

Ventura County Area Agency on Aging's

**LIVE**

*Well*

NOT JUST ABOUT AGING,  
BUT AGING WELL

NO SOLAMENTE  
ENVEJECIENDO, PERO  
ENVEJECIENDO  
CON DIGNIDAD

Volume 4 • 2021



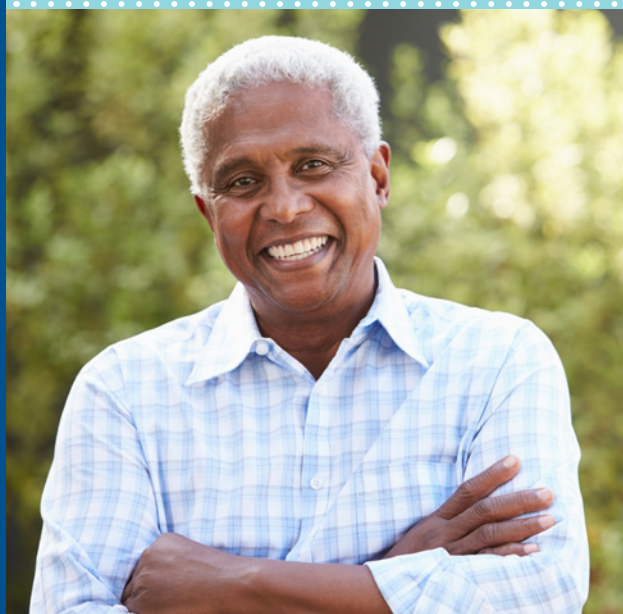
Ventura County's Premier  
**Resource Guide** FOR  
Seniors, Caregivers & People with Disabilities

La Principal **Guía de Recursos**  
PARA Personas de la Tercera Edad, Sus Cuidadores, e  
Individuos con Discapacidades del Condado de Ventura





**AREA AGENCY ON AGING**  
*To Serve. To Guide. To Envision.*



WE ARE YOUR SOURCE FOR  
**Assistance,  
Information  
& Referrals**

SOMOS SU FUENTE PARA  
**Asistencia,  
Información  
Referencias**

Serving Ventura County's older adults, individuals with disabilities, and their caregivers. We are not just about aging, but aging well.

Sirviendo a los adultos mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores del Condado de Ventura. No solo nos importa envejecer, sino envejecer con dignidad.

CONNECT WITH US / CONÉCTATE CON NOSOTROS:



@VCAAAging



@VC\_AAA



Ventura County  
Area Agency on Aging

**800-510-2020**  
**805-477-7300**  
**vcaaa.org**

# LIVE Well

## CONTENTS



### Active Living/Vida Activa

LISTINGS / LISTADOS	6
Senior Centers/Centros para Personas Mayores	7
Volunteer Opportunities/ Oportunidades para Voluntarios	9
VCAAA: The COVID-19 Response	10
La Respuesta al COVID-19	11
The Ventura County Elderly Fall Prevention Coalition and the COVID-19 Era	12
Coalición para la Prevención de Caídas de Personas Mayores y la Era del COVID-19	13

### Caregiving/Dando Cuidado

LISTINGS / LISTADOS	16
Caregiving and Care Management in Times of Crisis	26
Los Cuidados y la Gestion de los Cuidados en Tiempos de Crisis	23

### Community Resources/ Recursos Comunitarios

LISTINGS / LISTADOS	24
Community Service Centers/Centros de Servicio Comunitario	26
VCAAA Foundation:	
Bridging the Gap Between Funding Needs	28
Eliminado la Distancia Entre las Necesidades	29
ILRC:	
Broadening Accessibility for People with Disabilities	30
Ampliando la Accesibilidad para Personas con Discapacidades	31
VCAAA I&A: Service You Can Count On	32
Un Servicio con el que Usted Puede Contar	33

### Transportation/Transporte

LISTINGS / LISTADOS	34
---------------------	----

### Financial & Legal Services/ Servicios Financieros Y Legales

LISTINGS / LISTADOS	36
---------------------	----

### Food Resources/Recursos De Alimentos

LISTINGS / LISTADOS	38
VCAAA Senior Nutrition Program/ Programa de Nutricion para Personal Mayores	38

### Housing/Vivienda

LISTINGS / LISTADOS	40
---------------------	----

### Medical Services/Servicios Médicos

LISTINGS / LISTADOS	42
VCHA Ambulatory Care Clinics/ Clínicas de Atención Ambulatoria	43
Telehealth: Staying Connected to Your Healthcare Needs	46
Telesalud: Mantenerse Conectado a Sus Necesidades de Atención de Salud	47

Homelessness and the VC Continuum of Care	48
La Indigencia y la Continuidad de Atención en el Condado de Ventura	49
2020 VCAAA Legacy Awards	52
Premios Legacy de la VCAAA 2020	53
<b>End Of Life/Fin De La Vida</b>	
LISTINGS / LISTADOS	54





PHOTO BY JANNETTE JAUREGUI



EDITOR/REDACCIÓN:

Jannette Jauregui

CONTRIBUTING EDITOR/

REDACTORA COLABORADORA:

Genesis Estrada

GRAPHIC DESIGNER/DISEÑADOR GRAFICO

Donna Schmidt

GSA Business Support

PUBLISHED BY/

PUBLICADO POR:



AREA AGENCY ON AGING

Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento

646 County Square Drive #100

Ventura, CA 93003

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

FOR DISTRIBUTION & ADVERTISING INFORMATION PHONE/

PARA INFORMACIÓN SOBRE DISTRIBUCIÓN Y PUBLICIDAD, LLAMEN AL

**805-477-7306**

Please note that the listings provided in this guide are not exhaustive, however the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA) can be contacted for specific questions or connections to services in the County of Ventura. For distribution, advertising or listing information, contact Jannette Jauregui at [jannette.jauregui@ventura.org](mailto:jannette.jauregui@ventura.org) or at (805) 477-7306.

Por favor, recuerden que los anuncios proporcionados en esta guía no son exhaustivos; sin embargo, se puede contactar a la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento (VCAAA) si tienen preguntas específicas o conexiones a servicios en el Condado de Ventura. Para información sobre distribución, publicidad o anuncios, contacten a Jannette Jauregui en [jannette.jauregui@ventura.org](mailto:jannette.jauregui@ventura.org) o llamando al (805) 477-7306.

CONNECT WITH US/  
CONECTATE CON NOSOTROS:



Ventura County Area Agency on Aging



@VC\_AAA



@VCAAAging

Ventura County Area Agency on Aging's

# LIVE Well

*Not just about aging, but aging well.*

Vol. 4 • 2021

*No solamente envejeciendo, pero envejeciendo con dignidad.*

## About this Guide

WELCOME TO THE 2021 ISSUE OF **LIVE Well**, a resource guide designed specifically with older adults, people with disabilities, and caregivers in mind. The landscape of issues for the populations we serve is continually changing, therefore the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA) is continually creating innovative methods and programs to enhance quality of life and provide options to safely, securely, and optimally age in place.

This year's issue focuses heavily on services and programs that are available to Ventura County resident's, particularly in times of crisis. The COVID-19 pandemic found us all struggling to navigate "new normals." We understand how critical it is to have access to trusted information, and we are proud to offer a heavily vetted publication that brings vital resources to the individuals we serve.

The VCAAA's commitment to evolve to meet the needs of seniors, individuals with disabilities, and their caregivers extends to this publication. **LIVE Well** made its debut in 2017 to replace what was Eldercare. We offer a fully integrated publication with stories and listings in both English and Spanish, with a goal to continue to seek ways in which we can make **LIVE Well** accessible to all Ventura County residents.

The articles and listings in this guide are designed to help you and your loved ones through some of the challenges we all face in our quest to maintain independence, and to provide you with tools to advocate for the services that you need to live well and age optimally.

This guide can be a valuable tool, but remember, it is just that, a guide to help you find resources. If you have specific questions or need further assistance, don't hesitate to contact one of our Information & Assistance Specialists to assist you. They can be reached at (805) 477-7300, 8:00 a.m. to 5:00 p.m., Monday – Friday, and are trained to connect you to the multitude of resources available in Ventura County, and can arm you with the information you need to make those important life decisions.

**LIVE Well** is available at a variety of locations throughout Ventura County as well as directly through the VCAAA office in Ventura. An online version of the guide is also available at [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org).

Respectfully,

**VICTORIA JUMP**, Director, Ventura County Area Agency on Aging

*LIVE Well is the result of a project partially funded by a contract with the California Department of Aging. The conclusions and opinions expressed may not be those of the California Department of Aging and may not be based upon or inclusive of all raw and available data.*



# Acerca de esta Guía

BIENVENIDOS A LA EDICIÓN DE 2021 DE **LIVEWell**, una guía de recursos diseñada específicamente pensando en adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores. El paisaje de problemas para las población a la que atendemos está cambiando continuamente, y por ello la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA, por sus siglas en inglés) está creando continuamente métodos y programas innovadores para mejorar la calidad de vida y proporcionar opciones para que las personas puedan envejecer en su lugar de residencia de forma segura, protegida y óptima.

La edición de este año se centra sobre todo en servicios y programas disponibles para los residentes del Condado de Ventura, particularmente en tiempos de crisis. La pandemia del COVID-19 nos encontró a todos luchando a navegar por la "nueva normalidad". Entendemos qué tan crítico es tener acceso a información confiable, y estamos orgullosos de ofrecer una publicación cuidadosamente evaluada que aporta recursos vitales a las personas a las que atendemos.

El compromiso de la VCAAA para evolucionar y así cubrir las necesidades de personas mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores, se extiende a esta publicación. **LIVEWell** debutó en 2017 sustituyendo a la antigua Eldercare. Ofrecemos una publicación plenamente integrada con artículos y anuncios tanto en inglés como en español, con la meta de seguir buscando formas en las que podamos hacer **LIVEWell** accesible a todos los residentes del Condado de Ventura.

Los artículos y anuncios de esta guía están pensados para ayudarles a ustedes y a las personas a las que aman a hacer frente a algunos de los desafíos que todos encontramos en nuestra lucha por mantener la independencia, así como para proporcionarles herramientas para defender los servicios que necesitan para vivir bien y envejecer de forma óptima.

Esta guía puede ser una herramienta valiosa, pero recuerden, solo es eso, una guía para ayudarles a encontrar recursos. Si tienen preguntas específicas o necesitan más ayuda, no duden en contactar a uno de nuestros Especialistas en Información y Asistencia para recibir más ayuda. Se pueden contactar con ellos llamando al (805) 477-7300, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes; han recibido capacitación para conectarles con la multitud de recursos disponibles en el Condado de Ventura, y pueden equiparles con la información que ustedes necesitan para tomar esas grandes decisiones de la vida.

**LIVEWell** está disponible en diversas ubicaciones por todo el Condado de Ventura, así como directamente a través de la oficina de la VCAAA en Ventura. Hay también una versión online de la guía en [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org).

Respetuosamente,

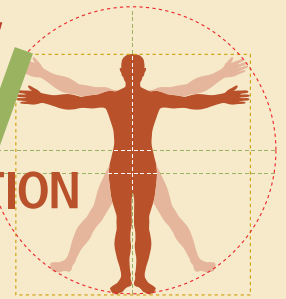
**VICTORIA JUMP**, Directora

Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento

*This issue of LIVEWell is current as of January 1, 2021. The Ventura County Area Agency on Aging is responsible for the content included in this guide. For additional information visit [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) or email [LOIS.VCAAA@Ventura.org](mailto:LOIS.VCAAA@Ventura.org). Please note that masks are not worn in every image included in this guide as some photos were taken prior to the COVID-19 crisis. Tenga en cuenta que no se usan mascararas en todas las imágenes incluidas en este guía, ya que algunas fotos se tomaron antes de la crisis del COVID-19*

Ventura County

**Fall**  
**PREVENTION**  
**Program**



## STAY SAFE IN YOUR HOME!

**FREE classes to  
strengthen mobility  
and balance**

*Classes offered in  
English and Spanish*

## ¡MANTENGASE SEGURO EN SU HOGAR!

**Clases GRATUITAS para  
fortalecer la movilidad  
y el equilibrio**

*Se ofrecen clases en  
inglés y en español*

VENTURA COUNTY  
**Vcaaa**  
AREA AGENCY ON AGING



For more information / para más información:

CALL /  
LLAME AL: **(805) 477-7300**

OR VISIT /  
O VISITE: **[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)**

# Active Living / Vida Activa



## EDUCATION AND EMPLOYMENT TRAINING / EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN LABORAL

### America's Job Center of California

(800) 288-8400

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

### WEST OXNARD

2901 North Ventura Road, Third Floor  
Oxnard, CA 93036

### Conejo Valley Adult School

1025 Old Farm Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 497-2761

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

### Department of Rehabilitation

<https://dor.ca.gov>

### OXNARD & VENTURA

1701 Pacific Avenue, Suite 120  
Oxnard, CA 93033  
(805) 385-2400

### THOUSAND OAKS

101 Hodencamp Road, Suite 212  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 371-6279

### Goodwill Industries

130 Lombard Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 981-0130  
[www.goodwill.org](http://www.goodwill.org)

### Literacy Program

251 South A Street, Second Floor  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-7536  
[www.oxnard.org/library/  
literacy-outreach-program](http://www.oxnard.org/library/literacy-outreach-program)

### Osher Lifelong Learning Institute (OLLI)

One University Drive  
Sage Hall 2109  
Camarillo, CA 93012  
(805) 437-1694  
[http://ext.csuci.edu/programs/osher-  
lifelong-learning-institute/index.htm](http://ext.csuci.edu/programs/osher-lifelong-learning-institute/index.htm)

### Oxnard Adult School

1101 West 2nd Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-2578  
[www.oxnardadulted.us](http://www.oxnardadulted.us)

### Project Ayuda

315 South C Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 240-7771

### Senior Community Service Employment Program

(805) 654-5239

### Simi Institute for Careers and Education

1880 Blackstock Avenue  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 579-6200  
<http://simiinstitute.org>

### Ventura Adult and Continuing Education

5200 Valentine Road  
Ventura, CA 93003  
(805) 289-7925  
[www.adultedventura.edu](http://www.adultedventura.edu)

### Ventura County Community College District

761 East Daily Drive  
Camarillo, CA 93010  
(805) 652-5500  
[www.vcccd.edu](http://www.vcccd.edu)

### MOORPARK COLLEGE

7075 Campus Road  
Moorpark, CA 93021  
(805) 378-1400  
[www.moorparkcollege.edu](http://www.moorparkcollege.edu)

### OXNARD COLLEGE

4000 South Rose Avenue  
Oxnard, CA 93033  
(805) 678-5800  
[www.oxnardcollege.edu](http://www.oxnardcollege.edu)

### VENTURA COLLEGE

4667 Telegraph Road  
Ventura, CA 93003  
(805) 289-6000  
[www.venturacollege.edu](http://www.venturacollege.edu)

### The Ventura County Library Adult Literacy - READ Program

5600 Everglades Street, Suite A  
Ventura, CA 93003  
(805) 677-7160  
[www.vencolibrary.org/read](http://www.vencolibrary.org/read)

## FITNESS, EXERCISE AND RECREATION / ESTADO FÍSICO, EJERCICIO Y RECREACIÓN

### Conejo Recreation & Park District

403 West Hillcrest Drive  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 495-6471  
<http://crpd.org>

### Fillmore Parks and Recreation Department

250 Central Avenue  
Fillmore, CA 93015  
(805) 524-1500 x713  
[www.fillmoreca.com/departments/  
parks-and-recreation-department](http://www.fillmoreca.com/departments/parks-and-recreation-department)

### Moorpark Recreation Division

799 Moorpark Avenue  
Moorpark CA 93021  
(805) 517-6300  
[www.moorparkca.gov/199/Recreation](http://www.moorparkca.gov/199/Recreation)



### **Oxnard Recreation & Community Services**

305 West Third Street  
First Floor of the West Wing  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-7995

[www.oxnard.org/recreation](http://www.oxnard.org/recreation)

### **Ojai Recreation Department**

510 Park Road  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-5581 Ext 390

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

### **Pleasant Valley Recreation & Park District**

1605 East Burnley Street  
Camarillo, CA 93010  
(805) 482-1996

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

### **Port Hueneme Recreation & Park District**

Orvene S. Carpenter Community Center  
550 Park Avenue  
Port Hueneme, CA 93041  
(805) 986-6542

### **Rancho Simi Recreation & Park District**

4201 Guardian Street  
Simi Valley, CA 93063  
(805) 584-4400

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

### **Santa Paula Community Services & Recreation**

(805) 933-4226  
Email: [CS@ci.santa-paula.ca.us](mailto:CS@ci.santa-paula.ca.us)

### **Ventura Parks, Recreation & Community Partnerships**

501 Poli Street, Room 226  
Ventura, CA 93001  
(805) 658-4726  
[www.cityofventura.ca.gov/219/Parks-Recreation-Community-Partnerships](http://www.cityofventura.ca.gov/219/Parks-Recreation-Community-Partnerships)

### **Ventura County Area Agency on Aging Fall Prevention Program**

*Classes in Tai Chi: Moving For Better Balance, Walk With Ease, Stepping On and more across the county*  
(805) 477-7300

[www.vcaaa.org/our-services/fall-prevention](http://www.vcaaa.org/our-services/fall-prevention)

## **SENIOR CENTERS**

Senior Centers are located in every city in Ventura County, offering a variety of services ranging from exercise classes to meal and volunteer programs. Please call your local Senior Center to learn about specific programs offered in your area.

## **CENTROS PARA PERSONAS MAYORES**

Los Centros para Personas Mayores estan localizados en cada una de las ciudades del Condado de Ventura, ofreciendo una variedad de servicios, desde clases de ejercicios a programas de comidas y voluntariado. Por favor, llame a su Centro para Personas Mayores local para informarse sobre programas especificos que se ofrecen en su área.

### **Fillmore Active Adult Center**

533 Santa Clara Street  
Fillmore, CA 93015  
(805) 524-3030  
[www.fillmoreca.com/departments/parks-and-recreation-department/active-adult-center](http://www.fillmoreca.com/departments/parks-and-recreation-department/active-adult-center)

### **Goebel Adult Community Center**

1385 East Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91362  
(805) 381-2744  
[www.crpdp.org/programs/goebeladult/default.asp](http://www.crpdp.org/programs/goebeladult/default.asp)

### **Help of Ojai**

<http://helpofojai.org>

### **LITTLE HOUSE**

111 West Santa Ana Street  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-5122

### **WEST CAMPUS**

370 Baldwin Road  
Ojai, CA 93023  
(805) 649-9218

### **Moorpark Active Adult Center**

799 Moorpark Avenue  
Moorpark, CA 93021  
(805) 517-6261  
[www.moorparkca.gov/200/Active-Adult-Center](http://www.moorparkca.gov/200/Active-Adult-Center)

### **Oxnard Wilson Senior Center**

350 North C Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-8028  
[www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-centers](http://www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-centers)

### **Oxnard Palm Vista Senior Center**

801 South C Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-8163  
[www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-centers](http://www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-centers)

### **Pleasant Valley Senior Center**

1605 East Burnley Street  
Camarillo, CA 93010  
(805) 482-4881  
[www.pvrpd.org](http://www.pvrpd.org)

### **Port Hueneme - Orvene S. Carpenter Community Center**

550 Park Avenue  
Port Hueneme, CA 93041  
(805) 986-6542  
[www.ci.port-hueneme.ca.us/index.aspx?NID=410](http://www.ci.port-hueneme.ca.us/index.aspx?NID=410)

### **Santa Paula Senior Center**

530 West Main Street  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 933-4226  
[www.ci.santa-paula.ca.us/CommunityServices.htm](http://www.ci.santa-paula.ca.us/CommunityServices.htm)

### **Simi Valley Senior Center**

3900 Avenida Simi  
Simi Valley, CA 93063  
(805) 583-6363  
[www.simivalley.org/departments/community-services/senior-center](http://www.simivalley.org/departments/community-services/senior-center)

### **South Oxnard Senior Center**

200 East Bard Road  
Oxnard, CA 93033  
(805) 385-8042  
[www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-centers](http://www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-centers)

### **Ventura Avenue Adult Center**

550 North Ventura Avenue  
Ventura, CA 93001  
(805) 648-3035  
[www.cityofventura.ca.gov/669/Adult-Senior-Services](http://www.cityofventura.ca.gov/669/Adult-Senior-Services)

# Active Living/Vida Activa

## YMCAs

[www.ymca.net](http://www.ymca.net)

### CAMARILLO FAMILY YMCA

3111 Village at the Park Drive  
Camarillo, CA 93012  
(805) 484-0423

### CONEJO VALLEY YMCA

4031 North Moorpark Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 523-7613

### SIMI VALLEY FAMILY YMCA

3200 Cochran Street  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 583-5338

### VENTURA FAMILY YMCA

3760 Telegraph Road  
Ventura, CA 93003  
(805) 642-2131

### YARROW FAMILY YMCA

31105 East Thousand Oaks Boulevard  
Westlake Village, CA 91362  
(818) 707-9622

## LIBRARIES / BIBLIOTECAS

### Albert H. Soliz Library (El Rio)

2820 Jourdan Street  
Oxnard, CA 93036  
(805) 485-4515  
[www.vencolibrary.org/locations/albert-h-soliz-library](http://www.vencolibrary.org/locations/albert-h-soliz-library)

### Alda & George Kroll Library

*Wellness & Caregiver Center of  
Ventura County*  
3687 East Las Posas Road, Suite 188  
Camarillo, CA 93010  
(800) 900-8582

### Avenue Library

606 North Ventura Avenue  
Ventura, CA 93001  
(805) 643-6393  
[www.vencolibrary.org/locations/avenue-library](http://www.vencolibrary.org/locations/avenue-library)

### Blanchard Community Library

119 North 8th Street  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 525-3615  
<http://blanchardlibrary.org>

### Camarillo Public Library

4101 Las Posas Road  
Camarillo, CA 93010  
(805) 388-5222  
[www.camarillolibrary.org](http://www.camarillolibrary.org)

### Colonia Branch Library

1500 Camino Del Sol #26  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-8108  
[www.oxnard.org/library/colonia-branch-library](http://www.oxnard.org/library/colonia-branch-library)

### E.P. Foster Library

651 East Main Street  
Ventura, CA 93001  
(805) 648-2716  
[www.vencolibrary.org/locations/ep-foster-library](http://www.vencolibrary.org/locations/ep-foster-library)

### Fillmore Library

502 2nd Street  
Fillmore, CA 93015  
(805) 524-3355  
[www.vencolibrary.org/locations/fillmore-library](http://www.vencolibrary.org/locations/fillmore-library)

### Grant R. Brimhall Thousand Oaks Library

1404 East Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91362  
(805) 449-2660  
[www.tolibrary.org](http://www.tolibrary.org)

### Hill Road Library

1070 South Hill Road  
Ventura, CA 93003  
(805) 677-7180  
[www.vencolibrary.org/locations/hill-road-library](http://www.vencolibrary.org/locations/hill-road-library)

### Meiners Oaks Library

114 North Padre Juan Avenue  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-4804  
[www.vencolibrary.org/locations/meiners-oaks-library](http://www.vencolibrary.org/locations/meiners-oaks-library)

### Moorpark City Library

699 Moorpark Avenue  
Moorpark, CA 93021  
(805) 517-6370  
[www.moorparkca.gov/355/Library](http://www.moorparkca.gov/355/Library)

### Newbury Park Branch Library

2331 Borchard Road  
Newbury Park, CA 91320  
(805) 498-2139  
[www.tolibrary.org](http://www.tolibrary.org)

### Oak Park Library

899 North Kanan Road  
Oak Park, CA 91377  
(818) 889-2239  
[www.vencolibrary.org/locations/oak-park-library](http://www.vencolibrary.org/locations/oak-park-library)

### Oak View Library

555 Mahoney Avenue  
Oak View, CA 93022  
(805) 649-1523  
[www.vencolibrary.org/locations/oak-view-library](http://www.vencolibrary.org/locations/oak-view-library)

### Ojai Library

111 East Ojai Avenue  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-1639  
[www.vencolibrary.org/locations/ojai-library](http://www.vencolibrary.org/locations/ojai-library)

### Oxnard Public Library

251 South A Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-7507  
[www.oxnard.org/library](http://www.oxnard.org/library)

### Piru Library

3811 Center Street  
Piru, CA 93040  
(805) 521-1753  
[www.vencolibrary.org/locations/piru-library](http://www.vencolibrary.org/locations/piru-library)

### Ray D. Prueter Library

510 Park Avenue  
Port Hueneme, CA 93041  
(805) 486-5460  
[www.vencolibrary.org/locations/ray-d-prueter-library](http://www.vencolibrary.org/locations/ray-d-prueter-library)

### Research Library and Archives at the Museum

100 East Main Street  
Ventura, CA 93001  
[www.venturamuseum.org/research-library](http://www.venturamuseum.org/research-library)

### Ronald Reagan Presidential Library and Museum

40 Presidential Drive  
Simi Valley, CA 93065  
[www.reaganfoundation.org/library-museum](http://www.reaganfoundation.org/library-museum)

### Saticoy Library

1292 Los Angeles Avenue  
Ventura, CA 93004  
(805) 671-5148  
[www.vencolibrary.org/locations/saticoy-library](http://www.vencolibrary.org/locations/saticoy-library)

### Simi Valley Public Library

2969 Tapo Canyon Road  
Simi Valley, CA 93063  
(805) 526-1735  
[www.simivalleylibrary.org](http://www.simivalleylibrary.org)

### South Oxnard Branch Library

4300 Saviers Road  
Oxnard, CA 93033  
(805) 385-8129  
[www.oxnard.org/library/south-oxnard-branch-library](http://www.oxnard.org/library/south-oxnard-branch-library)

### Ventura County Law Library

800 South Victoria Avenue  
Ventura, CA 93009  
(805) 642-8982  
[www.vencolawlib.org](http://www.vencolawlib.org)



## TRAVEL PROGRAMS AND TRIPS / PROGRAMAS DE VIAJES Y EXCURSIONES

### Amtrak

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

#### VENTURA STATION

39 East Harbor Boulevard  
Ventura, CA 93001

#### OXNARD STATION

201 East 4th Street  
Oxnard, CA 93030

#### SANTA PAULA STATION

327 South Palm Avenue  
Santa Paula, CA 93060

#### CAMARILLO STATION

30 Lewis Road  
Camarillo, CA 93010

#### FILLMORE STATION

718 West Ventura Street  
Fillmore, CA 93015

#### MOORPARK STATION

300 High Street  
Moorpark, CA 93021

### Automobile Club of Southern California

[www.calif.aaa.com](http://www.calif.aaa.com)

#### CAMARILLO BRANCH

2570 Las Posas Road, Suite B  
Camarillo, CA 93010  
(805) 389-3523

#### SIMI VALLEY BRANCH

2853 East Cochran Street  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 522-7330

#### THOUSAND OAKS BRANCH

100 E Wilbur Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 497-0911

#### VENTURA COUNTY BRANCH

1501 S Victoria Avenue  
Ventura, CA 93003  
(805) 644-7171

### City of Ventura Travel Program

Register at Ventura City Hall  
501 Poli Street, Room 226  
Ventura CA 93001  
(805) 658-4726  
[www.cityofventura.ca.gov/  
travelprograms](http://www.cityofventura.ca.gov/travelprograms)

### Conejo Recreation and Park District

Travel Program  
1385 East Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91362  
(805) 381-2744  
[www.cprd.org/gacc](http://www.cprd.org/gacc)

## VOLUNTEER OPPORTUNITIES

Volunteering is a rewarding way to stay active, connect with others, and give back to the community. In addition to these listings, many organizations throughout this guide welcome and rely on the help of volunteers. Please reach out to any cause or group that matches your interests to see if you may volunteer.

## OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS

El voluntariado es una forma enriquecedora de mantenerse activo, conectar con otras personas, y devolver a la comunidad lo que hace por nosotros. Además de esta lista, muchas organizaciones a lo largo de esta guía dan la bienvenida y dependen de la ayuda de voluntarios. Por favor, contacte a cualquier causa o grupo que se ajuste a sus intereses, para ver si puede ofrecerse como voluntario.

### Action Foundation

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite S  
Camarillo, CA 93012  
(805) 987-0300  
[www.actionvc.org](http://www.actionvc.org)

### Caregivers: Volunteers Assisting the Elderly

1765 Goodyear Avenue, Suite 205  
Ventura, CA 93003  
(805) 658-8530  
[www.vccaregivers.org](http://www.vccaregivers.org)

### Catholic Charities

303 North Ventura Avenue  
Ventura, CA 93001  
(805) 643-4694  
[www.catholiccharitiesvc.org/  
volunteer.html](http://www.catholiccharitiesvc.org/volunteer.html)

### Conejo Senior Volunteer Program (CSVP)

in Goebel Adult Community Center  
1385 East Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 381-2742  
[www.cprd.org/csvp](http://www.cprd.org/csvp)

### Conejo Valley Village

(805) 372-1826  
[www.conejovalleyvillage.org](http://www.conejovalleyvillage.org)

### FOOD Share, Inc.

(805) 983-7100  
[www.foodshare.com/volunteer](http://www.foodshare.com/volunteer)

### Habitat for Humanity of VC

1850 Eastman Avenue  
Oxnard, CA 93030  
(805) 485-6065  
[https://www.habitatventura.org/  
volunteer](https://www.habitatventura.org/volunteer)

### Long Term Care Services of Ventura County Ombudsman Program

2021 Sperry Avenue, Suite 35  
Ventura, CA 93003  
(805) 656-1986  
[www.ombudsmanventura.org](http://www.ombudsmanventura.org)

### Oxnard Retired Senior Volunteer Program (RSVP)

(805) 385-8019  
[rsvp@oxnard.org](mailto:rsvp@oxnard.org)  
[www.oxnard.org/recreation/  
senior-services/rsvp-volunteer](http://www.oxnard.org/recreation/senior-services/rsvp-volunteer)

### Senior Concerns

401 Hodencamp Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 497-0189  
[www.seniorconcerns.org](http://www.seniorconcerns.org)

### Shop Ahoy

(805) 236-1267

### United Way of VC

702 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003  
(805) 485-6288  
[www.vcunitedway.org](http://www.vcunitedway.org)

### Ventura County Area Agency on Aging

Advisory Council, Fall Prevention, Health  
Insurance Counseling and Advocacy  
Program (HICAP), HomeShare, Information  
& Assistance, and Senior Nutrition programs  
646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003  
(805) 477-7300  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)

### Pleasant Valley Recreation and Park District – Excursions Program

1605 East Burnley Street • Camarillo, CA 93010 • (805) 482-4881 ●



# VCAAA: The COVID-19 Response

BY JANNETTE JAUREGUI

*"I just got a kit – a food kit – delivered, and I cannot thank you enough for the things that you sent me," Marilyn's March 2020 voicemail said. "I've got to say thank you to you and how much I appreciate what you've done. I'm 88 years old and I can't get out, I don't drive, and I have no one to help me, but you sure did."*

Week after week, the Ventura County Area Agency on Aging's (VCAAA) Information & Assistance team received dozens more messages echoing similar words left in Marilyn's voicemail – all from Ventura County residents who relied, in part, on VCAAA services to keep them safe at home. It was clear the VCAAA was making a difference in a time where a simple box of food meant something more than nutrition – it meant someone cared.

When the public health emergency was announced, the County of Ventura imme-

diately identified the needs of the nearly 200,000 older adults in the region, as well as those living with disabilities. It became clear early on that the services offered VCAAA would see exponential growth. Among the most vital of needs was securing meal services.

The VCAAA began operating a full-service emergency food pantry in response to the COVID-19 crisis. A team of dedicated staff, which included 63 Disaster Service Workers who were temporarily reassigned to the VCAAA, packed boxes of food







that included two to three weeks-worth of meals, as well as toiletries, masks, and sanitizers. Partnerships with companies like Gold Coast Transit made possible the delivery of hundreds of boxes per day.

Collaborations with organizations like World Central Kitchen and 11 community meals sites provided the opportunity to deliver high quality restaurant meals to individuals who didn't otherwise have access to them. As administrator of the County's Great Plates Delivered program, the VCAA worked with locally owned restaurants to reach even more people with three restaurant meals per day.

In addition, the VCAA's Senior Nutrition Garden, which sits on just over an acre of land in Oxnard, produced an average of more than 1,500 pounds of fresh, organic produce each week during the spring and summer months

*continued on page 50*

## VCAA:

# La Respuesta al COVID-19

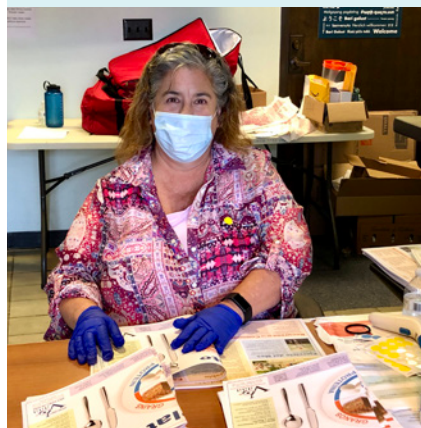
*"Acabo de recibir un paquete – un paquete de alimentos – y no puedo agradecerles lo suficiente las cosas que me han enviado," decía el correo de voz de Marilyn en marzo de 2020. "Tengo que darles las gracias y cuánto agradezco lo que han hecho. Tengo 88 años y no puedo salir, no conduzco, y no tengo nadie que me ayude, pero ustedes ciertamente lo han hecho."*

Una semana tras otra, el equipo de Información y Asistencia de la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAA) recibía docenas más de mensajes que repetían cosas similares como las que dejó el correo de voz de Marilyn, todos los residentes en el Condado de Ventura que confiaron en parte de los servicios de la VCAA para mantenerlos seguros en casa. Quedó claro que la VCAA estaba teniendo un papel fundamental en una época en la que una mera caja de alimentos significaba algo más que nutrición: significaba que a alguien le importaba.

Cuando se anunció la emergencia de salud pública, el Condado de Ventura identificó inmediatamente las necesidades de los casi 200,000 adultos mayores de la región, así como las de los que viven con discapacidades. Quedó claro pronto que los servicios ofrecidos por la VCAA experimentarían un crecimiento exponencial. Una de las necesidades más vitales era garantizar servicios de comidas.

La VCAA empezó a operar una despensa de alimentos de emergencia con pleno servicio como respuesta a la crisis del COVID-19. Un equipo de personal dedicado, que incluía 63 Trabajadores de Servicios de Catástrofes que temporalmente fueron reasignados a la VCAA, prepararon paquetes de comida que incluían comidas para dos a tres semanas, así como artículos de aseo, mascarillas y desinfectantes. La asociación con compañías como Gold Coast Transit hizo posible la entrega de cientos de cajas diarias.

Las colaboraciones con organizaciones como World Central Kitchen y 11 sitios de comidas comunitarias ofrecieron la oportunidad de entregar comidas de restaurante de alta calidad a personas que de lo contrario no habría tenido acceso a ellas. Como administradora del programa de Reparto de Grandes Platos (Great Plates Delivered) del Condado,



la VCAA trabajó con restaurantes de propietarios locales para llegar incluso a más personas con tres comidas de restaurante diarias.

Además, el Jardín de Nutrición para Personas Mayores, que ocupa poco más de un acre de terreno en Oxnard, produjo un promedio de más de 1,500 libras de productos frescos orgánicos semanalmente durante los meses de primavera y verano de 2020. Los productos cosechados se incluyeron en los paquetes de comida repartidos como parte de la Despensa de Alimentos de la VCAA contra el COVID-19.

*continued on page 50*



# The Ventura County Elderly Fall Prevention COALITION *and the* COVID-19 Era

*We are fortunate to live in sunny Ventura County and have many accolades to acknowledge. One such entity is having more seniors over the age of 80 than any other county in California.* **BY DR. THOMAS DUNCAN, DO, FACS, FICS**

**BY 2030, NEARLY 22 PERCENT** of Ventura County's citizens will be over 60 years of age. Unfortunately, this works negatively against seniors when living in the COVID-19 era that claims mostly elders' lives, particularly when co-morbidities are involved.

Approximately 33 percent of adults over the age of 60, and 50 percent of adults over the age of 80 will fall each year. Falls are the leading cause of injury deaths among people over the age of 60, and the most common reason for doctor visits, hospital admissions, and emergency room (ER) visits. Over 40 percent of seniors recovering from hip fractures (the most common injury associated with falls) are unable to return home. The cause of falls is multifactorial, including poor strength in the legs, taking multiple medications, diminishing vision, chronic health problems, and unsafe environments. A fall adds a layer of complexity to our seniors' lives, especially when attempting to avoid getting COVID-19.

Ventura County's Elderly Fall Prevention Coalition (EFPC) was founded in 2013 after closely tracking data of injuries sustained from falls in our community. The coalition was established by a multidisciplinary group, overseen by the Ventura County Medical Center (VCMC) trauma department. The goal of the coalition is to reduce primary falls, especially as they are largely preventable.

The coalition consists of more than 30 community-based organizations (CBOs). This includes, but is not limited to, both east and west county trauma centers, Emergency Medical Services (EMS), Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA), Ventura County Board of Supervisors (VC-BOS), Public Health, all non trauma hospitals, and numerous CBOs highly vested in enhancing care of the elderly.

The cost of each fall is approximately \$37,000 - \$60,000, depending on the severity of injury and level of care involved. In 2013, the total cost of fall related injuries in the U.S. was over \$36 billion, and is projected to rise to \$60 billion by the end of 2020. The average cost of annual healthcare dollars in California for non-fatal falls is \$2.4 billion. It is astonishing that an older adult dies from a fall every 29 minutes, and an elder is treated in an ER for a fall related reason every 14 seconds. Data shows that most falls occur in the victim's primary residence (68 percent), thus efforts are targeted toward the homes of older adults.

In our endeavor to heighten awareness of the dangers of falls, the EFPC conducts multiple presentations both locally and nationally. Ever since 2013, the Coalition has put on 13 local awareness forums.

The Coalition created the Elderly Fall Prevention Program (EFPP), involving EMS



beginning the fall prevention awareness efforts in the field. In 2014, a pilot program was started in west Ventura County. At the scene of injury, EMS providers determine whether the individual's call is truly fall related when responding to a 911 call. A quick home assessment and mitigation is conducted, including recommendations for periodic medications check (reconciliation) by their primary care provider, eliminating hallway clutter, improving lighting, or proper rug affixation, etc. Literature depicting safety measures is given to the individual or caregiver(s). Evidence based tests are performed when the patient arrives in the hospital. Within a four-year span, the total number of falls that occurred in individuals aged 65 and over in Ventura County was over 35,000. The important aspect is most of these elders were injured.

With the patient's consent, data gathered from the fall prevention registry is used to determine the most important next steps; i.e. home assessment versus further medical needs from public health. If home modification is required, services are provided by CBOs involved in the coalition. The fall prevention coordinator (FPC) encourages participation in popular balance and strengthening evidence-based classes (EBC) like Tai Chi: Moving for Better Balance, A Matter of Balance, Stepping On, and Walk with Ease. Though these face-to-



face classes have seen a decline due to the COVID-19 pandemic and stay-at-home orders, efforts have been made to safely bring socially distanced classes to the community. It is important for older adults to stay active and maintain gains in strength, balance, and flexibility that reduce fall risk, strengthen the immune system, and improve quality of life. Data of elders that fall and decline EBCs have over a four-fold chance of falling again, versus those that fall and participate in the EBCs.

The National Physical Activity Guidelines recommends engaging in 150 minutes of moderate-intensity physical activity a week. e.g. sit less, and move more. Conducting chores, lifting light weights (5 to 10 pounds), gardening, dancing, stretching, walking around the home, or walking in the neighborhood will maintain strength and balance. Endurance, strengthening, balance, and flexibility exercises available on the National Council on Aging website, are examples of added exercises that can be conducted during the pandemic, in a social distance manner.

The VC-BOS is highly vested in preventing elderly falls. As such, the EFPC has been recognized by yearly proclamations awarded by the VC-BOS since 2013. The Coalition received an award from the National Association of Area Agencies on Aging (n4a) in 2015 for 'a successful program that improves lives of older adults and caregivers.' It received the Healthcare Champion award in 2017 by the Partnership for Healthy Ventura County, was commended for its fall prevention efforts by the California Commission on Aging in 2019, and recognized by the Los Angeles County falls prevention coalition for ongoing contribution in promoting and supporting falls prevention, also in 2019.

As with all successful programs, adequate funding is required to make a full impact. In this respect, further funding will be required to expand the program to the entire county. The coalition is very thankful for the cohesive voluntary efforts of all organizations involved, and will not be successful without the multidisciplinary collaboration. ■

---

**For additional information on the Fall Prevention Program, please visit [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org), or call (805) 477-7343.**

# La Coalición para la Prevención de Caídas de Personas Mayores del Condado de Ventura Y LA Era del COVID-19

*Somos afortunados de vivir en el soleado Condado de Ventura y tenemos muchas bendiciones de las que estar contentos. Una de estas realidades es tener más personas mayores de 80 años que ningún otro condado de California.*

**PARA EL 2030, CASI EL 22 POR CIENTO** de los ciudadanos del Condado de Ventura tendrán más de 60 años de edad. Desgraciadamente, esto tiene consecuencias negativas para las personas mayores cuando se vive en la era del COVID-19, que se cobra sobre todo vidas de personas mayores, especialmente cuando intervienen comorbilidades.

Aproximadamente el 33 por ciento de los adultos mayores de 60 años, así como el 50 por ciento de adultos mayores de 80, tendrán caídas cada año. Las caídas son la causa principal de muerte por lesiones entre personas mayores de 60 años, y el motivo más común de visitas al médico, ingresos hospitalarios y visitas a la sala de emergencias. Más del 40 por ciento de las personas mayores que se recuperan de fracturas de cadera (la lesión más común asociada a caídas) no pueden volver a su casa. La causa de las caídas es multifactorial, incluyendo falta de fuerza en las piernas, tomar medicamentos múltiples, disminución de la visión, problemas crónicos de salud y entornos inseguros. Una caída añade un componente de complejidad a las vidas de nuestras personas mayores, especialmente cuando intentan evitar contraer el COVID-19.

La Coalición para la Prevención de Caídas de Personas Mayores del Condado de Ventura (EFPC, por sus siglas en inglés) se fundó en 2013 después de hacer un seguimiento estrecho de lesiones sufridas por caídas en nuestra comunidad. La coalición se creó por parte de un grupo multidisciplinar, supervisado por el departamento de traumatología de Ventura County Medical Center (VCMC). El objetivo de la coalición es reducir las caídas primarias, especialmente en la medida en que son mayormente evitables.

La coalición está formada por más de 30 organizaciones basadas en la comunidad (CBO). Esto incluye, sin limitarse a ellos, los centros de traumatología tanto del este como del oeste del condado, Servicios Médicos de Emergencia (EMS), la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA), la Junta de Supervisores del Condado de Ventura (VC-BOS), Salud Pública, todos los hospitales no de traumatología, y numerosas CBO altamente dedicadas a mejorar los cuidados de las personas mayores.

El costo de cada caída es aproximadamente de \$37,000 - \$60,000, dependiendo de la gravedad de la lesión y el nivel de cuidados que implica. En 2013, el costo total de las lesiones relacionadas con caídas en los EE.UU. fue superior a \$36 mil millones, y está previsto que ascienda a \$60 mil millones para finales de 2020. El costo promedio de gasto anual en atención sanitaria en California para caídas no fatales es de \$2.4 miles de millones. Es sorprendente saber que una persona mayor muere por una caída cada 29 minutos, y una persona mayor recibe tratamiento en una sala de emergencias por un motivo relacionado por caídas cada 14 segundos. Los datos muestran que

# Prevención de Caídas

Continuada

la mayoría de las caídas se producen en la residencia principal de la víctima (68 por ciento), y por ello los esfuerzos se centran en los hogares de los adultos mayores.

Como parte de nuestro esfuerzo de incrementar la consciencia de los peligros de las caídas, la EFPC realiza múltiples presentaciones a nivel tanto local como nacional. Desde 2013, la Coalición ha organizado 13 foros de concienciación local.

La Coalición creó el Programa de Prevención de Caídas de Personas Mayores (EFPP, por sus siglas en inglés), que implicaba que los Servicios Médicos de Emergencia iniciaran los esfuerzos para concienciación sobre prevención de caídas sobre el terreno. En 2014 se inició un programa piloto en el oeste del Condado de Ventura. En el lugar de la lesión, los proveedores de EMS determinan si la llamada de la persona realmente está relacionada con una caída cuando responden a una llamada al 911. Se realiza una evaluación y mitigación rápida



de la vivienda, incluyendo recomendaciones para comprobación de medicamentos periódicos (reconciliación) por parte de su proveedor de atención primaria, eliminar los obstáculos en los pasillos, mejorar la iluminación o fijar correctamente las alfombras, etc. Se entregan a la persona o al/a los cuidador(es) materiales que muestran medidas de seguridad. Se realizan pruebas basadas en evidencia cuando el paciente llega al hospital. En un periodo de cuatro

años, el número total de caídas producidas en personas de 65 años o más en el Condado de Ventura fue superior a 35,000. El aspecto importante es que la mayoría de estas personas mayores sufrieron lesiones.

Con el consentimiento del paciente, se utilizan datos obtenidos del registro de prevención de caídas para determinar cuáles son los pasos más importantes que seguir a continuación, esto es, evaluación de la vivienda frente a más necesidades médicas

# Make a Difference Today

# WITH THE VCAAAA



AREA AGENCY ON AGING  
(805) 477-7300  
www.vcaaaa.org



## Seeking volunteers to improve the lives of Ventura County residents

## *Buscar voluntarios para mejorar las vidas de los residentes en el Condado de Ventura*





por parte de salud pública. Si es necesaria una modificación de la vivienda, los servicios los prestan las CBO que participan en la coalición. El coordinador de prevención de caídas (FPC, por sus siglas en inglés) fomenta la participación en clases basadas en la evidencia (EBC) populares sobre cómo mantener el equilibrio y fortalecerse, como Tai Chi: Moving for Better Balance, A Matter of Balance, Stepping On y Walk with Ease. A pesar de que estas clases presenciales han sufrido un descenso debido a la pandemia del COVID-19 y las órdenes de quedarse en casa, se han hecho esfuerzos para hacer llegar a la comunidad clases con distanciamiento social. Es importante para los adultos mayores mantenerse activos y mantener su progreso de ganar fuerza, equilibrio y flexibilidad, que reducen el riesgo de caídas, refuerzan el sistema inmunitario y mejoran la calidad de vida. Según los datos, las personas mayores que caen y rechazan las EBC tienen más de cuatro veces más posibilidades de volver a caer comparadas con los que caen y participan en las EBC.

Las Directrices Nacionales sobre Actividad Física recomiendan realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana, esto es, estar menos tiempo sentado y moverse más. Realizar tareas, levantar pesos ligeros (5 a 10 libras), jardinería, bailar, estiramientos, caminar por la casa o caminar por el vecindario, ayudarán a mantener la fuerza y el equilibrio. Los ejercicios de resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad disponibles en la página de Internet del Consejo Nacional sobre el Envejecimiento son ejemplos de ejercicios adicionales que pueden realizarse durante la pandemia manteniendo el distanciamiento social.

La Junta de Supervisores del Condado de Ventura tiene un gran interés en evitar las caídas de personas mayores. Por ello, la EFPC ha sido reconocida mediante menciones anuales concedidas por la Junta desde 2013. La Coalición recibió un galardón de la Asociación Nacional de Agencias de Área sobre Envejecimiento (n4a) en 2015 por 'un programa exitoso que mejora las vidas de adultos mayores y cuidadores'.

Recibió el premio a Líderes de Atención de Salud (Healthcare Champion) en 2017 por parte de la Asociación por un Condado de Ventura Sano, fue felicitada por sus esfuerzos para la prevención de caídas por la Comisión de California sobre el Envejecimiento en 2019, y reconocida por la coalición para la prevención de caídas del Condado de Los Angeles por su contribución constante a la promoción y el apoyo a la prevención de caídas, también en 2019.

Como sucede con todos los programas exitosos, es necesaria la financiación adecuada para que el impacto sea completo. En este sentido, será necesaria más financiación para ampliar el programa a la totalidad del condado. La coalición está muy agradecida por los esfuerzos voluntarios cohesionados de todas las organizaciones implicadas, y no tendrá éxito sin colaboración multidisciplinar. ■

**Para información adicional sobre el Programa de Prevención de Caídas, favor visite la página [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org), o llame al (805) 477-7343.**



**Falls are the #1 cause of traumatic death for people over the age of 65**

**Las caídas son la causa #1 de muerte traumática para las personas más de 65 años**

**For more fall prevention information, visit [www.vcfd.org/senior-citizen-safety](http://www.vcfd.org/senior-citizen-safety)**

**Para más información sobre la prevención de caídas, visite [www.vcfd.org/senior-citizen-safety](http://www.vcfd.org/senior-citizen-safety)**

**Fall Prevention Safety Tips:  
Consejos de seguridad para la prevención de caídas:**

-  Keep area floors clear of clutter.  
Mantenga los pisos del área libres de desorden.
-  Use night lights between bedroom and bathroom.  
Use luces nocturnas entre el dormitorio y el baño.
-  Only use non-slip shower mats and throw rugs.  
Utilice únicamente alfombrillas de ducha antideslizantes y mantas.
-  Wear sturdy, well fitted shoes with non-slip soles.  
Use zapatos resistentes y bien equipados con suelas antideslizantes.

# Caregiving/Dando Cuidado

## ADULT DAY CARE / CENTRO DE CUIDADO DE DÍA PARA ADULTOS

### Advanced Adult Day Health Care

2315 Kuehner Drive, Suite 121  
Simi Valley, CA 93063  
(805) 526-7629  
[www.advancedadhc.com](http://www.advancedadhc.com)

### Among Friends

851 South A Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-7244  
<http://amongfriends.org>

### Camarillo Health Care District Adult Day Center

3639 East Las Posas Road, Suite 117  
Camarillo, CA 93010  
(805) 388-1952, ext. 111  
[www.camhealth.com/adultdaycenter](http://www.camhealth.com/adultdaycenter)

### Help of Ojai

*Oak Tree House Adult Day Care*  
111 West Santa Ana Street  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-5122  
[www.helpofojai.org/oak-tree-house-adult-day-care](http://www.helpofojai.org/oak-tree-house-adult-day-care)

### Millennium Care Adult Day Care

2150 Winifred Street  
Simi Valley, CA 93063  
(805) 583-0859

### Oxnard Family Circle

2100 Outlet Center Drive  
Oxnard, CA 93036  
(805) 385-4180  
[www.oxnardfamilycircle.com/adult-day-care](http://www.oxnardfamilycircle.com/adult-day-care)

### Senior Concerns

*Adult Day Center*  
401 Hodencamp Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 497-0189  
[www.seniorconcerns.org/programs/adult-day-center](http://www.seniorconcerns.org/programs/adult-day-center)

### Ventura County Adult Day Health Care

1700 North Lombard Street, Suite 150  
Oxnard, CA 93030  
(805) 278-4321  
<http://vcadhc.com>

## CARE MANAGEMENT / MANEJO DE CUIDADOS

### Aging Life Care Association

(520) 881-8008  
[www.aginglifecare.org](http://www.aginglifecare.org)



### Catholic Charities

*(OASIS) Senior Services*  
(805) 987-2083

### Integrity Care Managing & Senior Living Solutions, Inc.

2674 East Main Street, Suite E 277  
Ventura, CA 93003  
(805) 276-2776  
[www.integritycare4seniors.com](http://www.integritycare4seniors.com)

### Paraclete Elder Care Planning

250 Camino Cortina  
Camarillo, CA 93010  
(805) 388-2691

### Personal Parent Care, Inc.

400 Mobil Avenue, Suite B12  
Camarillo, CA 93010  
(805) 389-0997

### Ventura County Area Agency on Aging

*Case Management Programs*  
646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003  
(805) 477-7300  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)

## CAREGIVER SUPPORT /APOYO A CUIDADORES

### Alzheimer's Association

24/7 Helpline: (800) 272-3900  
[www.alz.org](http://www.alz.org)

### Alzheimer's Association – California Central Coast Chapter

*Ventura County Regional Office*  
2580 East Main Street, Suite 201  
Ventura, CA 93003  
(805) 494-5200  
[www.alz.org/cacentral](http://www.alz.org/cacentral)

### Alzheimer's Foundation of America

(866) 232-8484  
<https://alzfdn.org>

### Brain Injury Center of Ventura County

*Assisting caregivers  
and survivors of traumatic  
brain injury and stroke*  
3687 East Las Posas, Building H  
Camarillo, CA 93010  
(805) 482-1312 (*call before going to office*)  
[www.braininjurycenter.org](http://www.braininjurycenter.org)

### Camarillo Health Care District

*Wellness & Caregiver  
Center of West Ventura County*  
3639 East Las Posas Road, Suite 117  
Camarillo, CA 93010  
(800) 900-8582  
[www.camhealth.com](http://www.camhealth.com)

### Coast Caregiver Resource Center

(888) 488-6555, ext. 1  
[www.cottagehealth.org/services/rehabilitation/caregiver-services](http://www.cottagehealth.org/services/rehabilitation/caregiver-services)

### Family Caregiver Alliance

*National Center on Caregiving*  
(800) 445-8106  
[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

### La Buena Vida

*Centro de Recursos para  
Cuidadores Familiares*  
(805) 477-7300, Option 2  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)



# YOU'RE **NOT** ALONE

NO ESTÁ SOLO

## Camarillo Health Care District is here for you when life gets tough.

If you're feeling lonely, anxious, isolated or confused — or if you just want someone to talk to — please call the toll-free Senior Support Line.

*Si se siente solo, ansioso, aislado o confundido, o si simplemente desea hablar con alguien, comuníquese con la Línea gratuita de asistencia técnica para personas mayores.*

**1-800-235-9980**

Monday - Friday, 8am - 5pm

Available for Ventura County residents, age 60 and over

*Disponible para residentes del Condado de Ventura, de 60 años a más, de lunes a viernes, de 8am a 5pm*



[camhealth.com](http://camhealth.com)



THIS AD IS THE RESULT OF A PROJECT PARTIALLY FUNDED BY A CONTRACT WITH THE CALIFORNIA DEPARTMENT OF AGING.

*We are here for you. / Estamos a su disposición.*

# ¡La Buena Vida!

Centro de Recursos para Cuidados Familiares



Serving all residents of the Santa Clara Valley and monolingual Spanish speaking clients throughout Ventura County.

Sirviendo a todos los residentes del Valle de Santa Clara y clientes monolingües hispanohablantes de todo el Condado de Ventura.

### SERVICES INCLUDE:

- Free medical equipment
- Home modifications
- Assistive devices
- In-home respite care

### LOS SERVICIOS INCLUYEN:

- Equipo médico gratuito
- Modificaciones en la vivienda
- Dispositivos de asistencia
- Atención de respiro en el hogar



AREA AGENCY ON AGING

*For more information/  
para más información:*

CALL /LLAME AL:  
**(805) 477-7300**

OR VISIT/O VISITE:  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)



# Caregiving/Dando Cuidado

If you are considering private pay services through a care agency, here are some questions to ask:

1. What is the hourly fee and minimum amount of hours for hire?
2. Does this fee include taxes, workers compensation, Social Security?
3. Are your employees bonded?
4. Are there additional charges for weekends, nights, and/or holidays?
5. Who pays the employee: patient or agency? How often are services billed?
6. What type of duties will the employee be able to perform?

Si está considerando servicios de pago privado a través de una agencia de cuidados, estas son algunas preguntas que debe hacer:

1. ¿Cuál es el precio por hora, y el mínimo de horas que se puede contratar?
2. ¿Este precio incluye impuestos, compensación de los trabajadores, Seguro Social?
3. ¿Sus empleados tienen fianzas?
4. ¿Hay cargos adicionales por fines de semana, noches y/o días festivos?
5. ¿Quién paga al empleado: el paciente o la agencia? ¿Con qué frecuencia se facturan los servicios?
6. ¿Qué tipo de tareas podrá realizar el empleado?

## Senior Concerns

Family Caregiver Resource Center  
401 Hodencamp Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(855) 318-5921  
[www.seniorconcerns.org/caregiver-support-center-and-care-management-services](http://www.seniorconcerns.org/caregiver-support-center-and-care-management-services)

## IN-HOME HEALTHCARE AND CAREGIVING SERVICES / SERVICIOS DE ATENCIÓN Y CUIDADO EN EL DOMICILIO

### Access TLC Home Health Care & Caregivers

5400 Atlantis Court  
Moorpark, CA 93021  
(805) 517-1620  
[www.AccessTLC.com](http://www.AccessTLC.com)

### Advantage Plus Caregivers

400 Mobil Avenue, Suite B12  
Camarillo, CA 93010  
(805) 322-8822  
[www.advantagepluscaregivers.com](http://www.advantagepluscaregivers.com)

### Assisted Home Health and Caregivers

(800) 949-6555  
<https://assistedcares.com>

#### THOUSAND OAKS

72 Moody Court, Suites 200-203  
Thousand Oaks, CA 91360  
CAREGIVER SERVICES: (805) 379-3031  
HOME HEALTH CARE: (805) 371-9988  
<https://assistedcares.com/areas-we-serve/california/thousand-oaks>

#### VENTURA

4450 Westinghouse Street, Suites 101-103  
Ventura, CA 93003  
CAREGIVER SERVICES: (805) 677-7400  
HOME HEALTH CARE: (805) 677-2555  
<https://assistedcares.com/areas-we-serve/california/ventura/>

### Bright Star Home Care

374 Poli Street, Suite 106  
Ventura, CA 93001  
[www.brightstarcare.com/ventura](http://www.brightstarcare.com/ventura)

### Comfort Keepers- In-Home Care

3249 Old Conejo Road  
Thousand Oaks, CA 91320  
(805) 494-9900  
<https://thousandoaks-426.comfortkeepers.com/home/care-services/in-home-care>

### Covered Caregiver

1000 Business Center Circle, Suite 204  
Newbury Park, CA 91320  
(805) 375-4725  
[www.coveredcaregiver.com](http://www.coveredcaregiver.com)

## Darancare Health Corporation

4820 Adohr Lane, Suite C  
Camarillo, CA 93012  
(805) 482-0728  
<http://darancarehealth.com>

## Help Unlimited

1765 Goodyear Avenue, Suite 203  
Ventura, CA 93003  
(805) 654-6990  
[www.HelpUnlimited.com](http://www.HelpUnlimited.com)

## Home Instead Senior Care

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

#### MOORPARK OFFICE:

6593 Collins Drive, Suite D-10  
Moorpark, CA 93021  
(805) 577-0926

#### THOUSAND OAKS OFFICE:

171 East Thousand Oaks Boulevard,  
Suite 203  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 370-0303

## Home Caregivers Management, Inc.

1880 Goodyear Avenue  
Ventura, CA 93003  
(805) 204-1222  
[www.hcmicare.com](http://www.hcmicare.com)

## Home Helpers

355 Thousand Oaks Blvd.  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 777-8111  
<http://homecare805.com>







# Livingston Memorial

Visiting Nurse Association & Hospice



When you or a loved one needs a caring, team approach to services in the home,

*we can help.*

Cuando usted o un ser querido necesita el cuidado de un equipo atento a sus necesidades de servicios en el hogar,

*podemos ayudar.*

Care Givers | Home Health | Palliative Care | Hospice  
Cuidadoras | Salud en el Hogar | Cuidados Paliativos | Hospicio



[lmvna.org](http://lmvna.org)  
**(805) 642-0239**



**CALL FOR MORE INFORMATION OR A COMPLIMENTARY ASSESSMENT**  
**LLAME PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O UNA EVALUACIÓN COMPLEMENTARIA**

# Caregiving/Dando Cuidado

## Homewatch CareGivers of Thousand Oaks

3717 East Thousand Oaks Boulevard,  
Suite 110  
Thousand Oaks, CA 91362  
(805) 716-6656  
[www.homewatchcaregivers.com/  
thousand-oaks](http://www.homewatchcaregivers.com/thousand-oaks)

## In-Home Assistance

Ventura, CA  
(805) 658-2785  
[www.inhomeassistance.com/  
caregivers.html](http://www.inhomeassistance.com/caregivers.html)

## La Buena Vida

Centro de Recursos para  
Cuidados Familiares  
(805) 477-7300, opt. 2  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)

## Livingston Memorial Visiting Nurse Association

(800) 223-4862  
<http://lmvna.org>

### CAMARILLO OFFICE

400 Rosewood Ave, Suite 102  
Camarillo, CA 93010  
(805) 389-6870

### OJAI OFFICE

202 La Canada Street  
Ojai, CA 93023  
(805) 642-0239

### THOUSAND OAKS OFFICE

325 East Hillcrest Drive, Suite 120  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 495-9655

### VENTURA OFFICE

1996 Eastman Avenue,  
Suite 101  
Ventura, CA 93003  
(805) 642-0239

## Los Robles Homecare Services, Inc.

68 Long Court, Suite 2C  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 777-7234  
[http://losrobles  
homecare.com](http://losrobleshomecare.com)

## Mission Healthcare- Home Health & Hospice

1957 Eastman Avenue, Suite #A1  
Ventura, CA 93003  
(805) 289-9999  
[www.homewithmission.com/services/  
home-health](http://www.homewithmission.com/services/home-health)

## NurseCore of Ventura

1500 Palma Drive, Suite 243  
Ventura, CA 93003  
(805) 535-1099  
[www.nursecore.com](http://www.nursecore.com)

## Right at Home Ventura County

360 Mobil Avenue, Suite 102A  
Camarillo, CA 93010  
(805) 389-5320  
[www.rightathome.net/ventura-county](http://www.rightathome.net/ventura-county)

## Senior Helpers

31255 Cedar Valley Drive, Suite 303  
Westlake Village, CA 91362  
(805) 497-8370  
[www.seniorhelpers.com/ca/  
westlake-village](http://www.seniorhelpers.com/ca/westlake-village)

## Visiting Angels, Ventura County

484 Mobil Avenue, Suite 7  
Camarillo, CA 93010, (805) 383-6483  
[www.visitingangels.com/camarillo/  
homecare-services](http://www.visitingangels.com/camarillo/homecare-services)

## LOWER-COST CARE SUPPORT / APOYO DE CUIDADOS A MENOR COSTO

## CareGivers: Volunteers Assisting the Elderly

1765 Goodyear Avenue, Suite 205  
Ventura, CA 93003, (805) 658-8530  
<http://vccaregivers.org>

## Ventura County Human Services Agency

*In-Home Supportive Services (IHSS)*  
Questions or apply by phone:  
(805) 654-3236  
East County Information:  
(805) 906-7910  
West County Information:  
(805) 654-3206  
[https://www.ventura.org/human-services-  
agency/in-home-supportive-services-  
recipients](https://www.ventura.org/human-services-agency/in-home-supportive-services-recipients)

## Public Authority – Caregiver Registry

*In-Home Supportive Services (IHSS)*  
[www.ventura.org/  
human-services-agency/ihss-providers](http://www.ventura.org/human-services-agency/ihss-providers)

### IHSS CARE PROVIDER- EAST COUNTY

2900 North Madera Road #110  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 306-7935

### IHSS CARE PROVIDER- WEST COUNTY

4245 Market Street, Suite 213  
Ventura, CA 93003  
(805) 654-3416

## Santa Clara Valley Hospice Home Support Group, Inc.

217 North 10th Street  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 525-1333 ●

**We are dementia friendly**

Somos Amigable a la Demencia



Condado de Ventura Amigable a la Demencia

[vcaaa.org/  
dfvc](http://vcaaa.org/dfvc)

*Creating a county where persons with dementia  
and Alzheimer's disease are valued and respected,  
feel safe, and their caregivers are supported.*

*Creando un condado en el que las personas con demencia  
y enfermedad de Alzheimer sean valoradas y respetadas,  
se sientan seguras, y sus cuidadores sean apoyados.*



# Donate Today

## DONE HOY

**Together...** we face many challenges in providing services for the rapidly growing number of seniors in our community. The mission of the Ventura County Area Agency on Aging Foundation is to raise funds and generate support for VCAAA programs that endeavor to improve the lives of seniors, adults with disabilities, and caregivers in the communities which it serves.

**Juntos...** *Enfrentamos muchos desafíos en la prestación de servicios para el rápido aumento del número de personas de la tercera edad en nuestra comunidad. La misión de la Fundación de la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento es recaudar fondos y generar apoyo para los programas de VCAAA. Se esfuerzan para mejorar la vida de las personas de la tercera edad, adultos con discapacidades, y cuidadores en las comunidades a las que presta servicio.*

The Ventura County Area Agency on Aging Foundation is a 501(c)(3) Nonprofit Public Benefit Corporation organized exclusively to support the Ventura County Area Agency on Aging programs and services.

*La Fundación de la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento es una Corporación de Beneficios Públicos Sin Fines de Lucro 501 (c) (3) organizada exclusivamente para apoyar los programas y servicios de la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento.*



## WAYS TO Donate

MANERAS DE DONAR

VISIT / VISITE

[www.vcaaaf.org/donate](http://www.vcaaaf.org/donate)

OR MAIL A CHECK TO

O ENVÍE UN CHEQUE  
POR CORREO A

646 County Square Drive, #100  
Ventura, CA 93003



FOUNDATION

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

[vcaaafoundation@gmail.com](mailto:vcaaafoundation@gmail.com)



# Caregiving and Care Management in Times of Crisis

*The long-term care needs of the nearly 200,000 older adults living in Ventura County have increased significantly in recent years and are expected to multiply as the population soars over the next two decades. In addition, there are the needs of the nearly one in four people living with a disability, as well as the 5.8 million Americans currently living with a dementia-related disease.*

BY HALEH HASHEMZADEH, PsyD

**IN MANY CASES,** the needs of these individuals are being met by caregivers struggling to find a balance between providing healthcare and feeling fulfilled as a husband or wife, child, parent, employee, or all of the above. It is common for spouses, family members, and even close friends to find it difficult to identify as a caregiver, but regardless of their circumstances, they all have one thing in common: they've made the commitment to serve as a source of comfort and care for a loved one.

The Ventura County Area Agency on Aging's (VCAAA) care management programs serve as source of help. These programs deliver social and healthcare management services designed to delay older adults and individuals with disabilities from having to secure placement in nursing homes or care facilities. Care managers assist program participants with securing services from community resources, with an added focus on also providing support for caregivers.



During the COVID-19 pandemic, the VCAAA has recognized that caregivers have experienced an increase in burnout, isolation, and depression. In response, the VCAAA has worked with individual caregivers to provide respite, and established porch visits as a way to connect in-person with clients in a safe, socially distanced manner to ensure care needs are being met.

Experiencing burnout is very real, especially during times of crisis and emergency. Often, the caregiver's needs are left unmet. This is where the VCAAA's family caregiver specialists play a vital role.

Once connected to a caregiver, the family caregiver specialists facilitate introductions to programs and information, including caregiver respite, services for chronically ill or impaired older adults, health services, housing, in-home services, health insurance counseling, intergenerational activities, and nutrition and transportation services.

Community partnerships and providing continuity in care is critical to those receiving services. For that reason, the VCAAA has established partnerships with other Family Caregiver Resource Centers in Ventura County, including Senior Concerns and the Camarillo Health Care District. All Family Caregiver Resource Centers offer training programs, support groups, home adaptations and safety devices, a caregiver resource library and computer center, information and assistance, public information, and community education for eligible family caregivers. More than anything, though, the emphasis is on assuring caregivers they aren't alone on this journey. ■

Caregivers looking to connect with a local Family Caregiver Resource Center are encouraged to reach out to the Ventura County Area Agency on Aging at [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) or (805) 477-7300.



# Los Cuidados y la Gestión de los Cuidados en Tiempos de Crisis

*Las necesidades de cuidados a largo plazo de los casi 200,000 adultos mayores que viven en el Condado de Ventura se han incrementado significativamente en los últimos años, y se espera que se multipliquen a medida que la población se dispara durante las dos próximas décadas. Además, están las necesidades de las casi una de cada cuatro personas que viven con una discapacidad, así como de los 5.8 millones de americanos que viven actualmente con una enfermedad relacionada con la demencia.*

**EN MUCHOS CASOS**, las necesidades de estas personas las están cubriendo cuidadores que luchan por mantener el equilibrio entre proporcionar atención de salud y sentirse realizados como esposo o esposa, hijo, padre/madre, empleado, o todos los anteriores. Es común que los cónyuges, familiares e incluso amigos cercanos encuentren difícil identificarse como cuidadores, pero independientemente de sus circunstancias, todos tienen una cosa en común: han asumido el compromiso de servir como fuente de alivio y cuidado para alguien a quien aman.

Los programas de gestión de atención de la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA, por sus siglas en inglés) sirven como fuente de ayuda. Estos programas ofrecen servicios de gestión social y de atención de salud diseñados para retrasar el que los adultos mayores y personas con discapacidades tengan que asegurar su colocación en una residencia de ancianos o centro de cuidados. Los gestores de atención ayudan a los participantes en el programa a obtener servicios de recursos comunitarios, con un énfasis añadido en ofrecer también apoyo a los cuidadores.

Durante la pandemia del COVID-19, la VCAAA ha reconocido que los cuidadores han sufrido un aumento de desgaste, aislamiento y depresión. Para responder a ello, la VCAAA ha trabajado con cuidadores individuales para ofrecer alivio, y establecido visitas en la entrada de su domicilio como forma de conectarse en persona con los clientes de una manera segura y con distanciamiento social, para asegurarse de que se cubren las necesidades de atención.

Experimentar desgaste es algo muy real, sobre todo en épocas de crisis y emergencia. A menudo las necesidades del cuidador quedan sin cubrir. Aquí es donde tienen un papel vital los especialistas en cuidadores familiares de la VCAAA.

Una vez conectados con un cuidador, los especialistas en cuidadores familiares facilitan introducciones a programas e información, incluyendo alivio para cuidadores, servicios para adultos mayores enfermos crónicos o con discapacidades, servicios médicos, alojamiento, servicios a domicilio, consejería sobre seguros de salud, actividades intergeneracionales y servicios de nutrición y transporte.

Las asociaciones comunitarias y el proporcionar continuidad de atención son fundamentales para los que reciben servicios. Por ese motivo, la VCAAA ha establecido asociaciones con otros Centros de Recursos para Cuidadores Familiares en el Condado de Ventura, incluyendo Senior Concerns y el Distrito de Atención Médica de Camarillo. Todos los Centros de Recursos para Cuidadores Familiares ofrecen programas de capacitación, grupos de apoyo, adaptaciones de viviendas y dispositivos de seguridad, una biblioteca de recursos y centro de computadoras para cuidadores, información

y ayuda, información pública, y educación comunitaria para cuidadores familiares elegibles. Sin embargo, lo más importante es el énfasis en asegurar a los cuidadores que no están solos en este viaje. ■



Se anima a los cuidadores que deseen conectarse con un Centro de Recursos para Cuidadores Familiares que se comuniquen con la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura en [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) o llamando al (805) 477-7300.

# Community Resources/Recursos Comunitarios

## ACCESSIBILITY RESOURCES / RECURSOS DISPONIBLES

### Ability Tools

Connecting people with disabilities to assistive technology devices, tools, and services

Phone: (800) 390-2699, opt. 1

TTY: (800) 900-0706

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

### Braille Institute

Eliminating barriers caused by blindness and severe sight loss

(805) 682-6222

[www.brailleinstitute.org/santabarbara](http://www.brailleinstitute.org/santabarbara)

### California Telephone Access Program (CTAP)

Specialized phones for people with hearing, vision and/or mobility impairments

English: (800) 806-1191

TTY English: (800) 806-4474

Español: (800) 949-5650

TTY Español: (844) 867-1135

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

### Clear Captions

Free call captioning products for people who are hard of hearing

(866) 868-8695

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

### Independent Living Resource Center

Promoting independent living and full access for people with disabilities

702 County Square Drive, Suite 103

Ventura, CA 93003

(805) 650-5993

[www.ilrc-trico.org](http://www.ilrc-trico.org)

### Pacific ADA Center

Enhancing understanding of the Americans with Disabilities Act (ADA) through education and technical assistance

Voice/TTY: (800) 949-4232

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

### The Arc of Ventura County

Improving the quality of life for people with intellectual and developmental disabilities

5103 Walker Street

Ventura, CA 93003

(805) 650-8611

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

### Tri-Counties Regional Center

Lifelong services and supports for people with developmental disabilities

2401 East Gonzales Road, Suite 100

Oxnard, CA 93036

(800) 664-3177

[www.tri-counties.org](http://www.tri-counties.org)

### Tri-County GLAD

Serving people who are deaf or hard of hearing

702 County Square Drive, Suite 101

Ventura, CA 93003

Voice: (805) 644-6322

TTY: (805) 644-6323

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

### Ventura County Area Agency on Aging

Aging and Disability Resource Center (ADRC)

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, Ca. 93003

(805) 477-7300, Opt. 3 then Opt. 2

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

## ADVOCACY GROUPS/GUPOS DEFENSORES

### Better Business Bureau of the Tri-Counties

(805) 963-8657

[www.bbb.org/santa-barbara](http://www.bbb.org/santa-barbara)

### Central Coast Alliance United for A Sustainable Economy (CAUSE)

(805) 658-0810

<https://causenow.org>

### OXNARD

4225 Saviers Road, Suite 1 & 2

Oxnard, CA 93033

(805) 500-6766 or (805) 330-1481

### SANTA PAULA

115 Dean Drive, Suite C

Santa Paula, CA 93060

### VENTURA

2021 Sperry Avenue, Suite 9

Ventura, CA 93003

(805) 419-3249

### Diversity Collective Ventura County

Promoting advocacy, education, and mental and physical health for the LGBTQ community

(805) 644-5428

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

### El Concilio Family Services

301 South C Street

Oxnard, CA 93030

(805) 486-9777

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

### Federal Trade Commission

(877) 382-4357

[www.ftc.gov](http://www.ftc.gov)

### Grey Law

3585 Maple Street, Suite 126

Ventura, CA 93003

(805) 658-2266

[www.greylaw.us/home.html](http://www.greylaw.us/home.html)

### Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003

(800) 434-0222 or (805) 477-7310

[www.vcaaa.org/our-services/medicare-help](http://www.vcaaa.org/our-services/medicare-help)

### Housing Rights Center

(800) 477-5977

[www.hrc-la.org](http://www.hrc-la.org)

### La Hermandad

534 South A Street

Oxnard, CA 93030

(805) 483-4620

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





**Long Term Care Services of Ventura County Ombudsman Program**

2021 Sperry Avenue, Suite 35  
Ventura, CA 93003  
(805) 656-1986  
[www.ombudsmanventura.org](http://www.ombudsmanventura.org)

**Mixteco Indigena Community Organizing Project (MICOP)**

135 Magnolia Avenue  
Oxnard, CA 93030  
(805) 483-1166  
[www.mixteco.org](http://www.mixteco.org)

**Office of Inspector General**

(800) 447-8477  
<https://oig.hhs.gov>

**Promotoras Y Promotores Foundation**

Maria Ryan: (818) 427-5444  
Sandra Reynoso: (805) 873-4194  
[www.facebook.com/pyppf01](http://www.facebook.com/pyppf01)

**SAGE**

Advocacy for LGBT elders  
(888) 234-7243  
[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)

**DISASTER SERVICES/  
SERVICIOS EN CASO DE DESASTRES**

**American Red Cross**

(800) 733-2767  
[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

**American Red Cross of Central California**

836 Calle Plano  
Camarillo, CA 93012  
(805) 987-1514  
[www.redcross.org/local/california/central-california.html](http://www.redcross.org/local/california/central-california.html)

**Federal Emergency Management Agency (FEMA)**

(202) 646-2500  
[www.fema.gov](http://www.fema.gov)

**Ready America Disaster Preparedness**

(800) 959-4053  
[www.readyamerica.com](http://www.readyamerica.com)

**Ready Ventura County**

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

**Ventura County Sheriff's Dept.**

Office of Emergency Services  
(805) 654-2551  
[www.venturasheriff.org/divisions/patrol-services/office-of-emergency-services](http://www.venturasheriff.org/divisions/patrol-services/office-of-emergency-services)



# The LGBT+ Aging Coalition of Ventura County

Provides Education and Advocacy to Create an LGBT+ Friendly Ventura County.

**Equality • Inclusion • Accessibility**  
**Igualdad • Inclusión • Accesibilidad**

*Join Us Today to Learn How to Become an LGBT+ Friendly Business or Organization.*  
*Únase a nosotros hoy para aprender cómo Convertirse en una Empresa u Organización Amigable con LGBT.*

[www.vcaaa.org/lgbt](http://www.vcaaa.org/lgbt)  
**(805) 477-7300**



# Community Resources

## INFORMATION & ASSISTANCE/ INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

### 2-1-1 Ventura County 24 Hour Helpline

Dial 2-1-1 from a local landline or  
(800) 339-9597

[www.211ventura.org](http://www.211ventura.org)

### Eldercare Locator

(800) 677-1116

[www.eldercare.acl.gov/  
Public/Index.aspx](http://www.eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx)

### Independent Living Resource Center, Inc.

702 County Square Drive, Suite 103  
Ventura, CA 93003

(805) 650-5993

[www.ilrc-trico.org](http://www.ilrc-trico.org)

### Ventura County Area Agency on Aging

646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003

(805) 477-7300

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

## SUPPORT GROUPS/GRUPOS DE APOYO

### Al-Anon Ventura County

*Hope and help for families and  
friends of alcoholics*

24/7 Helpline: (805) 495-0270 or  
(805) 656-7110

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

### Alcoholics Anonymous Ventura County

24/7 Hotline (805) 389-1444

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

### Alzheimer's Association

24/7 Helpline: (800) 272-3900

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

### Alzheimer's Association – California Central Coast Chapter

(805) 494-5200

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

### Alzheimer's Foundation

24/7 Helpline: (800) 272-3900

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

### American Cancer Society

2186 Knoll Drive, Suite A  
Ventura, CA 93003

Helpline: (800) 227-2345

(805) 644-4237

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

### American Diabetes Association

(800) 342-2383

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

### American Heart Association

(800) 242-8721

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

### American Lung Association

(800) 548-8252

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

### American Parkinson's Disease Association

(800) 223-2732

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

### Arthritis Foundation

Helpline: (844) 571-4357

Customer Service: (800) 283-7800

[www.arthritis.org/california](http://www.arthritis.org/california)

### BrainLine

*Brain injury and PTSD*

(703) 998-2020

[www.brainline.org/people-brain-injury/  
community-support](http://www.brainline.org/people-brain-injury/<br/>community-support)

### Brain Injury Association of America

(800) 444-6443

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

### Brain Injury Association of CA

*Outreach to improve the quality of life for  
all Californians affected by brain injury*

(800) 574-1933

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

### Brain Injury Center of VC

*Assisting caregivers and survivors of  
traumatic brain injury and stroke*

(805) 482-1312 (call before visiting office)

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

### Coalition for Family Harmony

24/7 Hotline: (800) 300-2181

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

### Gamblers Anonymous

California Hotline: (855) 222-5542

[www.gamblersanonymous.org/ga](http://www.gamblersanonymous.org/ga)

### Kids and Families Together

*Services and support for individuals and  
families experiencing foster care, kinship  
care, and adoption*

(805) 643-1446

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

### Leukemia & Lymphoma Society

(800) 955-4572

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

### Narcotics Anonymous

(818) 773-9999

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

### National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Helpline: (800) 950-6264

For Crisis text NAMI to 741741

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

## COMMUNITY SERVICE CENTERS

Access Adult Services, CalFresh  
(formerly Food Stamps), Medi-Cal  
and more at Ventura County Human  
Services Agency Community Service  
Centers.

## CENTROS DE SERVICIO COMUNITARIO

Acceda a Servicios para Adultos,  
CalFresh (antes Estampillas de  
Comida), Medi-Cal y más en los  
Centros de Servicio Comunitario de  
la Agencia de Servicios Humanos  
del Condado de Ventura.

[www.ventura.org/  
human-services-agency](http://www.ventura.org/<br/>human-services-agency)

### East County Community Service Center

2900 North Madera Road

Simi Valley, CA 93065

(805) 584-4842

### Fillmore Community Service Center

828 Ventura Street, Second Floor  
Fillmore, CA 93015

(805) 524-8666

### Moorpark Community Service Center

Ruben Castro Human Services Center  
612B (Building B) Spring Road, Suite 301

Moorpark, CA 93021

(805) 523-5444

### Oxnard Community Service Center

1400 Vanguard Drive

Oxnard, CA 93033

(805) 385-9363

### Santa Clara Valley Community Service Center

725 East Main Street

Santa Paula, CA 93060

(805) 933-8300

### Thousand Oaks Community Service Center

80 East Hillcrest Drive, Suite 200

Thousand Oaks, CA 91360

### Ventura Community Service Center

4651 Telephone Road

Ventura, CA 93003

(805) 658-4100



VENTURA COUNTY  
Helpline: (805) 500-6264  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

**Senior Support Line**  
(800) 235-9980  
[www.camhealth.com/senior-support-line](http://www.camhealth.com/senior-support-line)

**VETERANS PROGRAMS/  
PROGRAMAS PARA VETERANOS**

**California Department of  
Veterans Affairs (CalVet)**  
(800) 952-5626  
[www.calvet.ca.gov](http://www.calvet.ca.gov)

**Gold Coast Veterans Foundation**  
4001 Mission Oaks Boulevard, Suite D  
Camarillo, CA 93012  
(805) 482-6550  
[www.gcvf.org](http://www.gcvf.org)

**Oxnard Family Circle**  
Veterans Care  
2100 Outlet Center Drive  
Oxnard, CA 93036  
(805) 385-4180  
<http://oxnardfamilycircle.com/veterans-care>

**U.S. Department of  
Veterans Affairs (VA)**  
(800) 827-1000  
[www.va.gov](http://www.va.gov)

**VA Oxnard Outpatient Clinic**  
1690 Universe Circle  
Oxnard, CA 93033  
(805) 204-9135

**VA Ventura Vet Center**  
790 East Santa Clara Street, Suite 100  
Ventura, CA 93001  
(805) 585-1860

**VA West Los Angeles  
Medical Center**  
11301 Wilshire Boulevard  
Los Angeles, CA 90073  
(310) 478-3711  
[www.losangeles.va.gov](http://www.losangeles.va.gov)

**Ventura County Human Services  
Agency – Veteran Services**  
(805) 477-5155  
[www.ventura.org/human-services-agency/veteran-services](http://www.ventura.org/human-services-agency/veteran-services)

**Veterans Crisis Line**  
(800) 273-8255, Press 1  
Text: 838255  
Support for deaf and hard of hearing:  
(800) 799-4889  
[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net) ●

# HOMESHARE

## *Bridging the Gap to Affordable Housing*

HomeShare is a free program that provides assistance in matching home providers — primarily seniors — with home seekers who are willing to help with household tasks, transportation, companionship, financial support, or a combination of these in exchange for affordable housing.

HomeShare es un programa gratuito que ofrece asistencia para combinar a los proveedores de casa con personas compatibles que buscan vivienda y que están dispuestos a ayudar con las tareas del hogar, transporte, compañía, apoyo financiero, o una combinación de estos a cambio de vivienda asequible.



Call (805) 477-7300 or visit [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)



# VCAAA Foundation:

## *Bridging the Gap Between Funding Needs of Older Adults and People with Disabilities*

BY MICHAEL WILLIAMS

Whatever anyone has ever said about me, I am not a joiner. Whatever the gene is that makes people want to join in with a group, well, I don't have it. I am more of a worker bee than a meeting guy, so I hesitate to join in many activities because I would rather be doing something. The VCAAA foundation IS doing something, which is why I am proud to be serving as president of its Board of Directors.

The Foundation has a rare opportunity to work in conjunction with a great and useful organization, the Ventura County Area Agency on Aging. This allows us to step outside the restraints that are applied to a traditional government organization such as the VCAAA. We are allowed because we are an independent 501(c)(3) not for profit corporation, and under state and federal law therefore allowed to perform all legal acts within our organization's by-laws.

As an example, where the VCAAA strictly and rightfully applies rules, like some grants require 'over 60 years of age' for recipients, the Foundation, with its own funds, can respond on its own, in strict furtherance of the spirit of VCAAA, and feed a 56-year-old man who is blind and living alone. This story is repeated over and over throughout Ventura County because not all people in need of assistance are 60 and older. As a result, when the Foundation sees a genuine need, no matter what shape or form that might take, we can step in and in most cases, act quickly.

Another example is the VCAAA's Senior Nutrition Garden. With the COVID-19 crisis changing the landscape of the needs of the populations we serve, the Garden has filled an enormous gap by providing fresh, organic produce as part of the more than 2 million meals the VCAAA served in the first six months of the pandemic. Pre-COVID-19, the Garden was run by a dedicated group on a shoestring budget with the sole purpose to feed the local residents. When the Foundation learned that the Garden Manager and volunteers desperately needed new tools, we stepped in to ensure those needs were met.

Yes, these are small acts, but when someone does something to benefit our community, we can take time to honor their selflessness, feed the hungry, aid the homeless, or anything else we can identify that falls through the cracks. When this very magazine was abandoned due to costs by the local newspaper, the VCAAA Foundation agreed to take over funding for what became LIVEWell to ensure Ventura County residents continue to have access to a thoroughly vetted publication.

*Since the pandemic, the function of the VCAAA has changed radically, so all members of the Agency's Advisory Council and Foundation have a good reason to feel proud about what our community is stepping up to provide. As a member of the Advisory Council and President of the Foundation Board, I ask you: What will be your role in helping us continue to support the needs of older adults and people with disabilities in Ventura County?*



**VCAAA Foundation:** By investing with us, we can continue to assist in enhancing and maintaining community-based systems of care that provide services, which support independence and protect the quality of life of older persons and persons with functional impairments.

For more information, contact [vcaafoundation@gmail.com](mailto:vcaafoundation@gmail.com) or visit [www.vcaafoundation.org](http://www.vcaafoundation.org). Donations can be made payable to the VCAAA Foundation and mailed to 646 County Square Drive, Suite 100, Ventura, Ca. 93003. ■



# La Fundación VCAAA: Eliminando la Distancia entre las Necesidades de Financiación de Adultos Mayores y Personas con Discapacidades



Se diga lo que se diga sobre mí, no soy de los que se unen a grupos. Sea cual sea el gen que hace que la gente desee unirse a un grupo, bueno, yo no lo tengo. Yo soy más abeja obrera que persona amante de reuniones, y por tanto me cuesta unirme a muchas actividades porque preferiría estar haciendo algo. La Fundación VCAAA Sí está haciendo algo, y por eso es para mí un orgullo servir como presidente de su Junta Directiva.

La Fundación tiene una oportunidad poco habitual de trabajar conjuntamente con una organización grande y útil, la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura. Esto nos permite ir más allá de los límites que se aplican a una organización gubernamental tradicional como la VCAAA. Se nos permite porque somos una corporación sin fines de lucro independiente según 501(c)(3), y por tanto las leyes estatales y federales nos permiten realizar todas las acciones legales que contienen nuestros estatutos.

Como ejemplo, allá donde la VCAAA aplica reglas de forma estricta, y según corresponde, como el que algunas ayudas requieran que los receptores tengan "más de 60 años de edad", la Fundación, con sus propios fondos, puede responder por sí misma, en estricto cumplimiento del espíritu de la VCAAA, y alimentar a una persona de 56 años ciega que vive sola. Esta historia se repite una y otra vez por todo el Condado de Ventura, porque no todas las personas que necesitan ayuda tienen 60 años o más. Así, cuando la Fundación observa una necesidad genuina, sin importar de qué forma o tipo, podemos intervenir y, en la mayoría de los casos, actuar con rapidez.

Otro ejemplo es el Huerto de Nutrición para Personas Mayores de la VCAAA. Dado que la crisis del COVID-19 ha cambiado el panorama de necesidades de las poblaciones a las que servimos, el Huerto ha cubierto un vacío enorme proporcionando productos frescos y orgánicos como parte de las más de 2 millones de comidas que sirvió la VCAAA durante los primeros seis meses de la pandemia. Antes del COVID-19, el Huerto era gestionado por un grupo dedicado con un presupuesto mínimo, con el único propósito de dar de comer a los residentes locales. Cuando la Fundación supo que el Gerente del Huerto y los voluntarios necesitaban urgentemente herramientas nuevas, nos incorporamos para asegurarnos que se cubrían esas necesidades.

Sí, estas son acciones pequeñas, pero cuando alguien hace algo que beneficia a nuestra comunidad, podemos tomarnos un momento para honrar su generosidad, dar de comer al hambriento, ayudar a las personas indigentes, o cualquier otra cosa que podamos identificar que queda al margen. Cuando esta misma revista fue abandonada por el periódico local debido a los costos, la Fundación VCAAA aceptó encargarse de la financiación de lo que se convirtió en LIVEWell, para asegurarse que los residentes en el Condado de Ventura sigan teniendo acceso a una publicación revisada minuciosamente.

*Desde la pandemia, la función de la VCAAA ha cambiado radicalmente, con lo cual todos los miembros del Consejo Asesor de la Agencia y de la Fundación tienen buenos motivos para sentirse orgullosos de lo que nuestra comunidad está ofreciendo, dando un paso al frente. Como miembro del Consejo Asesor y Presidente de la Junta de la Fundación, les pregunto: ¿cuál será su papel en ayudarnos a seguir apoyando las necesidades de adultos mayores y personas con discapacidades en el Condado de Ventura?*

**Fundación VCAAA:** Al invertir en nosotros, podemos seguir ayudando a mejorar y mantener los sistemas de cuidados basados en la comunidad que proporcionan servicios, apoyando la independencia y protegiendo la calidad de vida de personas mayores y personas con discapacidades funcionales.

Para más información, contacten a [vcaafoundation@gmail.com](mailto:vcaafoundation@gmail.com) o visiten la página [www.vcaafoundation.org](http://www.vcaafoundation.org). Se puede hacer donaciones pagaderas a la VCAAA Foundation y remitirse por correo ordinario a 646 County Square Drive, Suite 100, Ventura, Ca. 93003. ■

# ILRC • Broadening Accessibility FOR People with Disabilities

Ventura County has experienced a lot in the recent past – fires, debris flow, public safety power shutoffs (PSPS) - and those are just the natural disasters. The national health crisis created by COVID-19 has thrown its own curveball into the mix, creating added complications for all Ventura County residents, especially those living with a disability. **BY ALEXA MARTIN**

IT IS THE INDEPENDENT LIVING RESOURCE CENTER'S (ILRC) priority to ensure individuals with disabilities and older adults are prepared for when, not if, an emergency happens. We place focus on preparedness from the very first time we meet with a consumer by asking three very important questions:

**1** Are you on your utility company's Medical Baseline Program?

**2** Do you rely on a medical device that requires power (CPAP, wheelchair, refrigerated medication, etc)?

**3** And in an emergency, would you require evacuation assistance?

We ask these questions to begin work with each individual with regard to personal preparedness. From there, our emergency preparedness services include:

- Assisting consumers with getting on their power utility company's medical baseline program, which provides early alerts for planned PSPS events and reduces utility bills.
- Working with consumers to create a personalized disaster plan that considers their specific needs to ensure they are as prepared as possible.

- Signing up for county emergency alerts.
- Providing resources and information about back-up battery power for needed medical devices.

Individuals with disabilities are disproportionately affected by disasters. It is vitally important that organizations like the ILRC are engaged in the community to prepare the people we serve while educating the community about ways to make their communication efforts accessible for all.

Examples include membership on emergency preparedness committees, advising about accessible alerts (for example, driving down the road on a megaphone telling people to evacuate is not accessible for those who are Deaf). We also work with local offices of emergency management and the utility companies to provide the disability perspective on their programs. We

have found that often, when programs and services are created, the implications to the disability community are not thought of early enough in the process. It is our hope that if we can be at the table earlier, we can address the challenges sooner than later.

During disaster events, in-



cluding the COVID-19 pandemic, we continue to provide support to our consumers to the best of our abilities while experiencing the disaster ourselves. Local news stations utilize interpreters we connect them to, ensuring information is being communicated to the community with access as the priority. We call upon available staff to reach out to our consumers to communicate pertinent evacuation information, and we work with local evacuation centers to determine if any evacuees are in need of durable medical equipment and/or assistive technology.

It is our hope that getting the individuals we serve prepared in blue sky times will keep them safe both physically and emotionally in times of disaster. ■

---

**The ILRC is a core partner of the VCAA's Aging and Disability Resource Center. For more information, please visit [www.ilrc.trico.org](http://www.ilrc.trico.org).**





# Ampliando la Accesibilidad PARA Personas con Discapacidades

*El Condado de Ventura ha sufrido muchas cosas en un pasado reciente: incendios, deslave de escombros, interrupciones del suministro eléctrico por motivos de seguridad pública (PSPS, por sus siglas en inglés)... y esos son solo las catástrofes naturales. La crisis nacional de salud creada por el COVID-19 ha añadido su propio ingrediente de dificultad a la receta, creando complicaciones añadidas para todos los residentes en el Condado de Ventura, especialmente los que viven con una discapacidad.*

**LA PRIORIDAD DEL CENTRO DE RECURSOS PARA LA VIDA INDEPENDIENTE (ILRC),** por sus siglas en inglés es garantizar que las personas con discapacidades y adultos mayores estén preparados para cuando suceda una emergencia, y no por si sucede. Nos centramos en estar preparados desde el primerísimo momento en que nos reunimos con un consumidor, haciendo tres preguntas muy importantes:

**1** ¿Está usted en el Programa “Medical Baseline” de su compañía de servicios públicos?

**2** ¿Depende usted de un dispositivo médico que necesita suministro eléctrico (dispositivo CPAP, silla de ruedas, medicamentos refrigerados, etc.)?

**3** Y en una emergencia, ¿necesitaría usted ayuda para evacuación?

Hacemos estas preguntas para empezar a trabajar con cada persona respecto de su estado de preparación individual. A partir de ahí, nuestros servicios de preparación para emergencias incluyen lo siguiente:

- Ayudar a los consumidores a entrar en el programa “medical baseline” de su compañía de servicios públicos, que proporciona alertas tempranas para eventos planificados PSPS y reduce las facturas de los servicios públicos.
- Trabajar con los consumidores para crear un plan personalizado para desastres que tenga en cuenta sus necesidades específicas, para asegurarse de que están lo más preparados posible.
- Inscribirse para recibir alertas de emergencia del condado.

- Proporcionar recursos e información sobre energía de baterías de reserva para los dispositivos médicos necesarios.

Las personas con discapacidades sufren los desastres en una proporción mayor que el resto. Es fundamental que organizaciones como el ILRC estén comprometidas con la comunidad para preparar a las personas a las que

servimos al tiempo que educamos a la comunidad sobre formas de hacer que sus esfuerzos de comunicación sean accesibles para todos.

Algunos ejemplos incluyen la pertenencia a comités de preparación de emergencias, aconsejar sobre alertas accesibles (por ejemplo, conducir por la calle con un megáfono diciendo a la gente que debe evacuar no es accesible para las personas sordas). También trabajamos con oficinas locales de gestión de emergencias y las compañías de servicios públicos para proporcionar la perspectiva de discapacidad a sus programas. Hemos observado que a menudo, cuando se crean programas, no se piensa lo suficientemente temprano en el proceso en las implicaciones para la comunidad con discapacidades. Esperamos que, si podemos incorporarnos antes, podemos abordar los retos más pronto que tarde.

Durante eventos de desastres, incluyendo la pandemia del COVID-19, seguimos ofreciendo apoyo a nuestros consumidores lo mejor posible, al tiempo que sufrimos nosotros mismos el desastre. Las emisoras de radio locales utilizan intérpretes con los que les conectamos nosotros, garantizando que se está comunicando información a la comunidad con el acceso como prioridad. Recurrimos al personal disponible para que se ponga en contacto con nuestros consumidores para comunicar información pertinente sobre evacuación, y trabajamos con los centros locales de evacuación para determinar si alguna persona evacuada necesita equipamiento médico duradero y/o tecnología de asistencia.

Esperamos que preparar a los individuos a los que servimos en tiempos de bonanza les mantendrá seguros tanto física como emocionalmente en tiempos de desastres. ■

**Para más información, favor visite la página [www.ilrc-trico.org](http://www.ilrc-trico.org).**



# Information & Assistance: Service You Can Count On



*Ventura County Area Agency on Aging's Information & Assistance (I&A) program consists of a team of highly motivated individuals who handle incoming calls and walk-ins to the Agency, and also participate in a variety of informational community events throughout the year.*

The I & A team provides client-facing services to older adults, people with disabilities, and caregivers. Our I&A team is also a part of Ventura County's Aging and Disability Resource Center (ADRC), which empowers older adults and those with disabilities to make informed choices related to their needs, and acts as a single-entry point for a multitude of services throughout the county.

No inquiry is too big or too small. Members of the I&A team know that every person has unique needs and goals that are specific to their situation, and team members strive to listen and develop a well-thought-out, case-by-case detailed solution to each request. With accessibility options such as multilingual staff, video, and online chats, as well traditional methods of communication such as e-mail and voice calls, VCAAAA's I&A services have become more critical than ever to each and every resident of Ventura County.

The majority of the requests I&A receives include assistance with housing services, transportation to medical appointments or public transport tickets, food assistance services, caregiver support for caregivers who may be at risk of burn-out, case management for individuals who need long-term support and access to resources, and emergency assistance including resources to help during the COVID-19 pandemic. I&A representatives

initiate a referral to the needed services as well as provide follow-up communication to assure those services run smoothly and address any additional needs.

Throughout the COVID pandemic, I&A has continued to play a vital role in providing clients with information and referrals to critical services. I&A has enrolled more than 7,000 clients to emergency food programs, and has provided additional resources to obtain other necessities during this time of need. During the fires that continue to plague our county each year, the I&A team has distributed information on shelters and other essential services, as well as ensuring time is taken to serve as a comforting voice in times of crisis.

The goal of I&A is to reach to our community and assist clientele by providing the best possible resources to live independently in Ventura County. No matter the time of the year, or whether our County is facing a crisis, the I&A team works diligently to provide valuable resources and information to all residents. ■

For more information, visit [www.vcaaaa.org](http://www.vcaaaa.org), or call (805) 477-7300.



# Información y Asistencia de la VCAA: Un Servicio con el que Usted Puede Contar

*El Programa de Información y Asistencia de la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (I&A), por sus siglas en inglés) está formado por un equipo de personas altamente motivadas que gestionan las llamadas recibidas y a las personas que acuden personalmente a la Agencia, y también participan en diversos eventos comunitarios informativos a lo largo de todo el año.*

El equipo de I&A proporciona servicios enfocados hacia los clientes para adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores. Nuestro equipo de I&A también es parte del Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad (ADRC) del Condado de Ventura, que empodera a los adultos mayores y a personas con discapacidades para tomar decisiones informadas relacionadas con sus necesidades, y actúa como punto único de acceso para una multitud de servicios por todo el condado.

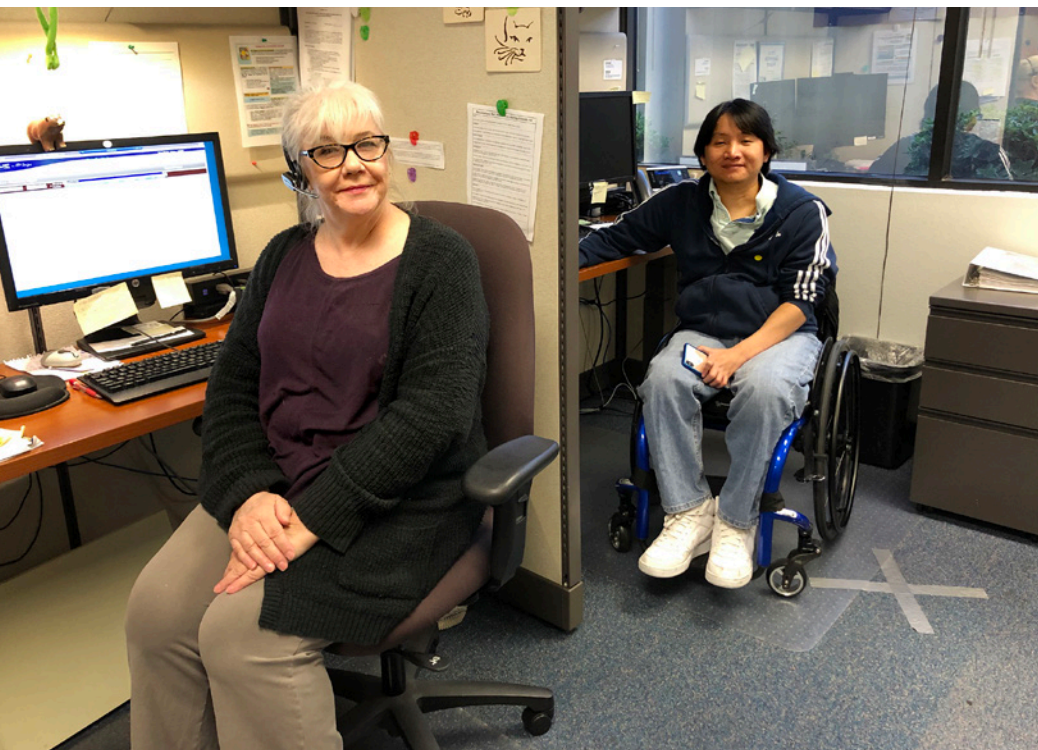
No hay consulta demasiado grande ni demasiado pequeña. Los miembros del equipo de I&A saben que cada persona tiene necesidades y metas únicas que son específicas de su situación, y los miembros del equipo se esfuerzan en escuchar y desarrollar una solución bien planificada y detallada a cada petición, adaptada a cada caso. Con opciones de accesibilidad como personal multilingüe, chats en línea y video, así como métodos tradicionales de comunicación como correo electrónico y llamadas de voz, los servicios de I&A de la VCAA se han convertido en más imprescindibles que nunca para todos y cada uno

de los residentes del Condado de Ventura.

La mayoría de las peticiones que recibe I&A incluyen ayuda con servicios de vivienda, transporte a citas médicas o boletos para transporte público, servicios de ayuda de alimentos, apoyo para cuidadores aquellos cuidadores que puedan correr riesgo de desgaste, gestión de casos para personas que necesitan apoyo a largo plazo y acceso a recursos, y ayuda de emergencia, incluyendo recursos para ayudar durante la pandemia del COVID-19. Los representantes de I&A inician una remisión a los servicios que se necesitan, y también proporcionan comunicación de seguimiento para garantizar que esos servicios funcionan sin problemas y abordan cualquier necesidad adicional.

Constantemente durante la pandemia del COVID, I&A no ha dejado de tener una función vital proporcionando a clientes información y remisiones a servicios fundamentales. I&A ha inscrito a más de 7,000 clientes en programas de alimentos de emergencia, y ha proporcionado recursos adicionales para cubrir otras necesidades básicas durante estos tiempos de necesidad. Durante los incendios que continúan asolando nuestro condado cada año, el equipo de I&A ha distribuido información sobre refugios y otros servicios esenciales, así como garantizado que se dedica tiempo para actuar como voz reconfortante en tiempos de crisis.

La meta de I&A es llegar a nuestra comunidad y ayudar a la clientela proporcionando los mejores recursos posibles para vivir de forma independiente en el Condado de Ventura. Sin importar la época del año, o si nuestro Condado se está enfrentando a una crisis, el equipo de I&A trabaja con diligencia para proporcionar recursos valiosos e información a todos los residentes. ■



Para más información, visiten la página [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) o llamen al (805) 477-7300.

# Transportation/Transporte



## CHARTERED TRANSPORTATION/ TRANSPORTE FLETADO

### All Transport Care

5400 Atlantis Court  
Moorpark, CA 93021  
(805) 517-1620  
[www.AccessTLC.com/transport](http://www.AccessTLC.com/transport)

### A to B Transport, LLC

(805) 389-1600  
[www.atobtransport.com](http://www.atobtransport.com)

### Ventura Transit System (VTS)

(805) 482-0202  
[www.venturatransit.com](http://www.venturatransit.com)

## DRIVER SAFETY/ SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

### AARP Driver Safety Classes

EN: (888) 687-2277 • SP: 877-342-2277  
TTY: Dial 711  
EN: (877) 434-7598 • SP: (866) 238-9488  
[www.aarp.org/auto/driver-safety](http://www.aarp.org/auto/driver-safety)

### Department of Motor Vehicles (DMV)

(800) 777-0133  
[www.dmv.ca.gov](http://www.dmv.ca.gov)

SENIOR DRIVER OMBUDSMAN PROGRAM:  
(310) 615-3552  
[www.dmv.ca.gov/portal/dmv/?1dmy&urile=wcm:path:/dmv\\_content\\_en/dmv/about/senior/senior\\_ombudsman](http://www.dmv.ca.gov/portal/dmv/?1dmy&urile=wcm:path:/dmv_content_en/dmv/about/senior/senior_ombudsman)

## PUBLIC TRANSPORTATION/ TRANSPORTE PÚBLICO

### Agoura Hills Dial-A-Ride

(818) 707-2005  
[www.ci.agoura-hills.ca.us/our-city/visitors/alternative-transportation](http://www.ci.agoura-hills.ca.us/our-city/visitors/alternative-transportation)

### Camarillo Area Transit (CAT)

Dial-A-Ride: (805) 988-4228  
[www.camarillotransit.com](http://www.camarillotransit.com)

### Camarillo Trolley

(805) 383-5614  
[www.ci.camarillo.ca.us/residents/public\\_transportation/camarillo\\_trolley2.php](http://www.ci.camarillo.ca.us/residents/public_transportation/camarillo_trolley2.php)

### Gold Coast Transit

Customer Service: (805) 487-4222  
ACCESS Dial-A-Ride: (805) 485-2319  
[www.goldcoasttransit.org](http://www.goldcoasttransit.org)

### Metrolink

Regional train service  
(800) 371-5465  
[www.metrolinktrains.com](http://www.metrolinktrains.com)

### Mobility Management Partners (MMP)

Public transit travel training, ADA (Americans with Disabilities Act) certification  
330 Wood Road, Suite A  
Camarillo, CA 93010  
General: (888) 667-7003  
ADA: (888) 667-7001  
[www.mobilitymp.net/mmp](http://www.mobilitymp.net/mmp)

### Moorpark City Transit

(805) 517-6257  
[www.moorparkca.gov/223/Transportation](http://www.moorparkca.gov/223/Transportation)

### Ojai Trolley

(805) 272-3870  
[www.ojaitrolley.com](http://www.ojaitrolley.com)

### Simi Valley Transit

Customer Service: (805) 583-6456  
Dial-A-Ride: (805) 583-6464  
CONNECT InterCity Dial-A-Ride:  
(805) 375-5467  
[www.simivalley.org/departments/community-services/simi-valley-transit](http://www.simivalley.org/departments/community-services/simi-valley-transit)

### Thousand Oaks Transit

Bus: (805) 375-5473  
Dial-A-Ride: (805) 375-5467  
[www.toaks.org/departments/public-works/transit](http://www.toaks.org/departments/public-works/transit)

### Valley Express

(805) 933-2267  
[www.valleyexpressbus.org](http://www.valleyexpressbus.org)

## Ventura County Transportation Commission (VCTC)

VISTA (Ventura Intercity Service Transit Authority)  
751 East Daily Drive, Suite 420  
Camarillo, CA 93010  
(805) 642-1591  
[www.goventura.org](http://www.goventura.org)

## RIDE PROGRAMS/ PROGRAMAS DE TRANSPORTE

### Camarillo Health Care District

Care-A-Van  
(805) 388-2529  
[www.camhealth.com/transportation-services](http://www.camhealth.com/transportation-services)

### Caregivers Volunteers Assisting the Elderly

Transportation assistance  
1765 Goodyear Avenue, Suite 205  
Ventura, CA 93003  
(805) 658-8530  
[www.vccaregivers.org](http://www.vccaregivers.org)

### Conejo Valley Village

Transportation assistance  
(805) 372-1826  
<http://conejovalleyvillage.org>

### GoGoGrandparent

Access Uber or Lyft without a smartphone  
(855) 464-6872  
<https://gogograndparent.com>

### HELP of Ojai

Senior ride program  
(805) 646-5122  
[www.helpofojai.org/transportation](http://www.helpofojai.org/transportation)

### Lyft

App-based ride hailing service  
[www.lyft.com](http://www.lyft.com)

### Medi-Cal Gold Coast Health Plan

Non-Emergency Medical Transportation  
(888) 301-1228  
[www.goldcoasthealthplan.org/media/53705/gchp\\_nonemergency\\_medical\\_transport\\_form5-fillable.pdf](http://www.goldcoasthealthplan.org/media/53705/gchp_nonemergency_medical_transport_form5-fillable.pdf)

### Uber

App-based ride hailing service  
<https://get.uber.com>

### VC Area Agency on Aging

ElderHelp transit ticket and medi-ride programs  
646 County Center Dr., #100, Ventura, CA  
(805) 477-7300  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)



# ElderHelp

## TRANSPORTATION PROGRAM

- DIAL-A-RIDE (DAR)/ PARATRANSIT
- FIXED ROUTE BUSES
- MOBILITY MANAGEMENT PARTNERS
- MEDI-RIDES

## PROGRAMA DE TRANSPORTE

# ElderHelp

Proporcionar Opciones de Transporte sin costo alguno para Adultos de 60 años y mayores y para Personas con Discapacidades

VENTURA COUNTY  
**Vaaa**  
AREA AGENCY ON AGING



PROVIDING TRANSIT OPTIONS  
**FREE OF COST** to  
**Adults 60+ and  
People with Disabilities**



- SERVICIO TELEFÓNICO DE TRANSPORTE PÚBLICO (DIAL-A-RIDE, DAR)/ PARATRÁNSITO
- AUTOBUSES CON RUTA FIJA
- SOCIOS DE GESTIÓN DE MOVILIDAD
- MEDI-RIDE

**(805) 477-7300** [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)

# Financial & Legal Services/Servicios Financieros

## ELDER ABUSE PREVENTION AND REPORTING/ CÓMO PREVENIR Y REPORTAR EL ABUSO DE PERSONAS MAYORES

### Office for Victims of Crime

(833) 372-8311

<https://stopelderfraud.ovc.ojp.gov>

If you are experiencing - or are aware of - an emergency involving a senior or dependent adult, please call 911.

Si está experimentando, o está consciente de una emergencia que implique a una persona mayor o a un adulto dependiente, por favor, llame al 911.

### 2-1-1

2-1-1 or (800) 339-9597

<https://211ventura.org/home>

### Adult Protective Services

To report suspected abuse or neglect including self-neglect of seniors and dependent adults

24/7 reporting line: (805) 654-3200

Information: (805) 658-4450

<https://www.ventura.org/human-services-agency/adult-protective-services>

### Child Protective Services

To report suspected abuse or neglect of endangered children

24/7 reporting line: (805) 654-3200

<https://www.ventura.org/human-services-agency/child-protective-services>

### Federal Bureau of Investigation (FBI)

Internet Crime Complaint Center (IC3)

[www.IC3.gov](http://www.IC3.gov)

### Federal Trade Commissions

<https://www.ftc.gov>

### Long Term Care Services of Ventura County Ombudsman Program

To report suspected abuse or neglect in care facilities

2021 Sperry Avenue, Suite 35

Ventura, CA 93003 • (805) 656-1986

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

### National Center on Elder Abuse (NCEA)

<https://ncea.acl.gov>

### Ventura County District Attorney

Crime Victims' Assistance Program

(805) 654-3622

<https://www.vcdistrictattorney.com/victim>

### Ventura County Family Justice Center

Services for victims of domestic violence, elder abuse, human trafficking, and sexual assault

3170 Loma Vista Road • Ventura 93003

(805) 652-7655 • Text: (805) 947-7981

[vcfjc.coop@ventura.org](mailto:vcfjc.coop@ventura.org)

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

## FINANCIAL SERVICES/SERVICIOS FINANCIEROS

### AARP Foundation

#### Tax-Aide Program

(888) 687-2277

TTY: (877) 434-7598

[www.aarp.org/money/taxes/aarp\\_taxaide](http://www.aarp.org/money/taxes/aarp_taxaide)

### Annual Credit Report

Official site authorized by federal law to provide annual, free credit reports

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

### Benefits Checkup

Find and learn about benefits for which you may be eligible

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

### The Bill Payers, Incorporated

Representative payee and financial management assistance

Port Hueneme, CA 93041

(805) 985-3903

### California Franchise Tax Board

(800) 852-5711

[www.ftb.ca.gov](http://www.ftb.ca.gov)

### California LifeLine

Discounted landline and cell phone services to eligible households

English: (866) 272-0349

Español: (866) 272-0350

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

### Community Action of Ventura County

Apply for energy bill assistance

621 Richmond Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 436-4000

[www.ca-vc.org](http://www.ca-vc.org)

### Help of Ojai

Community Assistance Program

108 Fox Street

Ojai, CA 93023

(805) 640-3320

[www.helpofojai.org/community-assistance-program-c-a-p](http://www.helpofojai.org/community-assistance-program-c-a-p)

### HOPE Organizers, Inc.

Assistance with filing and bill paying

President: Janet Fishman

(818) 349-6330

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

### Internal Revenue Service

[www.irs.gov](http://www.irs.gov)

### Money Management International

(866) 889-9347

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

### MyMoney.gov

Increasing financial capabilities and access for all

[www.mymoney.gov](http://www.mymoney.gov)

### National Foundation for Credit Counseling

(800) 388-2227

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

### Senior Concerns

Financial & Legal Concerns Program

401 Hodencamp Road

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-0189

[www.seniorconcerns.org/programs/financial-and-legal-concerns](http://www.seniorconcerns.org/programs/financial-and-legal-concerns)

### Social Security Administration

(800) 772-1213

TTY: (800) 325-0778

Report Social Security scam call:

(800) 269-0271

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

### OXNARD

2000 Outlet Center Drive, Suite 250

Oxnard, CA 93036

### THOUSAND OAKS

322 E. Thousand Oaks Boulevard, Suite 110

Thousand Oaks, CA 91360

### VENTURA

6477 Telephone Road, Suite 1

Ventura, CA 93003

### Ventura County Credit Union

BALANCE program

(888) 456-2227

[www.vccuonline.net/membership/benefits-of-membership/balance-financial-fitness](http://www.vccuonline.net/membership/benefits-of-membership/balance-financial-fitness)

### Ventura County Animal Services

Pet Pantry and low-cost veterinary clinics

(805) 388-4341

[www.vcas.us](http://www.vcas.us)

### CAMARILLO SHELTER & ADMINISTRATION

600 Aviation Drive

Camarillo, CA 93010

### SIMI VALLEY SHELTER

670 West Los Angeles Ave.

Simi Valley, CA 93065

### Ventura County Area Agency on Aging

Benefits Enrollment Center (BEC)

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003

(805) 477-7300

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



# y Legales

## Ventura County Human Services Agency

Public Administrator &  
Public Guardian's Office  
(805) 654-3141

[www.ventura.org/  
human-services-agency/  
public-administrator-public-guardian](http://www.ventura.org/human-services-agency/public-administrator-public-guardian)

## Volunteer Income Tax Assistance (VITA)

Call for locations, hours, and  
appointments January through April  
(800) 906-9887

[www.irs.gov/individuals/free-tax-return-  
preparation-for-you-by-volunteers](http://www.irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-you-by-volunteers)

## WISER: Women's Institute for a Secure Retirement

(202) 393-5452

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

LOW-COST AND FREE LEGAL ASSISTANCE /  
ASISTENCIA LEGAL A BAJO COSTO Y GRATUITA

## California Department of Fair Housing and Employment

(800) 884-1684

TTY: (800) 700-2320

[www.dfeh.ca.gov](http://www.dfeh.ca.gov)

## California Rural Legal Assistance

338 South A Street • Oxnard, CA 93030  
(805) 486-1068

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

## Conejo Free Clinic

80 East Hillcrest Drive, Suite 102  
Thousand, Oaks, CA 91360  
(805) 497-3575

[www.conejofreeclinic.org/legal-service.php](http://www.conejofreeclinic.org/legal-service.php)

## Conflict Resolution Institute by VCDS

555 Airport Way, Suite D  
Camarillo, CA 93010  
(805) 384-1313

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

## Free Clinic of Simi Valley

2060 Tapo Street • Simi Valley, CA 93063  
(805) 522-3733

[www.freeclinicsv.com/legal-services](http://www.freeclinicsv.com/legal-services)

## Grey Law

3585 Maple Street, Suite 126  
Ventura, CA 93003  
(805) 658-2266

[www.greylaw.us](http://www.greylaw.us)

## Housing Rights Center

(800) 477-5977 • TTY: 213-201-0867

[www.hrc-la.org](http://www.hrc-la.org)

## La Hermandad

Hank Lacayo Youth & Family Center  
534 South A Street, Oxnard, CA 93030  
(805) 483-4620

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

## National Center on Law & Elder Rights (NCLER)

<https://ncler.acl.gov>

## Ventura County Bar Association

(805) 650-7599

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

## Ventura County Self-Help Legal Access Center

(805) 289-8724

[www.ventura.courts.ca.gov/shlac.html](http://www.ventura.courts.ca.gov/shlac.html)

## JUVENILE AND PROBATE COURTHOUSE

4353 East Vineyard Avenue, Room 206  
Oxnard, CA 93036

## HALL OF JUSTICE

800 South Victoria Avenue, Room 106  
Ventura, CA 93009

## Ventura County Jewish Family Services Justice Clinic

740 East Main Street, Ventura, CA 93001  
(805) 641-6565

[www.jewishventuracounty.org/  
legal-clinic](http://www.jewishventuracounty.org/legal-clinic) ●

# Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP)

Programa de Asesoría y Apoyo en el Seguro  
Médico (por sus siglas en Inglés HICAP)

## FREE Unbiased Counseling for:

- Medicare • Beneficiaries
- Public Benefits like Medi-Cal
- People with Disabilities • Veterans

## Consejería GRATUITA e imparcial para:

- Medicare • Beneficiarios
- Beneficios Públicos como Medi-Cal
- Personas con Discapacidades
- Veteranos

This project was supported, in part by grant number 90SAPG0094-01-00\*,  
from the U.S. Administration for Community Living (ACL), Department of  
Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees under-  
taking projects under government sponsorship are encouraged to  
express freely their findings and conclusions. Points of view or  
opinions do not, therefore, necessarily represent official ACL policy.



CALL/ LLAME AL:  
**(805) 477-7310 • (800) 434-0222**

OR VISIT/ O VISITE:  
**[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)**



# Food Resources/Recursos De Alimentos



## FOOD PANTRIES/BANCOS DE ALIMENTOS

### FOOD Share

Senior Kits, free pantry and produce programs, referrals to hot meal sites county-wide  
4156 Southbank Road  
Oxnard, CA 93036  
(805) 983-7100  
[www.foodshare.com](http://www.foodshare.com)

### Manna Conejo Valley Food Bank

3020 Crescent Way  
Thousand Oaks, CA 91362  
(805) 497-4959  
[www.mannaconejo.org](http://www.mannaconejo.org)

## GROCERY DELIVERY / ENTREGA DE ABARROTES

### Ralphs Grocery Delivery

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

### Schwans Grocery Delivery

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

### Vons Grocery Delivery

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

## SHOPPING ASSISTANCE / AYUDA PARA LA COMPRA

### Caregivers Volunteers Assisting the Elderly

1765 Goodyear Avenue, Suite 205  
Ventura, CA 93003  
(805) 658-8530  
[www.vccaregivers.org](http://www.vccaregivers.org)

### Conejo Valley Village

(805) 372-1826  
<http://conejovalleyvillage.org>

### Shop Ahoy

(805) 236-1267

## PRIVATE-PAY MEAL DELIVERY / REPARTO DE COMIDAS DE PAGO PRIVADO

### Home Bistro

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

### LifeSpring Home Nutrition

(800) 798-5767  
[www.lifespringhomenutrition.com](http://www.lifespringhomenutrition.com)

### Magic Kitchen.com

(877) 516-2442  
[www.magickitchen.com](http://www.magickitchen.com)

### Mom's Meals

(877) 508-6667  
[www.momsmeals.com](http://www.momsmeals.com)

### SendaMeal.com

(800) 549-2120  
[www.sendameal.com](http://www.sendameal.com)

### Senior Concerns— Meals on Wheels Program

Serves Thousand Oaks and Newbury Park  
(805) 496-2009  
[www.seniorconcerns.org/programs/meals-on-wheels/](http://www.seniorconcerns.org/programs/meals-on-wheels/)

### Zen Foods Meal Delivery

(310) 205-9368  
[www.zenfoods.com](http://www.zenfoods.com) ●

## Ventura County Area Agency on Aging SENIOR NUTRITION PROGRAM

Changes to the program have been implemented to adhere to COVID-19 restrictions. Please contact the VCAAA or your local meal site to learn more.

### CONGREGATE MEALS

Nutritious meals provided in a social setting. Transportation provided to and from each meal site through local transit companies. The suggested donation per congregate meal for seniors and their guest is \$3.00.

### COMIDAS COMUNITARIAS

Comidas nutritivas ofrecidas en un ambiente social. Se proporciona transporte de ida y vuelta a cada ubicación de las comidas mediante empresas locales de transporte. Se sugiere una donación por cada comida comunitaria por persona mayor y su invitado de \$3.00.

### HOME-DELIVERED MEALS

Nutritious meals delivered to seniors age 60+ and their spouses who are physically unable to travel to a congregate meal site. Suggested donation is \$3.00 per meal. Waitlists are common and other eligibility requirements apply.

### REPARTO DE COMIDAS A DOMICILIO

Comidas nutritivas son entregadas a personas mayores de 60 años de edad o más y sus cónyuges que físicamente no pueden viajar al lugar de una comida comunitaria. Se sugiere una donación de \$3.00 por comida. Listas de espera, y son hoy comunes otros requisitos de elegibilidad.

## MEAL PROVIDERS / PROVEEDORES DE COMIDAS

### Brenda's Casamia Restaurant and Catering

3944 East Center Street, Piru, CA 93040  
(805) 521-0694

### Camarillo Health Care District

3639 East Las Posas Road, Suite 117  
Camarillo, CA 93010  
(805) 388-1952 x168

[www.camhealth.com/  
senior-meals-program](http://www.camhealth.com/senior-meals-program)

*continued  
on page 41*



# FREE FOOD

## for seniors 60+ years

**COMIDA GRATIS** para personas mayores 60+ años

<b>Family Size</b> <i>Tamaño de la familia</i>	<b>Annual Income</b> <i>Anual</i>	<b>Monthly Income</b> <i>Mensual</i>	<b>Weekly Income</b> <i>Semanal</i>
1	\$16,588	\$1,383	\$319
2	\$22,412	\$1,868	\$431
For each additional family member add: <i>Para cada miembro de la familia agregue:</i>	\$5,824	\$486	\$112

### How to apply:

Applicants must be at least 60 years old, a resident of Ventura County, and meet the income guidelines listed below. Applicants must apply in person.

### Cómo aplicar:

Para ser elegibles, los solicitantes deben presentar la solicitud en persona y ser mayores de 60 años de edad. Deben vivir en el Condado de Ventura, ganar o recibir menos de los ingresos federales detallados a continuación.

### What you'll need when applying:

- *ID with birth date* (driver's license, passport, etc.)
- *Proof of address* (If different from your photo ID: utility bill, rent receipt or rental agreement)

### Lo que necesitan para aplicar:

- *Identificación* con fecha de nacimiento
- *Comprobante de dirección* (factura de servicios, agua o teléfono, recibo de alquiler o contrato de alquiler)

For a list of distribution sites, call **Food Share (805) 983-7100** or [www.foodshare.com/senior](http://www.foodshare.com/senior)  
*This institution is an equal opportunity provider*

Para obtener una lista de sitios de distribución, llame a **Food Share** al **(805) 983-7100** o visite la página web [www.foodshare.com/senior](http://www.foodshare.com/senior)  
*Esta institución es un proveedor que Ofrece Igualdad de oportunidades.*



# Housing/Vivienda



**FACILITY PLACEMENT REFERRAL SERVICES /  
SERVICIOS DE REFERENCIA PARA  
INGRESO EN INSTALACIONES**

## **Assisted Living Connections**

(888) 880-1811

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

## **California Senior Living**

(805) 405-2411

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

## **Long Term Care Services of Ventura County**

*Preplacement and Counseling*

2021 Sperry Avenue, Suite 35  
Ventura, CA 93003

(805) 656-1986

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

**HOME REHABILITATION AND  
MODIFICATION / REHABILITACIÓN  
Y MODIFICACIÓN DE VIVIENDA**

## **Action Foundation**

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite S  
Camarillo, CA 93012

(805) 987-0300

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

## **Camarillo Community Development Department**

*Community Development*

*Block Grants (CDBG)*

601 Carmen Drive

Camarillo, CA 93010

(805) 388-5360

[www.cityofcamarillo.org/departments/  
community\\_development/housing\\_  
cdbg/index.php](http://www.cityofcamarillo.org/departments/community_development/housing_cdbg/index.php)

## **Grab Bar Installation by LeRoy**

(805) 687-1158

## **Habitat for Humanity of Ventura County**

*Home Repair Program*

1850 Eastman Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 485-6065

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

## **Helping Hands Senior Foundation**

(818) 279-6580

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

## **City of Oxnard**

*Affordable Housing &*

*Rehabilitation Division*

435 South D Street

Oxnard, CA 93030

(805) 385-7400

[www.oxnard.org/city-department/housing](http://www.oxnard.org/city-department/housing)

## **Thousand Oaks Community Development**

*Community Development*

*Block Grants (CDBG)*

2100 Thousand Oaks Boulevard

Thousand Oaks, CA 91362

(805) 449-2323

[www.toaks.org/departments/  
community-development/block-grants](http://www.toaks.org/departments/community-development/block-grants)

## **Ventura County Area Agency on Aging**

*ElderHelp minor home repair and  
modification program*

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003 • (805) 477-7300

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

**HOUSING RESOURCES /  
RECURSOS DE VIVIENDA**

## **Area Housing Authority of Ventura County**

1400 West Hillcrest Drive

Newbury Park, CA 91320

(805) 480-9991

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

## **Cabrillo Economic Development Corporation (CEDC)**

702 County Square Drive

Ventura, CA 93003

(805) 659-3791

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

## **City of Oxnard Housing Department**

435 South D Street, Oxnard, CA 93030

(805) 385-8041

[www.oxnard.org/city-department/housing](http://www.oxnard.org/city-department/housing)

## **City of Port Hueneme Housing Authority**

250 North Ventura Road

Port Hueneme, CA 93041

(805) 986-6527

[www.ci.port-hueneme.ca.us/  
index.aspx?NID=871](http://www.ci.port-hueneme.ca.us/index.aspx?NID=871)

## **City of San Buenaventura Housing Authority**

995 Riverside Street

Ventura, CA 93001

(805) 648-5008

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

## **City of Santa Paula Housing Authority**

15500 West Telegraph Road Suite B-11

Santa Paula, CA 93060

(805) 525-3339

[www.ci.santa-paula.ca.us/  
EconomicDevelopment/Housing.htm](http://www.ci.santa-paula.ca.us/EconomicDevelopment/Housing.htm)

## **Gentle Transitions**

*Senior relocation services*

(800) 894-0338

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

## **Many Mansions**

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

### **MAIN OFFICE**

1259 East Thousand Oaks Boulevard

Thousand Oaks, CA 91362

(805) 496-4948

### **HOUSING CENTRAL OFFICE**

1425 East Thousand Oaks Boulevard

Thousand Oaks, CA 91362

(805) 496-4948, ext. 125

## **Ventura County Animal Services**

*Pet-friendly rental listings and suggestions*

(805) 388-4393

[www.vcas.us/pet-retention/  
petfriendlyrentals](http://www.vcas.us/pet-retention/petfriendlyrentals)

## **Ventura County Area Agency on Aging**

*HomeShare Program*

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003

(805) 477-7300

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

## **Ventura County Community Development Corporation (VCCDC)**

2231 Sturgis Road, Suite A

Oxnard, CA 93030

(805) 273-7800

<http://vccdc.org>



**RESOURCES FOR PEOPLE WHO  
ARE HOMELESS/RECURSOS  
PARA PERSONAS INDIGENTES**

**Buddy Nations**

*Helping the Homeless Dogs of Ventura with veterinary care, spay/neuter, food & supplies*

(805) 766-5920

<https://buddynationangels.wordpress.com>

**Community Action  
of Ventura County**

621 Richmond Avenue  
Oxnard, CA 93030

(805) 436-4000

[www.ca-vc.org](http://www.ca-vc.org)

**Ventura County Human Services  
Agency Homeless Services Program**

*Homeless Prevention and Rapid  
Re-Housing (HPRP)*

(805) 385-1800

[www.ventura.org/human-services-agency/  
services-for-homeless-people](http://www.ventura.org/human-services-agency/services-for-homeless-people)

**Lutheran Social Services**

80 East Hillcrest Drive, Suite 101  
Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-6207

[www.lsssc.org/location/ventura-county](http://www.lsssc.org/location/ventura-county)

**Project Understanding**

2734 Johnson Drive, Suite E  
Ventura, CA 93003

(805) 652-1326

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

**Samaritan Center  
of Simi Valley**

280 Royal Avenue  
Simi Valley, CA 93065

(805) 579-9166

[https://thesamaritancenter  
ofsimivalley.org/](https://thesamaritancenterofsimivalley.org/)

**SPIRIT of Santa Paula**

English: (805) 340-5025

Español: (805) 427-4750

<https://www.spiritofsantapaula.org/>

**Turning Point Foundation**

(805) 652-0000

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

**Ventura County  
Health Care Agency  
Health Care for the Homeless/  
One Stop**

*Locations throughout Ventura County*

(805) 652-6694

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

[health-care-for-the-homeless](http://health-care-for-the-homeless) •

**SENIOR NUTRITION PROGRAM  
MEAL PROVIDERS /  
PROVEEDORES DE  
COMIDAS** *continued from page 38*

**Fillmore Active Adult Center**

533 Santa Clara Street, Fillmore, CA 93015  
(805) 524-3030

**Goebel Adult Community Center**

1385 East Janss Road, Thousand Oaks,  
CA 91362 • (805) 381-2744

**HELP of Ojai**

370 West Baldwin Road, Ojai, CA 93023  
(805) 646-5122

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

**Moorpark Active Adult Center**

799 Moorpark Avenue, Moorpark, CA  
93021 • (805) 517-6261

[www.moorparkca.gov/200/  
Active-Adult-Center](http://www.moorparkca.gov/200/Active-Adult-Center)

**Oxnard Senior Nutrition**

(805) 385-8029

[www.oxnard.org/recreation/senior-  
services/senior-nutrition-program/](http://www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-nutrition-program/)

**PALM VISTA SENIOR CENTER**

801 South C Street, Oxnard, CA 93030

**OXNARD WILSON SENIOR CENTER**

350 North C Street, Oxnard, CA 93030

**Port Hueneme**

550 Park Avenue, Port Hueneme, CA  
93041 • (805) 986-6677

[www.ci.port-hueneme.ca.us/  
index.aspx?NID=410](http://www.ci.port-hueneme.ca.us/index.aspx?NID=410)

**Santa Paula Senior Center**

530 West Main Street, Santa Paula, CA  
93060 • (805) 933-4226 x2

**Simi Valley Senior Center**

3900 Avenida Simi, Simi Valley, CA 93063  
(805) 583-6363

[www.simivalley.org/departments/  
community-services/senior-center/  
meal-programs](http://www.simivalley.org/departments/community-services/senior-center/meal-programs)

**Ventura Senior Nutrition**

(805) 648-3035

[www.cityofventura.ca.gov/669/  
Adult-Senior-Services](http://www.cityofventura.ca.gov/669/Adult-Senior-Services)

**EASTSIDE CAFÉ**

Silvercrest Senior Residence  
750 South Petit Avenue  
Ventura, CA 93004

**WESTSIDE CAFÉ**

Ventura Avenue Adult Center  
550 North Ventura Avenue  
Ventura, CA 93001 •



# Medical Services/Servicios Médicos

## CLINICS / CLÍNICAS

### Clinicas del Camino Real

Locations throughout Ventura County:  
Medical, dental, vision, and mental  
health care services  
(866) 885-7900  
<http://clinicas.org>

### Conejo Free Clinic

Medical, mammography, dental, and  
patient advocacy services  
80 East Hillcrest Drive, Suite 102  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 497-3575  
[www.conejofreeclinic.org](http://www.conejofreeclinic.org)

### Ventura County Healthcare Agency Public Health

Locations throughout Ventura County  
Main Number: (805) 981-5101  
Clinics Appointment Desk: (805) 981-5221

### NORTH OXNARD VENTURA COUNTY FIELD NURSING

NORTH OXNARD PUBLIC HEALTH CLINIC  
2240 East Gonzales Road, Suite 140

SOUTH OXNARD PUBLIC HEALTH CLINIC  
2500 South C Street, Suite B1  
TB Specialty Clinic, Suite B

### Free Clinic of Simi Valley

Medical, dental, and mental health services  
2060 Tapo Street  
Simi Valley, CA 93063  
(805) 522-3733  
[www.freeclinicsv.com](http://www.freeclinicsv.com)

### Westminster Free Clinic

Medical, dental, vision, and mental  
health services  
1000 East Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
[www.westminsterclinic.org](http://www.westminsterclinic.org)



## DENTAL CARE RESOURCES / RECURSOS DE CUIDADOS DENTALES

### Denti-Cal

Medi-Cal's dental benefit program  
(800) 322-6384  
TTY: (800) 735-2922  
[www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov)

### American Dental Association (ADA)

Find a Dentist  
<https://findadentist.ada.org>

### Free Clinic of Simi Valley

Free in-home dental services for seniors  
Main Office: (805) 522-3733  
For in-home services: (323) 381-1390  
[www.freeclinicsv.com/dental-services.html](http://www.freeclinicsv.com/dental-services.html)

### Salvation Army Free Dental Clinic

622 West Wooley Road  
Oxnard, CA 93030  
(805) 483-9235  
[www.oxnard.salvationarmy.org](http://www.oxnard.salvationarmy.org)

## HEALTH INSURANCE / SEGURO DE SALUD

### Gold Coast Health Care Plan

Ventura County's Managed Medi-Cal Plan  
Member Services: (888) 301-1228  
TTY: (888) 310-7347  
[www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org)

### Medicare

(800) 633-4227 or (805) 477-4310  
<https://www.medicare.gov>

### Senior Medicare Patrol (SMP)

Protection from Medicare fraud  
CA: (855) 613-7080  
[www.smpresource.org](http://www.smpresource.org)

### VC Area Agency on Aging

Health Insurance Counseling and  
Advocacy Program (HICAP)  
646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003  
(805) 477-7310 or (800) 434-0222  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)





## Ventura County Healthcare Agency

### AMBULATORY CARE CLINICS [www.vchca.org/agency-divisions/ambulatory-care](http://www.vchca.org/agency-divisions/ambulatory-care)

#### ACADEMIC FAMILY MEDICINE CENTER

3291 Loma Vista Rd, Building 34  
Suite 201  
Ventura, CA 93003  
(805) 652-6100

#### CONEJO VALLEY FAMILY MEDICAL GROUP

125 West Thousand Oaks  
Boulevard, Suite 300  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 418-9100

#### FILLMORE FAMILY MEDICAL GROUP

828 West Ventura Street, Suite 100  
Fillmore, CA 93015  
(805) 524-2000

#### JOHN K. FLYNN COMMUNITY CLINIC

3100 North Rose Ave.  
Oxnard, CA 93036

#### LAS ISLAS FAMILY MEDICAL GROUP

325 West Channel Islands Boulevard  
Oxnard, CA 93033  
(805) 204-9530

#### LAS POSAS FAMILY MEDICAL GROUP

3801 Las Posas Road, Suite 214  
Camarillo, CA 93010  
(805) 437-0900

#### MAGNOLIA FAMILY MEDICAL CENTER EAST

2240 East Gonzales Road, Suite 100  
Oxnard, CA 93036  
(805) 981-5161

#### MAGNOLIA FAMILY MEDICAL CENTER WEST

2220 East Gonzales Road, Suite 120A-B  
Oxnard, CA 93036  
(805) 981-5151

#### MOORPARK FAMILY MEDICAL CLINIC

612 Spring Road, Suite A  
Moorpark, CA 93021  
(805) 523-5400

#### PIRU FAMILY MEDICAL CLINIC

4061 Center Street  
Piru, CA 93040  
(805) 521-0960

#### SANTA PAULA HOSPITAL CLINIC

845 North 10th Street, Suite 3  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 525-0215

#### SANTA PAULA MEDICAL CLINIC

1334 East Main St.  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 933-1122

#### SANTA PAULA WEST

254 West Harvard Boulevard  
Suite B  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 229-0200

#### SIERRA VISTA FAMILY MEDICAL CENTER

1227 East Los Angeles Avenue  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 582-4000

#### WEST VENTURA MEDICAL CENTER

133 West Santa Clara Street  
Ventura, CA 93001  
(805) 641-5600

#### HEARING CARE RESOURCES / RECURSOS DE CUIDADOS DEL OÍDO

#### American Speech-Language- Hearing Association (ASHA)

Find a Certified Audiologist and Speech-  
Language Pathologist

[www.asha.org/profind](http://www.asha.org/profind)

#### The Hearing Foundation – Ear of the Lion

Hearing aid assistance for people with  
low income

(800) 327-8077

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

#### Starkey Hearing Foundation

Hear Now Program

(800) 328-8602

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

#### HOSPITALS / HOSPITALES

#### Community Memorial Hospital

147 North Brent Street  
Ventura, CA 93003 • (805) 652-5011  
[www.cmhshealth.org](http://www.cmhshealth.org)

#### Los Robles Regional Medical Center

215 West Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 497-2727

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

#### Ojai Valley Community Hospital

1306 Maricopa Highway  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-1401

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

#### Adventist Health Simi Valley Hospital

2975 N. Sycamore Drive  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 955-6000

[www.adventisthealth.org/simi-valley](http://www.adventisthealth.org/simi-valley)



# Medical Services/Servicios Médicos

## Dignity Health Saint John's Pleasant Valley Hospital

2309 Antonio Avenue  
Camarillo, CA 93010  
(866) 943-3696  
[www.dignityhealth.org/central-coast/locations/pleasantvalley](http://www.dignityhealth.org/central-coast/locations/pleasantvalley)

## Dignity Health Saint John's Regional Medical Center

1600 North Rose Avenue  
Oxnard, CA 93030 • (855) 553-1393  
[www.dignityhealth.org/central-coast/locations/stjohnsregional](http://www.dignityhealth.org/central-coast/locations/stjohnsregional)

## Ventura County Medical Center (VCMC)

300 Hillmont Avenue  
Ventura, CA 93003 • (805) 652-6000  
<http://hospitals.vchca.org/ventura-county-medical-center>

## Ventura County Medical Center (VCMC) Santa Paula Hospital

825 North Tenth Street  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 933-8600  
<http://hospitals.vchca.org/santa-paula-hospital>

### MEDICAL CARE RESOURCES / RECURSOS DE ATENCIÓN MÉDICA

#### Gold Coast Health Plan

Find A Medi-Cal Provider  
(888) 301-1228  
[www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org)

#### Find A Medicare Provider

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

#### MediAlert Foundation

Medical IDs  
(800) 432-5378  
[www.medialert.org](http://www.medialert.org)

#### Ventura County Medical Association

Physician Locator  
(805) 484-6822  
[www.venturamedical.org](http://www.venturamedical.org)

### MENTAL HEALTH RESOURCES / RECURSOS DE SALUD MENTAL

#### Aurora Vista Del Mar

801 Seneca Street  
Ventura, CA 93001  
(805) 653-6434

## LGBT Aging Coalition of Ventura County

Improving the mental health and well-being of the LGBTQ community in Ventura County  
Martha Shapiro: (805) 497-0189  
Email: [mshapiro@seniorconcerns.org](mailto:mshapiro@seniorconcerns.org)

## Suicide Prevention Lifeline

(800) 273-8255  
Deaf or Hard of Hearing: (800) 799-4889  
Español: (888) 628-9454  
[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

## Turning Point Foundation

(805) 652-0000  
[www.turningpointfoundation.org](http://www.turningpointfoundation.org)

## Ventura County Behavioral Health

24/7 access to crisis and all adult mental health services  
(866) 998-2243  
[www.vchca.org/agency-divisions/behavioral-health](http://www.vchca.org/agency-divisions/behavioral-health)

RAPID INTEGRATED SUPPORT & ENGAGEMENT (RISE)/ ASSIST (LAURA'S LAW)  
Field-based outreach for assessment and treatment  
(805) 981-4233

RADIATION ONCOLOGY



LEADING THE WAY IN VENTURA COUNTY SINCE 1979.

Your health is our priority. Your happiness is our success.

### 6D Robotic Cancer Treatment

Ahora en el condado de Ventura  
Tratamiento del cancer de SBRT 6D robótico.

For Image-Guided Radiation Therapy (IGRT) and Stereotactic Body Radiotherapy (SBRT). This 3-5 day cancer treatment, currently used at UCLA, is now available close to home.

This innovative technology is available for cancers of the lung, brain, spine and prostate.

Contact our office today or visit [rocvc.com](http://rocvc.com) to request a consultation. Your health is our priority.



Timothy A. O'Connor, M.D.



Henry Z. Montes, M.D.

[www.rocvc.com](http://www.rocvc.com) ■ Se habla Español.  
OXNARD CENTER 805-988-2657 ■ CAMARILLO CENTER 805-484-1919



**LOGRANDO BIENESTAR/  
ACHIEVING WELLBEING**

*Mental health outreach services to the Latino communities in Oxnard and Santa Paula*  
(805) 973-5220

**OLDER ADULTS**  
(805) 289-3203

**TRANSFORMATIONAL LIAISON PROGRAM**  
*Support for families and patients in accessing mental health services and resources*

**YOUTH & FAMILY**  
(866) 998-2243

**WHOLE PERSON CARE**  
*Coordinated medical and behavioral health services for adults on Medi-Cal who have been frequently hospitalized*  
(805) 339-1122

**Ventura County  
Medical Center (VCMC)**

*Inpatient Psychiatric Treatment*  
300 Hillmont Avenue  
Ventura, CA 93003  
(805) 652-6000

**Ventura County  
Jewish Family Services**

*Sliding-scale counseling services*  
740 East Main Street  
Ventura, CA 93001  
(805) 641-6565

**PERSONAL EMERGENCY ALARM AND  
LIFELINE SYSTEMS / SISTEMAS PERSONALES  
DE ALARMA DE EMERGENCIAS Y SALVAMENTO**

**Camarillo Health Care District**

*Lifeline Program*  
3639 East Las Posas Road, Suite 117  
Camarillo, CA 93010  
(805) 388-1952 EXT 120  
[www.camhealth.com/  
lifeline-emergency-button](http://www.camhealth.com/lifeline-emergency-button)

**CareRinger**

*Telephone reassurance program*  
(626) 465-0141 EXT 3000  
<https://careringer.com>

**Home Helpers**

*Monitoring Services - Direct Link Program*  
355 East Thousand Oaks Blvd.  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 777-8111  
[www.homecare805.com](http://www.homecare805.com)

**Life Alert**

(800) 360-0329  
[www.lifealert.com](http://www.lifealert.com)

**Medical Alert**

(800) 800-2537  
<https://medicalalert.com>



**Medical Guardian**

(800) 668-9200  
[www.medicalguardian.com](http://www.medicalguardian.com)

**Philips Lifeline**

(855) 214-1370  
[www.lifeline.philips.com](http://www.lifeline.philips.com)

**PHYSICAL THERAPY RESOURCES/  
RECURSOS DE FISIOTERAPIA**

**American Physical Therapy  
Association (APTA)**

*Find a local physical therapist*  
<http://aptaapps.apta.org/findapt>

**Equilibrium Physical Therapy**

1673 Donlon Street, Suite 201  
Ventura, CA 93003  
(805) 339-9718  
[www.equilibrium-bpc.com](http://www.equilibrium-bpc.com)

**Two Trees Physical Therapy  
& Wellness**

*Ortho, Physical, Neuro, Sports &  
Orthopedic Therapy*  
Call for service location:  
(805) 765-4773  
[www.twotreespt.com](http://www.twotreespt.com)

**Ventura County  
Medical Center (VCMC)  
Rehabilitation Services**

[http://hospitals.vchca.org/32-hospitals/  
ventura-county-medical-center/  
245-rehabilitation-therapy-services](http://hospitals.vchca.org/32-hospitals/ventura-county-medical-center/245-rehabilitation-therapy-services)

**EASTMAN THERAPY SERVICES**

2189 Eastman Avenue  
Ventura, CA 93003  
(805) 639-2600

**SANTA PAULA HOSPITAL  
THERAPY SERVICES**

570 West Main Street, Suite 9  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 229-0105

**RADIATION ONCOLOGY /  
ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA**

**Radiation Oncology Centers  
of Ventura County**

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

Dr. Timothy A. O'Connor  
Dr. Henry Z. Montes

**OXNARD CENTER**

1700 N. Rose Avenue, Suite 120  
Oxnard, CA 93030  
(805) 988-2657

**CAMARILLO CENTER**

5301 Mission Oaks Boulevard, Suite A  
Camarillo, CA 93012  
(805) 484-1919

**VISION CARE RESOURCES /  
RECURSOS DE CUIDADOS DE LA VISTA**

**EyeCare America**

*No-cost eye exams*  
(866) 561-8558  
[www.aao.org/eyecare-america](http://www.aao.org/eyecare-america)

**Lions Clubs International Foundation**

*Improving access to eye care and  
prescription glasses*  
(630) 571-5466  
[www.lionsclubs.org/en](http://www.lionsclubs.org/en)

**New Eyes For Those In Need**

*Vouchers for prescription eyeglasses*  
(973) 376-4903  
[www.new-eyes.org](http://www.new-eyes.org) ●

# Telehealth: Staying Connected to Your Healthcare Needs

BY SUSAN  
GUFFEE



Preserving good health is always important. Now, more than ever, it is critical that we maintain our physical and mental health to better combat COVID-19.

Since the start of the pandemic, many healthcare organizations (including Medicare and Medicaid) have made temporary changes including the significant expansion of telehealth services available to their members. These changes will most likely last until the public health emergency is lifted, and many will continue far beyond.

YOU MAY BE ASKING YOURSELF:

## **What is telehealth and what would telehealth look like for me?**

Simply stated, telehealth is the use of technology to bring you the care you need without your provider needing to be in the same room. Telehealth covers a wide variety of services including doctor visits (even some specialty medicines such as dermatology and eye exams), mental health counseling, preventative screenings, physical and occupational therapies, and even speech therapy. With telehealth services, you may be able to talk to your doctor live, send and receive secure messages or files, and even engage in remote monitoring (e.g. using a device that helps your doctor track important vitals).

Most people already have everything they need for a successful telehealth visit in the palm of their hand.

Most services will require a stable inter-

net connection and a device that has both video and audio capabilities (such as a smart phone or a tablet). Many doctor's offices are utilizing services such as Zoom or Skype to connect with patients while others may offer an application on your smart phone or an audio-only phone call option as well.

Healthcare companies also offer health advice lines where patients can call and speak to an advice nurse regarding their symptoms. This is a valuable service in helping to determine if a trip to the doctor's office is necessary or whether telehealth or self-care at home is a better option.

If you need assistance in obtaining or paying for internet service or a device, the Ventura County Area on Agency (VCAAA) may be able to help. A second option is Lifeline, which is a federal program that lowers the monthly cost of phone or internet services for eligible customers.

## **How do I find a doctor during a health crisis?**

Choosing a doctor or specialist can be a daunting task. Doing so during a health crisis can feel even more challenging. If you're looking for a new provider, start with your insurance carrier and consider asking the following questions regarding the telehealth options available to you.

- Are you offering telehealth?
- If yes, how will you keep my information secure?

## **How do I get more information?**

For information on how to access your health benefits during times of crisis, first consult your doctor to discuss your options and needs.

- **VCAAA's Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)**  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) • (805) 477-7310
- **Telehealth Resources** in both English & Spanish • [www.telehealth.hhs.gov](http://www.telehealth.hhs.gov)
- **Directory of Telehealth Services** from the American Telemedicine Association and the Consumer Technology Association  
[www.techhealthdirectory.com](http://www.techhealthdirectory.com)
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration**  
(800) 662-HELP (4357)
- **Social Security Administration**  
[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) • (800) 772-1213
- **Health Resources and Services Administration** • [www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov)
- **California Health Advocates**  
<https://cahealthadvocates.org>
- **Lifeline** • [www.lifelinesupport.org](http://www.lifelinesupport.org)

*This list does not constitute an endorsement of any specific resource, agency, or service.*

- Is a telehealth visit a good choice for my health condition?
- What equipment do I need?
- How do I schedule a telehealth visit?

*continued on page 51*



# Telesalud: Mantenerse Conectado a Sus Necesidades de Atención de Salud

Conservar una buena salud siempre es importante. Ahora, más que nunca, es fundamental que mantengamos nuestra salud física y mental para luchar mejor contra el COVID-19.

Desde el inicio de la pandemia, muchas organizaciones de atención médica (incluyendo Medicare and Medicaid) han hecho cambios temporales; entre ellos, la expansión significativa de los servicios de telesalud disponibles para sus miembros. Lo más probable es que estos cambios duren hasta que se levante la emergencia de salud pública, y muchos continuarán mucho más allá.



PUEDE QUE USTED SE ESTÉ PREGUNTANDO:

## ¿qué es la telesalud, y cómo sería en mi caso?

Dicho de forma sencilla, la telesalud es el uso de la tecnología para hacerle llegar los cuidados que necesite sin que sea preciso que su proveedor esté en la misma sala. La telesalud cubre una amplia variedad de servicios, incluyendo visitas al médico (incluso algunas especialidades médicas, como dermatología y exámenes oculares), consejería de salud mental, evaluaciones preventivas, terapias físicas y ocupacionales, e incluso terapia del lenguaje. Con los servicios de telesalud, es posible para usted hablar con su médico en directo, enviar y recibir mensajes o archivos de forma protegida, e incluso monitorización a distancia (por ejemplo, utilizando un dispositivo que ayude a su médico a seguir signos vitales importantes).

La mayoría de las personas ya tienen en la palma de la mano todo lo que necesitan para una visita de telesalud exitosa.

La mayoría de los servicios requerirán una conexión a Internet estable y un dispositivo con capacidad tanto de video como de audio (como un celular inteligente o una tableta). Muchos consultorios de médicos están utilizando servicios como Zoom o Skype para conectar con los pacientes, mientras que otros pueden ofrecer también una aplicación en su celular inteligente o una opción de llamada telefónica solo de audio.

Las compañías de atención de salud también ofrecen líneas telefónicas de consejos de salud a las que pueden llamar los pacientes y hablar con una enfermera asesora sobre sus síntomas. Este es un servicio valioso para ayudar a determinar si es necesario desplazarse al consultorio del médico o si es una mejor opción la telesalud o el autocuidado en casa.

Si necesita ayuda para obtener o pagar el servicio de Internet o un dispositivo, es posible que pueda ayudarle la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA, por sus siglas en inglés). Una segunda opción es Lifeline, un programa federal que reduce el costo mensual de servicios de teléfono o internet para clientes elegibles.

## ¿Cómo encuentro un médico durante una crisis de salud?

Escoger un médico o especialista puede ser una tarea desalentadora, y hacerlo durante una crisis de salud puede parecer un reto todavía mayor. Si usted está buscando un nuevo proveedor, comience por su aseguradora, y considere hacer las preguntas siguientes respecto de las opciones de telesalud que tiene disponibles:

- ¿Está ofreciendo telesalud?
- Si la respuesta es sí, cómo mantendrán mi información protegida?
- ¿Es una visita de telesalud una buena elección para mi condición de salud?
- ¿Qué equipamiento necesito?
- ¿Cómo programo una cita de telesalud?

Si actualmente no tiene seguro de salud, hay herramientas en línea que pueden ayudarle a buscar médicos de telesalud. Consulte los recursos al final de este artículo, donde encontrará un directorio de salud digital que incluye proveedores y servicios en su área mediante pago directo.

*continued on page 51*

## ¿Cómo puedo obtener más información?

Para información sobre cómo acceder a sus beneficios de salud durante tiempos de crisis, consulte primero a su médico para hablar de sus opciones y necesidades.

- **Programa de Consejería y Defensa de Seguros de Salud (HICAP, por sus siglas en inglés) de la VCAAA**  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) • (805) 477-7310
- **Recursos de Telesalud**  
tanto en inglés como en español  
[www.telehealth.hhs.gov](http://www.telehealth.hhs.gov)
- **Directorio de Servicios de Telesalud**  
de la Asociación Americana de Telemedicina y la Asociación de Tecnología de Consumo  
[www.techhealthdirectory.com](http://www.techhealthdirectory.com)
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias** • (800) 662-HELP (4357)
- **Administración del Seguro Social**  
[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) • (800) 772-1213
- **Administración de Recursos y Servicios de Salud** • [www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov)
- **Defensores de la Salud de California**  
<https://cahealthadvocates.org>
- **Lifeline** • [www.lifelinesupport.org](http://www.lifelinesupport.org)

*Esta lista no constituye un aval de ningún recurso, agencia o servicio específico.*

# Homelessness

## AND THE Ventura County Continuum of Care

*"If you're on the street and you don't have anything, you're just looking for the next meal and the next place to put your head and that is the only thing you can focus on at that time."* BY TARA CARRUTH

**SANDRA, AN OLDER ADULT LIVING IN VENTURA,** found herself without stable housing after her husband passed away and her household income decreased. She was assisted by The Salvation Army in Ventura with safe shelter and housing search and placement.

Seniors are especially vulnerable when they find themselves in a housing crisis. Their age and health put them at high risk for communicable diseases including COVID-19. The County of Ventura and Ventura County Continuum of Care partners have utilized Project Roomkey, a statewide effort to shelter seniors and other individuals with medical vulnerabilities as part of an emergency response to the COVID-19 pandemic. Project Roomkey is non-congregate shelter in the form of motel placements that allow people to isolate in a safe space with a private sleeping space and restroom. This effort has been financially supported by federal and state emergency funding. More than 400 individuals experiencing homelessness have been served through this effort since March 20, 2020. Forty percent of the Project Roomkey participants are over the age of 62 years old.

In response to the public health emergency, efforts were put in place to ensure congregate shelter providers have the resources in place to follow the public health guidelines of safe sheltering and service provisions. The County of Ventura's Homeless Services are essential services, and the network of service providers continue to serve individuals with outreach, shelter, housing search and placement during the pandemic. These efforts have led 75 individuals to permanent housing as a result of Project Roomkey. The County has applied for state funding to convert a local motel into housing as part of the Project Homekey program.

Responding to homelessness requires ongoing emergency plan-



ning and preparation. With a local emergency, new resources are made available that teach us what is possible if we responded to homelessness like the emergency that it is every day for individuals living on the streets of our community. The Ventura County Continuum of Care is the stakeholder group that focuses its efforts on addressing this everyday crisis in our community.

The Ventura County Continuum of Care is a collaborative group dedicated to promoting a desirable and thriving community by ending homelessness in Ventura County. This group of stakeholders is comprised of community advocates, housing providers and developers, County agencies, public housing authorities, healthcare providers, non-profit organizations, faith-based organizations, business leaders and people who have experienced homelessness. We aim to

*The condition of homelessness can rob individuals of their dignity, privacy, health, and even their identity.*

accomplish this goal by bringing together the skills and resources of our stakeholders in support of efforts to quickly rehouse people who are experiencing homelessness in Ventura County.

Our work is guided by principles that promote dignity of each person and a collaborative approach to make homelessness rare, brief, and non-recurring. Our service system works to engage all unhoused persons on a path toward safe and affordable housing placement. We embrace a coordinated entry system that includes comprehensive assessment, vulnerability screening and referral into a strong system of supports.

We work to build and cultivate partnerships necessary to achieve the goal of ending homelessness. *continued on page 51*



# La Indigencia y la Continuidad de Atención en el Condado de Ventura



*“Cuando se está en la calle y no se tiene nada, solo se busca la próxima comida y el próximo lugar para reposar la cabeza, y eso es lo único en lo que se puede uno centrar en ese momento.”*

**SANDRA, UNA PERSONA ADULTA MAYOR QUE VIVE EN VENTURA,** se encontró sin vivienda estable después de que falleciera su marido y se redujeran los ingresos de su hogar. Fue ayudada por el Ejército de Salvación de Ventura, con un refugio seguro y una búsqueda y asignación de vivienda.

Las personas mayores son especialmente vulnerables cuando se encuentran en una crisis de vivienda. Su edad y su salud les colocan en un riesgo alto de enfermedades contagiosas, incluyendo el COVID-19. Los socios del Condado de Ventura y de Continuidad de Atención del Condado de Ventura han utilizado el Proyecto Roomkey, un esfuerzo a nivel estatal para dar refugio a personas mayores y otras personas con vulnerabilidades médicas, como parte de una respuesta de emergencia a la pandemia del COVID-19. El Proyecto Roomkey es un refugio sin congregación en forma de colocaciones en moteles, que permiten a las personas aislarse en un espacio seguro con un baño y un lugar para dormir privados. Este esfuerzo ha tenido apoyo financiero de emergencia federal y estatal. Se ha atendido a través de este esfuerzo a más de 400 personas que sufrían indigencia desde el 20 de marzo de 2020. El cuarenta por ciento de los participantes en el Proyecto Roomkey tienen una edad superior a 62 años.

En respuesta a la emergencia de salud pública, se pusieron en marcha esfuerzos para asegurarse que los proveedores de refugios donde si hay congregación tuvieran los recursos disponibles para cumplir las directrices de salud pública sobre seguridad en refugios y prestación de servicios. Los Servicios para Indigentes del Condado de Ventura son servicios esenciales,



y la red de proveedores de servicios continúa sirviendo a las personas mediante difusión, refugios, búsqueda de viviendas y colocación durante la pandemia. Estos esfuerzos han permitido a 75 personas tener vivienda permanente como resultado del Proyecto Roomkey. El Condado ha solicitado financiación estatal para convertir un motel local en vivienda, como parte del programa del Proyecto Homekey.

La respuesta a la indigencia exige una planificación de emergencias y preparación continuadas. Con una emergencia local, se ponen a disposición nuevos recursos que nos enseñan lo que es posible si respondiéramos todos los días a la indigencia como la emergencia que es para personas que viven en las calles de nuestra comunidad. La Continuidad de Atención del Condado de Ventura es el grupo de interés que centra sus esfuerzos en abordar esta crisis cotidiana en nuestra comunidad.

La Continuidad de Atención del Condado de Ventura es un grupo colaborativo dedicado a promover una comunidad deseable y próspera acabando con la indigencia en el Condado de Ventura. Este grupo de interés está formado por defensores de la comunidad, proveedores y desarrolladores de vivienda, agencias del Condado, autoridades de vivienda pública, proveedores de salud, organizaciones sin fines de lucro, organizaciones de base religiosa, líderes empresariales y personas que han sufrido la indigencia. Pretendemos alcanzar esta meta aunando las destrezas y recursos de nuestros participantes, en apoyo de esfuerzos para realojar rápidamente a las personas que estén sufriendo indigencia en el Condado de Ventura.

Nuestro trabajo se guía por principios que promueven la dignidad de cada persona y un enfoque colaborativo para hacer que la indigencia sea poco habitual, breve y no recurrente. Nuestro sistema de servicios funciona para hacer entrar a todas las personas sin hogar en un camino que las lleve hasta una asignación de vivienda segura y asequible. Adoptamos un sistema de entrada coordinada que incluye una evaluación completa, detección de vulnerabilidad y remisión a un potente sistema de apoyos.

Trabajamos para crear y cultivar las colaboraciones necesarias para conseguir la meta de acabar con la indigencia. *continued on page 51*

# The Covid-19 Response

continued from page 11

of 2020. The produce harvested was included in the food boxes delivered as part of the VCAAA's COVID-19 Food Pantry.

In the first six months of the crisis, the VCAAA's Senior Nutrition Program served 2 million meals to more than 20,000 people. Prior to the crisis, the VCAAA generally served a total of 250,000 meals annually. The comparison seems almost unreal, but the VCAAA met the challenges of the pandemic head on with a goal of keeping the populations served living safely at home.

Other services provided through the VCAAA also saw an increase in demand during the COVID-19 crisis, with requests for services far surpassing anything the Agency has seen before.

Case managers began conducting well-check phone calls and porch visits with some of the most vulnerable clients, including those with life sustaining medical needs, and those living with Alzheimer's or another Dementia-related disease. This approach has provided the opportunity to

assess the needs of individuals while safely visiting them in person to ensure they are receiving necessary support.

The VCAAA's Fall Prevention Program hosted a Virtual Fall Prevention Forum and began offering select classes in outdoor settings to help keep older adults engaged and active. Other efforts, like community messaging distributed by the VCAAA, targeted the need to keep safe lines of communication open with high risk populations, all the while recognizing that the isolation so many have experienced is arguably just as threatening as the virus itself.

As the COVID-19 crisis continues, and as Ventura County residents face ongoing changes to daily routines, the VCAAA recognizes that older adults and people with disabilities are among those most affected by the pandemic. There remains a commitment to help provide the means for those populations to sustain a higher quality of life, even during this difficult time. ■

# La Respuesta al Covid-19

continuada from page 11

En los primeros seis meses de la crisis, el Programa de Nutrición para Personas Mayores de la VCAAA sirvió más de 2 millones de comidas a más de 20,000 personas. Antes de la crisis, la VCAAA solía servir un total de 250,000 comidas al año. La comparación parece casi irreal, pero la VCAAA se enfrentó de forma decidida a los retos de la pandemia, con la meta de mantener seguras en su casa a las poblaciones servidas.

Otros servicios prestados a través de la VCAAA también experimentaron un aumento de demanda durante la crisis del COVID-19, con peticiones de servicios que superaron de lejos cualquier cosa que había visto la Agencia en el pasado.

Los gestores de caso empezaron a realizar llamadas telefónicas de comprobación de bienestar y visitas cortas en la puerta de su domicilio. Algunos de los clientes más vulnerables, incluyen aquellos con necesidades médicas vitales y aquellos que viven con Alzheimer, u otras enfermedades relacionadas con la demencia. Este enfoque ha pro-

porcionado la oportunidad de evaluar las necesidades de las personas, al tiempo que se las visitaba en persona de forma segura para garantizar que reciben el apoyo necesario.

El Programa de Prevención de Caídas de la VCAAA organizó un Foro Virtual de Prevención de Caídas y comenzó a ofrecer clases seleccionadas en entornos al aire libre para ayudar a mantener implicados y activos a los adultos mayores. Otros esfuerzos, como los mensajes comunitarios distribuidos por la VCAAA, abordaban la necesidad de mantener abiertas líneas seguras de comunicación con poblaciones de alto riesgo, sin dejar de reconocer que el aislamiento que han sufrido muchas personas es probablemente tan peligroso como el propio virus.

Mientras continúa la crisis del COVID-19, y los residentes del Condado de Ventura se enfrentan a cambios constantes en sus rutinas diarias, la VCAAA reconoce que los adultos mayores y las personas con discapacidades se encuentran entre los más afectados por la pandemia. Sigue existiendo el compromiso de ayudar a propor-

## VCAAA Senior Nutrition Program at a Glance

- Daily Meal Services
- Free Community Nutrition Classes
- Free Nutrition Counseling
- Access to Recipes for Eating Healthy on a Budget
- Volunteer Opportunities

Visit [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) or call (805) 477-7300.



## Una Ojeada al Programa de Nutrición de Personas Mayores de la VCAAA

- Servicios de Comidas Diarios
- Clases Gratuitas sobre Nutrición a la Comunidad
- Consejería Gratuita sobre Nutrición
- Acceso a Recetas para Comer Sano con Poco Presupuesto
- Oportunidades para Voluntarios

Visite la página [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) o llame al (805) 477-7300.

nar los medios para que esas poblaciones mantengan una calidad de vida más alta, incluso en estos tiempos difíciles. ■



## Homelessness *continued from page 48*

We create and demand accountability in our service system that achieves positive outcomes. We collaborate to maximize resources. We advocate for the development of housing that is affordable to individuals and families with very limited means.

The condition of homelessness can rob individuals of their dignity, privacy, health, and even their identity. Persons experiencing homelessness suffer at a great cost to not only themselves but also to the community, in healthcare, crisis, police, and court interventions. The 2020 Point-In-Time Homeless Count surveyed 1,743 persons experiencing homelessness on one night in January. Of those surveyed, nearly 30 percent were persons over the age of 55 with 13 percent over the age of 62.

For more information on homeless services and partnering agencies and programs throughout Ventura County, please visit [www.venturacoc.org](http://www.venturacoc.org) If you or someone you know is experiencing homelessness or at-risk of homelessness, click "Find Help" to find a list of partner agencies that can assist. For 24/7 access to resources countywide, call 2-1-1. ■

## La Indigencia *continued from page 49*

Creamos y exigimos rendición de cuentas en nuestro sistema de servicios que consiga resultados positivos. Colaboramos para maximizar recursos. Defendemos el desarrollo de viviendas que sean asequibles para personas y familias con medios muy limitados.

La condición de indigencia puede robar a las personas su dignidad, su privacidad, su salud e incluso su identidad. Las personas que sufren indigencia sufren con un costo muy grande, no solo para ellas mismas, sino también para la comunidad, en intervenciones sanitarias, de crisis, policiales y judiciales. El Recuento de Indigentes en un Momento Determinado (Point-In-Time Homeless Count) de 2020 halló a 1,743 personas sufriendo indigencia en una sola noche de enero. De los estudiados, casi el 30 por ciento eran personas mayores de 55 años, con un 13 por ciento mayores de 62.

Para más información sobre servicios para indigencia y agencias colaboradoras y programas por todo el Condado de Ventura, favor visiten la página [www.venturacoc.org](http://www.venturacoc.org). Si usted, o alguien a quien conoce, está sufriendo indigencia o está en riesgo de indigencia, haga clic en "Find Help" ("Encontrar Ayuda") para encontrar una lista de agencias colaboradoras que pueden ayudar. Para un acceso a recursos en todo el condado 24 horas al día, los 7 días de la semana, llame al 2-1-1. ■

## Telehealth *continued from page 46*

If you are currently without health insurance, there are online tools that can help you search for telehealth doctors.

See the resources at the end of this article for a digital health directory that includes providers and services in your area for an out-of-pocket charge.

### ***Are you struggling with depression?***

As the effects of isolation and loss wear on all of us, it is important to remember that our mental health is a vital part of our overall health. Counseling sessions with licensed psychologists, therapists, or social workers is covered by many healthcare plans and is often easily conducted via phone or video sessions. Contact your healthcare provider if you feel you might benefit from these services.

### ***How can I prepare myself for this or another crisis in the future?***

Knowing your options and familiarizing yourself with your health insurance plan and services available to you is essential during times of change. If you have a question, call your provider or health plan to discuss your options.

### ***The VCAA Health Insurance & Counseling Program***

For additional help regarding Medicare and other public benefits, the Ventura County Area Agency on Aging's Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP) provides free and unbiased counseling, comparisons on all Medicare Health Insurance and Medicare Prescription Drug Plans, resolves billing issues and complaints, helps apply for appeals, and gives advice regarding healthcare insurance options for those contemplating retirement.

***Always be on alert for fraud.*** Scams regarding the COVID-19 health crisis are far too common and can come in a variety of methods. A few common scams to watch out for include:

- **FREE VIRUS TEST KITS IN EXCHANGE FOR YOUR MEDICARE NUMBER**  
*Always consult your doctor or a local testing site for COVID-19 testing*
- **FAKE COVID-19 CONTACT TRACERS**  
*Real contract tracers will not ask you for money, your banking information, your social security number, or your immigration status*
- **CLAIMS THAT YOU WERE IN CONTACT** with someone who had COVID-19 or that a family member or friend is quarantined somewhere due to the virus and needs money
- **EMAILS OR TEXT MESSAGES** that ask you to click on a link and enter personal information. ■

## Telesalud *continued from page 46*

### ***¿Está luchando con una depresión?***

A medida que los efectos del aislamiento y las pérdidas nos desgastan a todos, es importante recordar que nuestra salud mental es una parte fundamental de nuestra salud en general. Las sesiones de consejería con terapeutas, trabajadores sociales o psicólogos acreditados están cubiertas por muchos planes médicos, y a menudo se realizan con facilidad mediante sesiones por teléfono o con video. Consulte a su proveedor de salud si considera que podrían serle beneficiosos estos servicios.

### ***¿Cómo puedo prepararme para esta u otra crisis en el futuro?***

Conocer sus opciones y familiarizarse con su plan de seguro médico y los servicios que usted tiene disponibles es esencial en tiempos de cambio. Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor o plan de salud para hablar de sus opciones.

*continued on page 53*





*The Ventura County Area Agency on Aging's LEGACY Awards were developed to recognize businesses, organizations, and community volunteers who have excelled in their roles to help improve the lives of older adults, individuals with disabilities, and caregivers. A product of the VCAA's Optimal Aging Committee, a sub-committee of the Agency's Advisory Council, the 2020 LEGACY Awards garnered dozens of nominations and ended with four exceptional recipients whose work epitomizes commitment to service.*

# Premios de la VCAA 2020 Legacy

*Los Premios LEGACY de la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento se crearon para reconocer a las empresas, organizaciones y voluntarios de la comunidad que han destacado en su función de ayudar a mejorar la vida de adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores. Obra del Comité para un Envejecimiento Óptimo de la VCAA, un subcomité del Consejo Asesor de la Agencia, los Premios LEGACY de 2020 han tenido docenas de nominaciones y finalmente se han otorgado a cuatro destinatarios excepcionales cuyo trabajo es el ejemplo ideal de compromiso con el servicio.*

**Sal Knutson and GO ACCESS Services:** As part of Gold Coast Transit, GO ACCESS provides origin-to-destination transportation for older adults and people with disabilities. There is no doubt that this service provides ease of mind for countless Ventura County residents who may struggle using traditional public transportation. Knutson has led the team at GO ACCESS with a goal of helping clients remain independent and increase quality of life. To date, Knutson and his team have provided more than 900,000 rides, often working after hours to ensure a client returns home safely. GO ACCESS also served as a critical resource as the VCAA responded to the COVID-19 crisis, delivering thousands of meals throughout the County at no charge to the VCAA.

"I believe that seniors deserve the very best care and support we can provide," Knutson said. "I have made it my goal to help ensure that every senior can continue to live life to the fullest in a healthy and vibrant community. I aim to accommodate safe transportation with the utmost respect to our clients."

**SK Homecare Caregivers:** Silvia Lopez and her team at SK Homecare provide caregiving services for older adults in Ventura County whose needs vary from hospital rehabilitation to ongoing care for those living with Alzheimer's Disease and other dementia related diseases. Clients attest to the team's dedication to providing quality care, respect, and consideration for those they are caring for as well as their families.

Lopez says she and her team remain committed to providing the best possible services. "I know how hard it is on them when they are struggling to take care of their own personal and healthcare needs," she said. "I love what I do, and I love helping people. I love being there for them in this most vulnerable time in their life. It feels very rewarding. It's my calling."

**Paulette Ozar** has served as a volunteer for the Alzheimer's Association, California Central Coast Chapter since 2014. Representatives of the Association say she is one of the most trusted facilitators for support groups in Ventura County. When the COVID-19 crisis hit locally, Ozar was among the first to commit to continue reaching those in need through

**Sal Knutson y Servicios GO ACCESS:** Como parte de Gold Coast Transit, GO ACCESS proporciona transporte de origen a destino a adultos mayores y a personas con discapacidades. No hay duda de que este servicio proporciona tranquilidad para innumerables residentes en el Condado de Ventura que pueden tener dificultades para usar el transporte público tradicional. Knutson ha dirigido el equipo de GO ACCESS con la meta de ayudar a los clientes a mantenerse independientes y mejorar su calidad de vida. Hasta la fecha, Knutson y su equipo han proporcionado más de 900,000 viajes, a menudo trabajando fuera de horario para asegurarse que el cliente vuelve seguro a casa. GO ACCESS también actuó como recurso fundamental durante la respuesta de la VCAA a la crisis del COVID-19, entregando miles de comidas por todo el Condado sin costo para la VCAA.

"Creo que las personas mayores merecen absolutamente la mejor atención y el mejor apoyo que podamos brindar," dijo Knutson. "He convertido en mi meta ayudar a garantizar que todas las personas mayores puedan seguir viviendo la vida en su plenitud en una comunidad sana y vibrante. Mi objetivo es combinar un transporte seguro con el máximo respeto a nuestros clientes."

**Cuidadores SK Homecare:** Silvia Lopez y su equipo en SK Homecare proporcionan servicios de cuidado para adultos mayores en el Condado de Ventura cuyas necesidades van desde la rehabilitación hospitalaria a cuidado continuado para los que viven con enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia. Los clientes son testigos de la dedicación del equipo a brindar atención de calidad, respeto y consideración a aquellos a los que cuidan, así como a sus familias.

Dot Damon, cuyos padres recibieron cuidados de SK Homecare, dijo esto: "Cuando mi mamá aún vivía, manejaron su ansiedad y confusión de síndrome vespertino con amabilidad y sencillez. A veces me resultaba muy difícil creer que mi mamá pudiera estar sufriendo esos síntomas. Todos sus cuidadores la trataron con el máximo respeto y dignidad e hicieron lo posible para garantizar su comodidad y seguridad."

Lopez afirma que ella y su equipo siguen comprometidos con brindar los mejores servicios posibles. "Sé lo duro que es para ellos cuando están luchando por cuidar de sus propias necesidades personales y de atención de salud", dijo. "Amo lo que hago, y amo ayudar a la gente. Amo estar allí a su disposición en esta época tan vulnerable de su vida. Es muy gratificante. Es mi vocación."

**Paulette Ozar** lleva sirviendo como voluntaria para la Asociación de Alzheimer del Capítulo de la Costa Central de California desde 2014. Según representantes de la asociación, es una de las facil-



virtual meetings. "I'm not very good with technology," she said. "But I tried to rise to the occasion to be there for people who didn't have anyone else to count on."

Ozar said her work with the Alzheimer's Association stemmed from her experiences caring for her mother who lived with Alzheimer's Disease. "I get it because I've been through it," she said. "The emotions, the healing. I know how important it is to be connected to people, and I understand the empathy required to truly help others."

Representatives at the Alzheimer's Association also say that Ozar's personal experience combined with her professional work as a licensed marriage and family therapist "makes families feel like they can make it through this difficult time and come out on the other side better than they were before."

**Martin Benedict Davis** has dedicated more than 20 years of his life as a volunteer for Catholic Charities OASIS, providing transportation to clients served by the organization. Representatives of Catholic Charities OASIS say that Davis "treats clients with respect, kindness, dignity, and humility, and makes sure all clients feel comfortable and have a good time."

For this reason and more, they say, Davis is the most sought-after driver whose services are in constant demand. Davis is also the only volunteer driver for Catholic Charities OASIS who is willing to travel outside of Ventura County, often driving clients to Los Angeles and Santa Barbara for appointments.

When the COVID-19 crisis reached Ventura County, Davis was the only local volunteer who remained dedicated to serving clients of Catholic Charities OASIS.

"After every ride, he will ask the clients if they need help with anything else," said Cinthia Rios of Catholic Charities OASIS. "Whether it's taking them grocery shopping, to the pharmacy, or to the bank, Martin will take them. He is an integral part of our program and community." ■

---

**Nominations for the VCAA LEGACY Awards open annually in June. For more information, visit [www.vcaa.org](http://www.vcaa.org) or call (805) 477-7300.**

itadoras de grupos de apoyo más confiables del Condado de Ventura. Cuando la crisis del COVID-19 golpeó a nivel local, Ozar estuvo entre las primeras en comprometerse en seguir contactando mediante reuniones virtuales con las personas que tenían necesidades. "No soy muy buena con la tecnología", dijo. "Pero intenté estar a la altura de la ocasión para estar disponible para personas que no tenían a nadie más con quien contar."

Ozar dijo que su trabajo con la Asociación de Alzheimer nació de sus experiencias cuidando de su madre, que vivió con la enfermedad de Alzheimer.

"Lo entiendo porque lo he pasado," dijo. "Las emociones, la sanación. Sé qué tan importante es estar conectados con la gente, y entiendo la empatía que hace falta para ayudar de verdad a los demás."

Representantes de la Asociación de Alzheimer también dicen que la experiencia personal de Ozar, combinada con su trabajo personal como terapeuta licenciada de matrimonios y familiar "hace a las familias sentir que pueden superar estos tiempos difíciles y salir al otro lado mejor de lo que estaban antes."

**Martin Benedict Davis** lleva dedicados más de 20 años de su vida como voluntario de Catholic Charities OASIS, ofreciendo transporte a clientes a los que sirve la organización. Representantes de Catholic Charities OASIS dicen que Davis "trata a los clientes con respeto, amabilidad, dignidad y humildad, y se asegura que todos los clientes se sienten cómodos y pasan un rato agradable."

Por este motivo y por más, dicen, Davis es el conductor más buscado, cuyos servicios son demandados constantemente. Davis también es el único conductor voluntario de Catholic Charities OASIS dispuesto a viajar fuera del Condado de Ventura, llevando a menudo a clientes a citas en Los Ángeles y Santa Bárbara.

Cuando la crisis del COVID-19 golpeó al Condado de Ventura, Davis fue el único voluntario local que siguió dedicado a servir a clientes de Catholic Charities OASIS.

"Después de cada viaje, siempre pregunta a los clientes si necesitan ayuda con cualquier otra cosa," dijo Cinthia Rios de Catholic Charities OASIS. "Ya sea llevarlos a hacer la compra de comestibles, o a la farmacia, o al banco, Martin está dispuesto a llevarlos. Es una parte fundamental de nuestro programa y nuestra comunidad". ■

---

**Las Nominaciones para los Premios LEGACY de la VCAA se abren todos los años en junio. Para más información, visite la página [www.vcaa.org](http://www.vcaa.org) o llame al (805) 477-7300.**

## Telesalud

continued from page 51

### **El Programa de Seguro de Salud y Consejería de la VCAA**

Si necesita ayuda adicional acerca de Medicare y otros beneficios públicos, el Programa de Consejería y Defensa sobre Seguros de Salud (HICAP, por sus siglas en inglés) de la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura proporciona consejería gratuita y neutral, comparaciones de todos los Planes de Seguros Médicos de Medicare y de Receta de Medicamentos de Medicare, resuelve quejas y problemas sobre facturas, ayuda a solicitar apelaciones, y da consejos sobre opciones de seguros médicos para los que estén pensando en jubilarse.

### **Esté siempre alerta ante el fraude.**

Los engaños relativos a la crisis sanitaria del COVID-19 son extremadamente comunes y pueden adoptar una variedad de métodos. Algunos engaños comunes que hay que vigilar incluyen:

- Equipos gratuitos de prueba del virus a cambio de su número de Medicare  
*Consulte siempre a su médico o un centro de pruebas local para hacerse pruebas de COVID-19*
- Falsos rastreadores de contactos de COVID-19  
*Los verdaderos rastreadores de contactos no le pedirán dinero, sus datos bancarios, su número de seguro social o su situación de inmigración*
- Afirmaciones de que usted ha estado en contacto con alguien que tuvo COVID-19 o que un familiar o un amigo está en cuarentena en algún sitio debido al virus y necesita dinero
- Correos electrónicos o mensajes de texto que le piden que abra un enlace e introduzca datos personales. ■

# End of Life/Fin De La Vida



## END-OF-LIFE RESOURCES / RECURSOS PARA EL FIN DE LA VIDA

### Five Wishes

Advance care planning tools  
<https://fivewishes.org/five-wishes>

### Grey Law

Advance Healthcare Directives  
3585 Maple Street, Suite 126  
Ventura, CA 93003  
(805) 658-2266  
[www.greylaw.us/home.html](http://www.greylaw.us/home.html)

### POLST California

(Physician Orders for Life-Sustaining Treatment)  
<https://capolst.org>

### The State Bar of California

Estate Planning  
[www.calbar.ca.gov/Public/Free-Legal-Information/Legal-Guides/Estate-Planning](http://www.calbar.ca.gov/Public/Free-Legal-Information/Legal-Guides/Estate-Planning)

## GRIEF SUPPORT / APOYO POR EL DUELO

### Hospice of the Conejo

Bereavement support in English and Spanish at various locations around Eastern Ventura County  
80 East Hillcrest Drive, Suite 204  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 495-2145  
[www.hospiceoftheconejo.org](http://www.hospiceoftheconejo.org)

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association

Bereavement support in English and Spanish at various locations around Ventura County  
Phone: (805) 389-6870  
[www.lmvna.org/grief](http://www.lmvna.org/grief)

### VENTURA

1996 Eastman Avenue, Suite 101  
Ventura, CA 93003  
(805) 642-0239

### CAMARILLO

400 Rosewood Avenue, Suite 102  
Camarillo, CA 93010  
(805) 389-6870

### Survivors After Suicide

(800) 273-8255  
[www.didihirsch.org](http://www.didihirsch.org)

## HOSPICE & PALLIATIVE CARE / CUIDADOS PALIATIVOS Y DE HOSPICIO

### Access TLC Home Hospice

5400 Atlantis Court, Moorpark, CA 93021  
(805) 517-1620  
[www.AccessTLC.com](http://www.AccessTLC.com)

### Assisted Home Health Palliative Care & Hospice

(800) 949-6555  
<https://assistedcares.com/types-of-care/hospice-care>

### VENTURA

4450 Westinghouse Street, Suites 101-103  
Ventura, CA 93003

### THOUSAND OAKS

72 Moody Court, Suites 200-203  
Thousand Oaks, CA 91360

### Buena Vista Home Health, Palliative Care & Hospice

2545 West Hillcrest Drive, Suite 130  
Thousand Oaks, CA 91320  
(805) 777-1133  
[www.buenavistahhh.com](http://www.buenavistahhh.com)

### Companion Hospice, Home Health & Palliative Care

3605 Alamo Street, Suite 340  
Simi Valley, CA 93063 • (888) 468-1366  
[www.companionhealthgroup.com](http://www.companionhealthgroup.com)

### Hospice of the Conejo

80 East Hillcrest Drive, Suite 204  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 495-2145  
[www.hospiceoftheconejo.org/](http://www.hospiceoftheconejo.org/)

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association and Hospice

(800) 223-4862  
[www.lmvna.org](http://www.lmvna.org)

### VENTURA OFFICE:

1996 Eastman Avenue, Suite 101  
Ventura, CA 93003 • (805) 642-0239

### THOUSAND OAKS OFFICE:

325 East Hillcrest Drive, Suite 120,  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 495-9655

### OJAI OFFICE:

202 La Cañada Street  
Ojai, CA 93023 • Hospice: (805) 642-1608

### CAMARILLO OFFICE:

400 Rosewood Avenue, Suite 102  
Camarillo, CA 93010 • (805) 389-6870

### Roze Room Hospice of Ventura

5675 Ralston Street, Suite C  
Ventura, CA 93003  
(805) 654-0191  
[www.rozeroomhospiceofventura.org](http://www.rozeroomhospiceofventura.org)

### Santa Clara Valley Hospice, Home Support Group

217 North 10th Street  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 525-1333

### VITAS Healthcare

400 West Ventura Boulevard, Suite 145  
Camarillo, CA 93010 • (805) 437-2100  
[www.vitas.com/locations-search/los-angeles-and-ventura-counties/camarillo-hospice-office](http://www.vitas.com/locations-search/los-angeles-and-ventura-counties/camarillo-hospice-office) ●



VCAAA'S

# Aging & RESOURCE

# Disability CENTER

## How Can We Help?

- Advocacy
- Caregiver Support
- Case Management
- Cellphone Assistance
- Disability Benefits
- Employment Programs
- Home Modifications
- Housing Resources
- Meals
- Medi-Cal
- Peer Support
- Veterans Service

*And More!*



Centro de  
Recursos sobre  
Envejecimiento  
y Discapacidad  
de la VCAAA

**adrc**

Aging & Disability  
RESOURCE CENTER

VCAAA: (805) 477-7300 OR (800) 510-2020

VOICE/TEXT (TTY):

ILRC: (805) 650-5993

VIDEO PHONE:

(805) 256-1036

## ¿Cómo podemos ayudar?

- Defensa
- Apoyo a Cuidadores
- Manejo de Casos
- Asistencia con Celular
- Beneficios de Discapacidad
- Programas de Empleo
- Modificaciones en la Vivienda
- Recursos de Vivienda
- Comidas
- Medi-Cal
- Apoyo entre Pares
- Servicio para Veteranos

*¡Y más!*

VENTURA COUNTY



AREA AGENCY ON AGING

646 County Square Drive  
Suite 100  
Ventura, CA 93003

WE ARE YOUR SOURCE FOR

**Assistance,  
Information  
& Referrals**

SOMOS SU FUENTE PARA

**Asistencia,  
Información y  
Referencias**



**(800) 510-2020**

**(805) 477-7300**

**vcaaa.org**



Ventura County Area Agency on Aging's

**LIVE**

*Well*

NOT JUST ABOUT AGING,  
BUT AGING WELL

NO SOLAMENTE  
ENVEJECIENDO, PERO  
ENVEJECIENDO  
CON DIGNIDAD

Volume 4 • 2021



Ventura County's Premier  
**Resource Guide** FOR  
Seniors, Caregivers & People with Disabilities

**La Principal Guía de Recursos**  
PARA Personas de la Tercera Edad, Sus Cuidadores, e  
Individuos con Discapacidades del Condado de Ventura