil y la importancia del diagnóstico y la intervención temprana.  
**[www.agbell.org](http://www.agbell.org)**

**Asociación Americana de Sordociegos**  
248 Rainbow Drive #14864, Livingston, TX 77399-2048  
Una organización nacional de consumidores de, por y para estadounidenses sordociegos y sus seguidores.  
**[www.aadb.org](http://www.aadb.org)**

**Asociación Americana del Habla y el Lenguaje (ASHA)**      **800-638-8255, TTY: 301-296-5650**  
2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20852  
Trabaja para garantizar que todas las personas con trastornos del habla, el lenguaje y la audición reciban servicios para ayudarlos a comunicarse de manera efectiva.  
Incluye una búsqueda en línea de profesionales.  
**[www.asha.org](http://www.asha.org)**

**Asociación de Adultos con Sordera Tardía (ALDA)**      **815 200-9339, TTY: 711**  
8038 Macintosh Lane, Suite 2, Rockford, IL 61107  
Proporciona recursos e información y promueve la defensa y la conciencia de las necesidades de los adultos sordos.  
**[www.alda.org](http://www.alda.org)**

**BetterHearing**      **202-975-0905**  
655 New York Avenue NW, Floor 6, Washington, DC 20001  
Educa al público y a la profesión médica sobre la pérdida auditiva, su tratamiento y prevención. Brinda información sobre pérdida auditiva, fuentes de asistencia y otra ayuda auditiva disponible en los Estados Unidos y Canadá.  
**[www.betterhearing.org](http://www.betterhearing.org)**

**Centro de Audición y**

**Comunicación** 917-305-7700 (Voice), TTY: 917-305-7999

50 Broadway, 6th Floor, New York, NY 10004

Proporciona rehabilitación auditiva y servicios humanos para personas sordas o con problemas de audición y sus familias, independientemente de la edad, la capacidad de pago o el modo de comunicación.

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

**Centro de Accesibilidad de la Biblioteca Pública de DC**

202-727-2142

202-559-5368 (VP)

901 G Street, NW, Suite 215, Washington, DC 20001

Ayuda a la comunidad sorda, a los discapacitados de la vista, a los adultos mayores, a los veteranos y a las personas lesionadas en servicio a utilizar mejor la biblioteca.

[www.dclibrary.org/services/accessibility](http://www.dclibrary.org/services/accessibility)

**DC Telecommunications**

**Servicio de Retransmisión**

TTY: 711 o 202-626-5120

1333 H Street, NW, West Tower, 9th Floor, Washington, DC 20005

Asistencia telefónica para personas sordas o con problemas de audición.

[www.fcc.gov/encyclopedia/district-columbia-trs](http://www.fcc.gov/encyclopedia/district-columbia-trs)

**Deaf-REACH**

202-832-6681 (voz/TTY)

3521 12th Street, NE, Washington, DC 20017

Ofrece una amplia gama de servicios para personas sordas y con dificultades auditivas y sus familias.

[www.deaf-reach.org](http://www.deaf-reach.org)

**Described and Captioned Program (CMP)**

864-585-1778

800 237-6213 (Voz), TTY: 800-237-6819

1447 East Main Street, Spartanburg, SC 29307

Un programa de medios de subtítulos abiertos de préstamo gratuito que brinda igualdad de acceso a la comunicación y el aprendizaje para los estudiantes ciegos, con problemas de la vista, sordos, con problemas de audición o sordociegos.

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

**George Washington University**

**Centro del habla y la audición**

202-559-5368, 202-994-7360 (VP)

2115 G Street, NW, Room 226, Washington, DC 20052

Proporciona una gama completa de servicios de habla, lenguaje y audición para personas con trastornos de la comunicación.

[speechhearing.columbian.gwu.edu/gw-speech-hearing-center](http://speechhearing.columbian.gwu.edu/gw-speech-hearing-center)

**Asociación Americana de la Pérdida Auditiva**      **301-657-2248**  
7910 Woodmont Avenue, Suite 1200, Bethesda, MD 20814  
Representa a personas con pérdida auditiva; ofreciendo información,  
recursos y programas de promoción. Delegaciones en DC, MD, y VA.  
**[www.hearingloss.org](http://www.hearingloss.org)**

**Clínica del habla y la audición de la Universidad de Howard**  
**202-806-6991**  
300 Bryant Street NW, Rm 106, Washington DC 20001.  
Proporciona servicios de habla, lenguaje y audición para personas de todas  
las edades con una variedad de trastornos de la comunicación.  
**[communications.howard.edu/index.php/programs/speech-and-hearing-clinic/](http://communications.howard.edu/index.php/programs/speech-and-hearing-clinic/)**

**Maryland Telecommunications 443-453-5970 (VP)**  
**Servicio de Retransmisión**      **TTY: 711, 800-552-7724 (Voz/TTY)**  
301 West Preston Street, Suite 1008A, Baltimore, MD 21201  
Maryland Relay es para cualquier persona que quiera comunicarse con  
alguien sordo, con problemas de audición, con sordera tardía o con  
discapacidad del habla, y que use un TTY (teléfono de texto).  
**[www.doit.maryland.gov/mdrelay/Pages/default.aspx](http://www.doit.maryland.gov/mdrelay/Pages/default.aspx)**

**MedStar Washington Hospital Center**  
**Centro de Audición y Lenguaje**      **202-877-6717**  
110 Irving Street NW, Suite GA-102, Washington, DC 20010  
Brinda una gama completa de servicios de audiología y del habla utilizando  
tecnología de punta en la evaluación y manejo de pacientes.  
**[www.medstarhealth.org/locations/hearing-and-speech-center-at-medstar-washington-hospital-center](http://www.medstarhealth.org/locations/hearing-and-speech-center-at-medstar-washington-hospital-center)**

**Asociación Nacional de Sordos (NAD)**      **301-587-1788**  
**(Purple/ZVRS)**  
**301-328-1443 (Sorenson)**  
**301-338-6380 (Convo)**  
**TTY: 301-810-3182**

8630 Fenton Street, Suite 820, Silver Spring, MD 20910  
La organización nacional de derechos civiles de, por y para personas sordas y  
con problemas de audición en los Estados Unidos.  
**[www.nad.org](http://www.nad.org)**

### **Asociación Nacional Hispano-Latina de Sordos**

Garantiza el acceso equitativo de la comunidad hispana/latina sorda y con problemas de audición en el bienestar social, recreativo, cultural, educativo y vocacional.

**[www.nhlad.org](http://www.nhlad.org)**

### **Instituto Nacional de la Sordera y Centro de Información**

**(NIDCD) 800-241-1044 (Voz), TTY: 800-241-1055**

1 Communication Avenue, Bethesda, MD 20892-3456

Un centro nacional de recursos para obtener información sobre la audición, el equilibrio, el olfato, el gusto, la voz, el habla y el lenguaje; al servicio de los profesionales de la salud, los pacientes, la industria y el público.

**[www.nidcd.nih.gov](http://www.nidcd.nih.gov)**

### **Centro de Recursos del Norte de Virginia para**

**Personas sordas y con dificultades auditivas 703-352-9055**  
**(Voze)**

**571-350-8656 (VP), TTY: 703-352-9056**

3951 Pender Drive, Suite 130, Fairfax, VA 22030

Busca empoderar a las personas sordas y con problemas de audición y sus familias a través de la educación, la defensa y la participación comunitaria. Sirve a Alexandria, Arlington, Fairfax/Falls Church, Loudon, Manassas y el condado de Prince William.

**[www.nvrc.org](http://www.nvrc.org)**

### **U.S. Telecommunications Servicio de Retransmisión (TRS) 711**

45 L Street NE, Washington, DC 20554

La FCC ha adoptado el código de marcación 711 para acceder a TRS, que permite a las personas sordas, con dificultades auditivas o del habla hacer y recibir llamadas telefónicas.

**[www.fcc.gov/guides/711-telecommunications-relay-service](http://www.fcc.gov/guides/711-telecommunications-relay-service)**

### **Departamento para personas sordas y con problemas**

**de audición de Virginia 800-552-7917 (Voz/TTY),**  
**804-662-9502 (Voz/TTY), 804-325-1290 (VP)**

1602 Rolling Hills Drive, Suite 203, Henrico, VA 23229

Trabaja para reducir las barreras de comunicación entre las personas sordas o con problemas de audición y las que oyen. Ofrece una lista de servicios y proveedores de apoyo.

**[www.vddhh.org](http://www.vddhh.org)**



# ATENCIÓN DOMICILIARIA Y SERVICIOS DE SALUD EN EL HOGAR

(Vea también Consultas de Care Management y Eldercare para obtener recursos adicionales).

Las agencias de atención domiciliaria suelen ofrecer asistencia en el hogar con el cuidado personal (bañarse, vestirse, ir al baño, arreglarse), servicios domésticos (preparación de comidas, mandados, tareas domésticas ligeras, transporte) y servicios de acompañantes. Las agencias de atención médica domiciliaria suelen ofrecer atención personal pagada por Medicare y servicios especializados (enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional). Medicare y los seguros de salud privados pagan algunos de estos servicios de forma muy limitada. Medicaid puede pagar los servicios a largo plazo para aquellos que califiquen.

## **Capital City Nurses**

**866-687-7307**

8401 Connecticut Ave, Suite 1030, Chevy Chase, MD 20815

“La opción probada y verdadera para los servicios de atención domiciliaria. Sirviendo a clientes en DC, Maryland y Virginia por más de 45 años”.

**[www.capitalcitynurses.com](http://www.capitalcitynurses.com)**

## **Georgetown Home Care**

**202-333-3400**

De propiedad y operación familiar, nuestra misión es hacer posible que las personas mayores vivan con confianza y envejeczan con gracia en sus propios hogares. Elegimos marcar una diferencia positiva en la vida de los adultos maduros y sus familias que los aman.

**[www.georgetownhomecare.com](http://www.georgetownhomecare.com)**

## **Home Care Partners**

**202-638-2382**

1234 Massachusetts Avenue NW, #C-1002, Washington, DC 20005

Brinda un servicio de asistente de atención domiciliaria subsidiado para residentes de bajos ingresos de DC, Montgomery, Prince George y Arlington Co. Los asistentes son asistentes de salud en el hogar certificados o asistentes de enfermería certificados y reciben capacitación, evaluación y supervisión. Se proporciona manejo de casos por parte de trabajadores sociales o enfermeras con licencia. Los residentes de DC de 60 años o más pueden llamar directamente a la oficina de Home Care Partners. Los residentes de MD o VA deben comunicarse con la agencia del condado responsable de los servicios en el hogar.

**[www.homecarepartners.org](http://www.homecarepartners.org)**

**Consejo Judío de la Tercera Edad CA**

**Steven M. Reich Homecare**

**301-255-4200**

**Resource Center**

**703-425-0999**

12320 Parklawn Drive, Rockville, MD 20852

Ayuda a las personas que llaman a encontrar servicios de vivienda y tareas del hogar, beneficios públicos, asistencia laboral y más.

**[www.AccessJCA.org](http://www.AccessJCA.org)**

**Potomac Home Health Care**

**Asistencia Domiciliaria de Potomac**

**301-896-6999**

6700 A Rockledge Drive, Suite 200, Bethesda, MD 20817

Una agencia de atención médica domiciliaria de servicio completo certificada por Medicare que brinda una amplia gama de servicios de atención domiciliaria en Maryland y Washington, DC.

**[www.phhc.org](http://www.phhc.org)**

**Premier Homecare**

**(Agencia Judía de Servicios Sociales)**

**240-800-JSSA**

6123 Montrose Road, Rockville, MD 20852

El programa de atención domiciliaria Premier de JSSA tiene una sólida reputación por brindar atención de alta calidad a los adultos mayores y tranquilizar a quienes los cuidan. Los cuidadores con licencia y las enfermeras registradas brindan planes de atención integrales diseñados para satisfacer las necesidades de una familia.

Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana para servir al condado de Montgomery, MD.

**[www.jssa.org](http://www.jssa.org)**

**Seniors Helping Seniors**

**301-895-0203**

Seniors Helping Seniors® Bethesda ayuda a las personas mayores a envejecer con gracia, dignidad e independencia al ofrecer una amplia gama de servicios de atención domiciliaria no médicos, incluida la atención para adultos mayores con Alzheimer y demencia, y asistencia las 24 horas.

Todos los clientes están emparejados con cuidadores que son personas mayores que comparten intereses y experiencias comunes. Este enfoque íntimo aborda las necesidades físicas, sociales y emocionales de los clientes, las cuales son esenciales para generar confianza, autonomía y una mejor calidad de vida. Los clientes dicen que es como recibir ayuda de un amigo confiable.

**[info@shsbethesda.com](mailto:info@shsbethesda.com)**

## SERVICIOS DE GESTIÓN DE MUDANZAS DE CASA

**National Association of Senior Move Managers 248-442-5859**

P.O. Box 209, Hinsdale, IL 60522

Organización de membresía para Senior Move Managers, reconocida por sus programas y experiencia relacionada con los problemas de transición y reubicación que afectan a los adultos mayores.

**[www.nasmm.org](http://www.nasmm.org)**

**Orchestrated Moves LLC**

**301-801-5044**

6103 Benalder Drive, Bethesda MD 20817

Empresa Organizadora profesional especializada en traslados e instalaciones. Durante más de 13 años, Orchestrated Moves ha ayudado a los habitantes de Washington a navegar la difícil y, a veces, emocional tarea de reubicar hogares con ternura y eficiencia.

**[www.orchestratedmoves.com](http://www.orchestratedmoves.com)**

# SERVICIOS DE ORGANIZACIÓN DEL HOGAR

**Asociación Nacional de Productividad y Organización,  
Washington DC Metro Chapter** **240-883-6434**

P.O. Box 7301, Arlington, VA, 22207-0301

Ofrece una función de búsqueda de organizadores locales con especialidades específicas o área geográfica.

**[www.dcorganizers.org](http://www.dcorganizers.org)**

**Seabury Resources Age-in-Place Program** **202-289-5690**

Brinda servicios básicos y gratuitos de mantenimiento del hogar, como limpieza de la casa y mantenimiento del jardín a adultos mayores en los Distritos 4 y 5 de DC.

**[www.seaburyresources.org](http://www.seaburyresources.org)**

**Your Life Simplified, LLC** **301-442-5543**

Silver Spring, MD

Servicio de organización profesional que ayuda a las personas mayores a ordenar y organizar sus hogares. Los organizadores trabajan a un ritmo cómodo y seguro para las personas mayores.

**[www.ylsimplified.com](http://www.ylsimplified.com)**

## SERVICIOS DE REPARACIÓN Y LIMPIEZA DEL HOGAR

**Oficina de Vivienda de la ciudad de Alexandria** 703-746-4990

421 King Street, Suite 200, Alexandria, VA 22314

Ofrece préstamos y subvenciones para rehabilitación de viviendas sin intereses a residentes calificados de bajos ingresos y/o discapacitados para realizar mejoras en el hogar o la accesibilidad.

[www.alexandriava.gov/Housing](http://www.alexandriava.gov/Housing)

**Cleaning for a Reason** 877-337-3348

Una organización nacional sin fines de lucro que brinda servicios de limpieza pro bono a mujeres con cáncer.

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

**Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de DC**  
202-442-7200

1800 Martin Luther King Avenue SE, Washington, DC 20020

El Programa de Rehabilitación Residencial Unifamiliar (SFRRP) ayuda a financiar las reparaciones del hogar para abordar las violaciones del código de construcción, eliminar las amenazas a la salud y la seguridad, y eliminar las barreras de accesibilidad para las personas con movilidad u otros impedimentos físicos.

[www.dhcd.dc.gov/SFRRP](http://www.dhcd.dc.gov/SFRRP)

**Programa de reparación de viviendas del condado de Fairfax**  
703-246-5179

Brinda reparaciones menores y mantenimiento de viviendas a propietarios de viviendas de edad avanzada de ingresos bajos y moderados elegibles, así como modificaciones de accesibilidad para propietarios de viviendas discapacitados.

[www.fairfaxcounty.gov/housing/home-repair-elderly-program](http://www.fairfaxcounty.gov/housing/home-repair-elderly-program)

**Habitat for Humanity of Northern Virginia** 703-521-9890

6295 Edsall Road, Suite 120, Alexandria, VA 22312

El programa ayuda a los propietarios de viviendas de bajos ingresos en el norte de Virginia que se ven afectados por la edad, la discapacidad o las circunstancias familiares que luchan por mantener el exterior de sus hogares para revitalizar sus hogares y mejorar sus comunidades.

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

**Habitat for Humanity Metro Maryland (HFHMM) 301-990-0014**

8380 Colesville Road, Suite 700, Silver Spring, MD 20910

Proporciona reparaciones domésticas menores de bajo costo, climatización y reparaciones domésticas críticas para propietarios calificados de Montgomery y el condado de Prince George.

**[www.habitatmm.org](http://www.habitatmm.org)**

**Rebuilding Together**

**800-473-4229**

1899 L Street NW, Suite 1000, Washington, DC 20036

Brinda amplios servicios de rehabilitación, reparación y modificación de viviendas a propietarios de viviendas de bajos ingresos.

**[www.rebuildingtogether.org](http://www.rebuildingtogether.org)**

**Programa Seabury Resources Age-in-Place**

**202-635-9384**

Brinda servicios básicos de mantenimiento del hogar, como limpieza y mantenimiento de jardines a adultos mayores que viven en los distritos 4 y 5 de Washington, DC. Todos los servicios son proporcionados por voluntarios y son gratuitos.

**[www.seaburyresources.org/ageinplace](http://www.seaburyresources.org/ageinplace)**

# MODIFICACIONES DE DISEÑO UNIVERSAL Y SEGURIDAD EN EL HOGAR

## **Adaptive Home Living, LLC**

**646-239-8172**

Ofrece evaluación de espacios habitables, entornos de trabajo y colaboraciones en planos de planta accesibles. Los terapeutas tienen como objetivo optimizar los entornos diseñados universalmente, promover la participación activa y la interacción segura con el entorno.

**[www.adaptivehomeliving.com](http://www.adaptivehomeliving.com)**

## **Oficina de Vivienda de la ciudad de Alexandria**

**703-746-4990**

421 King Street, Suite 200, Alexandria, VA 22314

Ofrece préstamos y subvenciones para rehabilitación de viviendas sin intereses a residentes calificados de bajos ingresos y/o discapacitados para realizar mejoras en el hogar o de accesibilidad. Ofrece un Programa de Asistencia para la Propiedad de Vivienda para residentes elegibles.

**[www.alexandriava.gov/Housing](http://www.alexandriava.gov/Housing)**

## **Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de DC**

**202-442-7200**

1800 Martin Luther King Avenue SE, Washington, DC 20020

El Programa de Rehabilitación Residencial Unifamiliar (SFRRP) ayuda a financiar las reparaciones del hogar para abordar las violaciones del código de construcción, eliminar las amenazas a la salud y la seguridad, y eliminar las barreras de accesibilidad para las personas con movilidad u otros impedimentos físicos.

**[www.dhcd.dc.gov](http://www.dhcd.dc.gov)**

## **Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC**

**(DACL) Safe at Home**

**202-724-5626**

500 K Street, NE, Washington, DC 20002

El programa Safe at Home de DACL proporciona adaptaciones de seguridad dentro y alrededor de los hogares de personas mayores calificadas y adultos con discapacidades. Proporciona adaptaciones preventivas en el hogar para reducir el riesgo de caídas, incluidos pasamanos, barras de apoyo, cortes de bañera, asientos de ducha, elevadores de muebles y elevadores de sillas para residentes de DC, de 60 años o más, o adultos con discapacidades, de 18 años o más, que reúnen los requisitos financieros y son propietarios o inquilinos de una propiedad utilizada como residencia principal.

**<https://dacl.dc.gov/service/safe-home>**

**DC Single Family Residential Rehabilitation Program**

**(SFRRP)**

**202-442-7200**

Ayuda a los hogares a financiar las reparaciones del hogar para abordar las violaciones del código de construcción, reparar los techos, eliminar las amenazas a la salud y la seguridad y eliminar las barreras a la accesibilidad.

**[www.dhcd.dc.gov/SFRRP](http://www.dhcd.dc.gov/SFRRP)**

**Fairfax County Home Repair  
for the Elderly Program**

**703-246-5000**

Brinda reparaciones menores y mantenimiento de viviendas a propietarios de viviendas de edad avanzada con ingresos bajos y moderados elegibles, así como modificaciones de accesibilidad para propietarios de viviendas discapacitados.

**[www.fairfaxcounty.gov/housing/home-repair-elderly-program](http://www.fairfaxcounty.gov/housing/home-repair-elderly-program)**

**Glickman Design Build**

**301-444-4663**

Galardonado especialista certificado en envejecimiento en el lugar para esas soluciones de diseño accesibles no tan simples: Suites para suegros, adiciones universales/accesibles, cocinas y baños, adiciones de elevadores, ascensores/rampas ocultas.

**[www.GlickmanDesignBuild.com](http://www.GlickmanDesignBuild.com)**

**Handicapped Accessibility Improvement Program**

**(HAIP)**

**202-442-7200**

Brinda subvenciones de hasta \$30,000 para mejoras que eliminen barreras físicas dentro de un hogar para personas elegibles con movilidad u otras discapacidades físicas.

**[www.dhcd.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/dhcd/publication/attachments/SFRRP%20Fact%20Sheet%20%202018.pdf](http://www.dhcd.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/dhcd/publication/attachments/SFRRP%20Fact%20Sheet%20%202018.pdf)**

**Independence Now, Inc.**

**301-277-2839**

12301 Old Columbia Pike, Suite 101, Silver Spring, MD 20904

Brinda evaluaciones en el hogar por parte de un terapeuta ocupacional y asistencia para las personas que necesitan modificaciones en el hogar, incluida la ayuda para obtener fondos. Sirve a los condados de Montgomery y Prince George.

**[www.innow.org](http://www.innow.org)**

**Departamento de Discapacidades de Maryland**

**800-832-4827**

2301 Argonne Drive, Baltimore, MD 21218

Publica la Guía de Recursos de modificaciones del hogar, que describe los recursos comerciales y sin fines de lucro para la modificación del diseño universal.

**[www.mdtp.org](http://www.mdtp.org)**

**Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Maryland (DHCD) 301-429-7409**

7800 Harkins Road, 3rd Floor, Lanham, MD 20706

Ofrece un programa para mejoras relacionadas con la accesibilidad a los hogares de personas mayores, y el Programa de Hogares Accesibles para Adultos Mayores ofrece préstamos para modificación de viviendas con cero por ciento de interés que están disponibles para residentes estatales elegibles por ingresos de 55 años o más.

**[www.dhcd.maryland.gov/Residents/Pages/ahsp/default.aspx](http://www.dhcd.maryland.gov/Residents/Pages/ahsp/default.aspx)**

**Departamento de Vivienda y Asuntos Comunitarios del Condado de Montgomery 240-777-0311**

Brinda asistencia financiera y técnica a propietarios elegibles para realizar reparaciones vitales en sus hogares, incluidas rampas para sillas de ruedas, techo, reparaciones eléctricas y de plomería, hornos y calentadores de agua.

**[www.montgomerycountymd.gov/DHCA/housing/singlefamily/singlefamily\\_rehab](http://www.montgomerycountymd.gov/DHCA/housing/singlefamily/singlefamily_rehab)**

**Montgomery County Design for Life 311 o 240-777-0311**

255 Rockville Pike, 2nd Floor, Rockville, MD 20850

El sitio web ofrece directrices para créditos fiscales a fin de implementar características de diseño que hacen que los hogares sean más seguros, incluida los ajustes para personas que viven con discapacidades temporales o permanentes.

**[www.permittingervices.montgomerycountymd.gov/DPS/designforlife/DesignForLife.aspx](http://www.permittingervices.montgomerycountymd.gov/DPS/designforlife/DesignForLife.aspx)**

**Centro Nacional de Recursos para la Vivienda de Apoyo y modificación de viviendas 213-740-1364**

University of Southern California's Andrus Gerontology Center, Los Ángeles, CA 90089

Dedicado a promover el envejecimiento en el lugar y la vida independiente para personas de todas las edades y habilidades. Sirve como un centro de intercambio de información sobre la modificación del hogar para equipar a los profesionales y consumidores con un inventario completo de recursos, como un Directorio Nacional de Recursos para la Modificación y Reparación del Hogar.

**[www.homemods.org](http://www.homemods.org)**

**Condado de Prince George**

**Asistencia para la rehabilitación de viviendas** **844-369-4150**

7800 Harkins Road, 3rd Floor, Lanham, MD 20706

Ofrece préstamos diferidos de hasta \$60,000 a compradores de vivienda calificados para reparar riesgos de salud y seguridad en los hogares de ingresos bajos y moderados.

**[www.princegeorgescountymd.gov/986/Housing-Rehabilitation-Assistance-Progra](http://www.princegeorgescountymd.gov/986/Housing-Rehabilitation-Assistance-Progra)**

**Rebuilding Together**

**202-518-3100**

999 N. Capitol Street NE, Suite 330 Washington, DC 20002

Brinda amplios servicios de rehabilitación, reparación y modificación de viviendas para personas mayores de bajos ingresos y otros propietarios de viviendas.

**[www.rebuildingtogether.org](http://www.rebuildingtogether.org)**

**Administración de Veteranos**

**800-698-2411**

Programa de mejoras al hogar y alteraciones estructurales de Rehabilitation and Prosthetic Services brinda asistencia financiera a los veteranos calificados para realizar mejoras médicamente necesarias y alteraciones estructurales en las residencias.

**[www.prosthetics.va.gov/HISA2.asp](http://www.prosthetics.va.gov/HISA2.asp)**

**Virginia Housing**

**877-843-2123**

601 South Belvidere Street, Richmond, VA 23220

El programa proporciona fondos para modificaciones relacionadas con la accesibilidad en apartamentos de alquiler para residentes de Virginia con discapacidades.

**[www.vhda.com/Renters/Pages/ AccessibleRentalHousing.aspx#Uo0HwOLxTQp](http://www.vhda.com/Renters/Pages/AccessibleRentalHousing.aspx#Uo0HwOLxTQp)**

# HOSPITALES

## **Adventist HealthCare**

**Shady Grove Medical Center** 240-826-6000, 240-826-6405

9901 Medical Center Drive, Rockville MD 20850

[www.adventisthealthcare.com/locations/profile/shady-grove-medical-center](http://www.adventisthealthcare.com/locations/profile/shady-grove-medical-center)

## **George Washington University Hospital**

**202-715-4000**

### **Programa Senior Advantage**

**202-715-4263**

900 23rd Street NW, Washington, DC 20037

Brinda servicios gratuitos y con descuento para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores de 65 años o más. Las personas mayores reciben referencias médicas gratuitas, avisos de próximos eventos especiales para adultos mayores y ferias de salud, alojamiento VIP en hospitales, precios con descuento en medicamentos recetados y más.

[www.gwhospital.com/community-information/senior-advantage-program](http://www.gwhospital.com/community-information/senior-advantage-program)

## **Hospital Holy Cross**

**301-754-7000**

1500 Forest Glen Road, Silver Spring, MD 20910

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

## **Hospital Holy Cross de Germantown**

**301-557-6000**

19801 Observation Drive, Germantown, MD 20876

[www.holycrosshealth.org/location/holy-cross-germantown-hospital](http://www.holycrosshealth.org/location/holy-cross-germantown-hospital)

## **Howard University Hospital**

**202-865-6100**

2041 Georgia Avenue NW, Washington, DC 20060

[www.huhealthcare.com](http://www.huhealthcare.com)

## **Inova Alexandria Hospital**

**703-504-3000**

4320 Seminary Rd, Alexandria, VA

[www.inova.org/locations/inova-alexandria-hospital](http://www.inova.org/locations/inova-alexandria-hospital)

## **Inova Fairfax Hospital**

**703-776-4001**

3300 Gallows Road, Falls Church, VA

[www.inova.org/locations/inova-fairfax-medical-campus](http://www.inova.org/locations/inova-fairfax-medical-campus)

**MedStar Georgetown University Medical Center** 202-444-2000  
3800 Reservoir Road, NW, Washington, DC 20037  
[www.medstarhealth.org/locations/medstar-georgetown-university-hospital](http://www.medstarhealth.org/locations/medstar-georgetown-university-hospital)

**MedStar Montgomery Medical Center** 301-774-8882  
18101 Prince Philip Drive, Olney, MD  
[www.medstarmontgomery.org](http://www.medstarmontgomery.org)

**MedStar National Rehabilitation Network** 202-877-1000  
102 Irving Street NW, Washington, DC 20010  
[www.medstarnrh.org](http://www.medstarnrh.org)

**MedStar Washington Hospital Center** 202-877-7000  
110 Irving Street NW, Washington, DC 20010  
La Sección de Geriátría y Cuidados de Larga Duración ofrece una amplia experiencia en el cuidado de la demencia; enfermedades crónicas graves, como hipertensión, diabetes e insuficiencia cardíaca; y atención al final de la vida; brinda atención domiciliaria y hospitalaria que satisface las necesidades específicas de los adultos mayores.  
[www.medstarhealth.org/locations/medstar-washington-hospital-center](http://www.medstarhealth.org/locations/medstar-washington-hospital-center)

**Providence Health Services  
for Geriatric Medicine** 202-854-7785  
1160 Varnum Street NE, #021, Washington, DC 20017  
Equipo completo de médicos de medicina geriátrica que se especializan en las necesidades de salud únicas de los adultos mayores, incluidas enfermedades crónicas, problemas nutricionales, enfermedades de la piel, pérdida cognitiva, deterioro de la memoria, efectos adversos de medicamentos, inmovilidad y problemas de equilibrio.  
[www.healthcare.ascension.org/locations/district-of-columbia/dcwas/washington-providence-health-services-center-for-geriatric-medicine](http://www.healthcare.ascension.org/locations/district-of-columbia/dcwas/washington-providence-health-services-center-for-geriatric-medicine)

**Sibley Memorial Hospital** 202-537-4000  
5255 Loughboro Road, NW, Washington, DC 20016  
[www.hopkinsmedicine.org/sibley-memorial-hospital/index.html](http://www.hopkinsmedicine.org/sibley-memorial-hospital/index.html)

## HOSPITALES

---

**Suburban Hospital** **301-896-3100**  
8600 Old Georgetown Road, Bethesda, MD 20814  
El programa Senior Service brinda atención hospitalaria y facilita los servicios de apoyo en el hogar para mejorar la salud de las personas mayores.  
[www.hopkinsmedicine.org/suburban\\_hospital](http://www.hopkinsmedicine.org/suburban_hospital)

**Centro Médico de Asuntos de Veteranos** **202-745-8000**  
50 Irving Street NW, Washington, DC 20422  
La Clínica de Geriátría brinda atención primaria y de consulta. Las consultas ambulatorias y hospitalarias también están disponibles en Cuidados Paliativos.  
[www.washingtondc.va.gov](http://www.washingtondc.va.gov)

**Virginia Hospital Center** **703-558-5000**  
1701 North George Mason Drive, Arlington, VA  
[www.vhchealth.org](http://www.vhchealth.org)

**Walter Reed National Military Medical Center** **301-295-4810**  
8901 Rockville Pike, Bethesda, MD 20889  
[www.wrnmmc.capmed.mil](http://www.wrnmmc.capmed.mil)

### PROGRAMAS DE VISITA A DOMICILIO DEL HOSPITAL

Los programas de visitas a domicilio brindan atención primaria en el hogar del paciente.

**George Washington University**  
**Medical Faculty Associates House Call Program** **202-741-3098**  
2150 Pennsylvania Avenue NW, Washington, DC 20037 Brinda servicios domiciliarios, que incluyen atención médica preventiva, diagnóstico y tratamiento de afecciones médicas, prescripción de medicamentos, apoyo para familiares y otros cuidadores, referencias para rehabilitación, asistencia con necesidades prácticas, manejo del dolor y atención al final de la vida centrada en el paciente. Los servicios están limitados a los residentes de DC que viven en los siguientes apartados postales: 20016, 20015, 20007, 20008 y 20037.  
[www.gwdocs.com/house-call-program](http://www.gwdocs.com/house-call-program)

**MedStar Washington Hospital Center** **202-877-0570**  
216 Michigan Avenue NE, 2nd Floor, Washington, DC 20010  
Brinda servicios médicos y sociales a personas mayores de 65 años o más que están confinadas en su hogar y viven en los siguientes apartados postales: 20001, 20002, 20009, 20010, 20011, 20012, 20017 o 20018. Debe tener Medicare, Medicaid o algún otro seguro de salud que no sea HMO.  
[www.medstarhealth.org/services/house-call-program](http://www.medstarhealth.org/services/house-call-program)

## OPCIONES DE VIVIENDA

Las opciones de vivienda para los adultos mayores son variadas y diversas. Además de los apartamentos y casas tradicionales, las opciones especializadas que incluyen la vida independiente, la vida asistida, los asilos de adultos mayores y la atención continua brindan varios servicios en el lugar que ayudan a los residentes durante el proceso de envejecimiento.

Las comunidades de **Vida independiente** brindan vivienda y servicios para adultos mayores activos e independientes. Los servicios suelen incluir comidas colectivas, actividades recreativas en el lugar y servicios de seguridad.

Las comunidades de **Vida asistida** atienden a los adultos mayores que necesitan ayuda con la vida diaria. Además de la vivienda y las actividades recreativas en el lugar, las comunidades de vida asistida generalmente ofrecen ayuda con el cuidado personal (bañarse, vestirse, arreglarse), tareas domésticas, preparación de comidas y asistencia con medicamentos. Algunas comunidades ofrecen servicios especializados para personas con Alzheimer y otras demencias.

Las **residencias de la tercera edad** brindan atención a las personas que necesitan enfermería especializada de manera regular, pero que no necesitan hospitalización. Además de la atención especializada, las residencias de la tercera edad suelen ofrecer la mayoría de los servicios disponibles en las comunidades de vida asistida e independiente, incluido el cuidado personal (baño, vestido, arreglo personal), limpieza, preparación de comidas, asistencia con medicamentos y actividades recreativas en el lugar. Las residencias de la tercera edad también suelen ofrecer servicios sociales. Algunas residencias de la tercera edad brindan rehabilitación a corto plazo además de atención a largo plazo.

**Comunidades de Retiro de Cuidado Continuo (CCRC)** proporcionan múltiples niveles de atención a largo plazo (vida independiente, vida asistida y atención en una residencia de la tercera edad), todo dentro de una sola comunidad. Por lo general, las CCRC requieren que los residentes firmen contratos a largo plazo. Algunas CCRC también pueden exigir que los residentes paguen tarifas de ingreso o compren sus apartamentos.

## CONSEJERÍA DE OPCIONES DE VIVIENDA Y SERVICIOS LEGALES

### **Iona Care Management**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

Los administradores de atención experimentados de Iona brindan consultas personalizadas a adultos mayores y cuidadores sobre una variedad de necesidades. Las consultas comúnmente solicitadas incluyen la selección de una comunidad de vida asistida o una residencia para adultos mayores, estrategias para envejecer en el lugar (que incluye cómo hacer que los servicios sean asequibles), ayuda con poderes notariales, selección de atención domiciliaria y búsqueda de atención médica.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

### **División de Vivienda del Condado de Arlington**

**703-228-3765**

2100 Clarendon Boulevard, Suite 700, Arlington, VA 22201

Apoya la vivienda asequible al proporcionar financiamiento e incentivos de zonificación para desarrolladores; obras para financiar y desarrollar viviendas asequibles; y proporciona asistencia de alquiler a familias de bajos ingresos. Los servicios de mediación están disponibles para ayudar a resolver disputas entre inquilinos y propietarios.

**[www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing](http://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing)**

### **Autoridad de la Vivienda de DC**

**202-535-1000**

1133 North Capitol Street NE, Suite 178, Washington, DC 20002

Brinda viviendas asequibles de calidad a hogares de ingresos extremadamente bajos a moderados, fomenta comunidades sostenibles y cultiva oportunidades para que los residentes mejoren sus vidas. Administra las viviendas públicas de la “Sección 8” y vales de vivienda.

**[www.dchousing.org](http://www.dchousing.org)**

### **Oficina del Defensor del Inquilino de DC**

**202-719-6560**

2000 14th Street NW, Suite 300 North, Washington, DC 20009

Brinda asesoramiento técnico y otros servicios legales a los inquilinos con respecto a disputas con los propietarios; educa e informa a la comunidad de inquilinos sobre los derechos y asuntos de vivienda de alquiler; defensores de los derechos e intereses de los inquilinos de DC en contextos legislativos, reglamentarios y judiciales; y brinda asistencia financiera a inquilinos desplazados para ciertos gastos de vivienda de emergencia y reubicación de inquilinos.

**[www.ota.dc.gov](http://www.ota.dc.gov)**

---

**Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario del  
Condado de Fairfax** **703-246-5000**

3700 Pender Drive, Suite 100, Fairfax, VA 22030-7442

Coordina programas de propiedad de viviendas, viviendas subsidiadas, reparaciones de viviendas para residentes de edad avanzada, así como viviendas para adultos mayores y centros de vida asistida.

**[www.fairfaxcounty.gov/housing](http://www.fairfaxcounty.gov/housing)**

**Subdivisión de Asuntos del Consumidor del Condado de Fairfax**  
**703-222-8435**

12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22035

Proporciona mediación y arbitraje para quejas de inquilinos y propietarios y trabaja en estrecha colaboración con la Comisión de Inquilinos y Proprietarios.

**[www.fairfaxcounty.gov/cableconsumer/csd/consumer](http://www.fairfaxcounty.gov/cableconsumer/csd/consumer)**  
**HopeOneSource** **202-743-5342**

Conecta a personas en riesgo o sin hogar con servicios cercanos en tiempo real a través de mensajes de texto geolocalizados. Se puede acceder a los servicios disponibles a través de cualquier computadora o teléfono y se pueden ver en varios idiomas. A través de HopeOneSource, puede recibir mensajes sobre recursos gratuitos para alimentos/comidas, asesoramiento financiero/crediticio, prevención de personas sin hogar, asistencia para la vivienda, asistencia legal, asistencia médica, salud mental/apoyo en crisis, transporte y más. Registrarse en HopeOneSource es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el sitio web.

**[www.hope1source.org/?ref=hopeonesource.org](http://www.hope1source.org/?ref=hopeonesource.org)**

**Comisión de Oportunidades de Vivienda  
del Condado de Montgomery** **240-627-9400**

10400 Detrick Avenue, Kensington, MD 20895

Brinda viviendas asequibles y servicios de apoyo que mejoran la vida de familias e individuos de ingresos bajos y moderados en todo el condado de Montgomery.

**[www.hocmc.org](http://www.hocmc.org)**

**Sitio para personas mayores del condado de Montgomery 240-  
777-3000**

Información sobre viviendas para personas de la tercera edad y subsidios de hogares grupales, guía de alquiler de apartamentos y selección de una residencia para adultos mayores.

**[www.montgomerycountymd.gov/senior/housing.html](http://www.montgomerycountymd.gov/senior/housing.html)**

**Positive Aging Sourcebook** **800 394-9990, 703-966-6182**

11128 Timberhead Lane, Reston, VA 20191

**[www.retirementlivingsourcebook.com](http://www.retirementlivingsourcebook.com)**

## OPCIONES DE VIVIENDA

---

**Autoridad de la Vivienda del Condado de Prince George**  
**Para quejas de propietarios e inquilinos** **301-883-5501**  
**410-528-8662**

9200 Basil Court, Suite 107, Largo, MD 20774

Brinda servicios de asistencia de vivienda a través del Programa de Vales de Elección de Vivienda, el Programa de Rehabilitación Moderada, el Programa de Asignación de Alquiler y la vivienda pública propiedad del Condado.

**[www.princegeorgescountymd.gov/906/Housing-Authority](http://www.princegeorgescountymd.gov/906/Housing-Authority)**

**Servicios Jurídicos Universitarios (ULS)**  
**para el Distrito de Columbia** **202-547-4747**

Oficina Noreste 202 547-4747, TTY: 202-547-2657  
220 I Street NE, Suite 130

Oficina del Extremo Noreste 202-527-7070  
3939 Benning Road NE

Oficina Sureste 202-889-2196  
1800 Martin Luther King Jr. Avenue SE, First Floor

Ayuda a familias e individuos de ingresos bajos y moderados a comprar casas, rehabilitar casas y prevenir el incumplimiento de pago de hipotecas y la ejecución hipotecaria. También brinda asesoramiento sobre alquileres y ayuda a los residentes de DC a encontrar viviendas asequibles y accesibles.

**[www.uls-dc.org](http://www.uls-dc.org)**

## OPCIONES DE VIVIENDA

### ***DISTRITO DE COLUMBIA***

**The Aged Woman's Home of Georgetown** **202-333-4385**  
1255 Wisconsin Avenue NW, Washington, DC 20007

Vida independiente subsidiada para mujeres de bajos ingresos de 62 años o mayores.

**[www.agedwomanshome.org](http://www.agedwomanshome.org)**

**Carroll Manor Nursing & Rehabilitation Center** **202-793-7244**  
725 Buchanan Street NE, Washington, DC 20017

Atiende a todas las personas, con especial atención a las personas mayores, pobres y vulnerables. Brinda apoyo para las necesidades médicas como parte de Ascension Health.

**[www.ascensionliving.org/find-a-community/carroll-manor-washington-dc](http://www.ascensionliving.org/find-a-community/carroll-manor-washington-dc)**

**Chevy Chase House**

**202-644-8517**

5420 Connecticut Avenue NW, Washington, DC 20015

Experimente la vida de lujo para adultos mayores en Chevy Chase House, convenientemente ubicado cerca de las tiendas y restaurantes en Connecticut Avenue en Chevy Chase, DC. Programación de bienestar, una escena social vibrante, atención las 24 horas y una experiencia gastronómica distintiva define la vida en nuestra comunidad. Se encuentran disponibles estudios, apartamentos de una y dos habitaciones amplios y renovados. Llame para obtener más información sobre las ofertas especiales de mudanza o para programar una visita.

**[www.chevychasehouse.com](http://www.chevychasehouse.com)**

**Golden Rule Plaza**

**202-962-0055**

1050 Jersey Avenue NW, Washington, DC 20001

Vida independiente subsidiada provista por Mission First Housing Group para adultos mayores de DC de bajos ingresos.

**[www.missionfirsthousing.org/properties/golden-rule-plaza](http://www.missionfirsthousing.org/properties/golden-rule-plaza)**

**Grand Oaks Assisted Living**

**202-349-3400**

MacArthur Boulevard NW, Washington, DC 20016

Comunidad para adultos mayores galardonada por la calidad con conexión directa a Sibley Hospital y Johns Hopkins Medicine, que ofrece lujosos y amplios apartamentos junto con suites privadas de Memory Care.

**[www.grandoaksdc.org](http://www.grandoaksdc.org)**

**House of Lebanon**

**202-962-0055**

27 O Street NW, Washington, DC

Vivienda asequible provista por Mission First Housing Group para adultos mayores de DC de bajos ingresos.

**[www.missionfirsthousing.org/properties/house-of-lebanon](http://www.missionfirsthousing.org/properties/house-of-lebanon)**

**J.W. King Senior Center**

**202-582-2707**

4638 H Street SE, Washington, DC

Vida independiente subsidiada provista por Mission First Housing Group para adultos mayores de DC de bajos ingresos.

**[www.missionfirsthousing.org/properties/j-w-king-senior-center](http://www.missionfirsthousing.org/properties/j-w-king-senior-center)**

**Jeanne Jugan Residence**

**202-269-1831**

4200 Harewood Road NE, Washington, DC 20017

Centro de vida independiente y residencia para adultos mayores.

**[www.littlesistersofthepoorwashingtondc.org](http://www.littlesistersofthepoorwashingtondc.org)**

**Knollwood Military Retirement**

**Residence** **800-541-4255; 202-541-0149**

6200 Oregon Ave NW, Washington, DC 20015

Comunidad de atención residencial y de Alzheimer de servicio completo para oficiales militares retirados y familiares.

**[www.armydistaff.org](http://www.armydistaff.org)**

**Landow House**

**301-816-5060**

**A Charles E. Smith Life Community**

1799 E Jefferson Street, Rockville, MD 20852

Centro de vida asistida.

**[www.smithlifecommunities.org/residences/landow-house](http://www.smithlifecommunities.org/residences/landow-house)**

**Lisner-Louise-Dickinson-Hurt Home**

**202-966-6667**

5425 Western Avenue NW, Washington, DC 20015

Centro de vida asistida subsidiado y hogar de adultos mayores para adultos mayores indigentes y de ingresos moderados de DC.

**[www.ildhhome.org](http://www.ildhhome.org)**

**The Marigold en 11th Street**

**202-671-6553**

2905 11th Street NW, Washington, DC 20001

Un programa de vida asistida de la Autoridad de Vivienda de DC.

**[www.miaseniorliving.com/marigold](http://www.miaseniorliving.com/marigold)**

**North Capitol en Plymouth**

**202-541-1222**

5233 North Capitol Street NE, Washington, DC 20011

Vida independiente subsidiada; algunas unidades tienen características para personas con problemas de movilidad y sensoriales.

**[www.rhf.org/location/north-capitol-plymouth](http://www.rhf.org/location/north-capitol-plymouth)**

**Sarah's Circle**

**202-332-1400**

2551 17th Street, Suite 103, Washington, DC 20009

Sarah's Circle es una residencia de vida independiente sin fines de lucro que ofrece viviendas asequibles enriquecidas con programas y servicios de apoyo para adultos mayores de bajos ingresos en DC.

**[www.sarahscircle.org](http://www.sarahscircle.org)**

**Seabury at Friendship Terrace**

**202-244-7400**

Butterworth Place NW, Washington, DC 20016

Centro de vivienda independiente con algunas unidades subsidiadas.

**[www.friendshipterrace.org](http://www.friendshipterrace.org)**

**Seabury At Home First Residences**

**202-635-9384**

2510 18th Street NE, Washington, DC 20018

Hogares de apoyo estilo familiar para adultos mayores de bajos ingresos; las instalaciones ubicadas alrededor de Washington, DC, brindan servicios de vivienda asistida.

**[www.seaburyresources.org/homefirst](http://www.seaburyresources.org/homefirst)**

**St. Mary's Court**

**202-223-5712**

725 24th Street NW, Washington, DC 20037

Instalación residencial subsidiada para adultos mayores de 62 años o más y personas con necesidades de accesibilidad.

**[www.stmaryscourt.org](http://www.stmaryscourt.org)**

**Stoddard Baptist Global Care, Inc.**

**Centro de Servicios para la Tercera Edad de Washington**

**202-541-6200**

2601 18th Street NE, Washington, DC 20018

Brinda atención domiciliaria.

**[www.stoddardbaptistglobal.org](http://www.stoddardbaptistglobal.org)**

**Sunrise on Connecticut Avenue**

**202-966-8020**

5111 Connecticut Avenue NW, Washington DC 20008

Sunrise ofrece una atención excepcional basada en las relaciones en un entorno residencial de lujo. La comunidad ofrece vida asistida y cuidado de la memoria, estadías de relevo a corto plazo, rehabilitación ambulatoria y coordinación de cuidados paliativos. ¡Llame hoy para saber por qué tantas personas llaman al hogar Sunrise!

**[www.SunriseConnecticutAve.com](http://www.SunriseConnecticutAve.com)**

**The Residences at Thomas Circle**

**202-628-3844**

1330 Massachusetts Avenue NW, Washington, DC 20005

Ubicado en un vecindario del centro histórico de Washington, D.C., The Residences at Thomas Circle es un excelente estilo de vida para adultos mayores diseñado para aquellos con gusto por la aventura. Satisfacemos su amor por las experiencias culturales y la conversación animada. Con animadas horas felices, conciertos y salidas, encontrará instantáneamente una conexión con personas artísticas e intelectuales que siempre están buscando más de la vida. Venga a descubrir por qué somos la comunidad preferida para la vida independiente, la vida asistida y el cuidado de la memoria.

**[www.seniorlifestyle.com/property/district-of-columbia/the-residence-at-thomas-circle](http://www.seniorlifestyle.com/property/district-of-columbia/the-residence-at-thomas-circle)**

**Victory Heights** **301-493-6000**  
11400 Rockville Pike, Suite 505, Rockville, MD 20852  
Vida independiente subsidiada proporcionada por el brazo de desarrollo de la Arquidiócesis de Washington para viviendas asequibles.  
[www.victoryhousing.org](http://www.victoryhousing.org)

**Victory Square Senior Apartments** **202-388-3288**  
600 Barnes Street NE, Washington, DC 20019  
Apartamentos nuevos y asequibles para personas mayores de 55 años o más.  
[www.victoryhousing.org/victory-square](http://www.victoryhousing.org/victory-square)

**Vida Senior Residences at Brightwood** **202-722-2838**  
1330 Missouri Avenue NW, Washington, DC 20011  
Vida independiente subsidiada/elegible por ingresos para adultos mayores latinos en DC.  
[www.qpmgmt.com/properties/vida-brightwood-senior-residences/](http://www.qpmgmt.com/properties/vida-brightwood-senior-residences/)

**The Washington Home** **202-966-3720**  
1201 Connecticut Avenue NW, Suite 611, Washington, DC 20036  
Residencia de adultos mayores y atención a personas con Alzheimer.  
[www.thewashingtonhome.org](http://www.thewashingtonhome.org)

**Woodley House** **202-830-3508**  
3000 Connecticut Avenue NW, Suite 108, Washington, DC 20008  
Brinda servicios de vivienda y apoyo en Washington, DC para hombres y mujeres con enfermedades mentales crónicas y persistentes.  
[www.woodleyhouse.org](http://www.woodleyhouse.org)

## **MARYLAND**

**Vida Asistida AlfredHouse** **301-260-2080**  
18100 Cashell Road, Rockville, MD 20853  
Boutique de vida asistida, cuidado de relevo y cuidado de hospicio para adultos mayores con desafíos cognitivos de envejecimiento. Un equipo dedicado de un cuidador por cada cuatro residentes garantiza una atención personalizada y compasiva.  
[www.AlfredHouse.com](http://www.AlfredHouse.com)

**Arbor Place Dementia Care**

**301-924-0666**

4413 Muncaster Mill Road, Rockville, MD 20853

Arbor Place ofrece el más alto nivel en el cuidado de la demencia para satisfacer las necesidades específicas de 16 residentes. Arbor Place brinda supervisión médica extraordinaria, actividades personalizadas y programación para el deterioro cognitivo. Rodeados de risas, luz del sol y actividades interesantes, nuestros residentes se sienten cómodos, relajados y felices.

**[www.arborpl.com](http://www.arborpl.com)**

**Asbury Methodist Village**

**301-216-4001**

201 Russell Avenue, Gaithersburg, MD 20877

Comunidad de jubilados de atención continua y centro de atención de la enfermedad de Alzheimer.

**[www.asbury.org](http://www.asbury.org)**

**Bauer Park Apartments**

**301-460-4547**

14635 Bauer Drive, Rockville, MD 20853

Vida Independiente.

**[www.hocmc.org/rental-programs/properties/2-uncategorised/68-bauer-park.html](http://www.hocmc.org/rental-programs/properties/2-uncategorised/68-bauer-park.html)**

**B'nai B'rith Homecrest House**

**301-244-3579**

14508 Homecrest Road, Silver Spring, MD 20906

Centro de vida independiente y vida asistida.

**[www.homecresthouse.org](http://www.homecresthouse.org)**

**Brooke Grove Retirement Village**

**301-924-2811**

18100 Slade School Road, Sandy Spring, MD 20860

Una localidad de jubilados que ofrece una variedad de servicios, que incluyen vida independiente, atención continua y atención para la enfermedad de Alzheimer.

**[www.bgf.org](http://www.bgf.org)**

**Forest Oak Towers**

**301-740-1414**

101 Odendhal Avenue, Gaithersburg, MD 20877

Vida Independiente.

**[www.hocmc.org/rental-programs/properties/2-uncategorised/170-forest-oak-towers.html](http://www.hocmc.org/rental-programs/properties/2-uncategorised/170-forest-oak-towers.html)**

**Friends House Retirement Community** **301-924-5100**  
17340 Quaker Lane, Sandy Spring, MD 20860  
Incluye vida independiente (casas de campo de pago privado y apartamentos de HUD), vida asistida y atención de enfermería especializada, que incluye una unidad especializada en demencia y atención de Alzheimer.  
**[www.friendshouse.com](http://www.friendshouse.com)**

**Hampshire Village** **855-912-3097**  
3210 Norbeck Road, Silver Spring, MD 20906  
Vida independiente subsidiada.  
**[www.hampshirevillageapartments.com](http://www.hampshirevillageapartments.com)**

**Hebrew Home of Greater Washington** **301-770-8366**  
**A Charles E. Smith Life Community**  
6121 Montrose Road, Rockville, MD 20852  
Ofrece rehabilitación y atención a largo plazo, respaldada por médicos de tiempo completo en el lugar.  
**[www.smithlifecommunities.org/residences/hebrew-home](http://www.smithlifecommunities.org/residences/hebrew-home)**

**Kensington Park Senior Living** **301-946-7700**  
3620 Littledale Road, Kensington, MD 20895  
Kensington Park ofrece vida independiente, vida asistida y tres niveles de cuidado de la memoria ubicados en el corazón del condado de Montgomery. Ofrecemos servicios cuidadosamente diseñados, clínicamente integrales y altamente personalizados, y lo hacemos con la máxima compasión. Con más de 35 décadas de experiencia combinada, el equipo de Kensington Park es el mejor de su clase. Nuestros antecedentes abarcan desde enfermería especializada y hogares grupales hasta defensa, voluntariado y cuidado. Esto crea una diversidad de enfoques pero un objetivo común, "amar y cuidar a su familia como lo hacemos con la nuestra".  
**[www.kensingtonparkseniorliving.com](http://www.kensingtonparkseniorliving.com)**

**Revitz House** **301-770-8450**  
**A Charles E. Smith Life Community**  
6111 Montrose Road, Rockville, MD 20852  
Centro de vida independiente subsidiada.  
**[www.smithlifecommunities.org/residences/revitz-house](http://www.smithlifecommunities.org/residences/revitz-house)**

- 
- Ring House** 301-816-5050  
**A Charles E. Smith Life Community**  
1801 East Jefferson Street, Rockville, MD 20852  
Centro de vida independiente.  
[www.smithlifecommunities.org/residences/ring-house](http://www.smithlifecommunities.org/residences/ring-house)
- Rockville Nursing Home** 301-279-9000  
303 Adclare Road, Rockville, MD 20850  
Centro de residencias para adultos mayores  
[www.rockvillenursinghome.org](http://www.rockvillenursinghome.org)
- Oak Manor Rehab** 301-970-5600  
3415 Greencastle Road, Burtonsville, MD 20866  
Residencia para adultos mayores y cuidados de rehabilitación.  
[www.oakmanorliving.com/about-us/what-we-offer/rehabilitation](http://www.oakmanorliving.com/about-us/what-we-offer/rehabilitation)
- Seabury at Springvale Terrace** 301-587-0190  
8505 Springvale Road, Silver Spring, MD 20910  
Centro de vida independiente asequible que también ofrece una variedad de opciones de vida asistida.  
[www.springvalexterrace.org](http://www.springvalexterrace.org)
- Town Center Apartments** 301-251-2955  
90 Monroe Street, Rockville, MD 20850  
Vida independiente.  
[www.hocmc.org/rental-programs/properties/2-uncategorised/185-town-center.html](http://www.hocmc.org/rental-programs/properties/2-uncategorised/185-town-center.html)
- Victory Housing** 301-493-6000  
114 Rockville Pike, Suite 505, Rockville, MD 20852  
Centros de vida independiente y asistida subsidiadas para personas de bajos ingresos proporcionadas por el brazo de desarrollo de la Arquidiócesis de Washington para comunidades asequibles en Washington, DC y en los condados de Montgomery, Prince George y St. Mary, MD.  
[www.victoryhousing.org](http://www.victoryhousing.org)
- Victory Woods** 301-866-9191  
22611 FDR Boulevard, Lexington Park, MD 20653  
Vida independiente para adultos mayores.  
[www.habitatamerica.com](http://www.habitatamerica.com)
-

**The Village at Rockville** **301-756-5926**  
9701 Veirs Drive, Rockville, MD 20850  
Vida independiente, residencia para adultos mayores y cuidado de la enfermedad de Alzheimer. Una comunidad luterana nacional.  
[www.thevillageatrockville.org](http://www.thevillageatrockville.org)

**VIRGINIA**

**Birmingham Green** **703-257-0935**  
8605 Centreville Road, Manassas, VA 20110-8426  
Un centro de atención a largo plazo propiedad parcial de la ciudad de Alexandria. Ofrece servicios de vida asistida y de enfermería subvencionados.  
[www.birminghamgreen.org](http://www.birminghamgreen.org)

**The Carlin** **703-243-4300**  
4300 North Carlin Springs Road, Arlington, VA, 22203  
Vida independiente subsidiada para residentes de 55 años o más con una amplia gama de actividades sociales y un programa de comidas opcional.  
[www.rhf.org/location/the-carlin](http://www.rhf.org/location/the-carlin)

**Claridge House** **703-521-9100**  
1500 South Fern Street, Arlington, VA 22202  
Vida independiente subsidiada para residentes, incluidas personas mayores.  
[www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing/Get-Help/Rental-Services/Affordable-Units](http://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing/Get-Help/Rental-Services/Affordable-Units)

**Culpepper Gardens** **703-528-0162**  
4435 North Pershing Drive, Arlington, VA 22203  
Vida independiente subsidiada para residentes de 62 años o más y personas con discapacidades.  
[www.culpeppergarden.org](http://www.culpeppergarden.org)

**Goodwin Living Alexandria** **703-820-1488**  
4800 Fillmore Avenue, Alexandria, VA 22311  
Comunidad de retiro de cuidados continuos.  
[www.goodwinliving.org](http://www.goodwinliving.org)

**Goodwin Living Bailey's Crossroads** **703-820-1488**  
3440 South Jefferson Street, Falls Church, VA 22041  
Comunidad de retiro de cuidados continuos.  
[www.goodwinliving.org/baileys-crossroads](http://www.goodwinliving.org/baileys-crossroads)

**Hunter's Park at Cherrydale**

**703-892-4330**

2021 North Nelson Street, Arlington, VA 22207

Vida independiente subsidiada para residentes mayores.

**[www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing/Get-Help/  
Rental-Services/Affordable-Units](http://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing/Get-Help/Rental-Services/Affordable-Units)**

**The Kensington Falls Church**

**703-998-9868**

700 W. Broad Street. Falls Church, VA 22046

La Iglesia de Kensington Falls es una comunidad de vida asistida y cuidado de la memoria que lleva el modelo de cuidado a un nivel superior en un ambiente de cómoda elegancia. Ofrecemos una gama completa de servicios de cuidado de la memoria en dos "vecindarios" especializados. Brindamos programación individualizada diseñada para ayudar a las personas mayores con una variedad de necesidades diferentes, satisfaciéndolas donde sea que se encuentren en sus viajes físicos, cognitivos y emocionales. Nuestra comunidad es de propiedad y operación privada y cuenta con profesionales amorosos que cumplen nuestra promesa todos los días: "amar y cuidar a su familia como lo hacemos con la nuestra".

**[www.thekensingtonfallschurch.com](http://www.thekensingtonfallschurch.com)**

**The Kensington Reston**

**571-494-8100**

11501 Sunrise Valley Drive, Reston VA 20191

Kensington Reston es una residencia de vida asistida y cuidado de la memoria ubicada en el corazón de Reston. Kensington teje una atención profesional sincera en la vida cotidiana de los residentes. Estamos diseñados para ser el hogar de personas mayores que necesitan servicios de vida asistida y cuidado de la memoria. Aquí, creemos que la comodidad de la familiaridad es preciosa, por lo que nuestro programa mejorado nos permite ofrecer atención más allá de lo que la comunidad de vida asistida tradicional puede brindar. Nuestro programa multifacético está diseñado para apoyar no solo a los residentes sino también a sus familias, con Nuestra Promesa de amar y cuidar a su familia como lo hacemos con la nuestra.

**[www.kensingtonreston.com](http://www.kensingtonreston.com)**

**Woodland Hill**

**703-931-5700**

600 South Carlin Springs Road, Arlington, VA 22204

Vida independiente subsidiada para residentes mayores.

**[www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing/Get-Help/  
Rental-Services/Affordable-Units](http://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Housing/Get-Help/Rental-Services/Affordable-Units)**

# ASISTENCIA LEGAL

## **Oficina de Autoayuda para Personas Mayores en Iona**

**202 434-2120**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

Solo con cita previa, el Asesor legal para adultos mayores brinda servicios de asistente legal gratuitos en Iona Tenleytown a los residentes de DC de 60 años o mayores. El abogado puede brindar asesoramiento legal y responder preguntas, ayudarlo a completar una queja de reclamos menores, verificar los beneficios, ayudarlo a solicitar servicios de DC o referirlo a abogados del área. Si desea programar una cita, llame a la línea directa de asesoramiento legal para adultos mayores al 202-434-2120.

## **Colegio de Abogados de los Estados Unidos**      **202-662-1000**

1050 Connecticut Avenue NW, Suite 400, Washington, DC 20036

Ofrece apoyo legal para adultos mayores. El sitio web también describe las oficinas de asistencia legal militar, la asistencia legal y las organizaciones pro bono, los servicios de referencia e información de abogados y los programas militares específicos.

[www.americanbar.org/portals/public\\_resources/aba\\_home\\_front/directory\\_programs.html](http://www.americanbar.org/portals/public_resources/aba_home_front/directory_programs.html)

[www.americanbar.org/groups/law\\_aging](http://www.americanbar.org/groups/law_aging)

[www.americanbar.org/groups/legal\\_assistance\\_military\\_personnel](http://www.americanbar.org/groups/legal_assistance_military_personnel)

## **American University Washington School of Law**      **202-274-4000**

4300 Nebraska Avenue, NW Washington, DC 20016

El Programa Clínico de AUWCL ha sido reconocido durante mucho tiempo como líder en el campo de la educación clínica. A través de sus 11 consultorios internos, los estudiantes representan a clientes o grupos de bajos ingresos y subrepresentados en litigios, asuntos administrativos, transaccionales y de políticas.

[www.wcl.american.edu/academics/experientialedu/clinical/theclinics](http://www.wcl.american.edu/academics/experientialedu/clinical/theclinics)

## **Archdiocese of Washington Catholic Charities Legal Network**

**202-350-4305**

924 G Street NW, Washington, DC 20001

Brinda servicios legales pro bono a los clientes con información general, acceso a abogados y bufetes de abogados voluntarios y referencias a otras organizaciones de servicios legales apropiadas. Brinda asistencia legal subsidiada a residentes de DC y Maryland de bajos ingresos.

[www.catholiccharitiesdc.org/legalnetwork](http://www.catholiccharitiesdc.org/legalnetwork)

---

**Centro de Recursos Jurídicos para Americanos de Asia y el Pacífico (APALRC) 202-393-3572**

Chino	ext. 18
Hindú y urdu	ext. 19
Vietnamita	ext. 20
Coreano	ext. 21

1627 K Street NW, Suite 610, Washington, DC 20006

Trabaja para promover los derechos civiles y legales de los estadounidenses de origen asiático centrándose en brindar servicios legales lingüísticamente accesibles y culturalmente apropiados a inmigrantes asiáticos de bajos ingresos en el área metropolitana de DC que tienen un dominio limitado del inglés.

**[www.apalrc.org](http://www.apalrc.org)**

**Ayuda 202-387-4848**

1990 K Street NW, Washington, DC 20006

Ayuda a los inmigrantes de bajos ingresos a vivir vidas seguras y libres de violencia, y a convertirse en miembros plenamente participativos de la comunidad a través del acceso a servicios sociales y legales asequibles y de alta calidad. Oficinas también en MD y VA. Idiomas hablados: Inglés, español, francés y polaco.

**[www.ayuda.com](http://www.ayuda.com)**

**Bar Foundation of Montgomery County 301-424-7651**

27 West Jefferson Street, Rockville, MD 20850

Ayuda a los residentes de bajos ingresos del condado de Montgomery con servicios legales pro bono que cumplen con ciertas pautas de elegibilidad de ingresos.

**[www.barmont.org/?116](http://www.barmont.org/?116)**

**Bread for the City Legal Clinic 202-386-7616**

1525 7th St NW, Washington, DC 20001

1700 Good Hope Road SE, Washington, DC 20002

Representa a clientes en disputas entre propietarios e inquilinos; representa a reclamantes a quienes se les han negado los beneficios por discapacidad del Seguro Social; también representa a clientes en asuntos de derecho familiar, incluida la custodia de los hijos, órdenes de protección civil, manutención de los hijos y divorcio. Ayuda a los residentes de DC de bajos ingresos.

**[www.breadforthecity.org/legal](http://www.breadforthecity.org/legal)**

**Catholic University of America** **202-319-6788**  
Columbus School of Law's Community Legal Services 3602 John  
McCormick Road NE, Washington, DC 20064  
Brinda servicios legales gratuitos a personas y familias que viven en DC.  
**[www.law.edu/academics/legal-externships-and-clinics/  
columbus-community-legal-services/index.html](http://www.law.edu/academics/legal-externships-and-clinics/clinics/columbus-community-legal-services/index.html)**

**Servicios Legales Comunitarios del  
Condado de Prince George** **240-391-6370**  
P.O. Box 374, Riverdale, MD 20737  
Educa, representa y empodera a los miembros de la comunidad de bajos  
ingresos con respecto a asuntos legales civiles.  
**[www.clspgc.org](http://www.clspgc.org)**

**Cornerstones Legal Aid** **571-323-9555**  
11150 Sunset Hills Road, Suite 210, Reston, VA 20190  
Ofrece asesoramiento legal gratuito e información de referencia a quienes lo  
necesitan. Asiste con asuntos civiles que incluyen quejas de consumidores y  
disputas salariales, divorcios no disputados y custodia de niños sin  
complicaciones, disputas entre propietarios e inquilinos, beneficios  
públicos, asistencia a residentes legales para admitir a familiares en los EE.  
UU. y con ciudadanía, y revisión de documentos legales.  
**[www.cornerstonesva.org](http://www.cornerstonesva.org)**  
**[www.cornerstonesva.org/contact-us/get-help](http://www.cornerstonesva.org/contact-us/get-help)**

**DC Bar Advice & Referral Clinic** **202-737-4700**  
1525 7th Street NW, Washington, DC 20001  
1640 Good Hope Road, SE, Washington, DC 20002  
Asistencia legal pro bono brindada en dos consultorios ambulatorios en las  
instalaciones de Bread para la Ciudad, el segundo sábado de cada mes de  
10:00 a.m. a 12:00 p.m. Proporciona abogados voluntarios que pueden  
discutir problemas legales civiles regidos por la ley de DC con personas  
que no tienen su propio abogado. No ayuda con problemas criminales o de  
tráfico.  
**[www.dcbar.org/Pro-Bono/Free-Legal-Help/Help-for-Individuals/  
Advice-Referral-Clinic](http://www.dcbar.org/Pro-Bono/Free-Legal-Help/Help-for-Individuals/Advice-Referral-Clinic)**

**DC Bar LawHelp.Org**

Brinda información sobre más de 30 temas legales, incluido el derecho de familia, los beneficios públicos y la vivienda. También se proporciona información sobre servicios legales gratuitos. Información disponible en español, amárico, francés y vietnamita.

**[www.lawhelp.org/DC](http://www.lawhelp.org/DC)**

**DC Multi-Door Dispute Resolutions Division 202-879-1549**

DC Courts Court Building C

410 E Street NW, Washington, DC 20001

Ayuda a las partes a resolver disputas a través de la mediación y otros tipos de resolución de disputas (ADR), incluido el arbitraje, la evaluación de casos y la conciliación.

**[www.dccourts.gov/superior-court/multi-door-dispute-resolution-division](http://www.dccourts.gov/superior-court/multi-door-dispute-resolution-division)**

**Oficina de Comisiones Notariales y Autenticaciones de DC****202-727-3117**

441 4th Street NW, Washington, DC 20001

Autentica documentos notariales y certifica a personas como notarios. El sitio web tiene una herramienta de búsqueda para encontrar un notario público.

**[www.os.dc.gov/service/notary-and-authentication-services](http://www.os.dc.gov/service/notary-and-authentication-services)**

**Georgetown University Law School Clinics 202-662-9100**

600 New Jersey Avenue NW, Washington, DC 20001

Ofrece consultas sobre violencia doméstica, derecho de calle, justicia penal, vivienda y desarrollo comunitario, justicia juvenil, derecho internacional de la mujer, empresas sociales y asuntos sin fines de lucro.

**[www.law.georgetown.edu/experiential-learning/clinics](http://www.law.georgetown.edu/experiential-learning/clinics)**

**George Mason University School of Law Clinics 703-993-8000**

3301 Fairfax Drive, Arlington, VA 22201

Ofrece consultas sobre asistencia legal para veteranos, violencia doméstica, salud mental, derecho de patentes y otros.

**[www.law.gmu.edu/academics/clinics](http://www.law.gmu.edu/academics/clinics)**

**George Washington University Jacob Burns  
Community Legal Clinics**

**202-994-7463**

2000 G Street NW, Washington, DC 20052

Subvenciona la asistencia legal para los residentes de DC de bajos ingresos. Se ofrecen consultas sobre violencia doméstica, justicia familiar, leyes federales, penales y de apelación, derechos de salud, inmigración, derechos humanos internacionales, leyes y políticas de vecindad, defensa de la justicia pública, desarrollo económico de pequeñas empresas y comunidades, y lesiones por vacunas.

**[www.law.gwu.edu/clinics](http://www.law.gwu.edu/clinics)**

**George Washington University School of  
Law Health Rights Law Clinic**

**202-994-7463**

2000 G Street NW, Washington, DC 20052

Los estudiantes de derecho brindan asesoramiento gratuito sobre seguros de salud para residentes de DC que tienen 60 años o más o beneficiarios de Medicare.

**[www.law.gwu.edu/health-rights-law-clinic](http://www.law.gwu.edu/health-rights-law-clinic)**

**HopeOneSource**

**202-743-5342**

Conecta a personas en riesgo o sin hogar con servicios cercanos en tiempo real a través de mensajes de texto geolocalizados. Se puede acceder a los servicios disponibles a través de cualquier computadora o teléfono y se pueden ver en varios idiomas. A través de HopeOneSource, puede recibir mensajes sobre recursos gratuitos para alimentos/comidas, asesoramiento financiero/crediticio, prevención de personas sin hogar, asistencia para la vivienda, asistencia legal, asistencia médica, salud mental/apoyo en crisis, transporte y más. Registrarse en HopeOneSource es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el sitio web.

**[www.hope1source.org/?ref=hopeonesource.org](http://www.hope1source.org/?ref=hopeonesource.org)**

**Howard University School of Law  
Clinical Law Center**

**202-806-8082**

2900 Van Ness Street NW, Room G18, Washington, DC 20008

Brinda asistencia legal subsidiada para residentes de DC de bajos ingresos. Se ofrecen consultas en resolución alternativa de disputas, derechos civiles, justicia penal, vivienda justa, justicia igualitaria, educación y justicia para inversores, propiedad intelectual y marcas registradas, y bienestar infantil.

**[www.law.howard.edu/node/392](http://www.law.howard.edu/node/392)**

**Lambda Legal****212-809-8585**

120 Wall Street, 19th Floor, New York, NY 10005

Comprometidos a lograr el pleno reconocimiento de los derechos civiles de las personas LGBT y con VIH, a través del litigio, la educación y el trabajo en políticas públicas.

**[www.lambdalegal.org](http://www.lambdalegal.org)****[www.lambdalegal.org/issues/seniors](http://www.lambdalegal.org/issues/seniors)****Legal Aid Society del Distrito de Columbia****202-628-1161**

1331 H Street NW, Suite 350, Washington, DC 20005

Subvenciona la asistencia legal para adultos mayores de DC de bajos ingresos en temas que incluyen vivienda, violencia doméstica, beneficios públicos y derecho del consumidor.

**[www.legalaiddc.org](http://www.legalaiddc.org)****Línea Directa de Legal Counsel for the Elderly (LCE) 202-434-2120**

Defiende la dignidad y los derechos de los adultos mayores más vulnerables de DC, brindando servicios legales y de trabajo social gratuitos.

**[www.aarp.org/LCE](http://www.aarp.org/LCE)****Servicios Legales Northern Virginia (LSNV)****703-778-6800**

10700 Page Avenue, Suite 100, Fairfax, Virginia 22030

Brinda asistencia legal gratuita a los residentes del norte de Virginia, incluidas las personas mayores, discapacitadas y de bajos ingresos y las familias que enfrentan la pérdida de una necesidad crítica, como seguridad personal, ingresos, vivienda, beneficios médicos, educación o estabilidad familiar.

**[www.lsnv.org](http://www.lsnv.org)****Asistencia jurídica de Maryland****866-635-2948**

Línea de ayuda jurídica para adultos mayores. Brinda una gama completa de servicios legales civiles gratuitos para residentes de Maryland financieramente calificados y personas mayores de 60 años.

**[www.mdlab.org](http://www.mdlab.org)**

**Tribunal de Circuito del Condado de Montgomery Derecho de Familia** **240-777-9145**

**Centro de autoayuda**

50 Maryland Ave, South Tower 1st Floor. #1500, Rockville, MD 20850

Consultas ambulatorias gratuitas, atendidas por abogados, que brindan información legal general o asesoramiento legal limitado, en disputas de derecho familiar relacionadas con el divorcio, la custodia, las visitas y la manutención de los hijos. De lunes a viernes, las puertas abren a las 8:00 AM.

**[www.montgomerycountymd.gov/cct/family-law-self-help-center.Html](http://www.montgomerycountymd.gov/cct/family-law-self-help-center.Html)**

**Academia Nacional de Abogados de Personas Mayores (NAELA)** **703-942-5711**

1577 Spring Hill Road, Suite 220, Vienna, VA 22182

Proporciona información, educación, creación de redes y referencias a personas con problemas especializados que involucran a personas mayores o con necesidades especiales.

**[www.naela.org](http://www.naela.org)**

**Defensor del Pueblo de Cuidados de Larga Duración**  
**Centro de Recursos** **202-332-2275**

1025 Connecticut Avenue NW, Suite 1000, Washington, DC 20036

Investiga quejas contra residencias para adultos mayores y otros centros de atención a largo plazo.

**[www.ltcombudsman.org](http://www.ltcombudsman.org)**

**Red Nacional para**  
**Acabar con la violencia doméstica** **800-799-SAFE (7233)**

El sitio web proporciona información y recursos legales específicos del estado para sobrevivientes de violencia doméstica, y una línea directa legal de correo electrónico confidencial para ofrecer apoyo directo a los sobrevivientes, sus defensores, amigos y familiares.

**[www.nnedv.org](http://www.nnedv.org)**

**[www.womenslaw.org](http://www.womenslaw.org)**

---

**Programa Nacional de Servicios Jurídicos para Veteranos****(NVLSP)****202-265-8305**

P.O. Box 65762, Washington, DC 20035

Garantiza que el gobierno brinde los beneficios a los que tienen derecho los 25 millones de veteranos y personal en servicio activo de la nación. Brinda educación, defensa y litigios para veteranos con respecto a reclamos de beneficios.

**[www.nvlsp.org](http://www.nvlsp.org)****Neighborhood Legal Services Program****202-832-6577**

64 New York Avenue NE, Washington, DC 20002

Brinda información legal, asesoramiento y representación gratuitos a los residentes del Distrito de bajos ingresos en los Distritos 7 y 8.

**[www.nlsp.org](http://www.nlsp.org)****Centro de Derechos de Pensión****202-296-3776**

1050 30th Street NW, Suite 206, Washington, DC 20007

Protege y promueve la seguridad de jubilación de los trabajadores estadounidenses, los jubilados y sus familias y garantiza que las personas reciban los beneficios de jubilación que se han ganado.

**[www.pensionrights.org](http://www.pensionrights.org)****People's Law Library of Maryland 410 260-1430, 410-260-1392**

Sitio web de autoayuda legal de Maryland administrado por la Biblioteca de derecho estatal.

**[www.peoples-law.org](http://www.peoples-law.org)****Probate Self-Help Center****202-879-9460**

DC Superior Court Probate Division

515 Fifth Street NW, Washington, DC 20001

El Centro de autoayuda testamentaria ayuda al público con asuntos relacionados con testamentos, patrimonios pequeños y grandes y tutela de adultos.

**[www.dccourts.gov/services/probate-matters/probate-self-help-center](http://www.dccourts.gov/services/probate-matters/probate-self-help-center)****[www.dccourts.gov/superior-court/probate-division](http://www.dccourts.gov/superior-court/probate-division)****Tahirih Justice Center****571-282-6161**

6400 Arlington Boulevard, Suite 400, Falls Church, VA 22042

Brinda servicios pro bono a mujeres y niñas inmigrantes que buscan justicia por violencia de género y asistencia con el divorcio, la custodia y las visitas. Proporciona una combinación de servicios legales, defensa y programas de educación pública.

**[www.tahirih.org](http://www.tahirih.org)**

**Universidad del Distrito de Columbia (UDC)**

**Clínicas de Derecho**

**202-274-7400**

4200 Connecticut Avenue NW, Building 52, #302,  
Washington, DC 20008

Los estudiantes de derecho brindan asistencia legal a los residentes de DC a través de clínicas sobre desarrollo comunitario, derecho penal, práctica general, rendición de cuentas del gobierno, derecho de la vivienda y del consumidor, inmigración y derechos humanos, justicia juvenil, legislación y asuntos de contribuyentes de bajos ingresos.

**[www.law.udc.edu/clinicintro](http://www.law.udc.edu/clinicintro)**

**Virginia Legal Aid**

**866-534-5243**

Virginia tiene nueve programas de asistencia legal. Utilice la "página de búsqueda de ayuda legal" para ubicar su oficina local.

**[www.valegalaid.org/](http://www.valegalaid.org/)**

**Comité de Abogados de Washington para  
Derechos Civiles y Asuntos Urbanos**

**202-319-1000**

700 14th Street NW Suite 400, Washington, DC 20005

Brinda servicios legales pro bono para abordar la discriminación y la pobreza arraigada en la comunidad de Washington, DC.

**[www.washlaw.org](http://www.washlaw.org)**

**Washington Legal Clinic for the Homeless**

**202-328-5500**

1200 U Street NW, Washington, DC 20009

Brinda servicios legales integrales en los sitios de admisión en todo DC, ayudando a los clientes a acceder a servicios de vivienda, refugio y salvavidas.

**[www.legalclinic.org](http://www.legalclinic.org)**

**Whitman-Walker Health Legal Services Program**

**202-745-7000**

1525 14th Street NW, Washington, DC 20005

Brinda servicios legales pro bono a clientes lesbianas, homosexual, bisexuales y transgénero (LGBT) cuyos problemas legales están relacionados con problemas de salud LGBT.

**[www.wwc.org](http://www.wwc.org)**

## **RECURSOS PARA LESBIANAS, HOMOSEXUALES, BISEXUALES, TRANSGÉNERO, QUEER (LGBTQ)**

### **Alianza de Homosexuales y Lesbianas de Arlington (AGLA)**

**202-642-4072**

P.O. Box 100324, Arlington, VA 22210

Organización sin fines de lucro no partidista abierta a todas las personas LGBTQ y sus aliados en el norte de Virginia. Proporcionar oportunidades sociales, fomentar la conciencia cívica y participar en el servicio comunitario.

**[www.agla.org](http://www.agla.org)**

### **Oficina del Alcalde de DC para Asuntos de Homosexuales, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales (GLBT) 202-727-9493**

2000 14th Street NW, Second Floor, Washington, DC 20009

Brinda servicios e información a los electores a la comunidad LGBTQ a través de actividades de divulgación y educación pública; asesora al alcalde sobre las necesidades de los residentes LGBTQ de DC.

**[www.communityaffairs.dc.gov/molgbtqa](http://www.communityaffairs.dc.gov/molgbtqa)**

### **Departamento de Policía Metropolitana de DC, Unidad de Enlace de Lesbianas, Homosexuales, Bisexuales y Transexuales (LGBTLU) 202-506-0714**

801 Shepard Street NW, Washington, DC 20011

Un equipo de funcionarios se enfoca en las necesidades de seguridad pública de la comunidad LGBTQ y sus aliados. El enfoque principal es ganarse la confianza de la comunidad y buscar información que conduzca al cierre de los delitos de odio y los delitos violentos dentro de la comunidad LGBTQ.

**[www.mpdcc.dc.gov/page/gay-and-lesbian-liaison-gllu](http://www.mpdcc.dc.gov/page/gay-and-lesbian-liaison-gllu)**

### **Equality Virginia**

**804-643-4816**

P.O. Box 17860, Richmond, VA 23226

Una organización no partidista de educación, divulgación y defensa que busca la igualdad para los habitantes LGBTQ de Virginia.

**[www.equalityvirginia.org](http://www.equalityvirginia.org)**

### **Gay and Lesbian Activists Alliance (GLAA) 202-797-4421**

P.O. Box 75265, Washington, DC 20013

Una organización política de voluntarios, no partidista y sin fines de lucro que defiende los derechos civiles de las personas LGBTQ en la capital de la nación.

**[www.glaa.org](http://www.glaa.org)**

### **Metro Area Gender Identity Connection of Washington DC (MAGIC DC)**

225 E Broad Street, Falls Church, VA

Un grupo de apoyo entre pares para personas transexuales, homosexuales y otras personas que cuestionan la identidad de género que viven en el área metropolitana.

**[www.magicdc.org](http://www.magicdc.org)**

### **Prime Timers of Washington, DC**

P.O. Box 11084, Washington, DC 20008

Organización de membresía social para hombres mayores homosexuales y bisexuales

**[www.primetimersdc.org](http://www.primetimersdc.org)**

### **El Centro de DC para la Comunidad LGBT** **202-682-2245**

2000 14th Street NW, Suite 105, Washington, DC 20009

Educa, empodera, celebra y conecta a las comunidades LGBT. Ofrece un directorio de grupos de apoyo locales y nacionales, directorio de negocios, grupos sociales, grupos de apoyo y otra información. **[www.thedccenter.org](http://www.thedccenter.org)**

### **The Triangle Club**

**202-659-8641**

1638 R Street NW, Suite 120, Washington, DC 20009

Sirve a la comunidad de recuperación LGBT al proporcionar un espacio limpio, seguro y confiable para quienes luchan contra la adicción. Celebra reuniones de acuerdo con los 12 pasos de recuperación.

**[www.triangleclub.org/](http://www.triangleclub.org/)**

### **Whitman-Walker Health**

**202-745-7000**

1525 14th Street NW Washington, DC 2005

2301 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020

1377 R Street NW, Washington, DC 20009

La misión es ser el centro de salud comunitario culturalmente competente de la más alta calidad que atiende a la diversa comunidad urbana de Washington, incluidas las personas que enfrentan barreras para acceder a la atención, y con una experiencia especial en la atención de LGBTQ y VIH.

**[www.whitman-walker.org](http://www.whitman-walker.org)**

# SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y DE CONSEJERÍA

(Ver también consultorías; Hospitales; Agencias gubernamentales; Información de salud; o Grupos de apoyo)

## **Servicios de consejería y psicoterapia de Iona 202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

Los trabajadores sociales clínicos con licencia de Iona brindan psicoterapia individual para ayudar a los adultos mayores y a los cuidadores a enfrentar los desafíos emocionales del envejecimiento y el cuidado. A través de un enfoque colaborativo, nuestros psicoterapeutas utilizan una variedad de técnicas que fomentan una mejor autoconciencia, sanación emocional, crecimiento personal y mejores relaciones.

Los servicios de asesoramiento pueden ayudar a abordar:

- Sentimientos de depresión o ansiedad.
- Dificultades para lidiar con la pérdida de memoria, una afección médica o una mayor dependencia de los demás.
- Dolor y pérdida.
- Transición a la jubilación.
- Adaptarse a un cambio de roles o responsabilidades en una relación.
- Estrés del cuidador.

Iona ofrece grupos de apoyo sobre una variedad de temas, incluidos los desafíos del envejecimiento, la pérdida de la memoria, la pérdida de la visión, vivir como un adulto mayor LGBTQ y brindar cuidados. Los grupos de apoyo ofrecen un ancla muy necesaria al brindarles a los adultos mayores y a los cuidadores un espacio para conectarse con otras personas que experimentan situaciones similares. Para ver una lista completa de los grupos de apoyo de Iona, visite nuestro sitio web.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

**988 Suicide & Crisis Lifeline**

**988, 800-273-TALK (8255)**

La línea directa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Incluye opciones para personas sordas y con dificultades auditivas. 988 Suicide & Crisis Lifeline es una red nacional de centros locales de crisis que brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos. La red está comprometida a mejorar los servicios de crisis y promover la prevención del suicidio mediante el empoderamiento de las personas, el avance de las mejores prácticas profesionales y la creación de conciencia.

**[www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)**

**DISTRITO DE COLUMBIA**

**Fundación Americana para la Prevención del Suicidio**

**(AFSP)**

**202-449-3600**

440 First Street NW, Suite 300, Washington, DC 20001

Lidera la lucha contra el suicidio; financia investigaciones, crea programas educativos, aboga por políticas públicas y apoya a sobrevivientes de pérdidas por suicidio. El sitio web incluye recursos para comprender y prevenir el suicidio e información para ayudar con la pérdida.

**[www.afsp.org](http://www.afsp.org)**

**Catholic Charities Archdiocese of Arlington**

**202-635-5900**

1001 Lawrence Street NE, Washington, DC 20017

Brinda ayuda para adultos que viven con una enfermedad mental, incluida la mejora de la educación, la búsqueda y obtención de empleo, la administración de medicamentos y la prestación de servicios continuos de administración de casos.

**[www.catholiccharitiesdc.org/behavioralhealth](http://www.catholiccharitiesdc.org/behavioralhealth)**

**[www.catholiccharitiesdc.org/acs](http://www.catholiccharitiesdc.org/acs)**

**Columbia Road Health Services (CRHS)**

**202-328-3717**

1660 Columbia Road NW, Washington, DC 20009

Brinda servicios médicos, de asesoramiento y sociales a los pacientes, independientemente de su capacidad de pago. Para abordar las necesidades integrales de salud de su población de pacientes, CRHS ofrece atención médica primaria, servicios sociales y asesoramiento sobre salud mental bajo un mismo techo.

**[www.unityhealthcare.org](http://www.unityhealthcare.org)**

**Community Connections**

**202-546-1512**

**888-793-4357 (línea de ayuda)**

801 Pennsylvania Avenue SE, Suite 201, Washington, DC 20003

Proporciona evaluaciones psiquiátricas, asesoramiento, gestión de la atención y otros servicios de salud mental. Los nuevos clientes primero deben llamar a la línea de ayuda de DC Access para solicitar una cita.

**[www.communityconnectionsdc.org](http://www.communityconnectionsdc.org)**

**Departamento de Salud Mental de DC**

**Access Helpline**

**888-793-4357, 888-7WE-HELP**

64 New York Avenue NE, 3rd Floor, Washington, DC 20002

La línea de ayuda de acceso las 24 horas, los 7 días de la semana, cuenta con profesionales de la salud del comportamiento que pueden derivar a aquellas personas que llaman a ayuda inmediata o atención continua y responder a las personas en crisis.

**[www.dbh.dc.gov/service/access-helpline](http://www.dbh.dc.gov/service/access-helpline)**

**Asociación de Consejeros de Salud Mental de DC (DCMHCA)**

Dedicada a satisfacer las necesidades profesionales y los intereses de los consejeros de salud mental en DC. Tiene una lista de referencias de consejeros de área.

**[www.dcmhca.org](http://www.dcmhca.org)**

**Eugene Meyer III Treatment Center**

**Washington School of Psychiatry**

**202-537-6050**

5028 Wisconsin Avenue NW, Washington, DC 20016

Comprometidos a brindar servicios clínicos a un costo asequible, incluidas evaluaciones psiquiátricas, asesoramiento y otros servicios de salud mental.

**[www.wspdc.org/home](http://www.wspdc.org/home)**

**Family and Medical Counseling Services, Inc.**

**202-889-7900**

2041 Martin Luther King Jr., Avenue SE, #303

Washington, DC 20020

5936 Martin Luther King Jr. Highway, Seat Pleasant, MD 20743

Brinda servicios integrales que promueven la salud emocional y física de familias e individuos, independientemente de sus ingresos o condición social. Ofrece administración de casos, tratamiento por abuso de sustancias, atención de salud mental y atención de VIH/SIDA.

**[www.fmcsinc.org](http://www.fmcsinc.org)**

**George Washington University Community  
Counseling Services Center (CCSC)**

**202-994-8645**

2134 G Street NW, Suite B11, Washington, DC 20052

Ofrece servicios confidenciales de bajo costo a miembros de la comunidad y estudiantes en el área metropolitana de DC, que incluyen consejería y evaluación, proporcionados por pasantes de estudiantes graduados supervisados.

**[www.gsehd.gwu.edu/ccsc](http://www.gsehd.gwu.edu/ccsc)**

**Howard University Hospital Psychiatry  
and Behavioral Sciences**

**202-865-6611**

2041 Georgia Avenue NW, Washington, DC 20060

Los servicios incluyen manejo diagnóstico y terapéutico de enfermedades mentales y abuso de sustancias.

**[www.huhealthcare.com/health-services/psychiatry](http://www.huhealthcare.com/health-services/psychiatry)**

**Kristin Brooks Hope Center**

**202-536-3200**

Línea de Crisis

800-442-HOPE

Línea de vida nacional de crisis y suicidio 9-8-8 9 8-8, TTY: 711

1250 24th Street NW, Suite 300, Washington, DC 20037

Conecta a las personas que llaman con el centro de crisis más cercano; opera una línea de crisis; red de crisis en línea IMALive; línea directa en español; línea directa de crisis para veteranos.

**[www.imalive.org/about-kbhc](http://www.imalive.org/about-kbhc)** **[www.imalive.org](http://www.imalive.org)**

**La Clínica Del Pueblo**

**202-462-4788**

2831 15th Street NW, Washington, DC 20009

3166 Mt Pleasant Street NW, Washington, DC 20010

2970 Belcrest Center Drive, #301 Hyattsville, MD 20782

7000 Adelphi Road Hyattsville, MD 20782

Servicios de asesoramiento y salud mental bilingües, incluidas evaluaciones y asesoramiento psiquiátricos. Idiomas hablados: Inglés y español.

**[www.lcdp.org](http://www.lcdp.org)**

**MedStar Georgetown Hospital  
Behavioral Health**

**202-944-5400**

Ofrece programas integrales de atención clínica, educación, investigación y extensión comunitaria, incluido el tratamiento psiquiátrico ambulatorio, hospitalario y de hospitalización parcial.

**[www.medstarhealth.org/Pages/Services/Mental-Health/Psychiatry-at-MedStar-Georgetown-University-Hospital.aspx](http://www.medstarhealth.org/Pages/Services/Mental-Health/Psychiatry-at-MedStar-Georgetown-University-Hospital.aspx)**

**MedStar Washington Hospital Center**

**Senior Outpatient Program (SOP)**

**202-877-6333**

216 Michigan Avenue NE, 2nd Floor, Washington, DC 20017

Programa para adultos mayores, de 55 años o más, que necesitan servicios de salud del comportamiento para pacientes ambulatorios. También se encuentran disponibles psicoterapia en el hogar y evaluaciones confidenciales para ayudar a determinar las necesidades conductuales específicas del paciente.

**[www.medstarhealth.org/services/behavioral-health](http://www.medstarhealth.org/services/behavioral-health)**

**MBI Health Services, LLC**

**202-464-9200**

1221 Taylor Street NW, Washington, DC 20011

4017 Minnesota Avenue NE, Washington D.C. 20019

Brinda evaluación, servicios psiquiátricos, medicamentos y administración de casos.

**[www.mbihs.com](http://www.mbihs.com)**

**The McClendon Center**

**202-737-6191**

1313 New York Avenue NW, Washington, DC 20005

Atiende las necesidades de los adultos diagnosticados con enfermedades mentales graves y persistentes fomentando la creatividad, la amistad, la estabilidad, la independencia, el crecimiento emocional y una mayor participación en la comunidad.

Brinda consejería individual y grupal para adultos con enfermedades mentales crónicas.

**[www.mcclendoncenter.org](http://www.mcclendoncenter.org)**

**Pastoral Counseling and Consultation Center  
of Greater Washington**

**202-670-5065**

7003 Piney Branch Road NW, Washington, DC 20012

Consejería pastoral de escala móvil en DC, Maryland y Virginia.

**[www.imagocenterdc.com/the-pastoral-counseling-and-consultation-center-of-greater-washington](http://www.imagocenterdc.com/the-pastoral-counseling-and-consultation-center-of-greater-washington)**

**Providence Health Services**

**202-854-4623**

1140 Varnum Street NE, #100, Washington, DC 20017

Un centro integral para pacientes ambulatorios que trata enfermedades mentales, incluidos los trastornos de ansiedad, los trastornos del estado de ánimo, los trastornos psicóticos, los trastornos mentales y de abuso de sustancias de doble diagnóstico y otras discapacidades.

**[www.healthcare.ascension.org/locations/district-of-columbia/dcwas/washington-providence-health-services-outpatient-behavioral-health?intent\\_source=location\\_title&result\\_position=3](http://www.healthcare.ascension.org/locations/district-of-columbia/dcwas/washington-providence-health-services-outpatient-behavioral-health?intent_source=location_title&result_position=3)**

**Sibley Memorial Hospital**

**202-537-4000**

5255 Loughboro Road, NW, Washington, DC 20016

Proporciona tratamiento agudo a corto plazo para pacientes que necesitan un entorno seguro, protegido y terapéutico.

**[www.sibley.org](http://www.sibley.org)**

**Clínica Médica y Dental**

**So Others Might Eat (SOME)**

**202-797-8806**

60 O Street NW, Washington, DC 20001

SOME apoya a los adultos sin hogar y/o en la pobreza para estabilizar y mantener su salud mental a través de varios programas. Proporciona asesoramiento sin cita previa y servicios psiquiátricos para personas en la Clínica de Servicios de Salud SOME. Ofrece Isaiah House, un programa de día terapéutico que brinda un entorno de apoyo para adultos que se han visto afectados tanto por la falta de vivienda como por una enfermedad mental grave y persistente. También ofrece Jordan and Mary Claire Houses, una alternativa comunitaria a la hospitalización psiquiátrica.

**[www.some.org/services/social-services/mental-health-services](http://www.some.org/services/social-services/mental-health-services)**

**The Women's Center**    **202-293-4580 (DC), 703-281-2657 (VA)**

1025 Vermont Avenue, #310, Washington, DC 20005

133 Park Street, NE, Vienna, VA 22180

Brinda fácil acceso a profesionales y terapeutas altamente capacitados a las comunidades del área metropolitana. Los servicios de asesoramiento incluyen: salud mental; consejería individual, de pareja y familiar; grupos de terapia y apoyo; orientación profesional; Talleres de trabajo, asesoramiento financiero; y más.

**[www.thewomenscenter.org](http://www.thewomenscenter.org)**

**Wendt Center for Loss & Healing**

**202-624-0010**

4201 Connecticut Avenue NW, Suite 300, Washington, DC 20008

Brinda asesoramiento, capacitación y educación sobre salud mental, respuesta a crisis y servicios de administración de casos para aliviar el impacto de enfermedades, pérdidas y eventos traumáticos.

**[www.wendtcenter.org](http://www.wendtcenter.org)**

**Woodley House**

**202-830-3508**

3000 Connecticut Avenue NW, Suite 108, Washington, DC 20008

Brinda servicios de vivienda y apoyo en DC para adultos con enfermedades mentales persistentes.

**[www.woodleyhouse.org](http://www.woodleyhouse.org)**

## MARYLAND

**Family Service Foundation (FSF) 301-459-2121**

5301 76th Avenue, Landover Hills, MD 20784

Brinda servicios de asesoramiento sobre salud mental y uso de sustancias, habilitación diurna, programas residenciales y servicios de discapacidad del desarrollo para individuos, parejas y familias en el condado de Prince George, Frederick y Baltimore. Se especializa en atender personas sordas, sordociegas y con discapacidad intelectual.

**[www.fsinc.org](http://www.fsinc.org)**

**Greater Baden Medical Services (GBMS) 301-888-2233**

7450 Albert Road, Brandywine, MD 20613

Opera Centros de Salud Calificados por el Gobierno Federal (FQHC) que atienden a comunidades en el sur del Condado de Prince George, el Condado de Charles y el Condado de St. Mary, Maryland. Los servicios incluyen atención médica primaria, administración de casos, atención de salud mental y servicios dentales.

**[www.gbms.org](http://www.gbms.org)**

**Holy Cross Germantown Hospital 301-557-6860**

19801 Observation Dr. Germantown, MD 20876

Brinda evaluación psicológica de emergencia para todas las edades y atención hospitalaria para la población adulta. También ofrece terapia individual, grupal y familiar, terapia con medicamentos, servicios sociales y terapia recreativa y ocupacional.

**[www.holycrosshealth.org](http://www.holycrosshealth.org)**

**Medstar Montgomery Medical Center  
Geriatric & Senior Services 301-570-7400, 301-774-8800 (Eval)**

18101 Prince Philip Drive, Olney, MD 20832

Proporciona una amplia gama de programas totalmente integrados para pacientes hospitalizados, ambulatorios, de crisis, de educación comunitaria y de extensión para diversos clientes.

**[www.medstarhealth.org/services/geriatrics](http://www.medstarhealth.org/services/geriatrics)**

**Montgomery County 24-hour Crisis Center 240-777-4000**

1301 Piccard Drive, Rockville, MD 20850

Brinda servicios de crisis las 24 horas del día, los 365 días del año por teléfono o en persona (no se necesita cita). Responde en cualquier parte del condado para proporcionar evaluaciones psiquiátricas de emergencia. El programa cuenta con seis camas de crisis como alternativa a la hospitalización para quienes no tienen seguro o están asegurados dentro del sistema público de salud mental.

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCS24hrcrisiscenter-p204.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCS24hrcrisiscenter-p204.html)**

**Montgomery County Adult Mental Health Program**

**240-777-1770**

11002 Viers Mill Road, Suite 705, Wheaton, MD 20902

El programa para pacientes ambulatorios brinda servicios, que incluyen psicoterapia individual y grupal, administración de casos en el consultorio y control de medicamentos psiquiátricos para residentes del condado de bajos ingresos que padecen una enfermedad mental grave y que no pueden acceder al sistema público de salud mental debido a la falta de beneficios públicos, su estatus migratorio o ingresos.

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS/index.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS/index.html)**

**Programa de Salud Mental para Personas Mayores del Condado de Montgomery**

**240-777-3990**

Servicios de extensión de salud mental para adultos mayores que no pueden o no quieren acudir a los servicios en el consultorio; consulta de salud mental para vida asistida. Brinda educación al público sobre problemas de salud mental.

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSSeniorMentalHealth-p1535.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSSeniorMentalHealth-p1535.html)**

**Prince George's County Community Crisis Services, Inc. (CCSI)**

**Línea directa las 24 horas 800-273-TALK (8255)**

**Línea de vida nacional de crisis y suicidio 9-8-8 9 8-8, TTY: 711**

P.O. Box 149, Hyattsville, MD 20781

La línea directa 24/7 para personas en crisis ayuda a establecer conexiones con servicios móviles de salud mental y citas de atención urgente.

**[www.communitycrisis.org](http://www.communitycrisis.org)**

**Prince George's County Department of Health 301-883-7879**

1701 McCormick Drive, Suite 200, Largo, MD 20774

Ofrece una lista de proveedores de salud mental del condado.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1588/Health-Services](http://www.princegeorgescountymd.gov/1588/Health-Services)**

**Santé Group**

**301-572-6585**

12200 Tech Road, Suite 330, Silver Spring, MD 20904

Brinda atención psiquiátrica de crisis y servicios de administración del sistema, y administra los servicios de extensión de salud mental y recuperación psiquiátrica en varios condados de Maryland.

**[www.thesantegroup.org](http://www.thesantegroup.org)**

**Suburban Hospital/Johns Hopkins**

**Behavioral Health**

**301 896-3100, 301-896-7696**

8600 Old Georgetown Road, Bethesda, MD 20814

Proporciona servicios integrales de salud del comportamiento.

**[www.hopkinsmedicine.org/suburban\\_hospital](http://www.hopkinsmedicine.org/suburban_hospital)**

**[www.hopkinsmedicine.org/suburban\\_hospital/medical\\_services/behavioral\\_health/index.html](http://www.hopkinsmedicine.org/suburban_hospital/medical_services/behavioral_health/index.html)**

**VIRGINIA**

**Servicios de Emergencia de salud mental del Condado de Arlington**

**703-228-5160**

2120 Washington Boulevard, Arlington, VA 22204

Línea de servicios de salud mental de emergencia las 24 horas. Los servicios incluyen evaluación, intervención y estabilización de crisis, asesoramiento a corto plazo, servicios psiquiátricos y manejo del estrés crítico para individuos y familias. Cualquier persona que viva, trabaje o visite Arlington y experimente una emergencia de salud mental es elegible para los servicios.

**[www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Adult-Behavioral-Healthcare/Mental-Health/Emergency-Mental-Health-Services](http://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Adult-Behavioral-Healthcare/Mental-Health/Emergency-Mental-Health-Services)**

**Servicios de Emergencia de salud mental de la Ciudad de Alexandria**

**703-746-3401**

Ambulatorio: 720 N. Saint Asaph Street, 2nd floor, Alexandria, VA

Brinda servicios sociales e intervención las 24 horas para personas que experimentan una crisis relacionada con la salud mental o el abuso de sustancias, por teléfono o en persona.

**[www.alexandriava.gov/dchs/adultservices/default.aspx?id=50418](http://www.alexandriava.gov/dchs/adultservices/default.aspx?id=50418)**

### CrisisLink (PRS)

Línea directa regional de Crisis Link	703-527-4077
Línea de vida nacional de crisis y suicidio 9-8-8	9-8-8, TTY: 711
Teléfono de la Línea de Vida Nacional	800-273-8255
TextConnect	85511
Crisis Link Suicide Prevention Chat Line	SuicidePreventionLifeline.org/chat

10455 White Granite Drive, Suite 400, Oakton, VA 22124

Línea directa, chat y línea de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana para crisis y prevención del suicidio que ofrece intervención en crisis, prevención del suicidio y apoyo a las personas para fomentar la autosuficiencia al proporcionar habilidades para resolver problemas e información sobre los recursos de la comunidad para que las personas que llaman y envían mensajes de texto puedan lidiar mejor con el trauma emocional, las crisis personales y familiares. Conecta inmediatamente a una persona con un profesional capacitado y con licencia para ofrecer ayuda, esperanza y curación. CareRing ofrece un registro telefónico diario para personas mayores, discapacitadas y confinadas en el hogar para evitar que problemas menores se conviertan en emergencias importantes.

**[www.prsinc.org/crisislink](http://www.prsinc.org/crisislink)**

### Fairfax-Falls Church County Community Services Board (CSB)

Situaciones de emergencia (24/7)	703-573-5679
Centro de desintoxicación de Fairfax 24/7	703-502-7000, TTY: 703-322-9080
Servicios de entrada y referencia de CSB	703 383-8500, TTY: 711
Línea de vida nacional de crisis y suicidio 9-8-8	988 o 1-800-273-TALK (8255)

8221 Willow Oaks Corporate Drive, Fairfax, VA 22031

Brinda servicios para personas de todas las edades que tienen enfermedades mentales, trastornos por uso de sustancias y/o discapacidades del desarrollo.

**[www.fairfaxcounty.gov/csb/](http://www.fairfaxcounty.gov/csb/)**

**[www.fairfaxcounty.gov/csb/ prevent-suicide](http://www.fairfaxcounty.gov/csb/prevent-suicide)**

**[www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/services/  
detoxification](http://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/services/detoxification)**

**Inova Hospital Behavioral Health Services** **571-623-3500**

El sistema Inova ofrece una gama de servicios ambulatorios y de hospitalización parcial.

**[www.inova.org/our-services/inova-behavioral-health-services](http://www.inova.org/our-services/inova-behavioral-health-services)**

**Mental Health America of Virginia Warm Line** **866-400-6428**

2008 Bremono Road, Suite 101, Richmond, VA 23226

Educa, empodera y aboga en nombre de individuos, comunidades y organizaciones para mejorar la salud mental y reducir las condiciones que impiden el bienestar mental. Warm Line es para quienes necesitan apoyo pero no se encuentran en una emergencia. Puede proporcionar referencias e información sobre servicios de apoyo.

**[www.mhav.org/warm-line](http://www.mhav.org/warm-line)**

## ESTADOS UNIDOS

**988 Suicide & Crisis Lifeline** **988 o 800-273-TALK (8255)**

La línea directa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Incluye opciones para personas sordas y con dificultades auditivas. 988 Suicide & Crisis Lifeline es una red nacional de centros locales de crisis que brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos. La red está comprometida a mejorar los servicios de crisis y promover la prevención del suicidio mediante el empoderamiento de las personas, el avance de las mejores prácticas profesionales y la creación de conciencia.

**[988lifeline.org](http://988lifeline.org)**

**Alianza de apoyo a la depresión y al trastorno bipolar (DBSA)**

**800-826-3632**

55 E. Jackson Boulevard, Suite 490, Chicago, Illinois 60604 Brinda esperanza, ayuda, apoyo y educación a las personas que tienen trastornos del estado de ánimo. El sitio web detalla grupos de apoyo locales para la depresión y el trastorno bipolar.

**[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)**

**Mental Health America** **703-684-7722**

500 Montgomery Street, Suite 820, Alexandria, VA 22314 Dedicado a ayudar a todos los estadounidenses a lograr el bienestar viviendo vidas mentalmente más saludables. Ofrece herramientas de detección e información sobre proveedores locales de salud mental. El sitio web incluye una lista de todas las ubicaciones.

**[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)**

<b>National Alliance on Mental Illness (NAMI)</b>	<b>703-524-7600</b>
Línea de ayuda	800-950-6264
Línea de ayuda de texto	62640
Correo Electrónico	helpline@nami.org

4301 Wilson Boulevard, Suite 300, Arlington, VA 22203

Dedicado a construir mejores vidas para los estadounidenses afectados por enfermedades mentales, creando conciencia y brindando educación gratuita, defensa y programas de grupos de apoyo. Afiliados en DC, Virginia y Maryland.

**[www.nami.org](http://www.nami.org)**

# PROGRAMAS Y SERVICIOS MULTICULTURALES

## AFROAMERICANO

### **National Caucus & Center on Black Aging** **202-637-8400**

1220 L Street NW, Suite 800, Washington, DC 20005

Dedicado a los problemas de envejecimiento de las poblaciones minoritarias y de bajos ingresos. Los servicios incluyen capacitación laboral, educación sobre salud y bienestar y vivienda asequible.

[www.ncba-aged.org](http://www.ncba-aged.org)

## ASIÁTICO

### **Asian Pacific American Legal Resources Center (APALRC)** **202-393-3572**

Chino ext. 18

Hindú y urdu ext. 19

Vietnamita ext. 20

Coreano ext. 21

1627 K Street NW, Suite 610, Washington, DC 20006

Trabaja para promover los derechos civiles y legales de los estadounidenses de origen asiático centrándose en brindar servicios legales lingüísticamente accesibles y culturalmente apropiados a inmigrantes asiáticos de bajos ingresos en el área metropolitana de DC que tienen un dominio limitado del inglés.

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

### **Centro de Cultura China y Servicios Comunitarios** **301-820-7200**

9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

Ofrece clubes, programas y actividades para los estadounidenses de origen chino, incluidos servicios humanos y de salud, educación, cultura y recreación, y un centro de atención médica diurna para adultos.

[www.ccacc-dc.org](http://www.ccacc-dc.org)

### **Asociación de Mayores Coreanos Americanos** **301-438-7304**

4401 Muncaster Mill Rd, Rockville, MD 20853

Servicios de inmigración y clases de vida diaria, salud e idioma inglés.

**Centro de Servicios de la Comunidad Coreana  
del Gran Washington**

**703-354-6345**

7700 Little River Turnpike, Suite 406, Annandale, VA 22003

Varias ubicaciones ofrecen clases bilingües de inglés/coreano (incluidas clases de habilidades informáticas), programas sociales, servicios de salud y programas de empoderamiento para adultos mayores.

**[www.kcscgw.org](http://www.kcscgw.org)**

**National Asian Pacific Center on Aging (NAPCA) 800-336-2722**

1511 Third Avenue, #914, Seattle, WA 98101

Comprometidos con la dignidad, el bienestar y la calidad de vida de los estadounidenses de Asia y el Pacífico en su vejez; ofrece varios programas de empleo. Proporciona manuales traducidos de "Qué es Medicaid" en chino, camboyano, coreano, samoano y vietnamita.

**[www.napca.org](http://www.napca.org)**

**New Covenant Church Fellowship Senior Center 301-444-3100**

18901 Waring Station Road, Germantown, MD 20874

Programas sociales y clases educativas solo en coreano.

**[www.fellowshipusa.com](http://www.fellowshipusa.com)**

**South Asian Americans Leading Together (SAALT) 301-270-1855**

8403 Colesville Road, Suite 1100, Silver Spring, MD 20910

Promueve el diálogo y la educación comunitaria, incluidas clínicas legales y conferencias de defensa. El sitio web ofrece enlaces a otras organizaciones que trabajan con la comunidad del sur de Asia.

**[www.saalt.org](http://www.saalt.org)**

**Vietnamese-American Services (VAS) 301-646-5852**

12621 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904

La misión de Vietnamese-American Services es desarrollar asociaciones con empresas, escuelas, comunidades religiosas y organizaciones locales para mejorar la calidad de vida de la comunidad vietnamita y ayudarla a integrarse con éxito en la sociedad estadounidense. VAS ofrece una variedad de servicios diferentes.

**[www.vasusa.org/mission-and-purpose](http://www.vasusa.org/mission-and-purpose)**

## ETÍOPE

### **Ethiopian Community Development Council, Inc. (ECDC)**

**703-685-0510**

901 South Highland Street, Arlington, VA 22204

Una organización comunitaria que responde a las necesidades de una creciente comunidad etíope, tanto en el área metropolitana de Washington, DC como en los Estados Unidos. Los programas ayudan a los recién llegados y refugiados reasentados de todo el mundo. También brinda asesoramiento sobre inmigración, educación sobre violencia doméstica y programas de salud.

**[www.ecdcus.org](http://www.ecdcus.org)**

## JUDÍO

### **Bender Jewish Community Center of Greater Washington (BJCCGW)**

**301-881-0100**

6125 Montrose Road, Rockville, MD 20852

Proporciona un entorno inclusivo, conectando a las personas de la comunidad judía entre sí, con Israel y con la comunidad en general. El programa "Coming of Age in Maryland" ofrece actividades mensuales, excursiones y eventos especiales para miembros de 60 años o mayores. También ofrece programación educativa, que incluye cursos de herencia judía y hebreo, y actividades de bienestar.

**[www.benderjccgw.org](http://www.benderjccgw.org)**

### **Edlavitch Jewish Community Center of Washington, DC (DCJCC)**

**202-518-9400**

1529 16th Street NW, Washington, DC 20036

Brinda programas urbanos educativos, sociales, culturales y de acondicionamiento físico a la comunidad de DC, incluidas las personas mayores.

**[www.edcjcc.org](http://www.edcjcc.org)**

**[www.edcjcc.org/community/seniors](http://www.edcjcc.org/community/seniors)**

### **Jewish Council for the Aging (JCA) of Greater Washington**

**301-255-4200**

12320 Parklawn Drive, Rockville, MD, 20852

Los servicios incluyen información y referencias, transporte, guardería para adultos, servicios de empleo y oportunidades de voluntariado. Atiende a adultos mayores en DC, Maryland y Virginia.

**[www.accessjca.org](http://www.accessjca.org)**

**JSSA (Agencia Judía de Servicios Sociales)**

Virginia del Norte 240-800-JSSA  
Hamaker Court, Suite 450, Fairfax

Rockville-Fallsgrove 240-800-JSSA  
200 Wood Hill Road, Rockville

Rockville-Montrose 240-800-JSSA  
6123 Montrose Road, Rockville

Comprometidos a ayudar a los adultos mayores a vivir de manera segura dondequiera que llamen hogar durante el mayor tiempo posible, brindándoles los servicios de alta calidad y el apoyo que necesitan. Los servicios incluyen administración de casos, consultas de atención geriátrica, transporte, atención domiciliaria, hospicio, programación social y comidas nutritivas.

**[www.jssa.org](http://www.jssa.org)**

**Pozez Jewish Community Center  
of Northern Virginia**

**703-323-0880**

8900 Little River Turnpike, Fairfax, VA 22031

Dedicado a ofrecer programas, actividades y servicios que enfatizan la cultura, la identidad y los valores deseados. Ofrece programas sociales, educativos, de acondicionamiento físico y de bienestar guiados por valores judíos.

**[www.thej.org](http://www.thej.org)**

**LATINO / HISPANO**

**Iona Senior Services**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

Brinda servicios de administración de atención y asesoramiento en español.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

**Casa de Maryland, Inc.**

**301-431-4185**

8151 15th Avenue, Langley Park, MD 20783

Ofrece servicios sociales, económicos, legales y de salud para personas de habla hispana.

**[www.casademaryland.org](http://www.casademaryland.org)**

**Central American Resource Center (CARECEN) 202-328-9799**

1460 Columbia Road NW, Suite C-1, Washington, DC 20009

Fomenta el desarrollo integral de la población latina en la región de Washington al brindar servicios directos que incluyen desarrollo legal, vivienda, educación ciudadana y desarrollo económico, empoderamiento de base, compromiso cívico y defensa de los derechos civiles.

**[www.carecencdc.org](http://www.carecencdc.org)**

**National Association for**

**Hispanic Elderly Regional Office**

**202-293-9329**

Asociación Nacional Pro Personas Mayores

1015 18th Street, NW, Suite 401, Washington, DC 20036

Atiende las necesidades de los adultos mayores hispanos y otras personas de bajos ingresos.

**[www.anppm.org](http://www.anppm.org)**

**Centros para Mayores Vida**

**202-483-5800**

1842 Calvert Street, NW Washington, DC 20009

Los servicios en español ayudan a los adultos mayores latinos y otros adultos mayores a vivir de forma independiente, mantener un estilo de vida saludable, acceder a la atención médica y autocontrolar sus afecciones crónicas. Los servicios incluyen comidas, educación para la prevención de enfermedades crónicas, grupos de apoyo, asesoramiento individual, recreación, excursiones, clases de computación, clases de inglés y español, asistencia de beneficios públicos y oportunidades de voluntariado.

**[www.vidasenorcenter.org](http://www.vidasenorcenter.org)**

**NATIVOS AMERICANOS**

**Consejo Nacional Indio para la Tercera Edad 505-292-2001**

8500 Manual Boulevard NE, Suite B-470, Albuquerque, NM 87112

Defensores de una mejor salud integral, servicios sociales y bienestar económico para los adultos mayores indígenas americanos y nativos de Alaska.

**[www.nicoa.org](http://www.nicoa.org)**

**MUSULMÁN**

**Kibar Halal Nutrition Center**

**202-483-8832**

1519 Islamic Way NW, Washington, DC 20001

Disfrute del almuerzo, las actividades, la educación, la salud, la nutrición y los programas de bienestar en este sitio del Distrito 5 de Seabury.

---

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

**Centro de la Comunidad Musulmana (MCC) 301-384-3454**

15200 New Hampshire Avenue, Silver Spring, MD 20905

El programa para personas mayores brinda a las personas mayores de 55 años o más un programa intergeneracional de propósitos múltiples, cultural y étnicamente sensible. Incluye actividades sociales, educativas, recreativas y de divulgación. Los servicios incluyen un programa de visitantes amigables, cuidado de relevo, asistencia de transporte, despensa de alimentos, soporte técnico y más.

**[www.mccmd.org](http://www.mccmd.org)**

# FARMACIAS, EQUIPOS MÉDICOS, SUMINISTROS

(Ver también Clínicas, Servicios de Emergencia, Sistemas de Respuesta a Emergencias, Agencias Gubernamentales y Hospitales)

Esta sección incluye minoristas de equipos y suministros nuevos, armarios de préstamos (que generalmente proporcionan equipos usados) y organizaciones que ofrecen educación y asesoramiento. Medicare y Medicaid solo pagan equipos médicos en determinadas circunstancias y, por lo general, requieren una orden médica.

## **Armario de préstamo del Equipo Médico de Iona 202-895-9448** 4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

Iona proporciona dispositivos de transporte gratuitos y poco usados y otros suministros a adultos mayores y cuidadores en el área de Washington, DC durante el tiempo que sea necesario. Los artículos en nuestro armario de préstamo incluyen:

- Sillas de ruedas (no eléctricas).
- Sillas de transporte (sillas de ruedas livianas que necesitan ser empujadas).
- Andadores con ruedas (con y sin asientos).
- Asientos de bañera y bancos de transferencia.
- Cómodas.
- Apoyadores manuales.
- Bastones.

Si necesita un artículo, comuníquese con nosotros al 202-895-9448 y solicite información sobre nuestro armario de préstamos. También aceptamos productos de higiene sin abrir. Para hacer una donación, comuníquese al 202-895-9448.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

### **Columbia Lighthouse for the Blind & The Visionary Store**

1825 K Street NW, Suite 1103,  
Washington, DC 20006 202-454-6400  
8720 Georgia Avenue, Suite 210,  
Silver Spring, MD 20910 301-589-0894

Brinda una variedad de servicios que incluyen atención y rehabilitación para la baja visión, capacitación para el desarrollo laboral y empleo para personas de todas las edades que tienen problemas de la vista o son ciegas. La tienda de Riverdale vende tecnología de asistencia.

**[www.clb.org](http://www.clb.org)**

### **Tarjeta Rx de DC**

3636 South Sherwood Forest Boulevard, Sherwood Tower 440, Baton Rouge, LA 70816

Los residentes de DC pueden obtener un Programa de asistencia con medicamentos recetados (PAP) en todo el estado que ofrece ahorros en medicamentos recetados de hasta un 75% en más de 56,000 farmacias en todo el país.

**[www.dcrxcard.com/index.php](http://www.dcrxcard.com/index.php)**

### **Acciones de DC: Equipo de discapacidad**

**Programa de reciclaje 202-332-2595**

1301 Belmont Street NW, Room 1D, Washington, DC 20009

Proporciona préstamos gratuitos para equipos médicos a personas mayores, personas discapacitadas y residentes de DC de bajos ingresos.

**[www.atpdc.org/equipmentrecyclingdc.html](http://www.atpdc.org/equipmentrecyclingdc.html)**

### **Tarjeta Rx de Maryland**

**800-301-4679**

Un programa gratuito de asistencia con medicamentos recetados disponible para ayudar a todos los residentes de Maryland a pagar los medicamentos recetados. Brinda ahorros de hasta un 75% en la mayoría de los medicamentos genéricos y de marca. Aquellos con seguro también pueden usar el programa para medicamentos que no están cubiertos a través de sus beneficios de farmacia.

**[www.staterxplans.us/maryland.html](http://www.staterxplans.us/maryland.html)**

### **Asociación Rx (RxP) en Virginia**

**804-377-1057**

1500 Forest Avenue, Suite 201, Richmond, VA 23229

Brinda acceso a medicamentos para las poblaciones vulnerables de Virginia. Solicita medicamentos a empresas farmacéuticas y los distribuye a través de 22 clínicas afiliadas y centros de salud con farmacias autorizadas.

**[www.rxpartnership.org](http://www.rxpartnership.org)**

### **Tarjeta de Medicamentos de Virginia**

Proporciona ahorros sustanciales en medicamentos recetados. Los residentes de cualquier edad o ingreso pueden recibir la tarjeta, y no hay restricciones de condiciones médicas.

**[www.virginiadrugcard.com/index.php](http://www.virginiadrugcard.com/index.php)**

# TERAPIA FÍSICA

## **Movement Corps Physical Therapy & Wellness 202-459-4594**

4125 Albemarle Street NW, Suite 101, Washington, DC 20016

Brinda servicios de fisioterapia y bienestar para adultos mayores y personas con afecciones neurológicas para ayudarlos a moverse mejor. Cada cliente recibe servicios privados, uno a uno, adaptados para satisfacer las necesidades individuales y maximizar el rendimiento.

**[www.movementcorps.com](http://www.movementcorps.com)**

## **Potomac Home Health Care**

**301-896-6999**

6700 A Rockledge Drive, Suite 200 Bethesda, Maryland 20817

Agencia de salud en el hogar que brinda una amplia gama de servicios de atención domiciliaria en Maryland y Washington, DC. Incluye terapia física de un terapeuta licenciado que evalúa el nivel funcional del paciente en el hogar.

**[www.phhc.org](http://www.phhc.org)**

# AGENCIAS DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES

(Consulte también Educación, Artes, Recreación y Ejercicio para Adultos, Agencias gubernamentales y Programas y Servicios Multiculturales)

## **Iona Senior Services**

**202-895-9448**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016  
3303A Stanton Road SE, Washington, DC 20020

Desde 1975, Iona ha sido un proveedor confiable de servicios esenciales para adultos mayores, cuidadores y miembros de la comunidad en el área metropolitana de Washington, DC. La misión de Iona es apoyar a las personas a medida que experimentan los desafíos y las oportunidades del envejecimiento. Educamos, defendemos y brindamos servicios comunitarios para ayudar a las personas a envejecer y vivir bien.

Visualizamos una comunidad que celebra, valora, respeta y protege las contribuciones y posibilidades de cada persona. Para obtener más información sobre cualquiera de los programas o servicios de Iona, llame al 202-895-9448 y solicite la línea de ayuda, envíenos un correo electrónico a [info@iona.org](mailto:info@iona.org), o visite nuestro sitio web.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

## **DISTRITO DE COLUMBIA**

### **Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC**

**(DACL)**

**202 724-5626, TTY: 711**

Las agencias líderes brindan nutrición y otros servicios a los residentes de DC de 60 años o mayores. Cada agencia líder atiende a una parte geográfica diferente de la ciudad.

**[dacl.dc.gov](http://dacl.dc.gov)**

#### **Distrito 1: Terrific, Inc.**

**202-882-1160**

910 Westminister Street NW

**[www.terrificinc.org](http://www.terrificinc.org)**

#### **Distrito 2: Terrific, Inc.**

**202-882-1160**

1220 L Street NW

**[www.terrificinc.org](http://www.terrificinc.org)**

#### **Distrito 3: Iona Senior Services**

**202-966-1055**

4125 Albemarle Street NW

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

**Distrito 4: Terrific, Inc.** **202-882-1160**  
418 Missouri Avenue NW  
[www.terrificinc.org](http://www.terrificinc.org)

**Distrito 5: Seabury Ward 5 Aging Services** **202-529-8701**  
2900 Newton Street NE  
[www.seaburyresources.org](http://www.seaburyresources.org)

**Distrito 6: Seabury Ward 6 Aging Services** **202-397-1725**  
555 Water Street SW  
[www.seaburyresources.org](http://www.seaburyresources.org)

**Distrito 7: East River Family  
Strengthening Collaborative** **202-534-4880**  
3917 Minnesota Avenue NE  
[www.erfsc.org](http://www.erfsc.org)

**Distrito 8: East River Family  
Strengthening Collaborative** **202-562-6860**  
4301 9th Street SE  
[www.erfsc.org](http://www.erfsc.org)

**So Others Might Eat (SOME) Senior Services** **202-797-8806**  
71 O Street NW, Washington, DC 20001

Ofrece una variedad de programas que satisfacen las necesidades especiales de las personas mayores más vulnerables de la ciudad, incluida la vivienda asequible. Los servicios para adultos mayores de 60 años o más apoya la salud y el bienestar, proporciona un espacio seguro para los adultos mayores maltratados y abandonados y permite que las personas mayores envejezcan con seguridad y dignidad en el lugar. Además, ALGUNOS servicios para personas mayores brindan oportunidades para el voluntariado y la participación comunitaria a través de su programa de entrega de alimentos y el campamento de verano anual para personas mayores.

[some.org/services/social-services/senior-services](http://some.org/services/social-services/senior-services)

**Vida Senior Centers** **202-483-5800**  
1842 Calvert Street NW, Washington, DC 20009

Los servicios en español ayudan a los adultos mayores latinos y otros adultos mayores a vivir de forma independiente, mantener un estilo de vida saludable, acceder a la atención médica y autocontrolar sus afecciones crónicas. Los servicios incluyen comidas, educación para la prevención de enfermedades crónicas, grupos de apoyo, asesoramiento individual, recreación, excursiones, clases de computación, clases de inglés y español, asistencia de beneficios públicos y oportunidades de voluntariado.

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

## MARYLAND

### **Consejo Judío para la Tercera Edad (JCA)**

**del Gran Washington 301-255-4200, 703-425-0999 (VA)**

12320 Parklawn Drive, Rockville, MD 20852

Los servicios incluyen información y referencias, transporte, guardería para adultos, servicios de empleo, programas intergeneracionales y oportunidades de voluntariado. Sirve a adultos mayores en DC, Maryland y Virginia.

**[www.accessjca.org](http://www.accessjca.org)**

### **Consejo Judío para la Tercera Edad (JCA)**

**Línea de ayuda para Adultos Mayores 240-290-3311, 703-652-1515**

El servicio de referencia gratuito ayuda a las personas que llaman a encontrar vivienda, servicios de atención domiciliaria, administración de los cuidados, recreación y más.

**[www.accessjca.org/senior-helpline](http://www.accessjca.org/senior-helpline)**

### **JSSA Aging in Place (Agencia Judía de Servicios Sociales)**

Rockville-Fallsgrove 240-800-JSSA  
200 Wood Hill Road, Rockville

Rockville-Montrose 240-800-JSSA  
6123 Montrose Road, Rockville

JSSA se compromete a ayudar a los adultos mayores a vivir de manera segura en cualquier lugar al que llamen hogar durante el mayor tiempo posible, brindándoles los servicios de alta calidad y el apoyo que necesitan. Los servicios incluyen administración de casos, consultas de atención geriátrica, transporte, atención domiciliaria, hospicio, programación social y comidas nutritivas.

**[www.jssa.org](http://www.jssa.org)**

### **Servicios de Tercera Edad y Discapacidad del Condado de Montgomery**

**Unidad de recursos 240-777-3000**

401 Hungerford Drive, Rockville, MD 20850

**[www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSADSResourceUnit-p179.html](http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSADSResourceUnit-p179.html)**

### **Departamento de Servicios Familiares del Condado de Prince George/**

**División de Servicios para el Envejecimiento y la Discapacidad  
301-265-8450**

6420 Allentown Road, Camp Springs, MD 20748

**[www.princegeorgescountymd.gov/1644/Older-Adult-Services](http://www.princegeorgescountymd.gov/1644/Older-Adult-Services)**

---

**VIRGINIA**

**Oficina de la Tercera Edad y Servicios para Adultos de Alexandria** **703-746-5999**  
6101 Stevenson Avenue, Suite 200, Alexandria 22304  
[www.alexandriava.gov/aging](http://www.alexandriava.gov/aging)

**Servicios de Tercera Edad y Discapacidad del Condado de Arlington** **703-228-1700**  
2100 Washington Boulevard, 4th Floor, Arlington, VA 22204  
[www.aging-disability.arlingtonva.us](http://www.aging-disability.arlingtonva.us)

**Eldercare Locator** **800-677-1116**  
Ayuda a los adultos mayores y a sus cuidadores (en todo los EE. UU.) a encontrar servicios comunitarios locales relacionados con el envejecimiento.  
[www.eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx](http://www.eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx)

**Recursos para Adultos Mayores, Discapacidad y Cuidadores del Condado de Fairfax** **46**  
Government Center Parkway Suite 708, Fairfax, VA 22035  
[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/family-caregiver-support-programs](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/family-caregiver-support-programs)

**JSSA Aging in Place (Agencia Judía de Servicios Sociales)** **240-800-JSSA**  
3025 Hamaker Court, Suite 450, Fairfax, VA 22031  
JSSA se compromete a ayudar a los adultos mayores a vivir de manera segura en cualquier lugar al que llamen hogar durante el mayor tiempo posible, brindándoles los servicios de alta calidad y el apoyo que necesitan. Los servicios incluyen administración de casos, consultas de atención geriátrica, transporte, atención domiciliaria, hospicio, programación social y comidas nutritivas.  
[www.jssa.org](http://www.jssa.org)

**Prince William County Area Agency on Aging** **703-792-6374**  
5 County Complex Court, Suite 120, Prince William, VA, 22192  
[www.pwcva.org](http://www.pwcva.org)

**Seabury Resources for the Aging** **202-289-5690**  
P.O. Box 70220, Washington, DC 20024  
Brinda servicios personalizados y opciones de vivienda en el área metropolitana de Washington. Planifica y brinda servicios directos a adultos mayores y sus cuidadores que viven en los distritos 5 y 6.  
[www.seaburyresources.org](http://www.seaburyresources.org)

## GRUPOS DE APOYO

**(Consulte también recursos para cuidadores, atención al final de la vida, información de salud, servicios de audición y habla, salud mental y asesoramiento, y visión)**

### **Grupos de apoyo de Iona Senior Services 202-895-9448**

Iona ofrece grupos de apoyo sobre una variedad de temas, incluidos los desafíos del envejecimiento, la pérdida de la memoria, la pérdida de la visión, vivir como un adulto mayor LGBTQ y brindar cuidados. Los grupos de apoyo ofrecen un ancla muy necesaria al brindarles a los adultos mayores y a los cuidadores un espacio para conectarse con otras personas que experimentan situaciones similares. Para ver una lista completa de los grupos de apoyo de Iona, visite nuestro sitio web.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

### **Grupo de apoyo de Cuidador Hijo Adulto de Jueves por la Noche**

Ser cuidador de un adulto mayor en su familia es un trabajo muy difícil. Si está cuidando a un adulto mayor con una enfermedad crónica o aguda (incluida la demencia), podría beneficiarse de este grupo. Tendrá la oportunidad de compartir lo que está experimentando, obtener el apoyo de otros hijos adultos y conectarse con recursos, programas y servicios. Se requiere inscripción previa.

### **Grupo de apoyo de Iona/Asociación de Alzheimer para hijos adultos que cuidan a padres con pérdida de memoria**

Si sus padres viven en esta área o están lejos, y ya sea que aprecien o se resistan a su ayuda, únase a nosotros para brindar apoyo mutuo y aprender estrategias prácticas de cuidado y formas de sobrellevar la situación. Se requiere inscripción previa.

### **Grupo de apoyo de Iona/Capitol Hill Village para cuidadores de personas con pérdida de memoria**

Este grupo es para cónyuges, parejas, hijos adultos y otras personas que enfrentan los desafíos de cuidar a un familiar o amigo mayor que tiene pérdida de memoria, incluido el Alzheimer y otros tipos de demencia. Únase a nosotros para compartir su experiencia y obtener apoyo e información útil. Las reuniones tienen lugar en The Northeast Library, 330 7th Street, NE, Washington, DC. Para registrarse previamente, comuníquese con Capitol Hill Village al 202-543-1778.

### **Grupo de apoyo para la baja visión**

Las personas con baja visión (aquellas que no son completamente ciegas) son elegibles para este grupo. Se requiere inscripción previa.

### **Grupo de apoyo a la hora del almuerzo para cuidadores familiares**

Este grupo de apoyo es para cónyuges, parejas, hijos adultos y otras personas que enfrentan los desafíos emocionales y físicos de cuidar a un adulto mayor. Se requiere inscripción previa.

### **Grupo de apoyo para la pérdida de memoria**

Las personas diagnosticadas con pérdida de memoria debido a la demencia (como deterioro cognitivo leve, Alzheimer o demencia vascular) y sus familiares y amigos se ven afectados por el diagnóstico y los cambios que conlleva la pérdida de memoria, pero la experiencia es diferente para la persona diagnosticada y los que se preocupan por ellos.

Reconociendo esto, Iona ofrece dos grupos que se reúnen simultáneamente y brindan apoyo, información y recursos específicos para las necesidades de cada uno. Las personas con pérdida de memoria y sus cuidadores se reúnen durante 20 minutos para tomar un café y conversar, luego el grupo se divide en grupos de apoyo separados, uno para personas con pérdida de memoria y otro para sus cuidadores. Recomendamos enfáticamente que tanto la persona diagnosticada con pérdida de memoria como su cuidador asistan a estas reuniones, pero esto no es obligatorio. Se requiere inscripción previa.

### **Grupo de apoyo para cuidadores familiares del segundo jueves en Iona**

Este grupo de apoyo es para cónyuges, parejas, hijos adultos y otras personas que enfrentan los desafíos emocionales y físicos del cuidado. El grupo brinda la oportunidad de compartir inquietudes, éxitos, desafíos y obtener apoyo, consejos e información sobre recursos útiles. Se requiere inscripción previa.

### **Silver Circles**

Silver Circles, una asociación de Iona Senior Services y Whitman-Walker Health, son grupos de apoyo dirigidos por pares para adultos mayores de 60 años o más que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, trans, queer o que cuestionan su sexualidad (LGBTQ+).

Los miembros del grupo pueden conectarse con otros compañeros LGBTQ+, hablar sobre los problemas que los afectan en un espacio seguro y generar apoyo para ayudarlos a superar los desafíos. Los fondos para Silver Circles son proporcionados por el Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria de DC Para unirse a Silver Circle, comuníquese con Michael Mitchell en Whitman-Walker Health en [mmitchell@whitman-walker.org](mailto:mmitchell@whitman-walker.org) o 202-939-7646.

**Grupo de apoyo para cuidadores de cónyuges/parejas con demencia**

Este grupo de apoyo para cónyuges/parejas de personas con demencia se reúne para compartir inquietudes, logros, frustraciones y pérdidas relacionadas con el cuidado de parejas que están lidiando con la demencia. Se requiere inscripción previa.

**Grupo de apoyo para personas que cuidan a su cónyuge o pareja**

Este grupo es para personas que brindan atención y apoyo a su cónyuge o pareja que tiene una enfermedad crónica o aguda. Podrá compartir su experiencia, obtener apoyo, aprender consejos para cuidadores y conectarse con recursos útiles. Se requiere inscripción previa.

**Grupo de Apoyo de transiciones a la Tercera Edad**

Este grupo brinda un entorno confidencial y acogedor para que las personas mayores de 60 años o más se reúnan y compartan sus experiencias, obtengan apoyo mutuo y de los trabajadores sociales de Iona, establezcan conexiones con nuevas personas y construyan una comunidad, y descubran estrategias de afrontamiento y recursos útiles para vivir más plenamente. Se requiere inscripción previa.

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

**AARP DC****202-434-7700**

100 M Street SE, Washington, DC 20003, Suite 650

AARP DC ayuda a las personas mayores a conectarse con sus pares en su comunidad y participar en oportunidades de voluntariado virtuales y en persona, como la Oficina de Oradores de AARP DC o sirviendo como enlace de distrito.

Los enlaces de distrito ayudan a luchar por cuestiones que son importantes para los adultos mayores, como el acceso a la nutrición, permanecer en su comunidad a medida que envejece, vivienda asequible y reducir el costo de los medicamentos recetados. Se puede pedir a los voluntarios que testifiquen ante el Consejo de DC y asistan a reuniones comunitarias. Si está interesado en unirse a AARP para un próximo evento o convertirse en voluntario, visite el sitio web para obtener más información.

**[aarp.org/dc](http://aarp.org/dc)**

**Al-Anon / Ala-Teen****888-4AL-ANON, 888-425-2666**

1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454

Al-Anon es un programa de apoyo mutuo para personas cuyas vidas se han visto afectadas por la bebida de otra persona. El sitio web ofrece listas de reuniones presenciales y electrónicas.

**[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)**

### **Alcohólicos Anónimos**

4530 Connecticut Avenue NW, Suite 111, Washington, DC 20008  
Asociación internacional de hombres y mujeres que actualmente tienen o han tenido un problema con la bebida. Las reuniones están abiertas a cualquier persona. Una lista de capítulos y reuniones está disponible en línea.

**[www.aa-dc.org](http://www.aa-dc.org)**

### **Asociación de Alzheimer,**

**Delegación del Área de la Capital Nacional** **703-359-4440**

Admite condados en la región metropolitana de Washington. También ofrece recursos sobre el deterioro cognitivo leve.

**[www.alz.org/nca](http://www.alz.org/nca)**

### **Sociedad Americana del Cáncer (ACS)**

**800-227-2345**

Trabaja para ayudar a los pacientes a mantenerse bien y recuperarse, encontrar curas y contraatacar. Brinda recursos e información sobre el cáncer, grupos de apoyo, nutrición, tratamiento, estilos de vida saludables y más. El número gratuito se atiende 24/7.

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

### **Asociación Americana de Diabetes (ADA)**

**800-342-2383**

Lidera la lucha contra la diabetes y lucha por los afectados por la diabetes. Financia investigaciones para prevenir, curar y controlar la diabetes; brinda servicios a cientos de comunidades; proporciona información objetiva y creíble; y da voz a quienes se les niegan sus derechos a causa de la diabetes. El sitio web detalla los grupos de apoyo.

**[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)**

### **Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP)**

**202-449-3600**

440 First Street NW, Suite 300, Washington, DC 20001

Lidera la lucha contra el suicidio; financia investigaciones, crea programas educativos, aboga por políticas públicas y apoya a sobrevivientes de pérdidas por suicidio. El sitio web incluye recursos para comprender y prevenir el suicidio e información para ayudar con la pérdida.

**[www.afsp.org](http://www.afsp.org)**

**Fundación Americana del Hígado****800-465-4837**

Facilita, defiende y promueve la educación, el apoyo y la investigación para la prevención, el tratamiento y la cura de la enfermedad hepática. Proporciona información sobre ensayos clínicos.

**[www.liverfoundation.org](http://www.liverfoundation.org)****Coalición de Amputados de América****888-267-5669**

601 Pennsylvania Avenue NW, Suite 420, South Building, Washington, DC 20004

Se acerca y empodera a las personas afectadas por la pérdida de una extremidad para que alcancen su máximo potencial a través de la educación, el apoyo y la defensa. El sitio web describe grupos de apoyo y otros servicios locales.

**Capital Caring Health****844-447-4383 (VA)**

Brinda cuidados paliativos, cuidados paliativos y asesoramiento. El equipo de Consejería de Point of Hope facilita grupos de apoyo y talleres.

**Instituto de Cuidadores de DC (DCCI) 202 724-5626, TTY: 711**

1234 Massachusetts Avenue NW, Suite C1002, Washington, DC 20005

Como parte del Departamento de Tercera Edad y Vida Comunitaria (DACL), el Instituto de Cuidadores del Distrito de Columbia (DCCI) prepara a los cuidadores para resolver problemas y afrontar mejor las situaciones cambiantes, al mismo tiempo que mejora las habilidades prácticas que se necesitan a diario. Con apoyo, capacitación y asistencia, muchos cuidadores pueden cuidar mejor de sí mismos y de la persona mayor a la que ayudan.

**[dcccaregivers.org](http://dcccaregivers.org)****Alianza de Apoyo para la Depresión y la Bipolaridad (DBSA)****800-826-3632**

55 E. Jackson Boulevard, Suite 490, Chicago, Illinois 60604

Brinda esperanza, ayuda, apoyo y educación a las personas que tienen trastornos del estado de ánimo. El sitio web detalla grupos de apoyo locales para la depresión y el trastorno bipolar.

**[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)**

**Family Caregiver Alliance (FCA)** **800-445-8106**  
235 Montgomery Street, Suite 930, San Francisco, CA 94104  
Apoya y sostiene a los cuidadores con programas y recursos nacionales, estatales y locales. Family Care Navigator está patrocinado por el Centro Nacional de Cuidado (NCC) y ayuda a los cuidadores a localizar servicios de apoyo por estado.  
**[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)**

**Hospital de la George Washington University**  
**George Washington** **202-715-4165**  
900 23rd Street, NW, Washington, DC 20037  
Ofrece una variedad de grupos de apoyo. Para obtener información, llame al Departamento de Administración de Casos  
**[www.gwhospital.com](http://www.gwhospital.com)**

**Fundación para el Glaucoma (TGF)** **212-285-0080**  
80 Maiden Lane, Suite 700, New York, NY 10038  
Trabajando para desarrollar una cura para el glaucoma a través de una investigación innovadora. El sitio web ofrece grupos de apoyo en línea.  
**[www.glaucomafoundation.org](http://www.glaucomafoundation.org)**

**Grupos de apoyo del Holy Cross Hospital** **301-754-7152**  
500 Forest Glen Road, Silver Spring, MD 20910  
Ofrece una variedad de grupos de apoyo, incluidos duelo y cuidado. El sitio web también enumera otros grupos de apoyo comunitario que se reúnen en las instalaciones.  
**[www.holycrosshealth.org/health-and-wellness/classes-and-support-groups/support-groups/?](http://www.holycrosshealth.org/health-and-wellness/classes-and-support-groups/support-groups/?)**

**Grupos de apoyo de los hospitales Inova**  
Ofrece una variedad de grupos de apoyo para individuos, cuidadores, familiares y amigos y están disponibles en una variedad de ubicaciones en el norte de Virginia. Los grupos de apoyo están relacionados con la condición y son dirigidos individualmente por individuos o departamentos del hospital.  
**[www.inova.org/our-services/inova-well/medical-wellness/support-groups](http://www.inova.org/our-services/inova-well/medical-wellness/support-groups)**

**Conexión de identidad de género del área metropolitana de Washington DC (MAGIC DC)**

225 E Broad Street, Falls Church, VA

Un grupo de apoyo entre pares para personas transexuales, queer de género y otras personas que cuestionan la identidad de género que viven en el área metropolitana.

**[www.magicdc.org](http://www.magicdc.org)**

**Montgomery County Stroke Association, Inc. 301-681-6272**

P.O. Box 9343, Silver Spring, MD 20916-9343

Brinda ayuda e información a los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares y sus cuidadores familiares; tiene cuatro capítulos locales que se reúnen mensualmente.

**[www.mcstroke.org](http://www.mcstroke.org)**

**Narcóticos Anónimos (NA) de la región de Chesapeake y Potomac 800-543-4670**

Una beca o sociedad sin fines de lucro para aquellos para quienes las drogas se habían convertido en un problema importante. Los adictos en recuperación se reúnen de forma regular para ayudarse mutuamente a mantenerse limpios.

**[www.cprna.org](http://www.cprna.org)**

**Fundación Nacional del Riñón (NKF) del Área de la Capital Nacional 202-244-7900**

1600 Tysons Blvd, Suite 330, McLean, VA 22102

Dedicado a la concientización, prevención y tratamiento de la enfermedad renal.

**[www.kidneywdc.org](http://www.kidneywdc.org)**  
**[infowdc@kidney.org](mailto:infowdc@kidney.org)**

**Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (EM), Delegación del Área Metropolitana de Maryland DC 800-344-4867**

One M Street SE, Suite 510 South, Washington, DC 20003

La delegación del Área Metropolitana de Maryland DC trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la EM en Maryland, el norte de Virginia y Washington, DC y recaudar fondos para investigaciones críticas. Brinda recursos sobre el diagnóstico y el tratamiento, así como información para ayudar a las personas diagnosticadas con EM.

**[www.nationalmssociety.org/Chapters/MDM](http://www.nationalmssociety.org/Chapters/MDM)**

### **Asociación Nacional de Accidentes Cerebrovasculares** **800-STROKES, 800-787-6537**

7272 Greenville Avenue, Dallas, TX 75231

Trabaja para reducir la incidencia y el impacto del accidente cerebrovascular mediante el desarrollo de programas educativos convincentes centrados en la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y el apoyo para todos los afectados por un accidente cerebrovascular. Se ofrecen varios grupos de apoyo en la región.

**[www.stroke.org](http://www.stroke.org)**

### **Fundación de Parkinson del Área de la Capital Nacional** **(PFNCA)** **800-327-4545** **301-844-6510 (MD), 703-734-1017 (VA)**

3570 Olney Laytonsville Road, #490, Olney, MD 20830

7700 Leesburg Pike, Suite 208, Falls Church, VA 22043 Dedicado a mejorar la vida de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson en el área metropolitana de Washington, DC. Proporciona recursos, información y apoyo para ayudar a los cuidadores y pacientes a comprender y afrontar la enfermedad de Parkinson. El sitio web describe grupos de apoyo y otros servicios locales.

**[www.parkinsonfoundation.org](http://www.parkinsonfoundation.org)**

### **Sibley Hospital's Club Memory®** **202-364-7602**

5255 Loughboro Road NW, Washington, DC 20016

Club Memory es un grupo social de apoyo libre de estigma para personas con deterioro cognitivo leve o enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas y para sus cuidadores.

**[www.hopkinsmedicine.org/about/community\\_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness/club-memory.html](http://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness/club-memory.html)**

### **Sibley Hospital Support Groups** **202-364-7602**

5255 Loughboro Road NW, Washington, DC 20016

Llame o visite el sitio web para conocer los grupos de apoyo actuales que brindan educación e interacción social para pacientes, familias y cuidadores.

**[www.hopkinsmedicine.org/sibley-memorial-hospital](http://www.hopkinsmedicine.org/sibley-memorial-hospital)**

### **Grupo de apoyo de Parkinson de Sibley** **202-364-7602**

Grupo de apoyo tanto para la persona con enfermedad de Parkinson como para sus cuidadores. Llame para información actual y más.

---

**Washington Hospital Center (MedStar Health)****Support Group****202-877-7000**

102 Irving Street NW, Washington, DC 20010

Patrocina un grupo de apoyo para accidentes cerebrovasculares a fin de brindar apoyo, educación e interacción social a los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares, familiares, amigos y cuidadores.

**[www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups](http://www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups)****Wendt Center for Loss & Healing****202-624-0010**

4201 Connecticut Avenue, NW, Suite 300, Washington, DC 20008

Brinda asesoramiento sobre salud mental, grupos de apoyo, capacitación y educación, respuesta a crisis y servicios de administración de casos para aliviar el impacto de enfermedades, pérdidas y eventos traumáticos.

**[www.wendtcenter.org](http://www.wendtcenter.org)****Whitman-Walker Health****202-745-7000**

1701 14th Street NW, Washington, DC 20009

Max Robinson Center: 2301 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020

El programa Relaciones Saludables atiende a personas que viven con el VIH. En pequeños grupos (8-10 personas) separados por género y orientación sexual, los grupos de apoyo discuten la definición del estrés y refuerzan las habilidades de afrontamiento en varias áreas de la vida.

**[www.whitman-walker.org/?s=support+groups](http://www.whitman-walker.org/?s=support+groups)****Widowed Persons' Outreach Program (WPO)****202-537-4942**

5255 Loughboro Road NW, Washington, DC 20016

Ofrece una variedad de grupos de apoyo, incluso para el duelo y los trastornos del movimiento. WPO es un servicio comunitario gratuito que brinda apoyo de duelo a personas que acaban de enviudar, incluido un grupo de apoyo separado para personas viudas más jóvenes.

**[www.hopkinsmedicine.org/about/community\\_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness/widowed-outreach.html](http://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/sibley-memorial-hospital/senior-wellness/widowed-outreach.html)****The Women's Center****703-281-2657**

133 Park Street NE, Vienna, VA 22180

Trabaja para mejorar significativamente el bienestar psicológico, profesional, financiero y legal de mujeres (y hombres) y sus familias, independientemente de su capacidad de pago. Los temas de los grupos de apoyo y terapia incluyen sobrevivientes de abuso sexual, depresión, mujeres jóvenes profesionales y más.

Hay una cuota de participación de grupo.

**[www.thewomenscenter.org/](http://www.thewomenscenter.org/)**

# TRANSPORTE

## TRANSPORTE REGIONAL

### **Delegación de DC/MD/VA de la Asociación de ELA 301-978-9855**

30 W. Gude Drive, Suite 150, Rockville, MD 20850

Comuníquese para consultar opciones de transporte para personas con diagnóstico de ELA que no cuentan con un medio de transporte propio.

El reembolso puede estar disponible bajo ciertas circunstancias.

**[www.als.org/dc-md-va](http://www.als.org/dc-md-va)**

### **AMTRAK**

**800-USA-RAIL, 800-872-7245**

60 Massachusetts Avenue NE, Washington, DC 20002

Las tarifas de tren reducidas están disponibles para pasajeros con discapacidades y sus acompañantes, y para adultos mayores de 62 años o más.

**[www.amtrak.com](http://www.amtrak.com)**

### **MARC**

**866-RIDE-MTA, 866-743-3682**

Un sistema de trenes suburbanos con servicios en el área de Baltimore y Washington. Opera de lunes a viernes solamente. Los adultos mayores (65 años o más) y las personas con discapacidad reciben un descuento en el precio de todos los boletos MARC, excepto el TLC.

**[www.mta.maryland.gov/marc-fares](http://www.mta.maryland.gov/marc-fares)**

### **Departamento de Servicios de Asistencia Médica de Virginia (DMAS)**

**866-386-8331**

Region 3, 7443 Lee Davis Road, #200, Mechanicsville, VA 23111

El sitio web ayuda a los miembros elegibles de Medicaid, proveedores de transporte de Medicaid y otros proveedores de servicios de Medicaid a comprender los beneficios de transporte.

**[transportation.dmas.virginia.gov](http://transportation.dmas.virginia.gov)**

## Washington Non-Emergency Transportation (MTM)

866-796-0601

Proporciona transporte que no sea de emergencia a servicios médicos cubiertos por Medicaid para residentes elegibles de Asistencia Médica (MA) que no tienen otros medios para llegar a sus citas médicas. El MTM opera en los condados de Washington, DC, Montgomery y Prince Georges, MD, Fairfax, Arlington y Alexandria, VA.

[www.mtm-inc.net/washington-dc](http://www.mtm-inc.net/washington-dc)

Información adicional de transporte sanitario:

Ciudad de Alexandria	1 866 386-8331 opción 7
<a href="http://www.alexandriava.gov/dchs/adultservices/default.aspx?id=50404">www.alexandriava.gov/dchs/adultservices/default.aspx?id=50404</a>	
Ciudad de Arlington	866-386-8331
<a href="http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation">www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation</a>	
Condado de Fairfax	866-386-8331
<a href="http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide">www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide</a>	
Condado de Montgomery	240-777-5899
<a href="http://www.montgomerycountymd.gov/dot-transit/seniors.html">www.montgomerycountymd.gov/dot-transit/seniors.html</a>	
Condado de Prince George	301-856-9555
<a href="http://www.princegeorgescountymd.gov/2104/Medical-Assistance-Transportation-Program">www.princegeorgescountymd.gov/2104/Medical Assistance-Transportation-Program</a>	

## VIAJE COMPARTIDO

**Arrive** 866-626-9879  
[arriverides.com](http://arriverides.com)

**Go Go Grandparent** 855-464-6872  
[Gogograndparent.com](http://Gogograndparent.com)

**Lyft**  
[www.lyft.com](http://www.lyft.com)

**Uber**  
[www.uber.com/us/en/ride](http://www.uber.com/us/en/ride)  
[www.get.uber.com](http://www.get.uber.com)

### Via

[www.ridewithvia.com](http://www.ridewithvia.com)

### Road to Recovery

**800-227-2345**

El programa Road To Recovery de la Sociedad Estadounidense del Cáncer brinda transporte hacia y desde el tratamiento para las personas con cáncer que no tienen transporte o no pueden conducir por sí mismas.

[www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services/road-to-recovery.html](http://www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services/road-to-recovery.html)

### Programas Seabury's Enhanced Mobility

**202-844-3000**

El Programa Seabury's Enhanced Mobility apoya a adultos mayores y personas con discapacidades en Washington, DC. Proporciona fondos de transporte subsidiados para residentes elegibles de DC a través de una tarjeta de débito prepaga. La tarjeta se puede usar para pagar los gastos relacionados con el transporte, que incluyen, pero no se limitan a, servicios de taxi, aplicaciones de transporte móvil seleccionadas, proveedores de transporte privado, servicios de bicicletas compartidas y servicios de autobuses interurbanos.

[EnhancedMobility@seaburyresources.org](mailto:EnhancedMobility@seaburyresources.org)

[www.seaburyresources.org/transportation](http://www.seaburyresources.org/transportation)

### Virginia Railway Express (VRE)

**703-684-1001**

1500 King Street, Suite 202, Alexandria, Virginia 22314

Brinda un servicio de pasajeros ferroviario seguro, rentable, accesible, confiable, conveniente y cómodo para pasajeros en Virginia y Washington, DC. Ofrece boletos de tarifa reducida para adultos mayores de 65 años o más y personas con discapacidades.

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

### Autoridad de Tránsito del Área Metropolitana de Washington (WMATA)

**202-637-7000**

**I.D. de discapacidad**

**202-962-2700**

**Tarjeta Senior SmarTrip**

**202-762-7874**

600 5th Street NW, Washington, DC 20001

El sistema regional de autobuses y subterráneos (conocido como Metro). Las personas mayores y las personas con discapacidades con tarjetas SmarTrip obtienen tarifas con descuento en Metro; compre tarjetas Senior SmarTrip en las oficinas de ventas de Metro y en los quioscos de las estaciones. Se puede usar una tarjeta de Medicare para obtener descuentos en el autobús. Todos los vagones de metro y autobús de Metro son accesibles.

[www.wmata.com](http://www.wmata.com)

**WMATA Metro Access**

**301-562-5360**

Un servicio de paratransito de viaje compartido, de puerta a puerta, para personas que no pueden usar de forma independiente el sistema accesible de autobús y/o tren debido a una discapacidad.

**[www.wmata.com/service/accessibility/metro-access/index.cfm](http://www.wmata.com/service/accessibility/metro-access/index.cfm)**

**DISTRITO DE COLUMBIA**

**Transporte Voluntario DAV**

**202-745-8000**

Los veteranos que necesitan asistencia para viajar a las instalaciones médicas de Asuntos de Veteranos (VA) pueden obtener ayuda del programa de transporte voluntario de DAV.

**[www.dav.org/veterans/i-need-a-ride](http://www.dav.org/veterans/i-need-a-ride)**

**Seabury Connector**

**202-727-7771**

Seabury Connector ofrece transporte gratuito de acera a acera a citas médicas, negocios personales relacionados con beneficios públicos (Seguro Social, asistencia de vivienda y SNAP) para residentes de DC de 60 años o más. Los participantes deben llamar e inscribirse para utilizar el servicio.

**[www.seaburyconnector.org](http://www.seaburyconnector.org)**

**Tarjeta de Seabury Connector**

**202-844-3000**

500 K Street NE, Washington, DC 20002

Brinda a los adultos mayores de 60 años o más vales con grandes descuentos para el servicio de transporte en taxi puerta a puerta hasta el destino de su elección. La inscripción debe realizarse a través de Iona u otra agencia principal de la Oficina de Adultos Mayores de DC.

**[www.dacl.dc.gov/service/transportation](http://www.dacl.dc.gov/service/transportation)**

**Transport DC**

**844-322-7732**

2235 Shannon Place SE, Washington, DC, 20020

Proporciona un servicio de transporte alternativo para los clientes de MetroAccess. Los viajes no tienen restricciones los primeros 15 días del mes y solo para empleo y servicios médicos durante el resto del mes. Cada viaje de ida cuesta \$5.00, que se puede pagar en efectivo, con tarjeta de crédito o con tarjeta de débito.

**[www.dfhv.dc.gov/service/transport-dc](http://www.dfhv.dc.gov/service/transport-dc)**

## TRANSPORTE

---

### **VetsRide**

**202-724-4010**

441 4th Street NW, Suite 870 North, Washington, DC 20001

Ofrece a los residentes veteranos de Washington DC con ingresos limitados transporte a citas médicas, oportunidades educativas y empleo.

**[www.servingtogetherproject.org/dc-vetsride-program](http://www.servingtogetherproject.org/dc-vetsride-program)**

## **TRANSPORTE DE MARYLAND**

### **(CONDADOS DE MONTGOMERY Y PRINCE GEORGE)**

#### ***CONDADO DE MONTGOMERY***

Para obtener una lista completa de las opciones del condado de Montgomery, visite:

**[www.montgomerycountymd.gov/dot-transit/seniors.html](http://www.montgomerycountymd.gov/dot-transit/seniors.html)**

### **Bethesda Circulator**

**301-656-0868**

7700 Old Georgetown Road, Bethesda, MD 20814

Una forma cómoda y fiable de moverse por Bethesda.

**[www.bethesda.org/bethesda/bethesda-circulator](http://www.bethesda.org/bethesda/bethesda-circulator)**

### **Bethesda Help**

**301-365-2022**

P.O. Box 34094, Bethesda, MD 20827-0094

Los voluntarios brindan asistencia a corto plazo a los residentes de Bethesda, incluido el transporte gratuito al médico y las citas de servicios sociales para personas mayores o discapacitadas que no pueden pagar la tarifa del taxi.

**[www.bethesdahelp.org](http://www.bethesdahelp.org)**

### **Call 'N' Ride**

**301-948-5409**

Brinda viajes en taxi subsidiados para personas con discapacidades de bajos ingresos y adultos mayores de al menos 65 años de edad. Ayuda a transportar a los participantes a citas médicas y/o personales. Todos los viajes deben comenzar y terminar en el condado de Montgomery.

**[www.montgomerycountymd.gov/dot-transit/seniors.html](http://www.montgomerycountymd.gov/dot-transit/seniors.html)**

### **Damascus Help, Inc.**

**301-253-4100**

9700 New Church Street, Damascus, MD 20872

Brinda asistencia a las personas necesitadas en la parte superior del condado de Montgomery, en forma de alimentos de emergencia, canastas y obsequios de alimentos para las festividades, transporte, muebles y asistencia financiera de emergencia.

**[www.damascushelp.org](http://www.damascushelp.org)**

**Gaithersburg Help****301-216-2510**

301 Muddy Branch Road, Gaithersburg, MD 20878 Los voluntarios de la congregación brindan servicios a los residentes del área de Gaithersburg, incluidos alimentos de emergencia, financiación de recetas, transporte y asistencia financiera de emergencia.

**[www.gaithersburghelp.org/get-help/transportation](http://www.gaithersburghelp.org/get-help/transportation)**

**JCA Connect-A-Ride****301-738-3252**

Servicio de referencia gratuito que ayuda a las personas mayores y adultos de todas las edades con discapacidades a encontrar las opciones de transporte que necesitan. Los especialistas certificados en información y movilidad ayudan con los horarios, los beneficios y los requisitos de elegibilidad en el condado de Montgomery.

**[www.accessjca.org/connect-a-ride](http://www.accessjca.org/connect-a-ride)**

**JCA Escorted Transportation****240-395-0915**

Sirve a los residentes elegibles de bajos ingresos del condado de Montgomery que no pueden viajar solos. Los clientes deben requerir asistencia debido a un impedimento físico, cognitivo o emocional. El programa asiste con transporte a citas médicas, supermercados y otros destinos.

**[www.accessjca.org/escorted-transportation](http://www.accessjca.org/escorted-transportation)**

**Regency Taxi****301-990-9000**

Sirve al condado de Montgomery con taxis accesibles para discapacitados.

**[www.regencytaxi.com](http://www.regencytaxi.com)**

**Ride-On Montgomery County Transit****240-777-0311**

101 Monroe Street, Rockville, MD 20850

Planifica, programa y administra el sistema de autobuses RIDE ON del condado. También ofrece descuentos para adultos mayores y personas con discapacidad.

**[www.montgomerycountymd.gov/rideon](http://www.montgomerycountymd.gov/rideon)**

**Senior Connection of Montgomery County****301-962-0820**

3950 Ferrara Drive, Silver Spring, MD 20906

Vincula a los adultos mayores con servicios y recursos para que puedan vivir de forma independiente sin dejar de ser miembros integrales de nuestra comunidad. Los servicios incluyen transporte acompañado a citas médicas y supermercados.

**[www.seniorconnectionmc.org](http://www.seniorconnectionmc.org)**

## TRANSPORTE

---

### **Silver Spring Van Go**

**240-777-0311**

1 Veterans Place, Silver Spring, MD 20910

Un servicio de transporte gratuito en el centro de Silver Spring que funciona de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. El servicio de traslado está a cargo de Ride-On.

**[www.silverspringdowntown.com/go/vango-free-downtown-shuttle](http://www.silverspringdowntown.com/go/vango-free-downtown-shuttle)**

### **CONDADO DE PRINCE GEORGE**

#### **Call-a-Bus**

**301-499-8603**

9400 Peppercorn Place, Suite 300, Largo, MD 20774

Un servicio de respuesta a pedido de acera a acera para aquellos que no pueden usar los servicios de autobús o tren, proporcionado a adultos mayores (de 60 años o más) y personas con discapacidades.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1138/Call-a-Bus](http://www.princegeorgescountymd.gov/1138/Call-a-Bus)**

#### **Call-a-Cab**

**301-883-5656**

9400 Peppercorn Place, Suite 320, Largo, MD 20774

Un programa de asistencia de transporte que permite a los adultos mayores (de 60 años o más) y a las personas con discapacidades (utilizando un libro de cupones subsidiado) pagar los viajes con las compañías de taxis participantes.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1102/Call-a-Cab](http://www.princegeorgescountymd.gov/1102/Call-a-Cab)**

#### **The Bus**

**301-324-2877**

9400 Peppercorn Place, Suite 300, Largo, MD 20774

Servicio de autobús público del condado; las personas mayores y las personas con discapacidad viajan gratis.

**[www.princegeorgescountymd.gov/1120/Countys-TheBus](http://www.princegeorgescountymd.gov/1120/Countys-TheBus)**

## TRANSPORTE DE VIRGINIA

### **CONDADO DE ARLINGTON**

Para obtener una lista completa de las opciones del condado de Arlington, visite:

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation)**

**Arlington Transit (ART)**                      **703-228-RIDE or 703-228-7433**  
2100 Clarendon Boulevard, Suite 900, Arlington, VA 22201  
Opera dentro del condado de Arlington, complementando a Metrobus con rutas entre condados y conexiones de vecindario a Metrorail. Ofrece descuentos para personas mayores y personas con discapacidades.  
**[www.arlingtontransit.com](http://www.arlingtontransit.com)**

**Door-Thru-Door Assisted Transportation**                      **703-228-1700**  
El programa es para adultos que viven en el condado de Arlington y necesitan ayuda para ir y venir de las citas de atención médica. Los asistentes de atención domiciliaria ayudan a las personas a prepararse para el viaje, subir y bajar del vehículo, acompañar a las personas durante la cita de atención médica, brindar asistencia para regresar a casa y, cuando corresponda, compartir información con los cuidadores familiares y los proveedores de servicios comunitarios.  
**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation)**

**Fast Tran Critical Medical Care,**  
**Arlington**    **703-222-9764 ext. 2**  
Ofrece transporte de escala móvil para viajes médicos críticos que incluyen diálisis, tratamiento del cáncer o servicios de rehabilitación.  
**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide)**

**Interim Star**    **703-228-1700**  
Interim STAR está disponible para los residentes de Arlington de 60 años o más que hayan presentado una solicitud para MetroAccess y cumplan con todos los criterios pero aún no hayan sido aprobados. Interim STAR solo se puede usar para citas de atención médica.  
**[www.arlingtontransit.com/pages/star](http://www.arlingtontransit.com/pages/star)**

**JCA Connect-A-Ride**    **703-323-6494**  
Servicio de referencia gratuito que ayuda a las personas mayores y adultos de todas las edades con discapacidades a encontrar las opciones de transporte que necesitan. Los especialistas certificados en información y movilidad ayudan con las opciones en el norte de Virginia.  
**[www.accessjca.org/connect-a-ride](http://www.accessjca.org/connect-a-ride)**

### **Senior Loops - Compras de comestibles** **703-228-8747**

Senior Loops ofrece compras de comestibles semanales/mensuales para residentes de cinco comunidades de apartamentos (Culpepper Garden, The Carlin, Claridge House, Hunters Park y Woodland Hill) y vecindarios selectos. Todos los residentes de Arlington de 55 años o mayores que puedan llegar a estos lugares pueden usar el Loop.

**[www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation](http://www.arlingtonva.us/Government/Departments/DHS/Aging-Disability/Resources/Transportation)**

### **Shepard's Center of Mclean, Arlington, Falls Church** **703-506-2199**

1205 Dolley Madison Boulevard, McLean, VA 22101

Brinda transporte médico sin cargo a cualquier persona mayor de 50 años que resida en la comunidad local. Sin requisitos de nivel de ingresos. Las contribuciones financieras son apreciadas pero no requeridas.

**[www.scmafc.org/services.html](http://www.scmafc.org/services.html)**

### **Specialized Transit for Arlington Residents (STAR)** **703-228-1900**

2100 Clarendon Boulevard, Suite 900, Arlington, VA 22201

Un servicio de paratransito de viaje compartido que sirve a los residentes que tienen dificultades para usar el transporte público de ruta fija debido a su edad o discapacidad.

**[www.arlingtontransit.com/pages/star](http://www.arlingtontransit.com/pages/star)**

### **STAR Assisted Transportation** **703-228-1700**

Esta opción proporciona un conductor/acompañante desde la puerta de una casa hasta la oficina de un proveedor de atención médica. La elegibilidad para el programa está limitada a los residentes de Arlington de 60 años o más, participantes del programa STAR y que necesitan un asistente de atención personal. Este servicio se limita a citas de atención médica y visitas a familiares en una residencia para adultos mayores o de vida asistida.

**[www.arlingtontransit.com/pages/star](http://www.arlingtontransit.com/pages/star)**

### **Temporary STAR** **703-228-1700**

El servicio temporary STAR está disponible para los residentes de Arlington que tienen una condición temporal que les impide conducir o usar el transporte público. Los viajes están limitados a citas médicas. La expectativa es que, después de 3 meses, un usuario temporal de STAR se habrá recuperado y regresará a los arreglos de viaje habituales o estará en condiciones de solicitar la elegibilidad permanente de MetroAccess.

**[www.arlingtontransit.com/pages/star](http://www.arlingtontransit.com/pages/star)**

**Super Senior Taxi (SST)**

**703-228-1700**

2100 Washington Boulevard, 4th Floor, Arlington, VA 22204

Un programa de transporte subsidiado para residentes de 70 años o más, que pueden comprar un libro de vales subsidiado para usar en servicios de taxi a través de Arlington Red Top Cab y Yellow Cab.

**[www.arlingtontransit.com/riding-art/how-to-ride/how-to-ride-for-senior-citizens/super-senior-taxi/](http://www.arlingtontransit.com/riding-art/how-to-ride/how-to-ride-for-senior-citizens/super-senior-taxi/)**

**CIUDAD DE ALEXANDRIA**

**Oficina de la Ciudad de Alexandria para los Servicios para Adultos Mayores**

**703-746-5999**

2525 Mt. Vernon Avenue, Alexandria, VA 22301

Ofrece varios programas de transporte para adultos mayores en

**[www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/transportation:](http://www.alexandriava.gov/older-adult-services/program/transportation:)**

Servicios chárter de la Agencia de Adultos Mayores 703-746-3275

Autobuses y camionetas accesibles para discapacitados disponibles para alquilar

Servicio de transporte especializado DOT 703-746-4084

Para los residentes que no pueden usar los autobuses de tránsito regular o el tren debido a una discapacidad.

Viajes de compras de comestibles en grupo 703-746-3275

En rutas especialmente programadas para mayores de 60 años.

Programa de tarjeta amarilla de taxi para personas mayores 703-746-5999

Transporte para personas de 60 años o mayores a citas médicas, farmacias, supermercados.

**DASH**

**703-746-3274**

3000 Business Center Drive, Alexandria, VA 22314

El sistema de autobús DASH de Alexandria Transit Company brinda un servicio de autobús seguro, confiable y cortés dentro de la ciudad de Alexandria. DASH se conecta con Metrobus, Metrorail, Virginia Railway Express y todos los sistemas de autobuses locales.

**[www.dashbus.com](http://www.dashbus.com)**

**Fast Tran Critical Medical Care,  
Alexandria**

**703-222-9764 ext. 2**

Ofrece transporte de escala móvil para viajes médicos críticos que incluyen diálisis, tratamiento del cáncer o servicios de rehabilitación.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide)**

### **CONDADO DE FAIRFAX**

Para obtener una lista completa de las opciones del condado de Fairfax:

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide)**

**CUE Bus**

**703-385-7859**

10455 Armstrong Street, Room 200A, Fairfax, VA 22302

Las personas de la tercera edad y las personas con discapacidades pueden obtener una tarjeta de identificación de CUE Bus para recibir la tarifa de autobús reducida de 85¢. Complete y devuelva una solicitud de identificación para personas mayores de CUE Bus o una solicitud de identificación para discapacitados de CUE Bus en la oficina de transporte.

**[www.fairfaxva.gov/government/public-works/transportation-division/cue-bus-system/transportation-for-seniors-and-persons-with-disabilities](http://www.fairfaxva.gov/government/public-works/transportation-division/cue-bus-system/transportation-for-seniors-and-persons-with-disabilities)**

**Fairfax County Connector**

**703-339-7200**

4050 Legato Road, Suite 400, Fairfax, VA 22033

Autobús de transporte público del condado; ofrece descuentos para adultos mayores y personas con discapacidad.

**[www.fairfaxcounty.gov/connector](http://www.fairfaxcounty.gov/connector)**

**Fast Tran Critical Medical Care,  
Condado de Fairfax**

**703-222-9764 ext. 2**

Ofrece transporte de escala móvil para viajes médicos críticos que incluyen diálisis, tratamiento del cáncer o servicios de rehabilitación.

**[www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/disabilities/northern-virginia-transportation-guide)**

**Shepard's Center of Fairfax-Burke**

**703-323-4788**

Ofrece transporte médico y compras complementarias a participantes elegibles.

**[www.scfbva.org/transportation](http://www.scfbva.org/transportation)**

**Shepard's Center of Mclean,  
Arlington, Falls Church**

**703-506-2199**

1205 Dolley Madison Boulevard, McLean, VA 22101

Brinda transporte médico sin cargo a cualquier persona de 50 años o más que resida en la comunidad local. No hay requisitos de nivel de ingresos. Las contribuciones financieras son apreciadas pero no requeridas.

**[www.scmafc.org/services.html](http://www.scmafc.org/services.html)**

**TOPS**

**703-222-9764**

TOPS proporciona fondos de transporte subsidiados en una tarjeta de débito fácil de usar para adultos mayores elegibles, personas con discapacidades y personas con ingresos limitados que son residentes del condado de Fairfax, la ciudad de Fairfax o la ciudad de Falls Church. Los programas de vales de taxi (Seniors On-The-Go!, TaxiAccess y Dial-A-Ride) se han integrado a TOPS.

**[www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/transportation/tops](http://www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/transportation/tops)**

**WHEELCHAIR-ACCESSIBLE TAXIS**

**Arlington BlueTop Cabs**

**703 243-TAXI, 703-243-8294**

Sirve al condado de Arlington y los alrededores del norte de Virginia; tiene taxis accesibles para sillas de ruedas.

**[www.bluetop.com/accessible-taxi-service](http://www.bluetop.com/accessible-taxi-service)**

**Barwood Taxi**

**301-984-1900**

Los vehículos TaxiPlus son minivans modificados con rampas para sillas de ruedas o elevadores. Se recomienda reservar con 24-48 horas de anticipación, aunque no es obligatorio.

Sirve a la región metropolitana de Washington.

**[www.barwoodtaxi.com](http://www.barwoodtaxi.com)**

**Fairfax Red Top Cab**

**703-333-3333**

Sirve al condado de Fairfax y partes de los alrededores del norte de Virginia; tiene taxis accesibles para sillas de ruedas y ofrece descuentos para personas mayores. **[www.fairfaxredtopcab.com](http://www.fairfaxredtopcab.com)**

**Fairfax Yellow Cab**

**703-534-1111**

Sirve al condado de Fairfax y partes de los alrededores del norte de Virginia; tiene taxis accesibles para sillas de ruedas y ofrece descuentos para personas mayores. **[www.fairfaxyellowcab.com](http://www.fairfaxyellowcab.com)**

## TRANSPORTE

---

### **King Cab Company**

**703-549-3530**

Sirve a todo Alexandria VA, aeropuertos y el área metropolitana de DC.

**[www.kingcabcompany.com/](http://www.kingcabcompany.com/)**

### **Red Top Cabs**

**703-333-3333 (Fairfax)**

**703-522-3333 (Arlington)**

Sirve a los condados de Fairfax y Arlington y partes de los alrededores del norte de Virginia. Tiene taxis accesibles para sillas de ruedas y ofrece descuentos para personas mayores.

**[www.redtopcab.com/](http://www.redtopcab.com/) [www.fairfaxredtopcab.com](http://www.fairfaxredtopcab.com)**

### **Taxi Transportation**

**202-398-0500**

Despachador de paraguas para 19 compañías de taxis locales. Sirve a Washington, DC y partes del norte de Virginia. Si reserva en línea, seleccione la opción "Taxi accesible para sillas de ruedas".

**[www.dctaxionline.com](http://www.dctaxionline.com)**

### **Yellow Cab Company of DC**

**202-544-1213**

Sirve a Washington, DC. Solicite un taxi accesible para sillas de ruedas usando la selección de "Servicio Accesible".

**[www.dcyellowcab.com/](http://www.dcyellowcab.com/)**

# VETERANOS

## BENEFICIOS

### **Beneficios de Ayuda y Asistencia**

#### **y Asignación por Confinamiento en el Hogar**

**800-698-2411**

Beneficios de atención domiciliaria para apoyar a los veteranos que están postrados en cama, tienen visión limitada o necesitan asistencia para realizar actividades diarias como bañarse, alimentarse o vestirse.

**[www.va.gov/pension/aid-attendance-housebound](http://www.va.gov/pension/aid-attendance-housebound)**

### **Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU. 800-698-2411**

810 Vermont Ave., NW, Washington, DC 20420

El sitio web proporciona enlaces a las oficinas de beneficios regionales de Asuntos de Veteranos y otros centros de VA. Brinda información, recursos y orientación para que los Veteranos accedan a vivienda, atención médica, discapacidad, educación y capacitación, carreras y empleo, pensión y muchos más beneficios.

**[www.choose.va.gov](http://www.choose.va.gov)**

## SEGURIDAD EN EL HOGAR Y MODIFICACIONES

### **Administración de veteranos**

Programa de Mejoras al Hogar y Alteraciones Estructurales de Rehabilitation and Prosthetic Services brinda asistencia financiera a los veteranos calificados para realizar mejoras médicamente necesarias y alteraciones estructurales en las residencias.

**[www.prosthetics.va.gov/HISA2.asp](http://www.prosthetics.va.gov/HISA2.asp)**

## HOSPICIO

### **Centro Médico de Asuntos de Veteranos**

**202-745-8240**

50 Irving Street NW, Washington, DC 20422

Servicios de hospicio a domicilio disponibles.

**[www.washingtondc.va.gov](http://www.washingtondc.va.gov)**

## VIVIENDA

### **Casa de Retiro de las Fuerzas Armadas 800 422-9988; 202-730-3043**

3700 North Capitol Street, NW, Washington, DC 20011

Proporciona instalaciones y servicios de jubilación diseñados para veteranos elegibles.

**[www.afrh.gov](http://www.afrh.gov)**

## VETERANOS

---

### Residencia de Retiro

#### Militar Knollwood

**800-541-4255, 202-541-0149**

6200 Oregon Avenue, NW, Washington, DC 20015

Comunidad de atención residencial y de Alzheimer de servicio completo para oficiales militares retirados y familiares.

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

### MÉDICO

#### Centro Médico de Asuntos de Veteranos

**202-745-8000**

50 Irving Street NW, Washington, DC 20422

La Clínica de Geriatría brinda atención primaria y de consulta. Las consultas ambulatorias y hospitalarias también están disponibles en Cuidados Paliativos

[www.washingtondc.va.gov](http://www.washingtondc.va.gov)

#### TRICARE

**877-874-2273**

7700 Arlington Boulevard, Suite 5101, Falls Church, VA 22042 El programa de atención médica de TRICARE cubre a los miembros del servicio activo, miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, jubilados, sus familias, sobrevivientes, ciertos excónyuges y otros registrados en el Sistema de informes de elegibilidad de inscripción de defensa (DEERS).

[www.tricare.mil](http://www.tricare.mil)

#### Walter Reed National Military Medical Center

**301-295-4810**

8901 Rockville Pike, Bethesda, MD 20889

[www.wrnmmc.capmed.mil](http://www.wrnmmc.capmed.mil)

### VISTA

#### Blinded Veterans' Association

**800-669-7079**

PO Box 90770 Washington, DC 20090

Vincula a los veteranos con servicios, capacitación en rehabilitación y otros beneficios, y los ayuda a encontrar trabajo. Ofrece becas a cónyuges e hijos dependientes de veteranos ciegos.

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

**DC Public Library Adaptive Services Department** 202-727-2142  
202-559-5368 (videoteléfono)

901 G Street, NW, Suite 215, Washington, DC 20001

Ayuda a la comunidad sorda, a los adultos mayores con discapacidades de la vista, a los adultos mayores, a los veteranos y a las personas lesionadas en servicio a utilizar mejor la biblioteca.

**[www.dclibrary.org/services/lbph](http://www.dclibrary.org/services/lbph)**

**Veterans Affairs Medical Center** 202-745-8000

50 Irving Street NW Washington, DC 20422

Ofrece un programa de rehabilitación de la vista individualizado para veteranos con problemas de la vista (legalmente ciegos) y con baja visión. Los servicios incluyen una evaluación de baja visión, seguida de terapia de baja visión, habilidades para la vida, movilidad, acceso a computadoras, asesoramiento de ajuste a la pérdida de la visión y beneficios de VA.

**[www.va.gov/health-care/about-va-health-benefits/vision-care/](http://www.va.gov/health-care/about-va-health-benefits/vision-care/)**

# VILLAGES

Las Villages son organizaciones basadas en vecindarios que ayudan a las personas a envejecer en la comunidad de manera segura y cómoda. La mayoría de los modelos se basan en membresía con servicios como transporte, capacitación en computación y mantenimiento del hogar. A menudo, estos servicios se proporcionan por voluntarios y proveedores profesionales examinados. Las Villages también pueden ofrecer actividades sociales y educativas. Iona apoya los esfuerzos del movimiento Village y mantiene su compromiso de brindar servicios de apoyo a las aldeas locales y sus miembros.

## DISTRITO DE COLUMBIA

**Capitol Hill Village** **202-543-1778**  
1355 E Street SE, Washington, DC 20003  
[www.capitolhillvillage.org](http://www.capitolhillvillage.org)

**Cleveland and Woodley Park Village** **202-615-5853**  
PO Box 11231, Washington, DC 20008  
[www.clevelandwoodleyparkvillage.org](http://www.clevelandwoodleyparkvillage.org)

**DC Waterfront Village** **202-656-1834**  
Dirección postal : PO Box 70372, Washington, DC 20024  
Physical Address: 222 M Street SW, Washington, DC 20024  
[www.dcwaterfrontvillage.org](http://www.dcwaterfrontvillage.org)

**Dupont Circle Village** **202-436-5252**  
2121 Decatur Place NW, Washington, DC 20008  
[www.dupontcirclevillage.net](http://www.dupontcirclevillage.net)

**East Rock Creek Village** **202-656-7322**  
7707 13th Street NW Washington, DC 20012  
[www.eastrockcreekvillage.com](http://www.eastrockcreekvillage.com)

**Foggy Bottom West End Village** **202-333-1327**  
2430 K Street NW, Washington, DC 20037  
[www.fbwevillage.org](http://www.fbwevillage.org)

**Georgetown Village** **202-999-8988**  
1680 Wisconsin Avenue NW, Suite 110, Washington, DC 20007  
[www.georgetown-village.org](http://www.georgetown-village.org)

**Glover Park Village** **202-436-5545**  
 PO Box 32255, Washington, DC 20007  
[www.gloverparkvillage.org](http://www.gloverparkvillage.org)

**Kingdom Care Senior Village** **202-561-5594**  
 814 Alabama Ave SE, Washington, DC 20032  
[www.kingdomcarevillage.org](http://www.kingdomcarevillage.org)

**Mount Pleasant Village**  
**Neighbors Helping Neighbors Helpline** **202-573-7541**  
 1735 Lamont Street NW, Washington, DC 20010  
[www.mountpleasantvillage.org](http://www.mountpleasantvillage.org)

**Northwest Neighbors Village** **202-935-6060**  
 PO Box 39135, Washington, DC 20016  
[www.nnvdc.org](http://www.nnvdc.org)

**Palisades Village** **202-244-3310**  
 Mailing: PO Box 40403, Washington, DC 20016  
 Physical: 5200 Cathedral Avenue NW, Washington, DC 20016  
[www.palisadesvillage.org](http://www.palisadesvillage.org)

**Pennsylvania Avenue Village East, Inc.** **202-581-6160**  
**202-581-6161**  
 3130 Pennsylvania Avenue SE, Washington, DC 20020  
[www.pavillageeast.org](http://www.pavillageeast.org)

**MARYLAND**

**Bannockburn Neighbors Assisting Neighbors (NAN), Inc. c/o  
 Bannockburn Civic Association**  
 6314 Bannockburn Drive, Bethesda, Maryland 20817  
[www.bannockburncommunity.org](http://www.bannockburncommunity.org)

**Bethesda Metro Area Village** **240-630-2628**  
 P.O. Box 30525, Bethesda, MD 20824  
[www.bmavillage.org](http://www.bmavillage.org)

**Bradley Hills Village** **240-600-1846**  
 PO Box 341823, Bethesda, MD 20827  
[www.bhv.clubexpress.com](http://www.bhv.clubexpress.com)

## VILLAGES

---

<b>Burning Tree Village, Inc.</b> www.burningtreevillage.org	<b>240-389-3829</b>
<b>Cheverly Village</b> c/o 3416 Belleview Avenue, Cheverly MD 20785 www.cheverlyvillage.org/	<b>240-770-1033</b>
<b>Chevy Chase At Home</b> PO Box 15102, Chevy Chase, MD 20825 www.chevychaseathome.org	<b>301-657-3115</b>
<b>Friendship Heights Neighbors</b> c/o Constance Row 4601 North Park Avenue, Apt 1719, Chevy Chase, MD 20815 www.fhneighbors.org	<b>240-620-3285</b>
<b>Greater Stonegate Village</b> PO Box 10009, Silver Spring, MD 20914 www.greaterstonegatevillage.org	<b>240-918-7989</b>
<b>Hyattsville Aging in Place</b> P.O. Box 113, Hyattsville, MD, 20781 www.hyattsvilleaginginplace.org	<b>301-887-3101</b>
<b>Little Falls Village</b> 4701 Sangamore Road, #S-232, Bethesda, MD 20816 www.littlefallsvillage.org	<b>301-320-3267</b>
<b>Manor Connections</b> www.manorconnections.org	<b>240-408-5507</b>
<b>Mill Creek Village</b> Derwood, MD 20855 www.millcreekvillage.wordpress.com	<b>240-686-5870</b>
<b>North Chevy Chase Connections</b> PO Box 654, Kensington, MD 20895 www.northchevychaseconnections.org	<b>240-343-2446</b>
<b>Olney Home for Life</b> P.O. Box 1684, Olney, MD 20830-1684 www.olneyhomeforlife.org	<b>301-446-2512</b>

**Potomac Community Village** 240-221-1370  
PO Box 59424, Potomac, MD 20859  
[www.potomaccommunityvillage.org](http://www.potomaccommunityvillage.org)

**Silver Spring Village** 240-833-5580  
8700 Georgia Avenue, Suite 306, Silver Spring,  
Maryland 20910  
[www.silverspringvillage.org](http://www.silverspringvillage.org)

**Somerset Helping Hand Senior Village**  
[www.townofsomerset.com/2160/Helping-Hand](http://www.townofsomerset.com/2160/Helping-Hand)

**Village of Takoma Park** 301-646-2109  
PO Box 11420, Takoma Park, MD 20912  
[www.villageoftakomapark.com](http://www.villageoftakomapark.com)

**Villages of Kensington** 301-509-0191  
P.O. Box 118, Kensington, MD 20895-0118  
[www.villagesofkensington.org](http://www.villagesofkensington.org)

## VIRGINIA

**Arlington Neighborhood Village** 703-509-8057  
2666 Military Road, Arlington, VA 22207  
[www.arlnvil.org](http://www.arlnvil.org)

**At Home in Alexandria** 703-231-0824  
3139 Mt. Vernon Avenue, Alexandria, VA 22305  
[www.athomeinalexandria.org](http://www.athomeinalexandria.org)

**Herndon Village Network** 703-375-9439  
P.O. Box 5143, Herndon, VA 20172  
[www.herndonvillagenetwork.org](http://www.herndonvillagenetwork.org)

**Lake Barcroft Village, Inc.** 703-354-0652  
PO Box 4645, Falls Church, VA 22044  
[www.lakebarcroftvillage.org](http://www.lakebarcroftvillage.org)

## VILLAGES

---

### **Mount Vernon At Home**

**703-303-4060**

P.O. Box 7493, Alexandria, VA 22307

Dirección física: Sherwood Regional Library,

Second Floor 2501 Sherwood Hall Lane Alexandria, VA 22306

**[www.mountvernonathome.org](http://www.mountvernonathome.org)**

### **Reston for a Lifetime**

**[www.restonforalifetime.org](http://www.restonforalifetime.org)**

# RECURSOS DE VISIÓN

(Ver también Agencias Gubernamentales)

## **Iona Senior Services Low Vision**

**202-895-9448**

### **Grupo de apoyo**

**TTY: 202-895-9444**

4125 Albemarle Street, NW, Washington, DC20016

Comparta experiencias, obtenga apoyo y aprenda sobre tecnología y recursos en este grupo de apoyo para adultos mayores que experimentan pérdida de la visión. Se requiere registro.

## **Academia Americana de Oftalmología**

**415-561-8500**

P.O. Box 7424, San Francisco, CA 94120

Los oftalmólogos son médicos y osteópatas que brindan atención ocular integral, incluida la atención médica, quirúrgica y óptica. Ofrece recursos sobre la salud ocular (es decir, cataratas, glaucoma, degeneración macular), incluida la asistencia para encontrar un oftalmólogo local.

**[www.geteyesmart.org](http://www.geteyesmart.org)**

## **Asociación Americana de Sordociegos**

**(AADB)**

**301-563-9107 (VP), 301-495-4403 (Voz)**

P.O. Box 2831, Kensington, MD 20891

Una organización nacional de consumidores de, por y para estadounidenses sordociegos y sus seguidores.

**[www.aadb.org](http://www.aadb.org)**

## **American Foundation for the Blind**

**212-502-7600**

2 Penn Plaza, Suite 1102, New York, NY 10121

Proporciona información y recursos para personas con discapacidad visual; no proporciona servicios clínicos.

**[www.afb.org](http://www.afb.org)**

## **Imprenta Estadounidense para Ciegos**

**800-223-1839**

1839 Frankfort Avenue, Louisville, KY 40206

Promueve la independencia de las personas ciegas y con problemas de visión al proporcionar materiales, productos y servicios especializados necesarios para la educación y la vida. Puede comprar productos diseñados para personas ciegas o con problemas de visión de todas las edades en su sitio web.

**[www.aph.org](http://www.aph.org)**

**Blinded Veterans' Association**

**800-669-7079**

PO Box 90770 Washington, DC 20090

Vincula a los veteranos con servicios, capacitación en rehabilitación y otros beneficios, y los ayuda a encontrar trabajo. Ofrece becas a cónyuges e hijos dependientes de veteranos ciegos.

**[www.bva.org](http://www.bva.org)**

**Bookshare**

**650-352-0198**

480 South California Avenue, Suite 201, Palo Alto, CA 94306

Una biblioteca en línea para personas con discapacidades de lectura. Ayuda a las personas con impedimentos visuales, discapacidades físicas y/o discapacidades de aprendizaje a aumentar drásticamente la cantidad y la disponibilidad oportuna de libros y periódicos en formatos accesibles.

**[www.bookshare.org](http://www.bookshare.org)**

**Fundación BrightFocus**

**800-437-2423**

22512 Gateway Center Drive, Clarksburg, MD 20871

Proporciona materiales educativos, apoyo y referencias para personas afectadas o interesadas en enfermedades cerebrales y oculares (incluidas la degeneración macular y el glaucoma), lo que les permite tomar medidas por sí mismos y por los demás.

**[www.brightfocus.org](http://www.brightfocus.org)**

**Choice Magazine Listening**

**888 724-6423, 516-883-8280**

85 Channel Drive, Port Washington, NY 11050

Revista de audio gratuita que ofrece lo mejor de los artículos de revistas, historias, poemas y entrevistas contemporáneos e íntegros elegidos por editores experimentados y leídos por voces profesionales. Disponible para jugar en las máquinas de libros parlantes de la Biblioteca del Congreso o como descarga digital DAISY desde su sitio web.

**[www.loc.gov/nls/braille-audio-reading-materials/magazines/](http://www.loc.gov/nls/braille-audio-reading-materials/magazines/)**

**[www.choicemagazinelistening.org](http://www.choicemagazinelistening.org)**

**Biblioteca Pública de la Ciudad de Alexandria**

**Departamento de Libros Hablados**

**703-746-1760**

5005 Duke Street, Alexandria, VA 22304

Sirve a los ciegos y discapacitados físicos al proporcionar máquinas de lectura que reproducen cintas pregrabadas especialmente diseñadas.

**[www.alexlibraryva.org/](http://www.alexlibraryva.org/)**

**Consejo de Ciudadanos con Baja Visión**

**Teléfono Internacional**

**502-905-0869**

**3817 Tuesday Way Louisville, KY 40219**

Defensores de las personas con discapacidad visual. Proporciona información sobre la tecnología de baja visión. Ofrece becas. Publica las Noticias de la CCLV.

**[www.cclvi.org](http://www.cclvi.org)**

**DC Center for Independent Living, Inc.**

**202-388-0033**

**2600 12th Street NE, Washington, DC 20018**

Brinda una variedad de servicios que incluyen información y consultas sobre ADA, reubicación por elección, planificación de beneficios, capacitación para viajes, administración de activos, orientación, enseñanza de movilidad y rehabilitación para personas ciegas o con problemas de la vista, habilidades informáticas básicas, recursos de vivienda y servicios de transporte limitado. Tiene una oficina satélite en 840 Chesapeake St SE Washington, DC 20032.

**[www.dccil.org](http://www.dccil.org)**

**Departamento de Servicios de Adaptación de la Biblioteca**

**Pública de DC**

**202-727-2142, 202-559-5368 (Videollamada)**

**901 G Street NW, Suite 215, Washington, DC 20001**

Ayuda a la comunidad sorda, a los adultos mayores con discapacidades de la vista, a los adultos mayores, a los veteranos y a las personas lesionadas en servicio a utilizar mejor la biblioteca.

**[www.dclibrary.org/services/lbph](http://www.dclibrary.org/services/lbph)**

**Described and Captioned Media Program (CMP) 800-237-6213,**

**864 585-1778, TTY: 800-237-6819**

**1447 East Main Street, Spartanburg, SC 29307**

Un programa de medios de subtítulos abiertos de préstamo gratuito que promueve y proporciona acceso equitativo a la comunicación y el aprendizaje para estudiantes ciegos, con discapacidad visual, sordos, con problemas de audición o sordociegos.

**[www.dcmp.org](http://www.dcmp.org)**

**Eye Care America**

**877-887-6327**

**P.O. Box 429098, San Francisco, CA 94142**

Ofrece referencias para el cuidado de la vista para personas elegibles de 65 años o más. (Remisiones realizadas a través del sitio web).

**[www.aao.org/eyecare-america](http://www.aao.org/eyecare-america)**

**Fairfax County Library Access Services Branch 703-324-8380**

12000 Government Center Parkway, Suite 123, Fairfax, VA 22035  
Brinda servicios de biblioteca para personas con discapacidades, incluidas oportunidades para aprender sobre tecnología y equipos de asistencia, proporcionando libros en formatos alternativos para personas con problemas de visión y entregando libros a lectores que no pueden visitar una biblioteca local.

**[www.fairfaxcounty.gov/library/branches/as](http://www.fairfaxcounty.gov/library/branches/as)**

**Fundación para el Glaucoma (TGF)**

**212-285-0080**

80 Maiden Lane, Suite 700, New York, NY 10038

Trabajando para desarrollar una cura para el glaucoma a través de una investigación innovadora. El sitio web ofrece grupos de apoyo en línea.

**[www.glaucomafoundation.org](http://www.glaucomafoundation.org)**

**Teléfono Internacional de JBI**

**212 889-2525, 800-433-1531**

110 East 30th Street, New York, NY 10016

(Anteriormente el Instituto Judío Braille.) Proporciona una biblioteca circulante de libros hablados, braille y materiales con letra grande, y un programa de educación pública. Ofrece algunos consejos y referencias para el cuidado de la baja visión en los EE. UU.

**[www.jbilibrary.org](http://www.jbilibrary.org)**

**Lighthouse Guild**

**800-284-4422**

250 West 64th Street, New York, NY 10023

Brinda servicios gratuitos de biblioteca de audio a personas con discapacidades visuales por correo (1600 títulos, principalmente los más vendidos) y un servicio de lectura de radio nacional que transmite los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

**[www.lighthouseguild.org/](http://www.lighthouseguild.org/)**

**Low Vision Center**

**301-951-4444**

4948 St. Elmo Avenue, Suite 209, Bethesda, MD 20814

Ayuda a las personas con baja visión a mantener su independencia a través de servicios de información. Tiene un área de demostración llena de una variedad de ayudas e ideas para la visión reducida. También dirige un grupo de apoyo.

**[www.youreyes.org/programs/low-vision/#low-vision-learning-center](http://www.youreyes.org/programs/low-vision/#low-vision-learning-center)**

**Macular Degeneration Partnership**

**949-824-9771**

850 Health Sciences Road, Irvine, CA 92697-4375

Dedicado a garantizar que las personas con degeneración macular y sus familiares tengan la mejor información y las herramientas necesarias para vivir bien.

**[www.amd.org](http://www.amd.org)**

**Metropolitan Washington Ear**

**301-681-6636**

12061 Tech Road, Silver Spring, MD 20904

Servicios gratuitos para personas ciegas, con problemas de la vista y con discapacidades físicas que no pueden leer correctamente la letra impresa. Incluye servicios de acceso telefónico a periódicos y revistas, teclas de funciones telefónicas, servicio de lectura de radio y más.

**[www.washear.org](http://www.washear.org)**

**Recursos de accesibilidad de la Biblioteca  
del Condado de Montgomery**

**240-777-0001**

Apoya los servicios de biblioteca para personas con discapacidades en el condado de Montgomery.

**[www.montgomerycountymd.gov/library/accessibility/index.html](http://www.montgomerycountymd.gov/library/accessibility/index.html)**

**National Consortium on Deaf-Blindness  
(NCDB)**

**TTY: 800 854-7013, 541-800-0412**

141 Middle Neck Road, Sands Point, NY 11050

NCDB trabaja con familias y agencias federales, estatales y locales para brindar asistencia técnica, información y capacitación de personal en el área de la sordoceguera.

**[www.nationaldb.org](http://www.nationaldb.org)**

Virginia: 804-828-2052

P.O. Box 843020 Richmond, VA 23284-3020

Maryland/DC: 301-405-0482

University of Maryland, Dept. of Counseling, Higher Education, & Special Education, Benjamin Building 3214 3942

Campus Drive College Park, MD 20742

**Federación Nacional de Ciegos** **410-659-9314**  
200 East Wells Street at Jernigan Place, Baltimore, MD 21230  
Organización de membresía de personas ciegas con afiliados en MD, VA y DC. Mejora la vida de las personas ciegas a través de la promoción, la educación, la investigación, la tecnología y los programas que fomentan la independencia y la confianza en sí mismos.  
**[www.nfb.org](http://www.nfb.org)**

**Institutos Nacionales de Salud**  
**National Eye Institute** **301-496-5248**  
31 Center Drive, MSC 2510, Bethesda, MD 20892  
El sitio web ofrece una base de datos de búsqueda de recursos sobre la visión, la ceguera y la salud ocular.  
**[www.nei.nih.gov/](http://www.nei.nih.gov/)**

**Servicio Nacional de Bibliotecas (NLS) para Ciegos y Personas con Discapacidad Física** **888-657-7323**  
Library of Congress, Washington, DC 20542  
Administra un programa de biblioteca gratuito de materiales en braille y audio que se distribuye a los prestatarios elegibles en los EE. UU. por correo sin franqueo postal.  
**[www.loc.gov/nls](http://www.loc.gov/nls)**

**Sociedad de Prevención de la Ceguera del Área Metropolitana de Washington** **202-234-1010**  
415 2nd Street NE, Suite 200, Washington, DC 20002  
Ofrece programas de examen de la vista y anteojos para los necesitados financieramente. También dirige el Grupo de Apoyo para la Degeneración Macular. El Centro de Aprendizaje de Baja Visión, ubicado en Alexandria, ofrece una variedad de programas y servicios que incluyen exámenes, programas de rehabilitación personalizados y la oportunidad de probar las últimas ayudas visuales y tecnología de baja visión.  
**[www.youreyes.org](http://www.youreyes.org)**

**Necesidades Especiales de la Biblioteca del Condado de Prince George** **410-230-2424**  
Las bibliotecas sucursales y otras instalaciones son accesibles para todas las personas y ofrecen una gama de servicios para los ciegos y los discapacitados visuales.  
**[www.pgmls.info/accessibility-services](http://www.pgmls.info/accessibility-services)**

---

**Centro de Mayores de Seabury  
para ciegos y deficientes visuales****202-529-8701**

2900 Newton Street NE, Washington, DC 20018 Área de Servicio:  
Distrito 5 555 Water Street SW, Washington, DC 20024 Área de  
servicio: Distrito 6 Un programa de toda la ciudad para mejorar la calidad  
de vida y la independencia de los adultos mayores que han perdido o están  
perdiendo la visión. [www.seaburyresources.org/centerforblind](http://www.seaburyresources.org/centerforblind)

**Vida independiente del Departamento de Educación de los EE.  
UU.****Servicios para personas mayores ciegas****800-872-5327;****TTY: 800-437-0833**

OSERS, 400 Maryland Avenue SW, Washington, DC 20202  
Brinda capacitación en habilidades de la vida diaria rutinaria, viajes,  
comunicación, provisión de dispositivos de adaptación, servicios de baja  
visión, asesoramiento familiar y de pares e integración comunitaria, como  
divulgación, información y derivación. Programas disponibles en todos  
los estados.

[rsa.ed.gov/about/programs/independent-living-services-for-older-individuals-who-are-blind](http://rsa.ed.gov/about/programs/independent-living-services-for-older-individuals-who-are-blind)

**Centro Médico de Asuntos de Veteranos****202-745-8000**

50 Irving Street NW Washington, DC 20422

Ofrece un programa de rehabilitación de la vista individualizado para  
veteranos con problemas de la vista (legalmente ciegos) y con baja visión.  
Los servicios incluyen una evaluación de baja visión, seguida de terapia de  
baja visión, habilidades para la vida, movilidad, acceso a computadoras,  
asesoramiento de ajuste a la pérdida de la visión y beneficios de VA.

[www.va.gov/health-care/about-va-health-benefits/vision-care/](http://www.va.gov/health-care/about-va-health-benefits/vision-care/)

**Departamento de Virginia  
para ciegos y deficientes visuales****800-622-2155**

397 Azalea Avenue, Richmond, VA 23227

Dedicado a proporcionar servicios y recursos que empoderan a los habitantes  
de Virginia que son ciegos, con problemas de visión o sordo-ciegos para  
lograr los niveles deseados de empleo, educación e independencia personal.

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

**VisionAware****800-232-5463**

1839 Frankfort Avenue, Louisville, KY 40206

Brinda amplia información de autoayuda sobre la adaptación de las  
actividades cotidianas y la ubicación de servicios útiles y recursos de vida  
independiente para personas con pérdida de la visión, familiares y otros.

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

### **The Visionary Store**

1825 K Street NW, Suite 1103

Washington, DC 20006

202-454-6400

8757 Georgia Avenue, Suite 805,

Silver Spring, MD 20910

301-589-0894

Brinda una gama completa e integrada de servicios que incluyen atención y rehabilitación para la baja visión, capacitación para el desarrollo laboral y empleo para personas de todas las edades con discapacidad visual o ciegas, para permitirles vivir de forma independiente. The Visionary Store (ubicada en Riverdale) vende tecnología de asistencia.

**[www.clb.org](http://www.clb.org)**

# OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS

## **Voluntarios de Iona Senior Services**

**202-895-9419**

4125 Albemarle Street NW, Washington, DC 20016

3303A Stanton Road SE, Washington, DC 20020

Iona tiene muchas oportunidades para voluntarios gratificantes dirigidas a personas de todas las edades, habilidades y experiencias. Los voluntarios en Iona son esenciales y sirven en casi todas las facetas de nuestro trabajo. Los voluntarios de servicio directo ayudan a entregar comestibles y producen o brindan compañía a los adultos mayores que están confinados en sus hogares. También ayudan al personal de actividades en nuestro Wellness & Arts Center, Washington Home Center y Active Wellness en el programa de St. Alban.

Los voluntarios detrás de escena apoyan la promoción, la planificación de eventos, las comunicaciones, la divulgación comunitaria, la recepción y el trabajo administrativo de Iona. Iona también da la bienvenida a profesionales experimentados y estudiantes en prácticas en negocios, consejería, enfermería, trabajo social, nutrición, administración y más. Las oportunidades de voluntariado están disponibles para adultos, jóvenes y familias. Para obtener más información, llame o envíe un correo electrónico [volunteer@iona.org](mailto:volunteer@iona.org).

**[www.iona.org](http://www.iona.org)**

## **AARP DC**

**202-434-7700**

100 M Street SE, Washington, DC 20003, Suite 650

AARP DC ayuda a las personas mayores a conectarse con sus pares en su comunidad y participar en oportunidades de voluntariado virtuales y en persona, como la Oficina de Oradores de AARP DC o sirviendo como enlace de distrito. Los enlaces de distrito ayudan a luchar por cuestiones que son importantes para los adultos mayores, como el acceso a la nutrición, permanecer en su comunidad a medida que envejece, vivienda asequible y reducir el costo de los medicamentos recetados. Se puede pedir a los voluntarios que testifiquen ante el Consejo de DC y asistan a reuniones comunitarias. Si está interesado en unirse a AARP para un próximo evento o convertirse en voluntario, visite el sitio web para obtener más información.

**[aarp.org/dc](http://aarp.org/dc)**

## **Voluntarios de Adventist Healthcare**

**240-826-6111**

Los voluntarios ayudan a la comunidad sirviendo en las ubicaciones de Adventist HealthCare, incluidas Shady Grove, White Oak o Rehabilitation.

**[www.adventisthealthcare.com/give/volunteer](http://www.adventisthealthcare.com/give/volunteer)**

### **Capital Caring Health**

Los voluntarios dedicados de Capital Caring Health desempeñan un papel clave en la atención que brindamos a las comunidades. Para unirse a nosotros, visite Hospice & Palliative Volunteers en VA, DC, MD.

**[www.capitalcaring.org](http://www.capitalcaring.org)**

### **Children's National Medical Center**

#### **Servicios para Voluntarios**

**202-476-2062**

111 Michigan Avenue NW Washington, DC 20010

Los voluntarios adultos crean un entorno de sanación positivo donde los niños pueden sentirse cómodos y sus familias reciben apoyo.

**[www.childrensnational.org/visit/resources-for-families/child-life-and-integrative-care-services/volunteer/cn-volunteers](http://www.childrensnational.org/visit/resources-for-families/child-life-and-integrative-care-services/volunteer/cn-volunteers)**

### **Columbia Lighthouse for the Blind**

**202-454-6400**

1825 K Street NW, Suite 1103, Washington, DC 20006

Los voluntarios brindan una gama de servicios para personas ciegas o con discapacidad visual, para que puedan permanecer independientes.

**[www.clb.org](http://www.clb.org)**

### **DC Office on Aging Ambassador Program**

**202-724-5626**

500 K Street NE, Washington, DC, 20002

Los embajadores sirven como puntos de contacto para distribuir información sobre los programas y servicios disponibles para personas mayores, personas con discapacidades y cuidadores en sus vecindarios y comunidades.

**[www.dacl.dc.gov/page/dacl-ambassador-training](http://www.dacl.dc.gov/page/dacl-ambassador-training)**

### **Executive Service Corps (ESC)**

Empresarios jubilados que ofrecen voluntariamente su experiencia y habilidades para consultar con agencias sin fines de lucro y de servicio público, y ayudar a resolver problemas administrativos, de gestión y de gobierno.

**[www.escus.org](http://www.escus.org)**

### **Friendship Place**

**202-364-1419**

4713 Wisconsin Avenue NW, Washington, DC 20016

Los voluntarios empoderan a las personas y familias que experimentan o están en riesgo de quedarse sin hogar para reconstruir sus vidas con la participación de la comunidad.

**[www.friendshipplace.org](http://www.friendshipplace.org)**

**Hospital de la George Washington University** 202-715-4000

900 23rd Street NW, Washington, DC 20037

Los voluntarios brindan comodidad y atención no médica a los pacientes, como hacer rondas de pacientes, realizar rondas con el carrito de libros y ayudar con los procedimientos previos y posteriores al alta. Además, los voluntarios ayudan al personal con proyectos especiales.

[www.gwhospital.com/events-programs/volunteering](http://www.gwhospital.com/events-programs/volunteering)

**Hospital de la Universidad de Howard** 202-865-1375

2041 Georgia Avenue NW, Washington, DC 20060

[www.huhealthcare.com/volunteer](http://www.huhealthcare.com/volunteer)

**Idealist.org**

Conecta personas, organizaciones, ideas y recursos. El sitio web incluye una lista de búsqueda de miles de oportunidades de voluntariado en todo el mundo, incluidas oportunidades remotas.

[www.idealist.org/en/volunteer?actionType=VOLOP&q=](http://www.idealist.org/en/volunteer?actionType=VOLOP&q=)

**Jewish Council for the Aging (JCA)** 301-255-4200 (MD)  
703-425-0999 (VA)

12320 Parklawn Drive, Rockville, MD, 20852

Las oportunidades de voluntariado incluyen: 1) servir como entrevistador simulado, revisor de currículum o mentor para solicitantes de empleo mayores de 60 años, 2) trabajar con estudiantes de prekínder a secundaria en el Condado de Montgomery para promover la alfabetización y desarrollar relaciones internacionales; 3) proporcionar información especializada y servicios de derivación, 4) ayudar a brindar apoyo y programación en el programa diurno para adultos con pérdida de memoria en etapa temprana.

[www.accessjca.org/volunteer](http://www.accessjca.org/volunteer)

**Mayor's Office on Volunteerism  
and Partnerships (Serve DC)** 202-727-7925

Una base de datos y un motor de búsqueda de oportunidades de voluntariado gratuitos y en línea específicos de DC.

[www.serve.dc.gov](http://www.serve.dc.gov)

### **MedStar Georgetown University Hospital**

#### **Servicios Voluntarios**

**202-444-5545**

Los voluntarios brindan comodidad física y espiritual a nuestros pacientes y sus familias con el espíritu de cuidar a la persona en su totalidad.

**[www.medstarhealth.org/georgetown/Pages/Ways-to-Give/Volunteer.aspx](http://www.medstarhealth.org/georgetown/Pages/Ways-to-Give/Volunteer.aspx)**

### **Centro de Voluntarios del Condado de Montgomery**

**240-777-2600**

12900 Middlebrook Road, Suite 1600, Germantown, MD 20874

Conecta a individuos y grupos con oportunidades de servicio en curso y proyectos únicos en la comunidad.

**[www.montgomeryserves.org](http://www.montgomeryserves.org)**

### **Retired & Senior Volunteer Program (RSVP)**

**202-606-5000**

1201 New York Avenue NW, Washington, DC 20525

Ofrece oportunidades y servicios de voluntariado a personas mayores de 55 años.

**[www.benefits.gov/benefit/884](http://www.benefits.gov/benefit/884)**

### **Seabury Resources Age-in-Place**

#### **Program**

**202-635-9384 ext. 105**

4201 Butterworth Place NW, Washington, DC 20016

Brinda servicios básicos de mantenimiento del hogar, como limpieza y mantenimiento del jardín, a adultos mayores que viven en los Distritos 4, 5 y 6 de DC. Las oportunidades de voluntariado están disponibles para grupos e individuos a fin de proporcionar trabajo de jardinería y servicios de limpieza ligeros.

**[www.age-in-place.org](http://www.age-in-place.org)**

### **Service Corps Of Retired Executives (SCORE)**

**800-634-0245**

Los voluntarios se dedican a ayudar a las pequeñas empresas a lograr sus objetivos a través de la educación y la tutoría.

**[www.score.org/volunteer](http://www.score.org/volunteer)**

### **Sibley Hospital Volunteer Services**

**202-537-4000**

5255 Loughboro Road NW, Washington, DC 20016

Ofrece oportunidades diversas e interesantes a los miembros de nuestra comunidad, incluidos jubilados y estudiantes, para apoyar al personal del hospital y mejorar la atención al paciente.

**[www.hopkinsmedicine.org/volunteer\\_services/sibley/index.html](http://www.hopkinsmedicine.org/volunteer_services/sibley/index.html)**

**UDC Senior Companion/Respite Aide Program 202-274-6697**

4200 Connecticut Avenue NW, Building 32, #203, Washington, DC 20008

Recluta y capacita a voluntarios de 55 años o mayores para servir a otros ciudadanos de DC con servicios de relevo que incluyen mandados, tareas domésticas ligeras, preparación de comidas y muchas otras actividades para que puedan envejecer en su hogar.

**[www.udc.edu/causes/land-grant/the-center-for-nutrition-diet-and-health/institute-of-gerontology](http://www.udc.edu/causes/land-grant/the-center-for-nutrition-diet-and-health/institute-of-gerontology)**

**Centro Médico de Asuntos de Veteranos 202-745-8320**

50 Irving Street NW, Washington, DC 20422

Los voluntarios sirven a los veteranos contribuyendo con su tiempo y experiencia en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Washington, DC.

**[www.va.gov/washington-dc-health-care/work-with-us/volunteer-or-donate](http://www.va.gov/washington-dc-health-care/work-with-us/volunteer-or-donate)**

**Villages**

Las Villages son organizaciones basadas en vecindarios que ayudan a las personas que envejecen en la comunidad de manera segura y cómoda. Estos servicios a menudo son proporcionados por voluntarios. Consulte la lista completa de Villages en la Guía de recursos de Iona.

**Volunteer Alexandria 703-836-2176**

2202 Mount Vernon Avenue, Suite 200, Alexandria, VA 22301

Permite a las personas crear un perfil de voluntario y buscar oportunidades que se ajusten a su horario, intereses y habilidades en Alexandria, VA.

**[www.volunteerallexandria.org](http://www.volunteerallexandria.org)**

**Volunteer Fairfax 703-246-3460**

10700 Page Avenue, Suite 101, Fairfax, VA 22030

Hace coincidir las habilidades y los intereses de los voluntarios y donantes con las necesidades de las organizaciones locales sin fines de lucro. El sitio web incluye un motor de búsqueda en línea para que los individuos y los grupos lo usen cuando busquen oportunidades de voluntariado en Fairfax, VA.

**[www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org)**

**Volunteer Match**

5424 Sunol Boulevard, Suite 10 PMB 1164; Pleasanton, CA 94566-7705

Lista de búsqueda de oportunidades de voluntariado en el área de DC y en otros lugares.

**[www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org)**

























































(202) 895-9448 | [info@iona.org](mailto:info@iona.org) | [www.iona.org](http://www.iona.org)