

Human Services Agency
Ventura County Area Agency on Aging's

LIVE Well

NOT JUST ABOUT AGING, BUT AGING WELL.

*NO SOLAMENTE ENVEJECIENDO,
PERO ENVEJECIENDO CON DIGNIDAD.*

Volume 7 • 2024



**Ventura County's Premier
Resource Guide**

FOR OLDER ADULTS, CAREGIVERS & PEOPLE WITH DISABILITIES

La Principal Guía de Recursos del Condado de Ventura

PARA ADULTOS MAYORES, SUS CUIDADORES, E INDIVIDUOS CON DISCAPACIDADES

**To Serve.
To Guide.
To Envision.**



WE ARE YOUR SOURCE FOR

Assistance, Information & Referrals

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

SOMOS SU FUENTE PARA

Asistencia, Información & Referencias

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



COUNTY of VENTURA
Human Services Agency
Area Agency on Aging

CONNECT WITH US
CONÉCTATE CON NOSOTROS:

(805) 477-7300

(800) 510-2020

vcaaa.org

LOIS.VCAAA@ventura.org



Ventura County
Area Agency on Aging



@VC_AAA



@VCAAAging

LIVE Well CONTENTS



STORIES / ANECDOTAS

| | | | |
|--|----|----|---|
| About this Guide | 2 | 3 | Acerca de esta Guía |
| The HSA-AAA Merger | 4 | 5 | La Fusión de HSA-AAA |
| The Joy of Aging Optimally | 6 | 7 | El Placer de Envejecer de Manera Óptima |
| Caregiving: Essential and Meaningful | 8 | 9 | Cuidado: Esencial y Significativo |
| Senior Centers: More than Just a Meal | 12 | 13 | Centros para Adultos Mayores: Más que Solo una Comida |
| PEARLS Program Addresses Depression | 14 | 15 | El Programa PEARLS Aborda la Depresión |
| Fall Prevention with Dr. Thomas Duncan | 16 | 17 | Prevención de Caídas con el Dr. Thomas Duncan |
| Creating Healthy Blue Zones | 20 | 21 | Creando Zonas Azules Saludables |
| Senior Nutrition Farm | 22 | 23 | Granja de Nutrición para Adultos Mayores |
| Ventura County Grand Jury | 24 | 25 | Gran Jurado del Condado de Ventura |
| 2023 LEGACY Awards | 26 | 27 | Premios Legacy 2023 |

LISTINGS / LISTADOS

| | | |
|---|----|--|
| Active Living | 30 | Vida Activa |
| Senior Centers | 31 | Centros de Adultos Mayores |
| Volunteer Opportunities | 34 | Oportunidades para Voluntarios |
| Caregiving | 36 | Dando Cuidado |
| Community Resources | 40 | Recursos Comunitarios |
| Community Service Centers | 42 | Centros de Servicios Comunitarios |
| Financial & Legal Services | 44 | Servicios Financieros y Legales |
| Food Resources | 46 | Recursos De Alimentos |
| VCAAA Senior Nutrition Program | 47 | Programa de Nutricion para Adultos Mayores de VCAAA |
| Housing | 48 | Vivienda |
| Medical Services | 50 | Servicios Médicos |
| Ventura County Health Care Agency Clinics | 53 | Clínicas de la Agencia de Atención Médica del Condado de Ventura |
| Transportation | 54 | Transportación |
| End of Life | 56 | Fin de la Vida |





PHOTOS BY ROGER HORNE



2023 Gold Award
2022 Bronze Award
2021 Bronze Award
2020 Silver Award

California Association of
Public Information Officers (CAPIO)
2020 Award of Distinction

EDITOR / REDACCIÓN:

Roger Horne - Monique Nowlin

GRAPHIC DESIGNER / DISEÑADOR GRAFICO

GSA Business Support - Creative Services

PUBLISHED BY / PUBLICADO POR:



COUNTY of VENTURA

Human Services Agency
Area Agency on Aging

La Agencia sobre el Envejecimiento
del Área del Condado de Ventura

646 County Square Drive #100
Ventura, CA 93003

vcaa.org - (805) 477-7300

Please note that the listings provided in this guide are not exhaustive, however the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA), a division of the Human Services Agency, can be contacted for specific questions or connections to services in the County of Ventura. For distribution, advertising or listing information, contact Roger Horne at Roger.Horne@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 sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA), una división de la Agencia de Servicios Humanos, si tienen preguntas específicas o conexiones a servicios en el Condado de Ventura. Para información sobre distribución, publicidad o anuncios, contacten a Roger Horne en Roger.Horne@ventura.org o llamando al (805) 477-7306.

CONNECT WITH US / CONECTATE CON NOSOTROS:



Ventura County
Area Agency on Aging



@VC_AAA



@VCAAAging

Human Services Agency
Ventura County Area Agency on Aging's

LIVEWell

Not just about aging,
but aging well.

Vol. 7 • 2024

About this Guide

Welcome to the 2024 issue of **LIVEWell**, a resource guide designed specifically with older adults, people with disabilities, and caregivers in mind. As the landscape of issues for these populations continually evolves, so too does the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA).

Since the agency was established in 1980, the VCAAA has been at the forefront of serving Ventura County on these matters. But now, as you'll read about in this publication, the VCAAA has merged with the Human Services Agency under a new Aging and Disability Services department.

Much work is being done to prepare California and Ventura County as our population gets older. The state established a Master Plan for Aging in 2021, and we became the first county in the State of California to develop our own version in 2022. These created a blueprint that will help address the challenges that are to come. The merger between HSA and the VCAAA is another important step in the process of providing streamlined, person-centered care to the community. The people who rely on us will continue to receive the same excellent service that we have always provided, and we will continue to develop innovative methods and programs to enhance quality of life, maintain maximum independence, and provide options to safely, securely, and optimally age in place.

Our commitment to older adults, individuals with disabilities, and their caregivers extends to this publication. In **LIVEWell**, we are proud to offer a fully integrated publication that brings vital resources to the individuals who we serve, with stories and listings in both English and Spanish. The content is 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 Aging & Disability Services specialists to assist you further. They can be reached at (805) 477-7300, 8 a.m. to 5 p.m., Monday through Friday. They 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 important life decisions.

LIVEWell 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 vcaa.org.

Respectfully,

Victoria Jump, Deputy Director, Ventura County Human Services Agency

LIVEWell 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.

This issue of LIVEWell is current as of January 1, 2024. The Ventura County Area Agency on Aging is responsible for the content included in this guide, but does not endorse any of the companies listed within. For additional information visit vcaa.org or email LOIS.VCAA@ventura.org.

No solamente envejeciendo,
pero envejeciendo con dignidad.

Acercas de esta Guía

Bienvenidos a la edición de 2024 de **LIVEWell**, una guía de recursos diseñada específicamente pensando en personas mayores, personas con discapacidades y cuidadores. Conforme evoluciona continuamente el paisaje de problemas para estas poblaciones, también lo hace la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA, por sus siglas en inglés).

Desde la creación de la agencia en 1980, la VCAAA ha estado en primera línea sirviendo al Condado de Ventura en estos temas. Sin embargo ahora, como leerán en esta publicación, la VCAAA se ha fusionado con la Agencia de Servicios Humanos en el marco de un nuevo departamento de Servicios sobre Envejecimiento y Discapacidad.

Se está llevando a cabo mucho trabajo para preparar a California y al Condado de Ventura conforme envejece nuestra población. El estado creó en 2021 un Plan Maestro para el Envejecimiento, y nos convertimos en el primer condado en el Estado de California que desarrolló nuestra propia versión en 2022. Crearon un modelo que ayudará a afrontar los desafíos que nos esperan. La fusión entre la HSA y la VCAAA es otro paso importante en el proceso de brindar a la comunidad una atención simplificada centrada en las personas. Las personas que confían en nosotros seguirán recibiendo el mismo servicio excelente que hemos proporcionado siempre, y seguiremos desarrollando métodos y programas innovadores para mejorar la calidad de vida, mantener la mayor independencia posible y ofrecer opciones para envejecer de forma segura, protegida y óptima en su lugar de residencia.

Nuestro compromiso con los adultos mayores, las personas con discapacidades y sus cuidadores incluye esta publicación. En **LIVEWell**, tenemos el orgullo de ofrecer una publicación plenamente integrada que aporta recursos vitales a las personas a las que servimos, con artículos y anuncios tanto en Inglés como en Español. El contenido está diseñado para ayudarles a ustedes y a sus personas amadas a superar algunos de los desafíos a los que todos nos 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 ayudarlos a encontrar recursos. Si tienen preguntas específicas o necesitan más ayuda, no duden en contactar a uno de nuestros especialistas de Servicios sobre Envejecimiento y Discapacidad para recibir más ayuda. Se puede contactar con ellos llamando al (805) 477-7300, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., de Lunes a Viernes. Ellos han recibido capacitación para conectarlos a ustedes con la multitud de recursos disponibles en el Condado de Ventura, y pueden equiparlos con la información que ustedes necesitan para tomar las 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 en línea de la guía en la página vcaaa.org.

Respetuosamente,

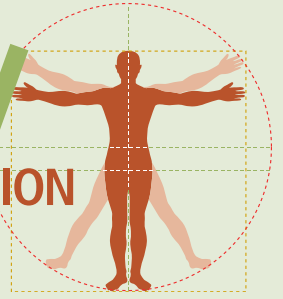
Victoria Jump, Subdirectora
Agencia de Servicios Humanos del Condado de Ventura

LiveWell es el resultado de un proyecto parcialmente financiado por un contrato con el Departamento De Envejecimiento de California. Las conclusiones y expresiones pueden no ser las del Departamento De Envejecimiento de California y puede no basarse en todos los datos sin procesar y disponibles ni incluirlos en ellos.

La edición de LIVEWell está actualizada al 1 de Enero de 2024. La Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura es responsable del contenido en esta guía, pero no respalda a ninguna de las empresas enumeradas en ella. Para obtener información adicional visite vcaaa.org o envíe un correo electrónico a LOIS.VCAAA@ventura.org.

Ventura County

Fall
PREVENTION
Program



STAY SAFE IN YOUR HOME!

FREE classes to strengthen mobility and balance

¡MANTENGASE SEGURO EN SU HOGAR!

Clases GRATUITAS para fortalecer la movilidad y el equilibrio

CLASSES / CLASES

- *Bingocize*
- *A Matter of Balance / Una Cuestión de Equilibrio*
- *Stepping On / Pisando Firme*
- *Walk With Ease / Caminar Con Facilidad*
- *Tai Chi: Moving for Better Balance / Tai Chi: Moverse para un Mejor Equilibrio*



COUNTY of VENTURA
Human Services Agency
Area Agency on Aging



For more information / para más información:

CALL / LLAME AL: **(805) 477-7300**
OR VISIT / O VISITE: **vcaaa.org/falls**



Understanding the HSA-AAA Merger

Here's what you should know about why the Ventura County Area Agency on Aging became a division of the Human Services Agency in 2023.



Victoria Jump and Melissa Livingston

BY ROGER HORNE

After more than 40 years as an independent agency, the Ventura County Area Agency on Aging became part of the Human Services Agency (HSA) on July 1, 2023, a move that was welcomed by both organizations.

The VCAAA's programs are devoted to older adults, people with disabilities, and caregivers. The HSA also has programs devoted to older adults, people with disabilities, and caregivers. Sometimes, county residents would be served by both agencies, and would go back and forth between the two.

The new structure has been designed to create a more streamlined process to serve these populations.

"People would come in through multiple doors to receive help," HSA Director Melissa Livingston said. "The systems and processes were sometimes different. But HSA and VCAAA have common missions that are about safety, access to health care, wellness, aging with dignity, and quality of life. Both support helping people stay in their home, with community services wrapped around them. And both have promoted care and support and services for both older adults and people with disabilities.

"We were doing the same work and we often did it together. By integrating our functions, we saw a greater opportunity to align all of our aging and disability programs together to create a no-wrong-door opportunity that can be truly human-centric in the way we deliver our services."

The restructuring has created a new department within HSA for Aging and Disability Services. Victoria Jump, director of the VCAAA for the past 19 years, is overseeing this department in her new role as an HSA deputy director. It has incorporated both the VCAAA and four of the HSA programs: In-Home Supportive Services (IHSS), Public Authority, Adult Protective Services, and Public Administrator.

"For everyone who has relied on us for more than 40 years, the VCAAA will continue to provide the same high level of service to the community that we have come to be known for," Jump said. "That's not going to change. The VCAAA's services will be enhanced as a result of this new structure."

After the adoption of the California Master Plan on Aging in 2021 and Ventura County's Master Plan for Aging in 2022, the merger will help the County better accomplish the goals laid out in those plans.

"The state is building a system that will work when a quarter of its residents will be over the age of 60 by 2030," Jump said. "This was the right time for this move, and it's completely in alignment with what the state is doing. With the number of people who are, and will be, needing assistance to stay home safely, we have to work together."

Roger Horne is a member of the communications team for the Human Services Agency and is the public information officer for the Ventura County Area Agency on Aging.

Cómo Entender la Fusión HSA-AAA

Esto es lo que usted debe saber sobre por qué la Agencia sobre el Envejecimiento del Área (AAA, por sus siglas en inglés) del Condado de Ventura se convirtió en una división de la Agencia de Servicios Humanos (HSA) en 2023.

POR ROGER HORNE

Después de más de 40 años como agencia independiente, la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura pasó el 1 de Julio de 2023 a formar parte de la Agencia de Servicios Humanos (HSA), un cambio que fue bienvenido por ambas organizaciones.

Los programas de la VCAAA están dedicados a adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores. La HSA también tiene programas dedicados a adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores. A veces los residentes del condado eran atendidos por las dos agencias, e iban y venían de una a otra.

La nueva estructura ha sido diseñada para crear un proceso más simplificado para servir a estas poblaciones.

"Las personas entraban por múltiples puertas para recibir ayuda," dijo la directora de la HSA, Melissa Livingston. "Los sistemas y procesos a veces eran diferentes. Pero la HSA y la VCAAA tienen misiones comunes para la seguridad, el acceso a la atención de salud, el bienestar, envejecer con dignidad y calidad de vida. Las dos apoyan el ayudar a la gente a permanecer en sus viviendas, con servicios comunitarios en torno a ellos. Y las dos han fomentado la atención, y el apoyo y los servicios tanto para adultos mayores como para personas con discapacidades.

"Estábamos haciendo el mismo trabajo y a menudo lo hacíamos juntos. Integrando nuestras funciones, vimos que había una mayor oportunidad para alinear juntos todos nuestros programas sobre envejecimiento y discapacidad, para crear una oportunidad "sin puerta equivocada" que pueda estar verdaderamente centrada en los seres humanos en la forma en que prestamos nuestros servicios."



La reestructuración ha creado un nuevo departamento dentro de la HSA para Servicios sobre Envejecimiento y Discapacidad. Victoria Jump, directora de la VCAAA desde hace 19 años, supervisa este departamento desde su nueva función como subdirectora de la HSA. Ha incorporado tanto a la VCAAA como cuatro de los programas de la HSA: Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS, por sus siglas en inglés), Autoridad Pública, Servicios de Protección para Adultos y Administrador Público.

"Para todos los que llevan más de 40 años confiando en nosotros, la VCAAA seguirá brindando el mismo nivel de servicio a la comunidad que el que nos ha hecho conocidos", dijo Jump. "Eso no va a cambiar. Los servicios de la VCAAA mejorarán como resultado de esta nueva estructura."

Después de la adopción del Plan Maestro sobre Envejecimiento de California en 2021 y el Plan Maestro sobre Envejecimiento del Condado de Ventura en 2022, la fusión ayudará al Condado a cumplir mejor las metas fijadas en esos planes.

"El estado está construyendo un sistema que funcionará cuando una cuarta parte de sus residentes tengan más de 60 años para el 2030", dijo Jump. "Este era el momento adecuado para este cambio y está completamente alineado con lo que está haciendo el estado. Con el número de personas que necesitan, y necesitarán, ayuda para permanecer en casa de forma segura, tenemos que trabajar juntos."

Roger Horne es miembro del equipo de comunicaciones de la Agencia de Servicios Humanos y es el funcionario de información pública de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura.

The Joy of Aging Optimally

An essay about embracing aging, finding the positives, and continuing to learn and grow as we get older.

BY CAROL LEISH, MA



"Age is an issue of mind over matter. If you don't mind, it doesn't matter."

— Mark Twain

I agree with the above statement by Mark Twain because our attitude about growing older is important. For me, in addition to my positive attitude about aging, staying socially and religiously active is also essential in order to maintain a sense of purpose and accomplishment. Keeping physically active keeps me in good shape both physically and emotionally. These are my keys to optimal aging.

Wanting to improve other peoples' perceptions about aging is one of the reasons that I volunteered to become the advocate for people with disabilities on the Area Agency for Aging's Advisory Council in 2021.

Through my involvement on the Advisory Council, my motivational speaking, and my journalism, I work to

change attitudes toward people, like me, who are older and have challenges. I educate others that we are all more similar than different, regardless of our age or ability level. Awareness is the first step to eradicating prejudices and stereotypes.

My advocacy emphasizes my capabilities instead of focusing on my limitations. Others can also find meaning in what they are doing and accomplishing regardless of their age or ability level.

Just because I am now 61, it does not mean that I am getting weaker or less interested in accomplishing things. Having physical disabilities that affect my vision, voice, and general coordination does not mean that my intellect is affected, or that I do not have hopes and desires like everyone else does.

For me, aging optimally has meant finding the importance of being socially active with friends and being active

in my Jewish traditions. I am thankful for my friends, some of whom are like family to me. Going to the temple regularly fulfills my spiritual needs.

Hobbies are also important to me in being able to age optimally. Playing Broadway show tunes, popular music, and classical music on the piano enables me to realize and enjoy the beauty of music. By trying something new and learning to play new songs on the piano, I have been able to realize that I am always learning and improving. Thus, there is always room for learning new things in order to make my life better.

Keeping physically active by walking 30 minutes each day and occasionally swimming keeps me in good physical and emotional shape. This regular exercise helps to maintain my optimal health.

As I become older and wiser, I can also relate to the words of Frank Lloyd Wright. He said, "The longer I live the more beautiful life becomes." Yes, that is true, because with my positive perspective I continue to learn new things. I also have been able to enjoy more things, and to get to know more people. Thus, I am truly blessed as I age optimally.



Carol Leish, a member of the Ventura County Area Agency on Aging's Advisory Council, is a motivational speaker and journalist whose work appears in the Ventura Breeze and other publications. Her website, "Capable Carol," can be found at www.capablecarol.com.



La Alegría de Envejecer de Forma Óptima

Un ensayo sobre disfrutar del envejecimiento, encontrar el lado positivo y seguir aprendiendo y creciendo a medida que envejecemos.

POR CAROL LEISH, MA

"La edad es cuestión de mente sobre materia. Si no te importa, no importa."

— Mark Twain

Estoy de acuerdo con esta frase de Mark Twain, porque nuestra actitud sobre el envejecimiento es importante. Para mí, además de mi actitud positiva hacia el envejecimiento, mantenerme activa en lo social y en lo religioso es también esencial, para conservar un sentido de propósito y de logro. Mantenerme físicamente activa hace que siga en forma tanto física como emocionalmente. Estas son mis claves para un envejecimiento óptimo.

Querer mejorar las percepciones de otras personas sobre el envejecimiento fue una de las razones por las que me ofrecí como voluntaria en 2021 para ser la defensora de las personas con discapacidades en el Consejo Asesor de la Agencia del Área sobre el Envejecimiento.

A través de mi participación en el Consejo Asesor, mis charlas motivacionales y mi actividad periodística, trabajo para cambiar las actitudes hacia personas como yo, que son mayores y tienen dificultades. Educo a los demás para que sepan que entre todos nosotros hay más parecidos que diferencias, sea cual sea nuestra edad o nivel de habilidades. La concienciación es el primer paso para erradicar los prejuicios y los estereotipos.

Mi defensa enfatiza mis capacidades, en lugar de centrarse en mis limitaciones. Otros también pueden encontrar un sentido en lo que están haciendo y consiguiendo, independientemente de su edad o nivel de habilidades.

Solo porque ahora tengo 61 años, eso no significa que estoy más débil o menos interesada en lograr cosas. Tener discapacidades físicas que me afectan a la vista, a la voz y a la coordinación general no significa que mi intelecto esté afectado, o que no tenga esperanzas y deseos como tienen todos los demás.

Para mí, envejecer de modo óptimo ha significado encontrar la importancia de estar socialmente activa con amigos y mantenerme activa en mis tradiciones judías. Estoy agradecida a mis amigos, algunos de los cuales son como si fueran mi familia. Ir al templo regularmente cubre mis necesidades espirituales.

Los pasatiempos también son importantes para mí a la hora de envejecer de forma óptima. Tocar en el piano melodías de Broadway, música pop y música clásica me permite percibir y disfrutar de la belleza de la música. Cuando pruebo algo nuevo y aprendo a tocar canciones nuevas en el piano, he podido descubrir que siempre estoy aprendiendo y mejorando. Por tanto, siempre hay posibilidad de aprender cosas nuevas para hacer que mi vida sea mejor.

Mantenerme físicamente activa caminando 30 minutos cada día, y ocasionalmente nadando, me permite conservar una buena forma física y emocional. Este ejercicio regular me ayuda a mantener una salud óptima.

A medida que aumenta mi edad y mi sabiduría, también puedo conectar con las palabras de Frank Lloyd Wright, que dijo, "Cuanto más tiempo vivo, más bonita es la vida." Si, eso es cierto, porque con mi perspectiva positiva sigo aprendiendo cosas nuevas. También estoy pudiendo disfrutar de más cosas, y conocer a más gente. Por tanto, me siento verdaderamente bendecida mientras envejezco de forma óptima.

Carol Leish, miembro del Consejo Asesor de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura, es una oradora motivacional y periodista cuyo trabajo aparece en el Ventura Breeze y otras publicaciones. Su sitio de Internet, "Capable Carol," puede encontrarse en www.capablecarol.com.



Caregiving: Essential and Meaningful

It's likely that at some point in all of our lives, we will either be caring for someone else, or someone else will be taking care of us.

BY LETICIA ORTEGA

"You have not lived today until you have done something for someone who can never repay you."

— John Bunyan

When you ask someone, "What does caregiving mean to you?" you'll get a variety of answers. In my world, I have experienced caregiving personally as a daughter and sister and professionally as someone who oversees a program whose customers are paid caregivers. Caregiving is many things that are of value, essential and meaningful to both the caregiver and the person receiving and needing the care.

It is gentle hands shampooing someone's hair. It is time invested preparing a meal for another. It is providing an arm for someone to grab onto while walking to the car for a doctor's appointment or while they need to move from place to place in their home. It is making sure someone has a clean bed with washed linen to sleep on and washed clothes to wear. It is helping another get dressed, buttoning their shirts, tying their shoes, and getting in and out of bed. It is assisting another with their personal care in the bathroom. It is helping another with their wheelchair, cane, walker, or other mobility device. It is keeping someone safe from injury from themselves and physical hazards. It is a mixture of emotions with good days and bad days. It is a deep sense of fulfillment and compassion. It is all that and much, much more.

What many of us can do independently, many others are not able to do. At some point in our life, we will either need someone to help us with our daily life activities due to an illness or disability, or we will be a caregiver to another, or both. Caregiving is a great responsibility, and it is not easy. It can be physically exhausting with non-stop care and mentally challenging dealing with unexpected behaviors. It can bring complicated emotions of fear, guilt, and anger seeing someone's health decline and needs increase while at the same time trying to maintain balance putting other people's needs before their own.

Many caregivers don't see themselves as a caregiver. It is a labor of good intentions with no hidden motives other than to care for someone in their time of need. While some caregivers are paid for what they do, many others are not. We become caregivers to loved ones when life happens,



and the need arises. Others just have a passion for helping others and it is what keeps them doing the formal job they do, not the pay. All are vital in the role they play in someone's life caring for individuals, a loved one, or persons in the community who are in need.

Throughout our journey in life, let's honor, respect and give thanks to the many caregivers we encounter and know. They take on a great responsibility, give without expectation, learning as they go through laughter and tears to make things better for someone else, one hour at a time.

Leticia Ortega is the Program Manager for the Human Services Agency's Public Authority.

WHAT YOU NEED TO KNOW

CAREGIVER FACTS

- ▶ More than one in five Americans are caregivers, having provided care to an adult or child with special needs at some time in the past 12 months.
- ▶ Upwards of 75% of all caregivers are female. Approximately 65% of care recipients are female, with an average of 69.4.
- ▶ Approximately 30% of family caregivers of older Americans live in a household that includes children or grandchildren.
- ▶ More than 60% of family caregivers are also working.
- ▶ More than a quarter of family caregivers are having difficulty coordinating care.
- ▶ More than 50% of family caregivers report high levels of stress, anxiety, or depression.

IN-HOME SUPPORT SERVICES

In-Home Support Services determines eligibility for individuals that are blind, disabled or elderly. As a Medi-Cal funded program, IHSS will help pay for in-home personal and domestic services that have been authorized and are specific to an individual. The

continued on page 10



Cuidar a alguien: Esencial y Significativo

Es probable que, en algún momento de nuestra vida, estaremos cuidando de otra persona, u otra persona estará cuidando de nosotros.

POR LETICIA ORTEGA

"Hoy no has vivido hasta que no hagas algo por alguien que nunca te lo pueda devolver."

— John Bunyan

Quando le preguntas a alguien, ¿Qué significa para ti brindar cuidados?, las respuestas pueden ser muy variadas. En mi contexto, he experimentado personalmente los cuidados como hija y como hermana, y profesionalmente como alguien que supervisa un programa cuyos clientes son cuidadores pagados. Cuidar supone muchas cosas que son de valor, esenciales y significativas tanto para el cuidador como la persona que recibe y necesita los cuidados.

Son manos suaves que ponen a alguien champú en el pelo. Es tiempo invertido en preparar una comida para otra persona. Es ofrecer un brazo para que alguien lo tome mientras camina hacia el coche para ir a una cita médica, o cuando necesita ir de un lugar a otro dentro de casa. Es asegurarse de que alguien tiene para dormir una cama limpia con sábanas lavadas, y ropa lavada para vestir. Es ayudar a otra persona a vestirse, abotonarse la camisa, atarse los zapatos y levantarse de la cama o acostarse. Es ayudar a otra persona con su cuidado personal en el baño. Es ayudar a otra persona con su silla de ruedas, su bastón, su andador u otro dispositivo de movilidad. Es mantener a alguien seguro para que no sufra lesiones y riesgos físicos. Es una mezcla de emociones, con días buenos y días malos. Es un sentimiento profundo de satisfacción y compasión. Es todo eso y mucho, mucho más.

Lo que muchos de nosotros podemos hacer de forma independiente, muchos otros no pueden hacerlo. En algún momento de nuestra vida, o bien necesitaremos a alguien que nos ayude con nuestras actividades de la vida diaria por una enfermedad o discapacidad, o seremos cuidadores de otra persona, o las dos cosas. Cuidar de alguien es una gran responsabilidad, y no es fácil. Puede ser físicamente agotador, con cuidados ininterrumpidos, y un desafío mental, por encontrarse con comportamientos inesperados. Puede provocar emociones complicadas de miedo, culpa y enojo ver cómo empeora la salud de alguien y sus necesidades aumentan, mientras que al mismo tiempo el cuidador intenta mantener un equilibrio, poniendo las necesidades de otros

por encima de las suyas propias.

Muchos cuidadores no se ven a sí mismos como cuidadores. Es un trabajo de buenas intenciones, sin ningún motivo oculto que no sea cuidar de alguien en el momento en que lo necesita. Aunque hay cuidadores a quienes se paga por lo que hacen, a muchos no se les paga. Nos convertimos en cuidadores de las personas a las que amamos cuando la vida hace que suceda y surge la necesidad. Hay otras personas que tienen sencillamente una pasión por ayudar a los demás, y es eso, no el dinero, lo que hace que sigan haciendo el trabajo formal que hacen. Todos son vitales por su papel en la vida de alguien, cuidando de personas, de alguien a quien aman, o de personas en la comunidad que tienen esa necesidad.

Durante todo el viaje que es nuestra vida, debemos honrar, respetar y agradecer a los muchos cuidadores con los que nos encontramos y que conocemos. Asumen una gran responsabilidad, dan sin esperar nada a cambio, aprendiendo entre risas y lágrimas a hacer que las cosas sean mejores para otra persona, hora a hora.

Leticia Ortega es la Gerente de Programas de la Autoridad Pública de la Agencia de Servicios Humanos.

LO QUE USTED DEBE SABER

DATOS SOBRE CUIDADORES

- ▶ Más de uno de cada cinco estadounidense es un cuidador, que ha proporcionado cuidados a un adulto o a un niño con necesidades especiales en algún momento durante los últimos 12 meses.
- ▶ Más del 75% de todos los cuidadores son mujeres. Aproximadamente el 65% de los receptores de cuidados son mujeres, con un promedio de 69.4 años.
- ▶ Aproximadamente el 30% de los cuidadores familiares de estadounidenses mayores viven en un hogar que incluye niños o nietos.
- ▶ Más del 60% de los cuidadores familiares también está trabajando.

continúa en la página 10

continued from page 8

program helps eligible individuals remain in their homes and is an alternative to out-of-home care.

Individuals interested in becoming a caregiver for any IHSS client (example: one that does not have anyone to care for them), must first attend a registry orientation to learn about the program and other requirements. Orientations are held at the Public Authority Ventura and Simi Valley offices on Tuesdays. Please call (805) 654-3416 for more details on the schedule or visit either office location to pick up a registry orientation schedule or request one to be mailed to you.

Individuals interested in becoming a caregiver for an IHSS client they know (family or friend) can walk into any of the offices and request a non-registry provider packet to start the process, or call (805) 654-3416 to request a packet to be mailed.

For more information, visit www.vchsa.org/ihss.

FAMILY CAREGIVER RESOURCE CENTERS

Local Family Caregiver Resource Centers provide assessment and case management for family caregivers in Ventura County. This program offers caregiver training, 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. It can also help with in-home respite and out-of-home respite (day care) for caregivers at risk of burnout.

For West County and monolingual Spanish-speaking caregivers countywide, contact the VCAAA at (805) 477-7300, extension 2, or visit www.vcaaa.org/caregiver. Bilingual and bicultural staff are available. For East County, contact Senior Concerns at (805) 497-0189 or visit www.seniorconcerns.org. For Camarillo, contact the Camarillo Health Care District at (805) 388-1952 or visit www.camhealth.com.

continúa de la página 9

- ▶ Más de un cuarto de los cuidadores familiares están teniendo dificultades para coordinar la atención.
- ▶ Más del 50% de cuidadores familiares reportan niveles altos de estrés, ansiedad o depresión.

SERVICIOS DE APOYO EN EL HOGAR

(IHSS, por sus siglas en inglés) determina la elegibilidad para personas que son ciegas, discapacitadas o adultos mayores. Como programa con fondos de Medi-Cal, IHSS ayuda a pagar servicios personales y domésticos en el hogar que hayan sido autorizados y sean específicos para una persona. El programa ayuda a las personas elegibles a permanecer en su hogar y es una alternativa a los cuidados fuera del domicilio.

Las personas que estén interesadas en convertirse en cuidador para cualquier consumidor de IHSS (por ejemplo, alguien que no tenga a nadie que cuide de él), deben primero asistir a una orientación de registro para aprender sobre el programa y otros requisitos. Las orientaciones tienen lugar en las oficinas de la Autoridad Pública en las oficinas de Ventura y Simi Valley los martes. Por favor, llamen al (805) 654-3416 para obtener más detalles sobre el horario, o visiten la ubicación de cualquiera de las dos oficinas para recoger un horario de orientaciones de registro, o pidan que les envíen uno por correo.

Las personas interesadas en convertirse en cuidadores para un consumidor de IHSS al que conocen (familiar o amigo) pueden visitar cualquiera de las oficinas sin pedir cita y solicitar un paquete de proveedor sin registro para iniciar el proceso, o llamar al (805) 654-3416 para solicitar recibir un paquete por correo.

Para más información, visiten la página www.vchsa.org/ihss.

CENTROS DE RECURSOS PARA CUIDADORES FAMILIARES

Los Centros de Recursos Locales para Cuidadores Familiares proporcionan evaluación y administración de casos para cuidadores familiares en el Condado de Ventura. Este programa ofrece capacitación para cuidadores, grupos de apoyo, adaptaciones de viviendas y dispositivos de seguridad, un centro de computadoras y biblioteca de recursos para cuidadores, información y ayuda, información pública, y educación comunitaria para cuidadores familiares que reúnan los requisitos. También puede ayudar con relevo en el hogar y fuera del hogar (cuidado de día) para cuidadores en riesgo de sufrir síndrome de quemado.

Para cuidadores del oeste del Condado e hispanohablantes monolingües en todo el condado, contacten a la VCAAA llamando al (805) 477-7300, extensión 2, o visiten la página www.vcaaa.org/caregiver. Hay disponible personal bilingüe y bicultural. Para el este del Condado, contacten a Senior Concerns llamando al (805) 497-0189 o visiten la página www.seniorconcerns.org. Para Camarillo, contacten al Distrito de Salud de Camarillo llamando al (805) 388-1952 o visiten la página www.camhealth.com.



¡La Buena Vida!

Centro de Recursos para Cuidados Familiares



Serving residents throughout Ventura County, including the monolingual Spanish speaking community.

Sirviendo a los residentes en todo el condado de Ventura, incluida la comunidad monolingüe hispanohablante.

SERVICES INCLUDE:

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

LOS SERVICIOS INCLUYEN:

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



CALL /LLAME AL:

(805) 477-7300

For more information/para más información:



OR VISIT/O VISITE:

vcaa.org/caregiver

CHOOSE CAREGIVING

MAKE A DIFFERENCE

Seeking caring and dedicated caregivers for IHSS recipients
Some experience required



PART-TIME OR FULL-TIME
YOU DECIDE

EARN
\$18.25/HOUR

PAID SICK LEAVE • FLEXIBLE SCHEDULES • ALL LANGUAGES WELCOME

LEARN MORE AT:

805-654-3416 • HSA-PublicAuthority@ventura.org • vchsa.org/IHSS



CONVIÉRTASE EN UN CUIDADOR

HAGA LA DIFERENCIA

Estamos buscando cuidadores bondadosos y dedicados para los consumidores de IHSS
Algo de experiencia se requiere



TRABAJE MEDIO TIEMPO
O TIEMPO COMPLETO
USTED DECIDE

GANE
\$18.25/HORA

HORAS DE ENFERMEDAD PAGADAS • HORARIOS FLEXIBLES • TODOS LOS IDIOMAS SON BIENVENIDOS

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

805-654-3416 • HSA-PublicAuthority@ventura.org • vchsa.org/IHSS



Senior Centers: More than Just a Meal

Senior centers are community hubs that keep older adults connected, physically engaged, and thriving.

BY RENEE RAKESTRAW

As a child who was involved in recreational activities, I've experienced the benefits of involving youth in such programs. This seems to be the case for many communities, as youth recreation programs have thrived across the nation for decades.

However, as an individual in the recreation field, I also understand that the benefit remains when one stays involved in such programs throughout our lives. These days, there is much talk about finding balance, purpose and inclusivity. Through our daily routines and participation in recreation programs, such as senior centers, we can do just that.

Many senior centers welcome participants ages 55 years or older, but there are common misperceptions that an individual needs to be of an "older age" to participate in these

services. It's vital that we pivot that mindset. We need to view senior centers as community hubs that keep us connected, physically engaged, and thriving.

Senior centers have evolved. They can provide exercise programs or painting classes, a place to play a board game with friends, or a gathering space to connect with friends over coffee. You're able to connect with very active folks who are attending the Zumba class, but also those that are in need of a warm meal and good conversation. Our senior centers allow our community to connect, grow, and remain active. These opportunities, provided by programming, allow seniors to turn connections into friendships and bring even more satisfaction to an older adult's life.

We all experienced the feeling of social isolation at points during the



pandemic. It puts one at risk of poor mental and physical health. However, community spaces help counteract that isolation. Feeling a sense of belonging is essential for older adults, and interacting with a supportive community can make a world of difference.

You can become a part of something bigger than yourself by building your social community. Many of our cities have multiple senior centers and programs, each fulfilling a different purpose. Refresh your mindset, find the right program for you, and get connected!

Renee Rakestraw is the Assistant Director of Cultural & Community Services for the City of Oxnard.

See page 31 for a list of the Senior Centers in Ventura County.





Centros para Personas Mayores: Más que una Simple Comida

Los Centros para Personas Mayores son núcleos comunitarios que mantienen a los adultos mayores conectados, participando físicamente y prosperando.

POR RENEE RAKESTRAW

Como niño que participaba en actividades recreativas, he experimentado los beneficios de implicar a los jóvenes en esos programas. Esto parece ser así en muchas comunidades, ya que los programas recreativos para jóvenes llevan décadas prosperando en toda la nación.

Sin embargo, como persona que pertenece al ámbito recreativo, también entiendo que los beneficios se mantienen cuando la persona sigue participando en esos programas durante toda nuestra vida. Hoy en día se habla mucho de encontrar el equilibrio, el propósito y la inclusividad. Mediante nuestras rutinas diarias y la participación en programas recreativos, como los centros para personas mayores, podemos hacer exactamente eso.

Muchos centros para personas mayores acogen a participantes de 55 años o mayores, pero hay percepciones falsas extendidas que una persona debe ser "de edad avanzada" para participar en estos servicios. Es crucial que le demos la vuelta a esa visión. Debemos ver los centros para personas mayores como núcleos comunitarios que nos mantienen conectados, participando físicamente y floreciendo.

Los centros para personas mayores han evolucionado. Pueden proporcionar programas de ejercicio o clases de pintura, un lugar para jugar a un juego de mesa con amigos, o un espacio de reunión para conectar con amigos mientras se toma café. Ustedes pueden conectar con personas muy

activas que asisten a la clase de zumba, pero también con los que necesitan una comida caliente y buena conversación. Nuestros centros para personas mayores permiten a nuestra comunidad conectar, crecer y mantenerse activa. Estas oportunidades que ofrecen los programas permiten a las personas mayores convertir las conexiones en amistades y aportar aún más satisfacción a la vida de un adulto mayor.

Todos hemos experimentado en algunos momentos durante la pandemia el sentimiento de aislamiento social, que nos pone en riesgo de mala salud mental y física. Sin embargo, los espacios comunitarios ayudan a contrarrestar ese aislamiento. El sentimiento de pertenencia es esencial

para los adultos mayores, e interactuar con una comunidad que brinda apoyo puede mejorar enormemente las cosas.

Usted puede ser parte de algo más grande que usted mismo formando su comunidad social. Muchas de nuestras ciudades tienen múltiples programas y centros para personas mayores, cada uno de ellos con una finalidad diferente. ¡Cambie su perspectiva, encuentre el programa adecuado para usted, y conéctese!

Renee Rakestraw es Directora Ayudante de Servicios Culturales y Comunitarios para la Ciudad de Oxnard.

Consulte en la página 31 una lista de los Centros para Personas Mayores en el Condado de Ventura.



PEARLS: Helping Solve Late-Life Depression

The Ventura County Area Agency on Aging's award-winning Program to Encourage Active, Rewarding Lives helps individuals who are struggling.

BY JASON SAGAR

In the spring of 2023, Barbie Lange had been dealing with depression symptoms and requested the help of the Ventura County Area Agency on Aging's PEARLS program. PEARLS – Program to Encourage Active, Rewarding Lives – works with older adults to help with late-life depression.

Barbie's feelings of sadness were brought on by the isolation of the COVID-19 pandemic. She had not seen her family since the pandemic began and was becoming very lonely. Once she was screened by a PEARLS social worker, Barbie enrolled in the free program and was ready to move forward and make positive changes.

"I enjoyed meeting with my PEARLS social worker and was very comfortable talking with her and sharing my story," says Lange. "She asked me about activities to help my mood and I told her I enjoyed adult coloring books. She encouraged me to color and do other activities like walking."

Barbie continued with the program, engaging with her social worker to

find activities that would improve her well-being. After multiple visits, she graduated from PEARLS in a much better situation and is now one of many clients who have completed the PEARLS program with a positive outcome.

"I benefited greatly from PEARLS and made good progress with my issues," says Lange. "The best news is I am no longer depressed, and I am enjoying my life."

PEARLS was launched in April 2020 as a partnership between the VCAAA and Ventura County Behavioral Health, and was made possible by the Mental Health Services Act. PEARLS is a national evidence-based program for adults 60 and older that provides early intervention for people who need a higher level of care.

The program is provided by specially trained social workers. Eight one-hour sessions are conducted over the course of twelve weeks.

The losses that people endure as they age and the changes in physical

health, social structure, and even independence can lead to feelings of loneliness, sadness, frustration, irritability, and anxiousness. The PEARLS program teaches skills to manage these feelings and improve quality of life.

What makes PEARLS different is the focus on helping older adults develop the skills needed to maintain their health, happiness, and independence. The program is part of a cultural shift in how depression is managed among aging community members. While other programs addressing depression only utilize the clinical mental health toolkit, PEARLS focuses on building skills necessary to take action and make lasting life changes so these older adults can lead more active and rewarding lives.

Jason Sagar is a program manager with the Ventura County Area Agency on Aging. He oversees the specialized short-term case management programs, including PEARLS.

If you are interested in the PEARLS program for yourself or a loved one, please contact the VCAAA at (805) 477-7300 or by email at lois.vcaaa@ventura.org. You can find the application form online at www.vcaaa.org/care.

PEARLS is made possible through the Mental Health Services Act and Ventura County Behavioral Health. © 2018 University of Washington. All rights reserved. PEARLS and associated logos are trademarks of the University of Washington.



Barbie Lange



PEARLS: Ayudando a Solucionar la Depresión en las Etapas Avanzadas de la Vida

El galardonado Programa para Fomentar Vidas Activas y Gratificantes de la VCAA ayuda a las personas que tienen dificultades.

POR JASON SAGAR

En la primavera de 2023, Barbie Lange había estado sufriendo síntomas de depresión y pidió la ayuda del programa PEARLS de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura. PEARLS (o “Perlas”, siglas en inglés de “Programa para Fomentar Vidas Activas y Gratificantes”) trabaja con adultos mayores para ayudar con la depresión en etapas avanzadas de la vida.

Los sentimientos de tristeza de Barbie se los había provocado el aislamiento de la pandemia del COVID-19. No había visto a su familia desde que comenzó la pandemia y se estaba sintiendo muy sola. Una vez fue evaluada por una trabajadora social de PEARLS, Barbie se inscribió en el programa gratuito y se sintió preparada para avanzar y hacer cambios positivos.

“Disfruté reuniéndome con mi trabajadora social de PEARLS y me sentí muy cómoda hablando con ella y compartiendo mi historia,” dice Lange. “Me preguntó por actividades para animarme y le dije que me gustaban los libros para colorear de adultos. Me animó a colorear y hacer otras actividades, como caminar.”

Barbie siguió con el programa, buscando con su trabajadora social para encontrar actividades que mejoraran su bienestar. Después de múltiples visitas, se graduó del programa PEARLS en una situación mucho mejor, y está ahora entre los muchos clientes que han completado el programa PEARLS con un resultado positivo.

“PEARLS me resultó muy beneficioso y avancé mucho con mis problemas,” dice Lange. “La mejor noticia es que ya no estoy deprimida y estoy disfrutando de mi vida.”

PEARLS fue lanzado en abril de 2020 como colaboración entre la VCAA y Ventura County Behavioral Health, y fue posible gracias a la Ley de Servicios de Salud Mental. PEARLS es un programa nacional basado en evidencias para adultos de 60 años y mayores que proporciona intervención temprana para personas que necesitan un nivel más alto de atención.

El programa lo proporcionan trabajadores sociales con una capacitación especial. Se organizan ocho sesiones de una hora a lo largo de doce semanas.

Las pérdidas que sufren las personas conforme envejecen, y los cambios en salud física, estructura social e incluso independencia pueden llevar a sentimientos de soledad, tristeza, frustración, irritabilidad y ansiedad. El programa PEARLS enseña habilidades para gestionar estos sentimientos y mejorar la calidad de vida.

Lo que hace diferente a PEARLS es el enfoque en ayudar a adultos mayores a desarrollar las habilidades necesarias para conservar su salud, felicidad e independencia. El programa es parte de un cambio cultural en la forma en que se maneja la depresión entre los miembros de la comunidad conforme envejecen. Mientras otros programas que abordan la depresión solo utilizan las herramientas clínicas de salud mental, PEARLS se centra en



Barbie Lange

desarrollar las habilidades necesarias para pasar a la acción y hacer cambios duraderos en la vida para que estos adultos mayores puedan llevar vidas más activas y gratificantes.

Jason Sagar es gerente de programas en la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura. Supervisa los programas de administración de casos a corto plazo, incluyendo PEARLS.

Si le interesa el programa PEARLS para usted mismo o para una persona querida, por favor, contacte a la VCAA llamando al (805) 477-7300 o escribiendo un correo electrónico a lois.vcaaa@ventura.org. Puede encontrar el formulario de solicitud en línea en la página www.vcaaa.org/care.

PEARLS es posible mediante la Ley de Servicios de Salud Mental y Ventura County Behavioral Health. © 2018 University of Washington. Todos los derechos reservados. PEARLS y los logotipos asociados son marcas registradas de la University of Washington.

A Conversation with Dr. Thomas Duncan about Fall Prevention

Dr. Thomas Duncan is the Trauma Medical Director and Past Chief of Staff at the Ventura County Medical Center, and co-Director of Anacapa Surgical Associates. He is also the chair of the Ventura County Elderly Fall Prevention Coalition, a group that works to reduce the number of preventable falls that can be traumatic, costly, and even fatal. He answered some questions about this important topic:



Q: How and when did your interest in falls and fall prevention begin?

A: It all started after the Ventura County Medical Center became a trauma center in 2010. We were looking at the data and realized that falls were a major cause of injury and mortality in our county. The data across the nation seemed to match what we were seeing, although the injury pattern in Ventura County was slightly more. As such, we put together the Fall Prevention Coalition in 2013 because we knew there were many organizations and individuals that were thinking along the same lines.

One of the other reasons that I'm on this journey is because of my dad, who fell in his early 80s. The first time around, it wasn't a terrible fall, and he was able to bounce back. After the second time, he became fearful of falling and was hesitant to participate in walking. For those that fall, about 70 percent tend to fear walking again because they feel like they will fall again. So that spiraled over the course of about six years and, ultimately, he died from complications of a fall. So he is my inspiration as we try to encourage people to take part in our programs.



Q: Who makes up the coalition?

A: It consists of more than 30 community-based organizations, including emergency medical services, the trauma centers, non-trauma centers, the Area Agency on Aging, and many other organizations supported by our Board of Supervisors.

Q: What are recommendations that you like to make to help people avoid falls?

A: An older individual who lives in a home would be advised to live in a ranch-style house without stairs. As they get older, it will become more difficult to get up and down the stairs, and this is one reason why people fall. If there's clutter in the home, it needs to be cleared. Nightlights should be on the top of people's list. When an elder gets up to go to the bathroom in the middle of the night, they can trip and fall, especially if the hallways are dark and filled with clutter.

Have a primary care clinician review the medications a person is taking every six months to a year. You want to ensure that there are no interactions or duplications between the medications. Footwear is really important. Here in California, we love flip-flops, but that's not the greatest footwear if you're a little older and have arthritis or foot pain.

If an individual has not had a home assessment or any home modifications, that's important to have done, so they are enlightened on what is needed for their living situation.

Q: When someone has fallen, how can they bounce back?

A: If it's not a terrible fall, particularly if there are no broken bones, internal or muscle injuries, we want them to take a step back and think about why the fall happened. Obviously, we want to prevent that first fall from happening. We don't want them to fall before they get involved in fall prevention measures. But if it happens, we address what caused it - clutter, dehydration, etc. If it was caused by poor strength,

continued on page 18

Una Conversación con el Dr. Thomas Duncan sobre la Prevención de Caídas

El Dr. Thomas Duncan es el Director Médico de Trauma y fue Jefe de Personal en el Ventura County Medical Center, y co-Director de Anacapa Surgical Associates. También es el presidente de la Coalición de Prevención de Caídas para los Adultos Mayores del Condado de Ventura, un grupo que trabaja para reducir el número de caídas evitables que pueden ser traumáticas, costosas e incluso fatales. Ha contestado a algunas preguntas sobre este tema importante:

P: ¿Cómo y dónde comenzó su interés en las caídas y la prevención de caídas?

R: Todo comenzó después de que el Ventura County Medical Center se convirtiera en un centro de trauma en 2010. Estábamos examinando los datos y nos dimos cuenta de que las caídas eran una causa importante de lesiones y mortalidad en nuestro condado. Los datos en toda la nación parecían concordar con lo que estábamos viendo, aunque el patrón de lesiones en el Condado de Ventura era ligeramente superior. Por ello, formamos la Coalición de Prevención de Caídas in 2013 porque sabíamos que había muchas organizaciones y personas que estaban pensando en la misma dirección.

Otra de las razones por las que estoy en este camino es por mi padre, que se cayó a principios de los ochenta. La primera vez, no fue una caída terrible, y pudo recuperarse. Después de la segunda vez, le entró miedo a caerse y era indeciso a participar en caminatas. Entre los que se caen, aproximadamente el 70 por ciento tienden a tener miedo a caminar de nuevo porque sienten que volverán a caerse. Así que aquello formó una espiral a lo largo de seis años aproximadamente, hasta que al final murió por complicaciones de una caída. Por tanto, él es mi inspiración mientras intentamos animar a las personas a que participen en nuestros programas.

P: ¿Quién forma la coalición?

R: Está formada por más de 30 organizaciones basadas en la comunidad, incluyendo servicios médicos de emergencias, los centros de trauma, los centros no de trauma, la Agencia sobre el Envejecimiento del Área, y muchas otras organizaciones con el apoyo de nuestra Junta de Supervisores.

P: ¿Qué recomendaciones le gustaría hacer para ayudar a las personas a evitar las caídas?

R: Una persona mayor que vive en su casa debería vivir en una casa estilo rancho, sin escaleras. Conforme envejece, se hará más difícil subir y bajar las escaleras, y esta es una de las razones por las que las personas se caen. Si hay obstáculos en la casa, deben eliminarse. Lo primero que debería tenerse son luces nocturnas. Cuando una persona

mayor se levanta para ir al baño en mitad de la noche, puede tropezar y caerse, sobre todo si los pasillos están oscuros y llenos de obstáculos.

Haga que un médico de atención primaria revise con una frecuencia de seis meses a un año los medicamentos que está tomando la persona. Debe comprobarse que no hay interacciones o duplicaciones entre los medicamentos. El calzado es realmente importante: aquí en California nos encantan las chanclas, pero no es el calzado ideal si usted es un poco mayor y tiene artritis o dolor en los pies.

Si una persona no ha recibido una evaluación de su vivienda ni ninguna modificación de la vivienda, es importante que se haga, para que esté informada sobre lo que se necesita para su entorno de vida.

P: ¿Cuándo alguien se ha caído, cómo puede recuperarse?

R: Si no es una caída terrible, especialmente si no hay huesos rotos ni lesiones internas ni musculares, queremos que se paren a reflexionar y piensen por qué sucedió la caída. Obviamente, queremos evitar que ocurra esa primera caída. No queremos que caigan antes de que participen en medidas de prevención de caídas. Pero si sucede, abordamos la causa de la caída: obstáculos, deshidratación, etc. Si la

continúa en la página 19



because people tend to lose strength and muscle as they get older, we want to get them involved in our evidence-based classes. That's a way to maintain their strength and balance to prevent falling, and, even if they fall, they know how to land, thereby potentially preventing a bad outcome.

Q: What are the positives of the Fall Prevention classes?

A: People who take the classes are very encouraged by them. They get together with other individuals that are going through a similar life-changing event. It makes them more adept at thinking about fall prevention issues, and knowing what to do in the event a fall happens. The classes are evidence-based, which means they are tried and true. A lot of research has gone into them, we know that they work, and they can truly make a difference in a person's life. We have data to show good things about people falling less after they've gone through our classes.

Q: As our population gets older, this is going to become an even bigger and more expensive issue. Can those numbers be slowed or reversed?

A: It's a major public health issue as so many deaths are fall-related. The numbers can be diminished with the correct education. We certainly cannot slow down the aging process. We keep pushing the prevention part, encourage people to get involved in these evidence-based classes, and that will slow down the number of falls that we see.

WHAT YOU NEED TO KNOW

- ▶ The Elderly Fall Prevention Coalition has hosted 17 educational Fall Prevention Forums. Look for the next one in September 2024 during Fall Prevention Awareness Month.
- ▶ The Ventura County Area Agency on Aging currently offers five evidence-based fall prevention classes: Bingocize, A Matter of Balance, Stepping On, Walk With Ease, and Tai Chi: Moving for Better Balance. Learn more about them at vcaaa.org/falls.
- ▶ The Elderly Fall Prevention Coalition and the Ventura County Area Agency on Aging have received many awards for their work on this subject, including from the National Association of Area Agencies on Aging, the Partnership for Healthy Ventura County, and the California Commission on Aging. The County of Ventura Board of Supervisors has awarded a yearly proclamation since 2013.
- ▶ National data says that one out of every four adults age 65+ will fall each year, and one out of every five falls causes a serious injury. Falling once doubles a person's chances of falling again.
- ▶ Falls are the leading cause of fatal and non-fatal injuries by older adults. It's predicted that there will be seven deadly falls every hour by 2030.
- ▶ Annually, three million people are treated in emergency departments for fall injuries, and more than 800,000 are hospitalized.
- ▶ More than \$50 billion is spent each year on fall-related injuries, and that number is expected to grow to \$100 billion by 2030.



continúa de la página 17

causa fue falta de fuerza, porque las personas tienden a perder fuerza y masa muscular conforme envejecen, queremos que participen en nuestras clases basadas en evidencias. Es una forma de mantener su fuerza y equilibrio para evitar las caídas, e incluso si se caen, saben cómo aterrizar, con lo cual puede evitarse un resultado negativo.

P: ¿Cuáles son los aspectos positivos de las clases de Prevención de Caídas?

R: Las personas que toman las clases se sienten muy animadas por ellas. Se reúnen con otras personas que están viviendo un evento similar que cambia su vida. Hace que sean mucho más expertos en pensar en temas de prevención de caídas, y que sepan qué hacer en caso de que se produzca una caída. Las clases son basadas en evidencias, y verdaderamente pueden cambiar la vida de la persona. Se basan en mucha investigación previa, sabemos que funcionan, y verdaderamente pueden suponer una gran diferencia para la vida de la persona. Tenemos datos que muestran cosas buenas acerca de que las personas se caen menos después de haber pasado por nuestras clases.



P: Conforme envejece nuestra población, este problema va a hacerse aún más grande y más caro. ¿Se pueden atenuar, o revertir esos números?

R: Es un problema grave de salud pública, ya que hay muchas muertes relacionadas con caídas. Los números pueden reducirse con la educación correcta. Ciertamente no podemos disminuir el proceso de envejecimiento. Seguimos insistiendo en el componente de prevención, animando a las personas a que participen en estas clases basadas en evidencias, y eso disminuirá el número de caídas que veremos.

LO QUE USTED DEBE SABER

- ▶ La Coalición de Prevención de Caídas para los Adultos Mayores ha organizado 17 Foros Educativos para la Prevención de Caídas. Esté atento al próximo en septiembre de 2024, durante el Mes de Concientización sobre la Prevención de Caídas.
- ▶ La Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura ofrece actualmente cinco clases basadas en evidencias sobre la prevención de caídas: Bingocize, A Matter of Balance, Stepping On, Walk With Ease y Tai Chi: Moving for Better Balance. Puede obtener más información sobre ellas en vcaa.org/falls.
- ▶ La Coalición de Prevención de Caídas para los Adultos Mayores y la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura han recibido muchos premios por su trabajo en este tema, incluyendo los de la Asociación Nacional de Agencias del Área sobre el Envejecimiento, la Colaboración para un Condado de Ventura Sano, y la Comisión de California sobre el Envejecimiento. La Junta de Supervisores del Condado de Ventura le viene concediendo un reconocimiento anual desde 2013.
- ▶ Según datos a nivel nacional, cada año uno de cada cuatro adultos de 65+ años sufrirá una caída, y una de cada cinco caídas causa una lesión grave. Caerse una vez dobla las posibilidades de la persona de volver a caer.
- ▶ Las caídas son la causa principal de lesiones fatales y no fatales de adultos mayores. La predicción para 2030 es que habrá siete caídas fatales cada hora.
- ▶ Anualmente tres millones de personas reciben tratamiento en salas de emergencias por lesiones causadas por caídas, y más de 800,000 son hospitalizadas.
- ▶ Cada año se gastan más de \$50,000 millones en lesiones relacionadas con caídas, y se espera que ese número ascenderá hasta \$100,000 millones para 2030.

Blue Zones: Live Longer by Making Healthy Spaces

People who are thriving later in life have figured out that a specific diet, exercise and socialization are the keys to being able to happily enjoy their later years.

BY AURORA MEADOWS, MS, RD

What would you do if you knew you could reach 80, 90 or even 100 years old still feeling sharp and spry while thriving? Sound impossible? The Master Plan for Aging calls for Ventura County to join the long-lived communities of Costa Rica, Japan, Greece, and Italy in becoming a “Blue Zone”. The Ventura County Area Agency on Aging’s free Senior Nutrition and Fall Prevention Programs can add to your life and help you start a “Blue Zone” right in your neighborhood.

Emerging science is proving what these communities already know: Age. It’s just a number. A better predictor of lifespan than our birthdate² may be the age of the building blocks of our body: our cells. This can be measured by the length of our telomeres – a repeating sequence of DNA at the ends of our chromosomes.

So how do we keep our cells young and delay cellular aging?

Eat More...Plants

Plant-based protein may sound new, but it has long been the foundation of the Mediterranean and centenarian diets.

Embrace the centenarian pattern of eating one to two servings of meat a week³ and make good old beans or lentils (both affordable and climate-friendly⁴) your daily go-to. The practice of replacing a small amount of animal with plant proteins reduced the risk of death by 10% in one study⁵.

Drink Your Coffee

Coffee is another bean regularly enjoyed by centenarians³. Although caffeine from sodas and energy drinks shorten telomeres, coffee may preserve them⁶.

Serve black or with a splash of 1% cow’s or unsweetened soy milk (another plant protein).



Get Nuttier

Centenarians eat nuts and seeds³ and eating them daily is associated with longer telomeres⁷.

Unsalted, raw nuts (walnuts or almonds) are best stored cold (to preserve their disease-preventing antioxidants and healthy fats). Lower salt-roasted peanuts, sunflower or pumpkin seeds will also do.

Activate Your Ancestors

Centenarians stay sprightly by moving gently in time-tested activities, such as sweeping instead of vacuuming, and gardening and walking to as many engagements as they can.

The activities offered in our Fall Prevention Program (see page 16) are gentle ways to move.

Strengthen Your Social Circle

Centenarians maintain tight social circles, and for good reason. Those with six or more supportive people in their lives had significantly longer telomeres than those with fewer⁸.

Intentionally cultivate your social circle and eat free Monday through Friday with our Senior Nutrition Program. Eating with others preserves brain function⁹ and reduces risk of death¹⁰. We have 12 congregate sites serving meals throughout our county (see page 47) – all reachable through public transportation.

It’s never too early (or late) to improve your quality of life. Our Senior Nutrition and/or Fall Prevention Programs can help you create your own personalized “Blue Zone” by providing free opportunities to enjoy a healthy meal, move naturally, and grow your social circle. Together we can promote longevity *and* quality of life.

What will you do with your good years?

Aurora Meadows is a registered dietitian with the Ventura County Area Agency on Aging.

For references cited in this article, see page 56.

Zonas Azules: Cómo Vivir Más Creando Espacios Saludables

Las personas que prosperan en las etapas avanzadas de su vida se han dado cuenta de que una dieta específica, el ejercicio y la socialización son las claves para disfrutar felizmente de sus últimos años.

POR AURORA MEADOWS, MS, RD

¿Qué haría usted si supiera que podría llegar a los 80, a los 90 e incluso a los 100 años de edad sin dejar de sentirse despierto y activo, al tiempo que prospera? ¿Parece imposible? El Plan Maestro sobre el Envejecimiento pide que el Condado de Ventura se una a las comunidades de larga vida de Costa Rica, Japón, Grecia e Italia y se convierta en una "Zona Azul". Los Programas gratuitos de Nutrición para Personas Mayores y de Prevención de Caídas de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura pueden mejorar su vida y ayudarlo a iniciar una "Zona Azul" en su propio vecindario.

La ciencia más reciente está demostrando lo que estas comunidades ya saben: *La Edad no es más que un número*. Un mejor predictor de la duración de la vida que nuestra fecha de nacimiento² puede ser la edad de las piezas que componen nuestro cuerpo: nuestras células. Esto puede medirse por la longitud de nuestros telómeros, una secuencia que se repite de ADN en el extremo de nuestros cromosomas.

Así que, ¿cómo podemos mantener jóvenes nuestras células y retrasar el envejecimiento celular?

Coma Más...Plantas

La proteína de origen vegetal puede sonar nueva, pero hace mucho tiempo que es la base de las dietas mediterránea y centenaria.

Únase a la costumbre centenaria de comer entre una o dos raciones de carne a la semana³ y haga que las lentejas o los frijoles de toda la vida (tanto asequibles como buenos para el clima⁴) sean su sustento diario. En un estudio, la práctica de sustituir una pequeña cantidad de proteínas animales por vegetales redujo el riesgo de muerte en un 10%⁵.

Beba su Café

El café es otro grano del que disfrutan regularmente los centenarios³. Aunque la cafeína de los refrescos y las bebidas energéticas acorta los telómeros, el café puede conservarlos⁶.

Sírvalo solo, con un poco (1%) de leche de vaca o de soja (otra proteína vegetal) sin endulzar.

Disfrute de las Nueces

Las personas centenarias comen nueces y semillas³ y comerlas a diario está asociado a telómeros más largos⁷.

Las nueces crudas y sin sal (nueces o almendras) se almacenan mejor frías (para conservar sus grasas saludables y antioxidantes que previenen enfermedades). También son buenos el cacahuete, las semillas de girasol o de calabaza tostados bajos en sal.

Active a sus Antepasados

Los centenarios se mantienen ágiles moviéndose con delicadeza en actividades cuya bondad se ha demostrado con el tiempo, como barrer en lugar de usar la aspiradora, cuidar del jardín e ir caminando a todos los sitios que puedan.

Las actividades que ofrece nuestro Programa de Prevención de Caídas (ver página 17) son formas suaves de moverse.

Refuerce su Círculo Social

Las personas centenarias mantienen círculos sociales estrechos, y hay muy buenas razones para ello. Aquellos que tenían seis o más personas de apoyo en sus vidas tenían telómeros significativamente más largos que los que tenían menos⁸.

Cultive intencionadamente su círculo social y coma gratis de lunes a viernes con nuestro Programa de Nutrición para Mayores. Comer con otras personas conserva la función cerebral⁹ y reduce el riesgo de muerte¹⁰. Tenemos 12 ubicaciones comunales que sirven comidas por todo nuestro condado (consulte la página 47), todas ellas accesibles mediante transporte público.

Nunca es demasiado pronto (ni demasiado tarde) para mejorar su calidad de vida. Nuestros Programas de Nutrición para Mayores y/o de Prevención de Caídas pueden ayudarlo a crear su propia "Zona Azul" personalizada al brindarle oportunidades gratuitas de disfrutar de una comida saludable, moverse de forma natural y ampliar su círculo social. Juntos podemos promover la longevidad y la calidad de vida.

¿Qué hará usted con sus años buenos?

Aurora Meadows es dietista registrada en la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura.

Para las referencias citadas en este artículo, consulte la página 56.

Senior Nutrition Farm: Growing Food for Older Adults in Need

Since 2009, through the efforts of the VCAAA, local organizations and volunteers, the Senior Nutrition Farm has seen remarkable growth in providing nutritious and organic produce to congregate and meal-delivery programs.

Of the hundreds of thousands of acres of farmland that make the County of Ventura an agricultural powerhouse, none may be more inspiring than a tiny 2.5-acre plot tucked away behind the Juvenile Justice Center in Oxnard. That's where the Senior Nutrition Farm grows fresh, organic produce that goes straight into the meals of local older adults.

Fifteen years ago, a few concerned County employees set out to establish a local vegetable garden after questioning why tomatoes were being imported from Chile for the Senior Nutrition Program. Given Ventura County's ability to make things grow, that didn't make much sense.

In 2009, on a quarter-acre of land, 29,000 cherry tomatoes were grown during the Farm's first year. Fast forward to 2024 and the Farm has expanded to 10 times its original size and is producing more than 50 varieties of fruits and vegetables. Additionally, a flock of chickens is providing eggs, and bees are yielding honey. The Farm also now boasts an outdoor classroom, a 50-foot greenhouse and solar panels.

"The Senior Nutrition Farm is one of the most successful community-led growing initiatives I've seen in the country," says Christopher Fiorello, Farm Manager and UC Master Gardener. "The amount of food that comes off the land each year, the quality of it, and the longevity of the project all speak to how special it is. Not to mention that across the entire state of California, Ventura is the only county with an Area Agency on Aging farm growing no-cost food for seniors."

The Farm is managed by the Ventura County Area Agency on Aging, a division of the Human Services Agency. After its humble beginnings, it is now a collaborative effort among local government, nonprofits, and private businesses. At its peak, the Farm has produced roughly 185,000 servings and 28,000 pounds of food in a single year. The produce goes straight into home-delivery meal boxes and to local Senior Centers to include in their congregate meals.

The Farm is dedicated to the best practices in organic gardening and farming: extensive crop rotation, avoiding tillage to improve soil biodiversity, deep composting in place of synthetic fertilizers, solarizing weeds instead of spraying them with the chemical herbicides, growing culturally



appropriate food, and zero overhead irrigation to reduce water use.

The Farm could not function without the help of its volunteers. Located at 4156 Southbank Road in Oxnard, the Farm is open from 8 a.m. to noon from Monday through Friday. No experience is required to work at the Farm, and all ages and abilities are welcomed. Interested in volunteering? Email vcaaavolunteers@ventura.org or call (805) 477-7354 for more information.

The Farm is supported with a combination of government funding and private funds raised by a local nonprofit. Donations can be made through the VCAAA Foundation at www.vcaaaf.org.

More information can be found about the Senior Nutrition Farm at www.vcaaa.org/farm.

La Granja de Nutrición para Personas Mayores: Cultivando Alimentos para Adultos Mayores Necesitados

Desde 2009, gracias a los esfuerzos de la VCAAA, organizaciones locales y voluntarios, la Granja de Nutrición para Personas Mayores está creciendo de forma notable, proporcionando productos nutritivos y orgánicos para programas de comedores y de entrega de alimentos.



La Granja es gestionada por la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura, una división de la Agencia de Servicios Humanos. Tras sus inicios humildes, ahora es un esfuerzo colaborativo que reúne al gobierno local, organizaciones sin fines de lucro y empresas locales. En su momento más productivo, la Granja produjo aproximadamente 185,000 raciones y 28,000 libras de alimentos en un solo año. Los productos van directamente a cajas para entrega a domicilio y a Centros locales de Personas Mayores para incluir en sus comidas en los comedores.

La Granja está comprometida con las mejores prácticas de jardinería y agricultura orgánicas: rotación extensiva de cultivos, evitar arar para mejorar la biodiversidad del suelo, compostaje profundo en lugar de abonos sintéticos, solarización de malas hierbas en lugar de rociarlas con herbicidas químicos, cultivar alimentos culturalmente apropiados, y cero riego por aspersión para reducir el consumo de agua.

La Granja no podría funcionar sin la ayuda de sus voluntarios. Ubicada en 4156 Southbank Road en Oxnard, la Granja está abierta desde las 8 a.m. hasta mediodía, de lunes a viernes. No se necesita experiencia para trabajar en la Granja, y son bienvenidas personas de todas las edades y habilidades. ¿Le interesa ser voluntario? Escriba un correo electrónico a vcaaavolunteers@ventura.org o llame al (805) 477-7354 para obtener más información.

La Granja cuenta con el apoyo de una combinación de financiación gubernamental y fondos privados recaudados por una organización sin fines de lucro local. Las donaciones se pueden realizar a través de la Fundación VCAAA en www.vcaaaf.org.

Puede obtenerse más información sobre la Granja de Nutrición para Personas mayores en la página www.vcaaa.org/farm.

De los cientos de miles de acres de tierra de cultivo que hacen que el Condado de Ventura sea una potencia agrícola, no hay ninguno más inspirador que una pequeña parcela de 2.5 acres casi oculta tras el Centro de Justicia de Menores de Oxnard. Ahí es donde la Granja de Nutrición para Personas Mayores cultiva productos frescos orgánicos que van directamente a formar parte de las comidas de los adultos mayores locales.

Hace quince años, unos pocos empleados implicados del Condado decidieron crear un huerto local de verduras, después de preguntarse por qué se importaban tomates desde Chile para el Programa de Nutrición para Personas Mayores. Dada la capacidad del Condado de Ventura para cultivar cosas, aquello no tenía mucho sentido.

En 2009, en un cuarto de acre de terreno, se cultivaron 29,000 tomates cherry durante el primer año de la Granja. Si damos un salto a 2024, la Granja ha aumentado 10 veces su tamaño original y está produciendo más de 50 variedades de frutas y verduras. Además, una manada de gallinas aporta huevos, y las abejas producen miel. La Granja también cuenta con un aula al aire libre, un invernadero de 50 pies y paneles solares.

“La Granja de Nutrición para Personas Mayores es una de las iniciativas de cultivo dirigidas por la comunidad más exitosas que he visto en el país,” dice Christopher Fiorello, Gerente de la Granja y Maestro Jardinero de la UC. “La cantidad de alimentos que produce la tierra cada año, su calidad, y la longevidad del proyecto, todos demuestran lo especial que es. Y todo eso sin decir que, en todo el estado de California, Ventura es el único condado con una granja de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área que cultiva alimentos sin costo para personas mayores.”

Ventura County Grand Jury: Ensuring Proper Governance

Are you interested in making sure that Ventura County government is operating as it should and have time to spare? The Ventura County Grand Jury is looking for applicants.

BY LORI MACDONALD

Each year, all 58 of California's counties, including Ventura, have a civil grand jury convened by the authority of the Superior Court. The responsibility of the Civil Grand Jury includes the examination of county government, municipalities, and special districts located within the county, in order to ensure that they are being governed honestly and efficiently and that county monies are being handled appropriately. The Grand Jury serves as a "watchdog" for public interests.

The Ventura County Grand Jury has a membership of 19 civic-minded citizens who have chosen to give back to their community. Jury members come from all walks of life and bring with them a broad range of talents, interests, and life experiences, but they all share a willingness to devote their time and energy to matters of civic importance.

All qualified people are welcome and encouraged to apply for grand jury service. The application period opens after January 1. Qualifications include:

- Be a citizen of the United States
- Be at least 18 years of age
- Be a resident of Ventura County for a least a year prior to being selected
- Have ordinary intelligence and good character
- Possess a working knowledge of the English language

Members of the jury are selected using three steps with the first being the application. They are then given background checks and are interviewed.



Jurors are paid \$25 a day as well as mileage, but the rewards for serving are much greater. Not only do you get the satisfaction of giving back to your community, but you may also affect change for the good of all Ventura County citizens.

What does the Grand Jury do? Penal Code requires the jury to:

- Inquire into the condition and management of the detention facilities with the County
- Investigate and report on the operations, accounts and records of county and other local public agencies, officers, departments or functions
- Inquire into the willful or corrupt misconduct in office of public officers
- Submit a final report of its Findings and Recommendations by the end of their term to the Presiding Judge of the Superior Court

Considerable time is spent on investigating and reporting on government operations. Jurors act as

fact finders regarding whether officials or agencies are adhering to the laws and best practices that govern the operation of the agency and whether they operate effectively in their service to the citizens of Ventura County.

Anyone can ask the grand jury to conduct an investigation of an issue within its jurisdiction and they invite citizens alleging local government mistreatment, mismanagement, misconduct, or inefficiencies to submit a complaint for investigation. All complaints are confidential, including whether the jury investigates the complaint. The decision to investigate is affected by workload, resource limitations, and legal restrictions. Those issues investigated may lead to a report that is published and available to anyone to read.

Lori Macdonald is the Foreperson for the Ventura County Grand Jury for the 2023-24 fiscal year.

To find out more about the Ventura County Grand Jury, visit www.ventura.org/grand-jury/.

El Gran Jurado del Condado de Ventura: Garantía de una Gobernanza Adecuada

¿Le interesa asegurarse que el gobierno del Condado de Ventura funciona como debe, y tiene usted tiempo libre? El Gran Jurado del Condado de Ventura busca solicitantes.

POR LORI MACDONALD

Cada año, todos y cada uno de los 58 condados de California, Ventura entre ellos, tienen un gran jurado civil convocado por la autoridad del Tribunal Superior. La responsabilidad del Gran Jurado Civil incluye el examen del gobierno del condado, los municipios y los distritos especiales ubicados dentro del condado, para asegurarse que se están gobernando de forma honesta y eficaz y que el dinero del condado se está gestionando adecuadamente. El Gran Jurado actúa como guardián de los intereses del público.

El Gran Jurado del Condado de Ventura está compuesto por 19 ciudadanos con mentalidad cívica que han decidido devolver a su comunidad algo de lo que les ha dado. Los miembros del jurado provienen de todas las esferas de la vida, y aportan una amplia gama de talentos, intereses y experiencias vitales, pero todos comparten el deseo de dedicar su tiempo y energía a cuestiones de importancia ciudadana.

Todas las personas calificadas son bienvenidas y se les anima a presentar la solicitud para servir en el gran jurado. El periodo de solicitudes se abre tras el 1 de enero. Los requisitos incluyen:

- Ser ciudadano de los Estados Unidos
- Tener al menos 19 años de edad
- Haber sido residente del Condado de Ventura durante al menos un año antes de ser seleccionado

- Tener una inteligencia ordinaria y buena conducta
- Poseer un conocimiento operativo de la lengua inglesa

Los miembros del jurado se seleccionan mediante tres pasos, de los cuales el primero es la solicitud. Después se les realizan comprobaciones de antecedentes y se les entrevista.

A los miembros del jurado se les pagan \$25 diarios, así como millaje, pero la recompensa por prestar servicio es mucho mayor. No solo se obtiene la satisfacción de devolver a la comunidad algo de lo que le ha dado, sino que también pueden cambiar las cosas en beneficio de todos los ciudadanos del Condado de Ventura.

¿Qué hace el Gran Jurado? Según el Código Penal, el Gran Jurado debe:

- Investigar las condiciones y la gestión de las instalaciones de detención del Condado
- Investigar e informar sobre las operaciones, cuentas y registros del condado y otras agencias, funcionarios, departamentos o funciones públicas locales
- Investigar la mala conducta intencionada o corrupta en el cargo de los funcionarios públicos
- Presentar un informe final de sus Hallazgos y Recomendaciones al final de su mandato al Juez Presidente del Tribunal Superior



Se dedica un tiempo considerable a investigar e informar sobre operaciones gubernamentales. Los jurados actúan como investigadores de hechos sobre si los funcionarios o las agencias están cumpliendo con las leyes y buenas prácticas que rigen el funcionamiento de la agencia y si funcionan de forma eficaz en su servicio a los ciudadanos del Condado de Ventura.

Cualquier persona puede pedir al gran jurado que realice una investigación sobre un tema dentro de su jurisdicción, y se invita a los ciudadanos que aleguen maltrato, mala gestión, mala conducta o ineficacia del gobierno local a que presenten un reclamo para que se investigue. Todos los reclamos son confidenciales, incluyendo si el jurado investiga el reclamo o no. La decisión de investigar está condicionada por la carga de trabajo, las limitaciones de recursos y las restricciones legales. Las cuestiones investigadas pueden dar lugar a un informe que se publica y está disponible para que lo pueda leer cualquiera.

Lori Macdonald es la Portavoz del Gran Jurado del Condado de Ventura para el Año Fiscal 2023-24.

Para saber más sobre el Gran Jurado del Condado de Ventura, visite la página www.ventura.org/grand-jury/.

2023 LEGACY AWARDS



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 2023 LEGACY Awards garnered many nominations and ended with four exceptional recipients whose work epitomizes commitment to service.



CHEF DAVID'S KITCHEN & CATERING *Award for Business/Organization*

Chef David's Kitchen & Catering opened in Santa Paula in February 2020, just before the COVID-19 pandemic began. The owner, David Raigoza, quickly pivoted to take-out food, and earned a reputation for helping others. His efforts through the restaurant have included providing free meals to those in need at Thanksgiving, hosting discounted events for older adult groups, accommodating older adults' meal size requests, and providing work opportunities for people with disabilities or without housing. Raigoza, who is involved in several local foundations and was named grand marshal of the 2023 Santa Paula Labor Day Parade, has been called a local hero in Santa Paula. Tragically, Raigoza passed away in March 2024 after a battle with cancer.

MAYWOOD ACRES HEALTHCARE *Award for Dementia Friendly Business/Organization*

Maywood Acres Healthcare is a 98-bed skilled nursing facility in Oxnard that cares for more than 25 long-term residents that have been diagnosed with some form of dementia. Maywood Acres has received "Dementia Friendly" status and has required all of its staff to take part in the training video. The facility welcomes those who live

with dementia, and strives to maintain a livable environment that provides daily life activities and strategies to enhance the lives of residents living with dementia. The team strives to create a sense of community through activities such as exercise and games for groups and reading or music listening for the individuals.

GEORGE LOPEZ *Award for Community Member/Volunteer*

George Lopez is a retired IRS tax professional who has used his knowledge of the subject to provide free tax services to people in need. And, for nearly 10 years, he has been a registered volunteer counselor with the California Department of Aging, and provides Medicare counseling as part of the VCAA's Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP). According to HICAP manager Sonia Vaughn, "George has positively impacted the lives of many individuals in our community. His expertise, patience, and willingness to go the extra mile have helped alleviate financial burdens and has ensured that individuals have access to the healthcare benefits they need."

ANDREA ORTIZ *Award for Community Member/Volunteer*

Andrea Ortiz volunteers with the OASIS program at Catholic Charities. As part of the program, she helps transport OASIS clients to their medical appointments, but also does much more. Cinthia Rios, volunteer coordinator at Catholic Charities, wrote, "Andrea goes above and beyond where needed, always seeking opportunities to make a positive difference in the lives of others. Whether it's helping with shopping needs, offering a listening ear, or providing companionship, Andrea's dedication to the well-being of our OASIS clients is exemplary and heartwarming." Ortiz also spreads holiday cheer to homebound clients in Moorpark, Santa Paula, and Fillmore, bringing gifts and joy to individuals there.

**Nominations for the VCAA LEGACY Awards open annually in June.
For more information, visit vcaa.org/legacy or call (805) 477-7300.**

Las nominaciones para los Premios LEGACY de la VCAA se abren todos los años en junio. Para más información, visite la página vcaa.org/legacy o llame al (805) 477-7300.

2023 LEGACY AWARDS



Los Premios LEGACY de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura 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 VCAAA, un subcomité del Consejo Asesor de la Agencia, los Premios LEGACY de 2023 han tenido muchas nominaciones y finalmente se han otorgado a cuatro destinatarios excepcionales cuyo trabajo es el ejemplo ideal de compromiso con el servicio.

CHEF DAVID'S KITCHEN & CATERING

Premio a Empresa/Organización

Chef David's Kitchen & Catering abrió en Santa Paula en febrero de 2020, justo antes de comenzar la pandemia del COVID-19. El propietario, David Raigoza, rápidamente evolucionó hacia comida para llevar, y adquirió reputación de ayudar a los demás. Sus esfuerzos a través del restaurante han incluido proporcionar comidas gratuitas en Acción de Gracias para personas necesitadas, organizar eventos con descuento para grupos de adultos mayores, acomodar las peticiones de tamaño de comidas para adultos mayores, y ofrecer oportunidades de trabajo para personas con capacidades o indigentes. Raigoza, que participa en varias fundaciones locales y fue nombrado gran mariscal del Desfile del Día del Trabajo de Santa Paula en 2023, ha sido llamado un héroe local en Santa Paula. Trágicamente, Raigoza falleció en marzo de 2024 después de una batalla contra el cáncer.



MAYWOOD ACRES HEALTHCARE

Premio a Empresa/Organización Amigable con la Demencia

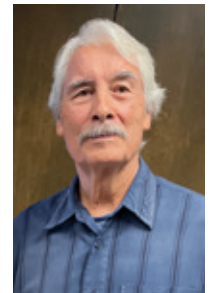
Maywood Acres Healthcare es un centro de enfermería especializada de 98 camas en Oxnard que cuida de más de 25 residentes a largo plazo a los que se les ha diagnosticado algún tipo de demencia. Maywood Acres ha recibido la calificación de "Amistoso con la Demencia" y ha pedido a todo su personal que participe en el video de capacitación. El centro da la bienvenida a los que viven con demencia, y se esfuerza en mantener un entorno acogedor para vivir que proporciona actividades y estrategias de vida diaria para mejorar la vida de los residentes con demencia. El equipo se esfuerza en crear un sentimiento de comunidad mediante actividades como ejercicio y juegos para grupos y leer o escuchar música de forma individual.



GEORGE LOPEZ

Premio al Miembro/Voluntario de la Comunidad

George Lopez es un profesional de impuestos del IRS jubilado que ha utilizado sus conocimientos sobre el tema para brindar servicios gratuitos sobre impuestos a personas necesitadas. Además, desde hace casi 10 años es consejero voluntario registrado del Departamento de Envejecimiento de California y ofrece consejería de Medicare como parte del Programa de Asesoramiento y Apoyo de Seguros de Salud (HICAP, por sus siglas en inglés) de VCAAA. Según la gerente de HICAP Sonia Vaughn, "George ha tenido un impacto positivo en la vida de muchas personas de nuestra comunidad. Su conocimiento, su paciencia y su disposición a trabajar hasta donde sea necesario han ayudado a aliviar cargas financieras y han asegurado que las personas tienen acceso a los beneficios de salud que necesitan."



ANDREA ORTIZ

Premio al Miembro/Voluntario de la Comunidad

Andrea Ortiz es voluntaria en el programa OASIS de Organizaciones Benéficas Católicas (Catholic Charities). Como parte del programa, ayuda a transportar a clientes de OASIS a sus citas médicas, pero también hace mucho más. Cinthia Rios, coordinadora de voluntarios en Organizaciones Benéficas Católicas, escribió: "Andrea hace mucho más de lo que se le pide cuando se le necesita, buscando siempre oportunidades para cambiar de forma positiva la vida de los demás. Tanto si se trata de ayudar con necesidades de hacer la compra, ofrecerse para escuchar, o brindar compañía, la dedicación de Andrea al bienestar de nuestros clientes de OASIS es ejemplar y conmovedora." Ortiz también extiende alegría festiva a los clientes que no pueden salir de sus casas en Moorpark, Santa Paula y Fillmore, llevando regalos y alegría a las personas allí.





Human Services Agency Area Agency on Aging

Supporting and championing older adults and people with disabilities

Apoyar y defender a los adultos mayores y a las personas con discapacidad

Ventura County Area Agency on Aging is now part of Ventura County Human Services Agency's *new* Aging & Disability Services Division.

We're proud to work together to support optimal aging and provide services to people with disabilities—while embracing the 40-year legacy of VCAAA.

Read more about this exciting partnership in this issue of *LiveWell*.

vcaaa.org  vchsa.org

La Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura ahora forma parte de la *nueva* División de Servicios para Personas Mayores y Discapacitadas de la Agencia de Servicios Humanos del Condado de Ventura.

Estamos orgullosos de trabajar juntos para apoyar un envejecimiento óptimo y brindar servicios a personas con discapacidad—al mismo tiempo que adoptamos el legado de 40 años de VCAAA.

Lea más sobre esta interesante asociación en esta edición de *LiveWell*.



COUNTY of VENTURA
Human Services Agency
Area Agency on Aging

Working together in every community to offer support, hope and opportunity for improved well-being
Trabajando juntos en cada comunidad para ofrecer apoyo, esperanza y oportunidad para mejorar el bienestar

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**

¿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 Compañeros
- Apoyo para Veteranos

¡Y más!

adrc

Aging & Disability
RESOURCE CENTER

VCAAA: (805) 477-7300 OR (800) 510-2020

VOICE/TEXT (TTY):

VIDEO PHONE:

ILRC: (805) 650-5993 (805) 256-1036

ACTIVE LIVING/VIDA ACTIVA

EDUCATION AND EMPLOYMENT TRAINING / EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN LABORAL

Ventura County Area Agency on Aging

The Senior Community Service Employment Program provides limited employment training and wages for low-income persons ages 55 and older.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300
vcaaa.org/work

America's Job Center of California

(800) 758-0398
venturacountyajcc.org

OXNARD

2901 North Ventura Road, Third Floor
Oxnard, CA 93036
(805) 204-5186

SIMI VALLEY

2900 North Madera Road, Suite 100
Simi Valley, CA 93065
(805) 955-2283

Conejo Valley Adult School

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

Department of Rehabilitation

Voice: (916) 324-1313
Voice: (800) 952-5544
TTY: (844) 729-2800
dor.ca.gov

OXNARD

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

gwvsb.org/training-career/

OXNARD

1401 N. Rice Avenue
Oxnard, CA 93030
(805) 981-0130

SIMI VALLEY

540 East Los Angeles Avenue, Unit B
Simi Valley, CA 93065
(805) 424-1401

Literacy Outreach Program

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

Osher Lifelong Learning Institute (OLLI)

One University Drive
Sage Hall 2109
Camarillo, CA 93012
(805) 437-2748 #2
ext.csuci.edu/programs/osher-lifelong-learning-institute/index.htm

Oxnard Adult School

1800 Solar Drive
Oxnard, CA 93030
(805) 385-2578
oxnardadulted.us

Project Ayuda

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

Simi Institute for Careers and Education

1880 Blackstock Avenue
Simi Valley, CA 93065
(805) 579-6200
simiinstitute.org

Ventura Adult and Continuing Education

5200 Valentine Road
Ventura, CA 93003
(805) 289-1744
adultedventura.edu

Ventura County Community College District

761 East Daily Drive
Camarillo, CA 93010
(805) 652-5500
vcccd.edu

MOORPARK COLLEGE

7075 Campus Road
Moorpark, CA 93021
(805) 378-1400
moorparkcollege.edu

OXNARD COLLEGE

4000 South Rose Avenue
Oxnard, CA 93033
(805) 678-5800
oxnardcollege.edu

VENTURA COLLEGE

4667 Telegraph Road
Ventura, CA 93003
(805) 289-6000
venturacollege.edu

Ventura County Library READ Adult Literacy

5600 Everglades Street, Suite A
Ventura, CA 93003
(805) 677-7160
vencolibrary.org/read-adult-literacy

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

Ventura County Area Agency on Aging

The VCAAA's Fall Prevention Program offers the following classes across the county: Bingocize, A Matter of Balance, Stepping On, Tai Chi: Moving For Better Balance, and Walk With Ease.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300
vcaaa.org/falls

Conejo Recreation & Park District

403 West Hillcrest Drive
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 495-6471
crpd.org

Fillmore Parks and Recreation Department

250 Central Avenue
Fillmore, CA 93015
(805) 524-3701 ext. 713
www.fillmoreca.com/176/Parks-Recreation

Moorpark Recreation Division

4550 Tierra Rejada Road
Moorpark CA 93021
(805) 517-6300
moorparkca.gov/199/Recreation

ACTIVE LIVING/VIDA ACTIVA

Ojai Parks & Recreation Department

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

Oxnard Recreation & Community Services

305 West Third Street
First Floor of the West Wing
Oxnard, CA 93030
(805) 385-7995
oxnard.org/recreation

Pleasant Valley Recreation & Park District

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

Port Hueneme Recreation & Park District

550 Park Avenue
Port Hueneme, CA 93041
(805) 986-6542
ci.port-hueneme.ca.us/1094/Parks-Recreation

Rancho Simi Recreation & Park District

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

Santa Paula Community Services & Recreation

530 West Main Street
Santa Paula, CA 93060
(805) 933-4226 x352
spcity.org/211/Parks-Recreation

SENIOR CENTERS / CENTROS PARA PERSONAS MAYORES

Camarillo - Pleasant Valley Senior Center

1605 East Burnley Street
Camarillo, CA 93010
(805) 482-4881
pvrrpd.org

Fillmore Active Adult Center

533 Santa Clara Street
Fillmore, CA 93015
(805) 524-3030
www.fillmoreca.com/177/Active-Adult-Center

Moorpark Active Adult Center

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

Ojai - HELP of Ojai

helpofojai.org

LITTLE HOUSE

108 South Montgomery Street
Ojai, CA 93023
(805) 646-5122

WEST CAMPUS

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

Oxnard - Colonia Senior Center

197 North Marquita Street
Oxnard, CA 93030
(805) 385-8028
oxnard.org/recreation/senior-services/senior-centers

Oxnard - Palm Vista Senior Center

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

Oxnard - South Oxnard Senior Center

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

Oxnard - Wilson Senior Center

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

Port Hueneme - Orvene S. Carpenter Community Center

550 Park Avenue
Port Hueneme, CA 93041
(805) 986-6542
ci.port-hueneme.ca.us/410/seniors

Santa Paula Senior Center

530 West Main Street
Santa Paula, CA 93060
(805) 933-4226
spcity.org/403/Senior-Center

Simi Valley Senior Center

3900 Avenida Simi
Simi Valley, CA 93063
(805) 583-6363
simivalley.org/departments/city-manager-s-office/community-programs-and-facilities/senior-center

Thousand Oaks - Goebel Adult Community Center

1385 East Janss Road
Thousand Oaks, CA 91362
(805) 381-2744
crpd.org/gacc

Ventura Avenue Adult Center

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

ACTIVE LIVING/VIDA ACTIVA

Ventura Parks, Recreation & Community Partnerships

501 Poli Street, Room 226
Ventura, CA 93001
(805) 658-4726
cityofventura.ca.gov/219/Parks-Recreation

YMCAs

ymca.org

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

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 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
vencolibrary.org/branch/albert-h-soliz-library

Alda & George Kroll Library

Camarillo Health Care District's free resource library for wellness and caregivers
3687 East Las Posas Road, Suite 188
Camarillo, CA 93010
(800) 900-8582
camhealth.com/free-resource-library

Avenue Library

606 North Ventura Avenue
Ventura, CA 93001
(805) 643-6393
vencolibrary.org/branch/avenue-library

Blanchard Community Library

119 North 8th Street
Santa Paula, CA 93060
(805) 525-3615
blanchardlibrary.org

Camarillo Public Library

4101 Las Posas Road
Camarillo, CA 93010
(805) 388-5222
camarillolibrary.org

Colonia Branch Library

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

E.P. Foster Library

651 East Main Street
Ventura, CA 93001
(805) 648-2716
vencolibrary.org/branch/ep-foster-library

Fillmore Library

502 2nd Street
Fillmore, CA 93015
(805) 524-3355
vencolibrary.org/branch/fillmore-library

Grant R. Brimhall Thousand Oaks Library

1401 East Janss Road
Thousand Oaks, CA 91362
(805) 449-2660
tolibrary.org

Hill Road Library

1070 South Hill Road
Ventura, CA 93003
(805) 677-7180
vencolibrary.org/branch/hill-road-library

Meiners Oaks Library

400 South Lomita Avenue
Meiners Oaks Elementary
Ojai, CA 93023
(805) 640-4378
vencolibrary.org/branch/meiners-oaks-library

Moorpark City Library

699 Moorpark Avenue
Moorpark, CA 93021
(805) 517-6370
moorparkca.gov/355/Library

Newbury Park Branch Library

2331 Borchard Road
Newbury Park, CA 91320
(805) 498-2139
tolibrary.org

Oak Park Library

899 North Kanan Road
Oak Park, CA 91377
(818) 889-2239
vencolibrary.org/branch/oak-park-library

Oak View Library

555 Mahoney Avenue
Oak View, CA 93022
(805) 649-1523
vencolibrary.org/branch/oak-view-library

Ojai Library

111 East Ojai Avenue
Ojai, CA 93023
(805) 646-1639
vencolibrary.org/branch/ojai-library

Oxnard Public Library

251 South A Street
Oxnard, CA 93030
(805) 385-7500
oxnard.org/library

Piru Library

3811 Center Street
Piru, CA 93040
(805) 521-1753
vencolibrary.org/branch/piru-library

Ray D. Prueter Library

510 Park Avenue
Port Hueneme, CA 93041
(805) 486-5460
vencolibrary.org/branch/ray-d-prueter-library

Research Library and Archives at the Museum

100 East Main Street
Ventura, CA 93001
(805) 653-0323 x320
venturamuseum.org/library

Ronald Reagan Presidential Library and Museum

40 Presidential Drive
Simi Valley, CA 93065
(805) 522-2977
reaganfoundation.org/library-museum

Saticoy Library

1292 Los Angeles Avenue
Ventura, CA 93004
(805) 671-5148
vencolibrary.org/branch/saticoy-library

ACTIVE LIVING/VIDA ACTIVA

Simi Valley Public Library

2969 Tapo Canyon Road
 Simi Valley, CA 93063
 (805) 526-1735
simivalleylibrary.org

South Oxnard Branch Library

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

Ventura County Law Library

800 South Victoria Avenue
 Ventura, CA 93009
 (805) 642-8982
vencolawlib.org

TRAVEL PROGRAMS AND TRIPS / PROGRAMAS DE VIAJES Y EXCURSIONES

Amtrak

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

SIMI VALLEY STATION
 5050 East Los Angeles Avenue
 Simi Valley, CA 93063

MOORPARK STATION
 300 High Street
 Moorpark, CA 93021

Automobile Club of Southern California

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

VENTURA COUNTY BRANCH
 1501 South Victoria Avenue
 Ventura, CA 93003
 (805) 644-7171

City of Ventura Bus & Walking Tours

501 Poli Street, Room 226
 Ventura CA 93001
 (805) 658-4726
cityofventura.ca.gov/travelprograms

Conejo Recreation and Park District

Travel Program
 1385 East Janss Road
 Thousand Oaks, CA 91362
 (805) 381-2744
crpd.org/gacc

Pleasant Valley Recreation and Park District

Excursions Program
 1605 East Burnley Street
 Camarillo, CA 93010
 (805) 482-4881
pvrpd.org/excursions



GetSetUp is the largest, fastest growing online learning platform for older adults who want to learn new skills, connect with others and unlock new life experiences. Our classes are all taught by older adults and our video platform is designed to make it easy for older adults to engage with peers, learn and share their passions!

- | | |
|---|---|
| 4,000+ Online Classes Across Multiple Categories | Technology |
| Mental Enrichment | <ul style="list-style-type: none"> • iPhone Basics • Excel Basics |
| <ul style="list-style-type: none"> • Creative Writing • Healthy Cooking | Physical Fitness |
| Social Connection | <ul style="list-style-type: none"> • Morning Fitness • Cardio Dance |
| <ul style="list-style-type: none"> • Music Fun Hour • Game Time | Health and Wellness |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Mindfulness |

Free for adults 60+ in Ventura County
www.getsetup.io/partner/Ventura

GetSetUp es la plataforma de aprendizaje en línea más grande para adultos mayores que desean aprender nuevas habilidades, conectarse con otras personas y acceder a nuevas experiencias de vida.

- | | |
|--|---|
| Más de 4,000 Clases en Múltiples Categorías | Tecnología |
| Enriquecimiento mental | <ul style="list-style-type: none"> • Básicos de iPhone • Básicos de Excel |
| <ul style="list-style-type: none"> • Escritura creativa • Cocina saludable | Aptitud física |
| Conexión social | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio matutino • Baile cardio |
| <ul style="list-style-type: none"> • Hora musical • Hora de juegos | Salud y bienestar |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Mindfulness |

Gratis para adultos mayores de 60 años en Ventura County
www.getsetup.io/partner/Ventura

ACTIVE LIVING/VIDA ACTIVA

VOLUNTEER OPPORTUNITIES / OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS

Ventura County Area Agency on Aging

Opportunities are available to provide assistance to older-adult programs, including the Health Insurance Counseling & Advocacy Program, Fall Prevention, Senior Nutrition Farm, Food Box Deliveries, HomeShare, and Information & Assistance.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300
vcaaa.org/volunteer

Action VC

4001 Mission Oaks Blvd., Suite S
Camarillo, CA 93012
(805) 987-0300
actionvc.org

Caregivers: Volunteers Assisting the Elderly

1765 Goodyear Avenue, Suite 205
Ventura, CA 93003
(805) 658-8530
vccaregivers.org

Catholic Charities

303 North Ventura Avenue
Ventura, CA 93001
(805) 643-4694
catholiccharitiesvc.org/volunteer

Conejo Senior Volunteer Program (CSVP)

in Goebel Adult Community Center
1385 East Janss Road
Thousand Oaks, CA 91362
(805) 381-2742
crpd.org/csvp

Conejo Valley Village

3435 Thousand Oaks Boulevard
Thousand Oaks, CA 91362
(805) 372-1826
conejovalleyvillage.org

FOOD Share, Inc.

4156 Southbank Road
Oxnard, CA 93036
(805) 983-7100
foodshare.com/volunteer

Habitat for Humanity of VC

1850 Eastman Avenue
Oxnard, CA 93030
(805) 485-6065
habitatventura.org/volunteer

Long Term Care Services of Ventura County Ombudsman Program

2021 Sperry Avenue, Suite 35
Ventura, CA 93003
(805) 656-1986
ombudsmanventura.org

Oxnard Retired Senior Volunteer Program (RSVP)

(805) 385-8019
oxnard.org/recreation/senior-services/rsvp-volunteer

Senior Concerns

401 Hodencamp Road
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 497-0189
seniorconcerns.org

Shop Ahoy

(805) 236-1267
shopahoy.org

United Way of VC

702 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 485-6288
vcunitedway.org

Ventura County Animal Services

(805) 388-4341
vcas.us/volunteer

CAMARILLO SHELTER
600 Aviation Drive
Camarillo, CA 93010

SIMI VALLEY SHELTER
670 West Los Angeles Avenue
Simi Valley, CA 93065

SMALL ACTS, BIG IMPACT

Join our Volunteer Team!

Volunteering isn't just about giving your time; it's about making a difference in your community. Join our team of dedicated volunteers and make an impact. We have various volunteering opportunities available for all ages and abilities!

- Medicare Counselor
- Fall Prevention Instructor
- Food Pantry Packaging/Delivering
- Clerical Support
- Organic Farm Helper

PEQUEÑOS ACTOS, GRAN IMPACTO

Únete a Nuestro Equipo de Voluntarios!

El voluntariado no se trata solo de dedicar tu tiempo; se trata de marcar la diferencia en tu comunidad. Únete a nuestro equipo de voluntarios comprometidos y agamos un cambio. ¡Tenemos diversas oportunidades disponibles para todas las edades y habilidades!

- Consejero de Medicare
- Entrenador de Prevención de Caídas
- Empacar/entregar alimentos para personas mayores
- Apoyo Administrativo
- Ayudante de Granja orgánica



COUNTY of VENTURA
Human Services Agency
Area Agency on Aging

vcaaa.org/volunteer

Email: vcaaavolunteers@ventura.org



Donate Today

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.

Done Hoy

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



WAYS TO Donate

MANERAS DE DONAR

VISIT / VISITE
vcaaf.org/donate



OR MAIL A CHECK TO

O ENVÍE UN CHEQUE
POR CORREO A

646 County Square Drive, #100
Ventura, CA 93003

VCAAA
FOUNDATION

vcaaf.org
vcaafoundation@gmail.com

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
advancedadhc.com

Among Friends

851 South A Street
Oxnard, CA 93030
(805) 385-7244
amongfriends.org

Camarillo Health Care District

3639 East Las Posas Road, Suite 117
Camarillo, CA 93010
(805) 388-1952 ext. 111
camhealth.com

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
oxnardfamilycircle.com/adult-day-care

Senior Concerns

401 Hodencamp Road
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 497-0189
seniorconcerns.org/programs/adult-day-center

Ventura County Adult Day Health Care

1700 North Lombard Street, Suite 150
Oxnard, CA 93030
(805) 278-4321
vcadhc.com

CARE MANAGEMENT / MANEJO DE CUIDADOS

Ventura County Area Agency on Aging

Multiple case management programs provide social and health care management services that help delay older adults and people with disabilities from having to go into nursing homes or care facilities.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300
vcaaa.org/care

Aging Life Care Association

(520) 881-8008
aginglifecare.org

Catholic Charities Oasis

25 Las Posas Road
Camarillo, CA 93011
(805) 987-2083
catholiccharitiesvc.org/oasis1

Paraclete Elder Care Planning

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

CAREGIVER SUPPORT / APOYO A CUIDADORES

Ventura County Area Agency on Aging

VCAAA's La Buena Vida serves West Ventura County, and monolingual Spanish-speaking caregivers countywide. The Family Caregiver Resource Centers provide assessment, caregiver training, support groups, home adaptations, and respite care. The Camarillo Health Care District and Senior Concerns service other parts of the County.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300, Option 2
vcaaa.org/caregiver

Alzheimer's Association

24/7 Helpline: (800) 272-3900
alz.org

Alzheimer's Association - Ventura County Regional Office

2580 East Main Street, Suite 201
Ventura, CA 93003
(805) 494-5200
alz.org/cacentralcoast

Alzheimer's Foundation of America

(866) 232-8484
alzfdn.org

Brain Injury Center of Ventura County

Assisting caregivers and survivors of traumatic brain injury and stroke

3687 East Las Posas #188, Building H
Camarillo, CA 93011
(805) 482-1312
braininjurycenter.org

Camarillo Health Care District

Family Caregiver Resource Center

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

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.

We are dementia friendly

Somos amigables a la demencia



Condado de Ventura Amigable a la Demencia

vcaaa.org/dfvc

CAREGIVING/DANDO CUIDADO

Coast Caregiver Resource Center

(805) 569-8950
cottagehealth.org/services/rehabilitation/caregiver-services

Family Caregiver Alliance

National Center on Caregiving
 (800) 445-8106
caregiver.org

International Association for Indigenous Aging

Caregiving support groups for Native elders
 (301) 861-0632
iasquared.org/caregiving

Senior Concerns

Family Caregiver Resource Center
 401 Hodencamp Road
 Thousand Oaks, CA 91360
 (805) 497-0189
seniorconcerns.org/caregiver-support-center-and-care-management-services

IN-HOME HEALTHCARE AND CAREGIVING SERVICES / SERVICIOS DE ATENCIÓN DE SALUD Y CUIDADO EN EL HOGAR

1Heart Caregiver Services

3625 East Thousand Oaks Boulevard, Suite 323
 Westlake Village, CA 91362
 (805) 702-3889
1heartcares.com/thousand-oaks

Access TLC Home Health Care & Caregivers

5401 Tech Circle
 Moorpark, CA 93021
 (805) 517-1620
AccessTLC.com

Advantage Plus Caregivers

400 Mobil Avenue, Suite B12
 Camarillo, CA 93010
 (805) 322-8822
advantagepluscaregivers.com

Assisted Home Health and Caregivers

(800) 949-6555
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
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) 677-2100
assistedcares.com/areas-we-serve/california/ventura/

Bright Star Home Care

374 Poli Street, Suite 106
 Ventura, CA 93001
 (805) 585-2273
brightstarcare.com/ventura



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

Quando usted o un ser querido necesita el cuidado de un equipo atento a sus necesidades de servicios en el hogar,
podemos ayudar.

CareGivers | Home Health | Palliative Care | Hospice
 Cuidadoras | Salud en el Hogar | Cuidados Paliativos | Cuidados Terminal

Call for more information or a complimentary assessment
Llame para obtener más información o una evaluación complementaria

lmvna.org
(805) 642-0239
 Livingston Memorial
 Visiting Nurse Association & Hospice

CAREGIVING/DANDO CUIDADO

Comfort Keepers - In-Home Care

3249 Old Conejo Road
Thousand Oaks, CA 91320
(805) 494-9900
comfortkeepers.com/offices/california/thousand-oaks

Covered Caregiver

1000 Business Center Circle, Suite 204
Newbury Park, CA 91320
(805) 375-4725
coveredcaregiver.com

Darancare Health Corporation

2486 North Ponderosa Drive Suite D
Camarillo, CA 93010
(805) 482-0728
darancarehealth.com

Home Caregivers Management, Inc.

1880 Goodyear Avenue
Ventura, CA 93003
(805) 204-1222
hcmicare.com

Home Helpers

355 Thousand Oaks Blvd.
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 301-5930
homehelpershomecare.com

Home Instead Senior Care

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

Homewatch CareGivers of Thousand Oaks

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

Ideal Choice Home Health

14852 Ventura Boulevard, Suite 207
Sherman Oaks, CA 91403
(747) 877-8440
idealchoicehomehealth.com

In-Home Assistance

(805) 658-2785
inhomeassistance.com

Integrity Care Managing & Senior Living Solutions, Inc.

2674 East Main Street, Suite E 277
Ventura, CA 93003
(805) 276-2776
integritycare4seniors.com

Livingston Memorial Visiting Nurse Association

(800) 223-4862
lmvna.org

CAMARILLO OFFICE

400 Rosewood Ave, Suite 102
Camarillo, CA 93010
(805) 389-6870 (*Bereavement Counseling*)
(805) 642-1608 (*Hospice*)

CAREGIVERS CUIDADORES



Improve confidence, reduce stress and prevent burnout

Access free training & resources to help you build skills & confidence to provide care at home.

Mejorar la confianza, reducir el estrés y prevenir el agotamiento

Acceda a capacitaciones y recursos gratuitos que le ayudarán a adquirir las habilidades y la confianza necesaria para gestionar cuidados en casa.



Sign up at / Inscríbese en
vcaacaregivers.trualta.com

CAREGIVING/DANDO CUIDADO

**LIVINGSTON CAREGIVERS**

1996 Eastman Avenue, Suite 105
Ventura, CA 93003
(805) 642-9570

OJAI OFFICE

1211 Maricopa Highway Suite 264-266
Ojai, CA 93023
(805) 642-0239 (Staff support only)

THOUSAND OAKS OFFICE

325 East Hillcrest Drive, Suite 120
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 642-0239 (Staff support only)

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
impacthc.org/agencies-los-robles-healthcare-at-home/

Mission Healthcare - Home Health & Hospice

2775 North Ventura Road Suite 100
Oxnard, CA 93036
(805) 507-8414
homewithmission.com

NurseCore of Ventura

1500 Palma Drive, Suite 243
Ventura, CA 93003
(805) 535-1099
nursecore.com

Pacific Coast Homecare

2775 Tapo Street
Simi Valley, CA 93065
(805) 520-1300
pacificcoasthomecare.com

Right at Home Ventura County

4476 Market Street, Suite 604
Ventura, CA 93003
(805) 389-5320
rightathome.net/ventura-county

Senior Helpers

468 Pennsfield Place, Suite 204
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 322-3357
seniorhelpers.com/ca/thousand-oaks/

Visiting Angels, Ventura County

484 Mobil Avenue, Suite 7
Camarillo, CA 93010
(805) 383-6483
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
vccaregivers.org

Santa Clara Valley Hospice Home Support Group, Inc.

217 North 10th Street
Santa Paula, CA 93060
(805) 525-1333
santaclaravalleyhospice.org/services/community-support-groups/

Ventura County Human Services Agency

In-Home Supportive Services (IHSS) - recipients
ventura.org/human-services-agency/in-home-supportive-services-recipients

In-Home Supportive Services (IHSS) - providers (Public Authority)
ventura.org/human-services-agency/ihss-providers

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

IHSS - WEST COUNTY
4245 Market Street, Suite 213
Ventura, CA 93003
(805) 654-3260 (recipients)
(805) 654-3416 (providers)



COMMUNITY RESOURCES/RECURSOS COMUNITARIOS

ACCESSIBILITY RESOURCES / RECURSOS DISPONIBLES

Ventura County Area Agency on Aging

The Aging and Disability Resource Center (ADRC) can connect people with VCAA services or referrals to other agencies.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300, Opt. 3 then Opt. 2
vcaa.org

Ability Tools

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

(800) 390-2699, opt. 1
TTY: (800) 900-0706
abilitytools.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
arcvc.org

Braille Institute

Eliminating barriers caused by blindness and severe sight loss

(805) 682-6222
brailleinstitute.org/santabarbara

California Connect

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

(800) 806-1191
TTY English: (800) 806-4474
Español: (800) 949-5650
TTY Español: (844) 867-1135
caconnect.org

Clear Captions

Free call captioning products for people who are hard of hearing

(866) 246-7850
clearcaptions.com

Independent Living Resource Center

Promoting independent living and full access for people with disabilities

702 County Square Drive, Suite 105
Ventura, CA 93003
(805) 650-5993
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
adapacific.org

Tri-Counties Regional Center

Lifelong services and supports for people with developmental disabilities

2401 East Gonzales Road, Suite 100
Oxnard, CA 93036
(800) 485-3177
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
tcglad.org

ADVOCACY GROUPS/ GRUPOS DEFENSORES

Ventura County Area Agency on Aging

The VCAA partners with local agencies, organizations, and businesses to support three partner coalitions: Dementia Friendly Ventura County, the Elderly Fall Prevention Coalition, and the LGBT+ Aging Coalition.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300
vcaa.org

AARP

(888) 687-2277
Español: 877-342-2277
TTY English: 711, 1 (877) 434-7598
TTY Español: 711, 1 (866) 238-9488
aarp.org

Better Business Bureau of the Tri-Counties

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite G
Camarillo, CA 93012
(805) 963-8657
bbb.org/local-bbb/bbb-of-the-tri-counties

Central Coast Alliance United for A Sustainable Economy (CAUSE)

(805) 658-0810
causenow.org

OXNARD

4225 Saviers Road, Suite 1 & 2
Oxnard, CA 93033
(805) 330-1481

SANTA PAULA

216 North 8th Street
Santa Paula, CA 93060
(805) 749-1214

VENTURA

50 East Main Street
Ventura, CA 93001
(805) 419-3249

Diversity Collective Ventura County

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

2471 Portola Road, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 644-5428
diversitycollectivevc.org/

El Concilio Family Services

301 South C Street
Oxnard, CA 93030
(805) 486-9777
elconciliofs.org

Federal Trade Commission

(877) 382-4357
ftc.gov

Grey Law

266 Mobil Avenue Suite 108A
Camarillo, CA 93010
(805) 658-2266
greylaw.us

Housing Rights Center

(800) 477-5977
TTY: (213) 201-0867
housingrightscenter.org

COMMUNITY RESOURCES/RECURSOS COMUNITARIOS

La Hermandad

534 South A Street
Oxnard, CA 93030
(805) 483-4620
lahermandadfamilyservices.org

Long Term Care Services of Ventura County Ombudsman Program

2021 Sperry Avenue, Suite 35
Ventura, CA 93003
(805) 656-1986
ombudsmanventura.org

Mixteco Indigena Community Organizing Project (MICOP)

mixteco.org

OXNARD #1
135 Magnolia Avenue
Oxnard, CA 93030
(805) 483-1166

OXNARD #2
555 South A Street Suite 265
Oxnard, CA 93030
(805) 982-9002

SANTA MARIA
110 S. Lincoln St. Suite 201
Santa Maria, CA 93458
(805) 623-5862

Office of Inspector General

(800) 447-8477
oig.hhs.gov

Promotoras Y Promotores Foundation

Maria Ryan: (818) 427-5444
Sandra Reynoso: (805) 873-4194
facebook.com/pypf01

SAGE

Advocacy for LGBTQ+ elders
(877) 360-5428
sageusa.org

ANIMAL SERVICES / SERVICIOS PARA ANIMALES

Ventura County Animal Services

Pet assistance and pet pantry
(805) 388-4341
vcas.us/petassistance

CAMARILLO SHELTER
600 Aviation Drive
Camarillo, CA 93010

SIMI VALLEY SHELTER
670 West Los Angeles Avenue
Simi Valley, CA 93065

DISASTER SERVICES / SERVICIOS EN CASO DE DESASTRES

American Red Cross

(800) 733-2767
redcross.org

American Red Cross Pacific Coast Chapter

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

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

(800) 621-3362
fema.gov

Ready America Disaster Preparedness

(800) 959-4053
readyamerica.com

Ready Ventura County

readyventuracounty.org

Ventura County Sheriff's Dept. Office of Emergency Services

(805) 654-2551
vcemergency.com

INFORMATION & ASSISTANCE / INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

Ventura County Area Agency on Aging

To be connected to any of the VCAA's various programs for older adults, people with disabilities, or caregivers, contact our Information & Assistance team.

646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7300
vcaaa.org

Eldercare Locator

(800) 677-1116
eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx

Independent Living Resource Center, Inc.

702 County Square Drive, Suite 105
Ventura, CA 93003
(805) 650-5993
ilrc-trico.org

Interface 211 Ventura County

Dial 2-1-1 from a local landline or
(800) 339-9597
211ventura.org

SUPPORT GROUPS / GRUPOS DE APOYO

Al-Anon Ventura County

Hope and help for families and friends of alcoholics
PO Box 728
Camarillo, CA, 93011-0728
(805) 253-7188
alanonventura.org

Alcoholics Anonymous Ventura County

321 North Aviator Street Suite 115
Camarillo, CA 93010
(805) 389-1444
aaventuracounty.org

Alzheimer's Association

(800) 272-3900
alz.org

Alzheimer's Association - Ventura County Regional Office

2580 E. Main Street, Suite 201
Ventura, CA 93003
(805) 494-5200
alz.org/cacentralcoast

American Cancer Society

(800) 227-2345
cancer.org

American Diabetes Association

(800) 342-2383
diabetes.org

American Heart Association

(800) 242-8721
heart.org

American Lung Association

(800) 586-4872
lung.org

American Parkinson Disease Association

(800) 223-2732
apdaparkinson.org

COMMUNITY RESOURCES/RECURSOS COMUNITARIOS

Arthritis Foundation

(800) 283-7800
arthritis.org/california

Brain Injury Association of America

(800) 444-6443
biausa.org

Brain Injury Association of CA

Outreach to improve the quality of life for all Californians affected by brain injury
 (833) 636-3824
biacal.org

Brain Injury Center of VC

Assisting caregivers and survivors of traumatic brain injury and stroke
 3687 East Las Posas #188 Building H
 Camarillo, CA 93011
 (805) 482-1312
braininjurycenter.org

BrainLine

Brain injury and PTSD
 (703) 998-2020
brainline.org

Coalition for Family Harmony

(800) 300-2181
thecoalition.org

Gamblers Anonymous

(855) 222-5542
gamblersanonymous.org

Kids and Families Together

Services and support for individuals and families experiencing foster care, kinship care, and adoption
 864 East Santa Clara Street
 Ventura, CA 93001
 (805) 643-1446
kidsandfamilies.org

Leukemia & Lymphoma Society

(800) 955-4572
lls.org

Narcotics Anonymous

(818) 773-9999
na.org

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

(800) 950-6264
nami.org

NAMI Ventura County

555 Airport Way Suite F
 Camarillo, CA 93010
 (805) 500-6264
namiventura.org

Senior Support Line

(800) 235-9980
camhealth.com

VETERANS PROGRAMS/ PROGRAMAS PARA VETERANOS

California Department of Veterans Affairs (CalVet)

(800) 952-5626
calvet.ca.gov

Gold Coast Veterans Foundation

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite D
 Camarillo, CA 93012
 (805) 482-6550
gcvf.org

Oxnard Family Circle

Veterans Care
 2100 Outlet Center Drive
 Oxnard, CA 93036
 (805) 385-4180
oxnardfamilycircle.com/veterans-care

U.S. Department of Veterans Affairs (VA)

(800) 827-1000
va.gov

Community Service Centers / Centros de Servicios Comunitarios

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

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.

ventura.org/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

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
 (805) 449-7320

Ventura Community Service Center

4651 Telephone Road
 Ventura, CA 93003
 (805) 658-4100

COMMUNITY RESOURCES/RECURSOS COMUNITARIOS

CAPTAIN ROSEMARY BRYANT MARINER
 OUTPATIENT CLINIC
 5250 Ralston Street
 Ventura, CA 93003
 (877) 251-7295

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
losangeles.va.gov

**Ventura County Human Services Agency -
 Veteran Services**
 2091 North Ventura Road 3rd Floor
 Oxnard, CA 93036
 (805) 477-5155
ventura.org/human-services-agency/veteran-services

Veterans Crisis Line
 Dial 988 and Press 1
veteranscrisisline.net



The LGBT+ Aging Coalition of Ventura County

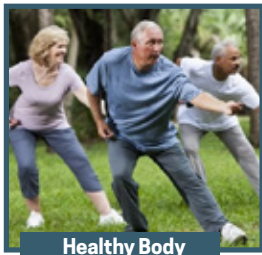
Provides Education and Advocacy to
 Create an LGBT+ Friendly Ventura County.

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+.*

vcaaa.org/lgbt
(805) 477-7300



Healthy Body
 un Cuerpo Sano



Healthy Mind
 una Mente Sana

Ventura County Health Care Agency can help you achieve a healthy body and a healthy mind through preventative care!

¡La Agencia de Atención Médica del Condado de Ventura puede ayudarle a lograr un cuerpo sano y una mente sana a través de la atención preventiva!

Reduce your risk - Maintain your independence by minimizing your fall risk.

Schedule a wellness visit with your primary care provider (PCP) or request a home safety assessment.

Don't struggle alone - We offer mental health support to help cope with the feelings of loneliness, loss, or grief that can come up throughout life.

Call 1-866-998-2243 to learn about, or be connected to, resources.

Prevent heart attacks and strokes - A heart attack or stroke can happen at any age, at any time, and cause death or serious disability. Our primary care providers and specialists can help you manage blood pressure, diabetes, and other illnesses that when uncontrolled, can lead to heart attacks and strokes.

Schedule a visit with your primary care provider (PCP).

Stay up to date on vaccines - Vaccines protect older adults against severe illness and death and are safe to receive at the same time.

Visit your local pharmacy or primary care clinic to get Shingles, Flu, RSV, and COVID-19 vaccinations.

Reduzca su riesgo - Mantenga su independencia minimizando su riesgo de caídas.

Programa una cita de bienestar con su proveedor de atención primaria o solicite una evaluación de seguridad en su hogar.

No luche solo - Ofrecemos apoyo de salud mental para ayudar a afrontar los sentimientos de soledad, pérdida o dolor que pueden surgir a lo largo de la vida.

Llame al 1-866-998-2243 para conocer los recursos o conectarse a ellos.

Prevenga ataques cardíacos y derrame cerebrales - Un ataque cardíaco o un derrame cerebral pueden ocurrir a cualquier edad, y en cualquier momento, y pueden causar la muerte o una discapacidad grave. Nuestros proveedores de atención primaria y especialistas pueden ayudarlo a controlar la presión arterial, la diabetes y otras enfermedades que cuando no se controlan, pueden provocar ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Programa una cita con su proveedor de atención primaria.

Manténgase actualizado con las vacunas - Las vacunas protegen a los adultos mayores contra enfermedades graves y la muerte, y son seguras para recibirlos al mismo tiempo.

Visite su farmacia local o clínica de atención primaria para vacunarse contra la culebrilla (herpes zóster), la gripe, el VRS y la COVID-19.

For more information: vhca.org (805) 677-5110
 Para obtener más información: vhca.org (805) 677-5110

FINANCIAL & LEGAL SERVICES/SERVICIOS FINANCIEROS Y LEGALES

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

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.

Adult Protective Services

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

(805) 654-3200
ventura.org/human-services-agency/adult-protective-services

Child Protective Services

To report suspected abuse or neglect of endangered children

(805) 654-3200
ventura.org/human-services-agency/child-protective-services

Federal Bureau of Investigation (FBI)

Internet Crime Complaint Center (IC3)
IC3.gov

Federal Trade Commission

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
ombudsmanventura.org

National Center on Elder Abuse (NCEA)

ncea.acl.gov

Office for Victims of Crime

(833) 372-8311
stopelderfraud.ovc.ojp.gov

Ventura County District Attorney

Crime Victims' Assistance Program
 (805) 654-3622
vcdistrictattorney.com/victims

Ventura County Family Justice Center

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

3170 Loma Vista Road
 Ventura, CA 93003
 (805) 652-7655
 Text: (805) 947-7981
vcfjc.org

FINANCIAL SERVICES / SERVICIOS FINANCIEROS

Ventura County Area Agency on Aging

The VCAAA's Benefits Enrollment Center provides free appointments with counselors to help low-income older adults find and apply for public benefits programs that will help them pay for prescription drugs, medical care, food, and utilities.

646 County Square Drive, Suite 100
 Ventura, CA 93003
 (805) 477-7300
vcaaa.org/BEC

AARP Foundation Tax-Aide Program

(888) 687-2277
aarp.org/money/taxes/aarp_taxaide

Annual Credit Report

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

Benefits Checkup

Find and learn about benefits for which you may be eligible
benefitscheckup.org

The Bill Payers, Incorporated

Representative payee and financial management assistance
 257 E. Channel Islands Boulevard
 Port Hueneme, CA 93041
 (805) 985-3903

California Franchise Tax Board

(800) 852-5711
ftb.ca.gov

California LifeLine

Discounted landline and cell phone services to eligible households
 English: (866) 272-0349
 Español: (866) 272-0350
californialifeline.com

Community Action of Ventura County

Apply for energy bill assistance
 621 Richmond Avenue
 Oxnard, CA 93030
 (805) 436-4000
ca-vc.org

HELP of Ojai

Community Assistance Program
 108 South Montgomery Street
 Ojai, CA 93023
 (805) 646-5122
helpofojai.org/cap

HOPE Organizers, Inc.

Assistance with filing and bill paying
 (818) 349-6330
hopeorganizers.com

Internal Revenue Service

irs.gov

Money Management International

(866) 889-9347
moneymangement.org

MyMoney.gov

Increasing financial capabilities and access for all
mymoney.gov

National Foundation for Credit Counseling

(800) 388-2227
nfcc.org

Senior Concerns

Financial & Legal Concerns Program
 401 Hodencamp Road
 Thousand Oaks, CA 91360
 (805) 497-0189
seniorconcerns.org/programs/financial-and-legal-concerns

Social Security Administration

(800) 772-1213
 TTY: (800) 325-0778
ssa.gov

OXNARD

2000 Outlet Center Drive, Suite 250
 Oxnard, CA 93036

THOUSAND OAKS

322 East Thousand Oaks Boulevard,
 Suite 110
 Thousand Oaks, CA 91360

FINANCIAL & LEGAL SERVICES/SERVICIOS FINANCIEROS Y LEGALES

VENTURA

6477 Telephone Road, Suite 1
Ventura, CA 93003

Ventura County Credit Union

BALANCE program
(805) 477-4000
vccuonline.net/membership/benefits-of-membership/balance-financial-fitness

Ventura County Human Services Agency

Public Administrator & Public Guardian's Office
(805) 654-5000
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
irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-you-by-volunteers

WISER: Women's Institute for a Secure Retirement

(202) 393-5452
wiserwomen.org

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

California Civil Rights Department

(800) 884-1684
TTY: (800) 700-2320
calcivilrights.ca.gov

California Rural Legal Assistance

338 South A Street
Oxnard, CA 93030
(805) 486-1068
crla.org

Conejo Free Clinic

80 East Hillcrest Drive, Suite 102
Thousand, Oaks, CA 91360
(805) 497-3575
conejofreeclinic.org/services/legal-services

Conflict Resolution Institute

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

Free Clinic of Simi Valley

2003 Royal Avenue
Simi Valley, CA 93065
(805) 522-3733
freeclinicsv.com/services.html#legal

Grey Law

266 Mobil Avenue, Suite 108A
Camarillo, CA 93010
(805) 658-2266
greylaw.us

Housing Rights Center

(800) 477-5977
TTY: 213-201-0867
housingrightscenter.org

La Hermandad

534 South A Street
Oxnard, CA 93030
(805) 483-4620
lahermandadfamilyservices.org

National Center on Law & Elder Rights (NCLER)

ncler.acl.gov

Oxnard Family Law Self-Help Center

4353 East Vineyard Avenue, Room 206
Oxnard, CA 93036
(805) 289-8733
ventura.courts.ca.gov/self-help.html

State Bar of California

calbar.ca.gov/Public/Free-Legal-Information

Ventura County Bar Association

(805) 650-7599
vcba.org

Ventura County Jewish Family Services

740 East Main Street
Ventura, CA 93001
(805) 641-6565
jewishventuracounty.org/legal-clinic

Ventura County Law Self-Help Center

800 South Victoria Avenue, Room 30
Ventura, CA 93009
(805) 289-8733
ventura.courts.ca.gov/self-help.html



Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP)

Programa de Asesoría y Apoyo en el Seguro Médico

(por sus siglas en Ingles 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



COUNTY of VENTURA

Human Services Agency
Area Agency on Aging

CALL/ LLAME AL:

(805) 477-7300

(800) 434-0222

OR VISIT/ O VISITE:

vcaaa.org/HICAP



This project is supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$4,163,491.00 with 100 percent funding by ACL/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.

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
foodshare.com

Manna Conejo Valley Food Bank

95 North Oakview Drive
Thousand Oaks, CA 91362
(805) 497-4959
mannaconejo.org

GROCERY DELIVERY / ENTREGA DE ABARROTES

Ralphs Grocery Delivery

ralphs.com

Schwans Grocery Delivery

schwans.com

Vons Grocery Delivery

vons.com

SHOPPING ASSISTANCE / AYUDA PARA LA COMPRA

Caregivers Volunteers Assisting the Elderly

1765 Goodyear Avenue, Suite 205
Ventura, CA 93003
(805) 658-8530
vccaregivers.org

Conejo Valley Village

Membership-based assistance
(805) 372-1826
conejovalleyvillage.org

Shop Ahoy

(805) 236-1267
shopahoy.org

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

LifeSpring Home Nutrition

(800) 798-5767
lifespringhomenutrition.com

Magic Kitchen.com

(877) 516-2442
magickitchen.com

Mom's Meals

(877) 508-6667
momsmeals.com

SendaMeal.com

(800) 549-2120
sendameal.com

Senior Concerns - Meals on Wheels Program

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

Zen Foods Meal Delivery

(310) 205-9368
zenfoods.com



WHERE CAN YOU USE CALFRESH?

¿DÓNDE PUEDES USAR CALFRESH?



GROCERY STORES / SUPERMERCADOS



FARMERS MARKETS / MERCADOS DE AGRICULTORES



PICKUP OR DELIVERY / PARA RECOGER O PARA ENTREGA EN CASA



CONVENIENCE STORES / TIENDAS DE ABARROTES

CalFresh helps you buy groceries when you're out of work or working less.

CalFresh te ayuda a comprar alimentos cuando estás sin empleo o trabajando menos.



Learn more about the CalFresh application process today.

Visit benefitscal.com/r/VCAA

Aprende más acerca del proceso de aplicación de CalFresh hoy.

Visita benefitscal.com/r/VCAA

More than 2 million people like you are eligible for CalFresh and haven't applied.

Más de 2 millones de personas como tú son elegibles para CalFresh, y no han aplicado.

FOOD RESOURCES/RECURSOS DE ALIMENTOS

Ventura County Area Agency on Aging Senior Nutrition Program

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 older adults 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 older adults 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 adultos 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

Camarillo Health Care District

Home-delivered meals
3639 East Las Posas Road, Suite 117
Camarillo, CA 93010
(805) 388-1952 x168
camhealth.com

Fillmore Active Adult Center

Congregate and home-delivered meals
533 Santa Clara Avenue
Fillmore, CA 93015
(805) 524-3030
fillmoreca.com/177/Active-Adult-Center

Goebel Adult Community Center

Congregate meals
1385 East Janss Road
Thousand Oaks, CA 91362
(805) 381-2744
crpd.org/programs-sports/adults-seniors

HELP of Ojai

Congregate and home-delivered meals
370 Baldwin Road
Ojai, CA 93023
(805) 646-5122
helpofojai.org

Moorpark Active Adult Center

Congregate and home-delivered meals
799 Moorpark Avenue
Moorpark, CA 93021
(805) 517-6262
moorparkca.gov/206/Senior-Nutrition-Program

Nikki's Casamia Restaurant and Catering

Congregate and home-delivered meals
3944 Center Street
Piru, CA 93040
(805) 521-0694

Oxnard Senior Nutrition

oxnard.org/recreation/senior-services/senior-nutrition-program

COLONIA SENIOR CENTER

Congregate meals
197 North Marquita Street
Oxnard, CA 93030
(805) 385-8028

PALM VISTA SENIOR CENTER

Congregate meals
801 South C Street
Oxnard, CA 93030
(805) 385-8163

WILSON SENIOR CENTER

Congregate and home-delivered meals
350 North C Street
Oxnard, CA 93030
(805) 385-8029

Port Hueneme Community Center

Home-delivered meals
550 Park Avenue
Port Hueneme, CA 93041
(805) 986-6542
ci.port-hueneme.ca.us/1380/Senior-Nutrition-Program

Santa Paula Senior Center

Congregate and home-delivered meals
530 West Main Street
Santa Paula, CA 93060
(805) 933-4226 x357
spcity.org/450/Senior-Nutrition

Senior Concerns

Home-delivered meals
401 Hodencamp Road
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 497-0189
seniorconcerns.org/programs/meals-on-wheels/

Simi Valley Senior Center

Congregate and home-delivered meals
3900 Avenida Simi
Simi Valley, CA 93063
(805) 583-6363
simivalley.org/departments/city-manager-s-office/community-programs-and-facilities/senior-center

Ventura Avenue Adult Center

Congregate and home-delivered meals
550 North Ventura Avenue
Ventura, CA 93001
(805) 648-3035
cityofventura.ca.gov/2334/Senior-Nutrition-Program

HOUSING/VIVIENDA

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

Assisted Living Connections

(888) 880-1811
assistedlivingconnections.com

Long Term Care Services of Ventura County

Pre-placement counseling
 2021 Sperry Avenue, Suite 35
 Ventura, CA 93003
 (805) 656-1986
ombudsmanventura.org

Ventura County Senior Living

(805) 405-2411
californiaseniorliving.com

HOME REHABILITATION AND MODIFICATION / REHABILITACIÓN Y MODIFICACIÓN DE VIVIENDA

Ventura County Area Agency on Aging

The ElderHelp program may be able to assist with minor home repairs and modifications for qualified individuals.

646 County Square Drive, Suite 100
 Ventura, CA 93003
 (805) 477-7300
vcaaa.org

Action VC

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite S
 Camarillo, CA 93012
 (805) 987-0300
actionvc.org

Camarillo Community Development Department

Community Development Block Grants (CDBG)
 601 Carmen Drive
 Camarillo, CA 93010
 (805) 388-5360
cityofcamarillo.org/departments/community_development/housing/cdbg.php

City of Oxnard

Affordable Housing & Rehabilitation Division
 435 South D Street
 Oxnard, CA 93030
 (805) 385-8041
oxnard.org/city-department/housing

Habitat for Humanity of Ventura County

Home Repair Program
 1850 Eastman Avenue
 Oxnard, CA 93030
 (805) 485-6065
habitatventura.org

Helping Hands Senior Foundation

(818) 279-6580
helpinghandsla.org

Thousand Oaks Community Development

Community Development Block Grants (CDBG)
 2100 Thousand Oaks Boulevard
 Thousand Oaks, CA 91362
 (805) 449-2500
toaks.org/departments/community-development/block-grants

HOUSING RESOURCES / RECURSOS DE VIVIENDA

Ventura County Area Agency on Aging

The HomeShare program matches people looking for housing with people that have extra space and are looking for a roommate. This is an alternative way of meeting housing needs that can benefit renters and homeowners with companionship, help with chores and light housekeeper, or financial assistance.

646 County Square Drive, Suite 100
 Ventura, CA 93003
 (805) 477-7300
vcaaa.org/housing

Area Housing Authority of the County of Ventura

1400 West Hillcrest Drive
 Newbury Park, CA 91320
 (805) 480-9991
ahacv.org

Cabrillo Economic Development Corporation (CEDC)

702 County Square Drive, Suite 200
 Ventura, CA 93003
 (805) 659-3791
cabrilloedc.org

City of Oxnard Housing Department

435 South D Street
 Oxnard, CA 93030
 (805) 385-8041
oxnard.org/city-department/housing

City of Port Hueneme Housing Authority

250 North Ventura Road
 Port Hueneme, CA 93041
 (805) 986-6532
ci.port-hueneme.ca.us/868/Housing-Authority-and-Facilities-Mainten

City of San Buenaventura Housing Authority

995 Riverside Street
 Ventura, CA 93001
 (805) 648-5008
hacityventura.org

City of Santa Paula Housing Authority

15500 West Telegraph Road Suite B-11
 Santa Paula, CA 93061
 (805) 525-3339
cityofspha.org

Gentle Transitions

Senior relocation services
 (800) 619-3049
gentletransitions.com

Integrity Care Managing & Senior Living Solutions, Inc.

2674 East Main Street, Suite E 277
 Ventura, CA 93003
 (805) 276-2776
integritycare4seniors.com

Many Mansions

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 x125

HOUSING/VIVIENDA

Ventura County Animal Services

Pet-friendly suggestions
 (805) 388-4341
vcas.us/petassistance

Ventura County Community Development Corporation (VCCDC)

2231 Sturgis Road, Suite A
 Oxnard, CA 93030
 (805) 273-7800
vccdc.org

RESOURCES FOR PEOPLE WHO ARE HOMELESS / RECURSOS PARA PERSONAS INDIGENTES

Community Action of Ventura County

621 Richmond Avenue
 Oxnard, CA 93030
 (805) 436-4000
ca-vc.org

Lutheran Social Services

80 East Hillcrest Drive, Suite 101
 Thousand Oaks, CA 91360
 (805) 497-6207
lsssc.org/location/ventura-county

Project Understanding

2734 Johnson Drive, Suite E
 Ventura, CA 93003
 (805) 652-1326
projectunderstanding.org

Samaritan Center of Simi Valley

280 Royal Avenue
 Simi Valley, CA 93065
 (805) 579-9166
samaritancentersimivalley.org

SPIRIT of Santa Paula

1498 East Harvard Boulevard
 Santa Paula, CA 93060
 (805) 229-7750
spiritofsantapaula.org

Turning Point Foundation

(805) 652-0000
turningpointfoundation.org

Ventura County Health Care Agency

Health care for the homeless
 3147 Loma Vista Road
 Ventura, CA 93003
 (805) 652-6694
vchca.org/health-care-for-the-homeless

Ventura County Human Services Agency

Homeless Prevention and Rapid Re-Housing (HPRP)
 (805) 385-1800
ventura.org/human-services-agency/homeless-service



HOMESHARE

Creating Community in the Home



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 emparejar 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 una vivienda accesible.



COUNTY of VENTURA
 Human Services Agency
 Area Agency on Aging



Call (805) 477-7300 or visit vcaa.org/housing

MEDICAL SERVICES/SERVICIOS MÉDICOS

CLINICS / CLÍNICAS

American Dental Association (ADA)

Find a Dentist
(312) 440-2500
findadentist.ada.org

Clinicas del Camino Real

Locations throughout Ventura County:
Medical, dental, vision, and mental health care services
(866) 885-7900
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
conejofreeclinic.org

Denti-Cal

Medi-Cal's dental benefit program
(800) 322-6384
TTY: (800) 735-2922
dental.dhcs.ca.gov

Free Clinic of Simi Valley

Free medical, dental, and legal aid services
Main Office: (805) 522-3733
For in-home services: (323) 381-1390
freeclinicsv.com

Salvation Army Free Dental Clinic

622 West Wooley Road
Oxnard, CA 93030
(805) 483-9235
oxnard.salvationarmy.org

Ventura County Health Care Agency Public Health

Locations throughout Ventura County
Main Number: (805) 981-5105
Clinics Appointment Desk:
(805) 981-5221
vchca.org

VENTURA COUNTY FIELD NURSING

East County: (805) 578-3676
West County: (805) 981-5115

NORTH OXNARD PUBLIC HEALTH CLINIC

2240 East Gonzales Road, Suite 140
Oxnard, CA 93036

SOUTH OXNARD PUBLIC HEALTH CLINIC

2500 South C Street, Suite B1
Oxnard, CA 93033
TB Clinic: (805) 385-9451

Westminster Free Clinic

Medical, dental, vision, and mental health services
(805) 241-8366
westminsterclinic.org

OXNARD

1800 C Street
Oxnard, CA 93033

THOUSAND OAKS

1000 East Janss Road
Thousand Oaks, CA 91360

HEALTH INSURANCE / SEGURO DE SALUD

Ventura County Area Agency on Aging

The Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP) provides year-round free, unbiased counseling and community education on Medicare. HICAP can help resolve billing issues and with applying for appeals. The Medicare Open Enrollment period is October 15 through December 7.
646 County Square Drive, Suite 100
Ventura, CA 93003
(805) 477-7310 or (800) 434-0222
vcaaa.org/HICAP

Gold Coast Health Care Plan

Ventura County's Managed Medi-Cal Plan
(888) 301-1228
TTY: (888) 310-7347
goldcoasthealthplan.org

Medicare

(800) 633-4227
TTY: (877) 486-2048
medicare.gov

Senior Medicare Patrol (SMP)

Protection from Medicare fraud
CA: (877) 808-2468
smpresource.org

HEARING CARE RESOURCES / RECURSOS DE CUIDADOS DEL OÍDO

American Speech-Language-Hearing Association (ASHA)

Find a certified audiologist and speech-language pathologist
Members: (800) 498-2071
Non-Member: (800) 638-8255
TTY: (301) 296-5650
asha.org/profind

The Hearing Foundation - Ear of the Lion

Hearing aid assistance for people with low income
(800) 327-8077
earofthelion.org

Starkey Hearing Foundation

(866) 354-3254
starkeyhearingfoundation.org

HOSPITALS / HOSPITALES

Adventist Health Simi Valley Hospital

2975 North Sycamore Drive
Simi Valley, CA 93065
(805) 955-6000
adventisthealth.org/simi-valley

Dignity Health Saint John's Pleasant Valley Hospital

2309 Antonio Avenue
Camarillo, CA 93010
(844) 955-2825
dignityhealth.org/central-coast/locations/pleasantvalley

Dignity Health Saint John's Regional Medical Center

1600 North Rose Avenue
Oxnard, CA 93030
(866) 804-2568
dignityhealth.org/central-coast/locations/stjohnsregional

Los Robles Regional Medical Center

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

Ojai Community Memorial Hospital

1306 Maricopa Highway
Ojai, CA 93023
(805) 948-1401
mycmh.org

MEDICAL SERVICES/SERVICIOS MÉDICOS

RADIATION ONCOLOGY



Líderes en el cuidado avanzado de cáncer desde 1979

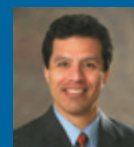
Leaders in Advanced Cancer Care Since 1979

Our cancer care team will design a personalized treatment plan for you that includes the most innovative and least invasive technologies available. From Image-Guided Radiation Therapy (IGRT) to Stereotactic Body Radiotherapy (SBRT), together we will select the optimal therapy for your cancer diagnosis. **Call today to schedule a consultation.**

Nuestro equipo de atención oncológica diseñará un plan de tratamiento personalizado para usted, que incluye las tecnologías más innovadoras y mínimamente invasivas disponibles. Juntos seleccionaremos la terapia óptima para su diagnóstico de cáncer. Las terapias disponibles incluyen radioterapia guiada por imágenes (IGRT) y radioterapia corporal estereotáctica (SBRT). **Llame hoy para programar su consulta.**



Timothy A. O'Connor, M.D.



Henry Z. Montes, M.D.



OXNARD CENTER 805-988-2657 ■ CAMARILLO CENTER 805-484-1919 ■ WWW.ROCVC.COM ■ *Se habla Español.*

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



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

MEDICAL SERVICES/SERVICIOS MÉDICOS

Ventura Community Memorial Hospital

147 North Brent Street
Ventura, CA 93003
(805) 652-5011
mycmh.org

Ventura County Medical Center (VCMC)

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

Ventura County Medical Center (VCMC) / Santa Paula Hospital

825 North Tenth Street
Santa Paula, CA 93061
(805) 933-8600
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
goldcoasthealthplan.org

MedicAlert Foundation

Medical IDs
(800) 432-5378
medicalert.org

Medicare Providers

medicare.gov/care-compare

Ventura County Medical Association

Physician Locator
(805) 484-6822
venturamedical.org

MENTAL HEALTH RESOURCES / RECURSOS DE SALUD MENTAL

988 Lifeline

Suicide and crisis lifeline
Call or text 988
988lifeline.org

Aurora Vista Del Mar

Comprehensive mental health care
801 Seneca Street
Ventura, CA 93001
(805) 653-6434
vistadelmarhospital.com

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
vcaaa.org/lgbt

National Alliance of Mental Illness Ventura County

555 Airport Way, Suite F
Camarillo, CA 93010
(805) 641-2426
namiventura.org/classes

Turning Point Foundation

(805) 653-5045
turningpointfoundation.org

Ventura County Behavioral Health

24/7 access to crisis and all adult mental health services
(866) 998-2243
vcbh.org

RAPID INTEGRATED SUPPORT & ENGAGEMENT (RISE)/ ASSIST (LAURA'S LAW)

Field-based outreach for assessment and treatment
(805) 981-4233

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 Jewish Family Services

Sliding-scale counseling services
740 East Main Street
Ventura, CA 93001
(805) 641-6565
jewishventuracounty.org/cliniccounseling

Ventura County Medical Center (VCMC)

Inpatient psychiatric treatment
300 Hillmont Avenue
Ventura, CA 93003
(805) 652-6729
hospitals.vchca.org/ventura-county-medical-center

PERSONAL EMERGENCY ALARM AND LIFELINE SYSTEMS / SISTEMAS DE ALARMA DE EMERGENCIA PERSONAL Y LÍNEA DE VIDA

CareRinger

Telephone reassurance program
(805) 210-3168 ext. 3000
careringer.com

Home Helpers

Monitoring services - Direct Link program
355 East Thousand Oaks Boulevard
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 301-7828
homehelpershomecare.com/thousand-oaks

Life Alert

(800) 360-0329
lifealert.com

Medical Alert

(800) 800-2537
medicalalert.com

Medical Guardian

(800) 668-9200
medicalguardian.com

Philips Lifeline

(800) 668-9200
lifeline.philips.com

PHYSICAL THERAPY RESOURCES / RECURSOS DE FISIOTERAPIA

American Physical Therapy Association (APTA)

Find a local physical therapist
(800) 999-2782
aptaapps.apta.org/APTAPTDirectory/FindAPTDirectory.aspx

MEDICAL SERVICES/SERVICIOS MÉDICOS

Equilibrium Physical Therapy

1673 Donlon Street, Suite 201
Ventura, CA 93003
(805) 339-9718
equilibrium-bpc.com

Two Trees Physical Therapy & Wellness

Ortho, Physical, Neuro, Sports & Orthopedic Therapy
(805) 765-4773
twotreespt.com

Ventura County Medical Center (VCMC) Rehabilitation Services

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

RADIATION ONCOLOGY / ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

Radiation Oncology Centers of Ventura County

rocvc.com

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
(877) 887-6327
aao.org/eyecare-america

Lions Clubs International Foundation

Improving access to eye care and prescription glasses
(630) 571-5466
lionsclubs.org

New Eyes For Those In Need

Vouchers for prescription eyeglasses
(973) 376-4903
new-eyes.org



VCHCA Ambulatory Care Clinics / Clínicas de Atención Ambulatoria

vchca.org/agency-divisions/ambulatory-care

Academic Family Medicine Center

300 Hillmont Ave, Bldg. 340, #201
Ventura, CA 93003
(805) 652-6100

Conejo Valley Family Medical Group

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

Fillmore Family Medical Group

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

John K. Flynn Community Clinic

3100 North Rose Avenue
Oxnard, CA 93036
(805) 983-6644

Las Islas Family Medical Group

325 West Channel Islands Boulevard
Oxnard, CA 93033
(805) 204-9500

Las Islas Family Medical Group North

2400 South C Street
Oxnard, CA 93033
(805) 240-7000

Las Posas Family Medical Group

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

Magnolia Family Medical Center East

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

Magnolia Family Medical Center West

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

Mandalay Bay Women's & Children's

2000 Outlet Center Drive #110
Oxnard, CA 93036
(805) 604-4588

Moorpark Family Medical Clinic

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

Pediatric Diagnostic Center

300 Hillmont Avenue, Bldg. 340, #302
Ventura, CA 93003
(805) 652-6255

Santa Paula Hospital Clinic

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

Santa Paula Medical Clinic

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

Santa Paula West

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

Sierra Vista Family Medical Clinic

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

Ventura County Health Care for the Homeless

3147 Loma Vista Road
Ventura, CA 93003
(805) 652-6694

West Ventura Medical Clinic

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

TRANSPORTATION/TRANSPORTACIÓN

CHARTERED TRANSPORTATION / TRANSPORTE FLETADO

All Transport Care

5401 Tech Circle
Moorpark, CA 93021
(805) 517-1620
AccessTLC.com/transport

A to B Transport, LLC

1235 Flynn Road Unit 405
Camarillo, CA 93012
(805) 389-1600
atobtransport.com

Ventura Transit System (VTS)

(805) 482-0202
venturatransit.com

DRIVER SAFETY / SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

AARP Driver Safety Classes

(888) 687-2277
Español: 877-342-2277
TTY English: 711, 1 (877) 434-7598
TTY Español: 711, 1 (866) 238-9488
aarp.org/auto/driver-safety

Department of Motor Vehicles (DMV)

(800) 777-0133
TTY: (800) 368-4327
dmv.ca.gov

DMV SENIOR DRIVER PROGRAM
(310) 615-3552
dmv.ca.gov/portal/driver-education-and-safety/special-interest-driver-guides/senior-drivers

PUBLIC TRANSPORTATION / TRANSPORTE PÚBLICO

Agoura Hills Transportation Services

Dial-A-Ride: (805) 375-5467
ci.agoura-hills.ca.us/our-city/visitors/alternative-transportation

Camarillo Area Transit (CAT)

Dial-A-Ride/Trolley: (805) 988-4228
camarillotransit.com

Gold Coast Transit

Customer Service: (805) 487-4222
ACCESS Dial-A-Ride: (805) 485-2319
goldcoasttransit.org

Metrolink

Regional train service
(800) 371-5465
metrolinktrains.com

Mobility Management Partners

Public transit travel training, ADA
(Americans with Disabilities Act)
certification
4036 Adolfo Road
Camarillo, CA 93012
(888) 667-7003
ADA: (888) 667-7001
mobilitymp.net/mmp

Moorpark City Transit

(805) 517-6200
moorparkca.gov/223/Transportation

Ojai Trolley

(805) 646-5581
ojaitrolley.com

Simi Valley Transit

Customer Service: (805) 583-6456
Dial-A-Ride: (805) 583-6464
CONNECT InterCity Dial-A-Ride:
(805) 375-5467
simivalley.org/departments/public-works/simi-valley-transit

ElderHelp

TRANSPORTATION PROGRAM

PROVIDING TRANSIT OPTIONS
FREE OF COST to

Older Adults and People With Disabilities:

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

PROGRAMA DE TRANSPORTE

ElderHelp

Proporcionar Opciones de
Transporte sin costo alguno para
Adultos Mayores y para Personas
con Discapacidades

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



COUNTY of VENTURA

Human Services Agency
Area Agency on Aging

(805) 477-7300

vcaaa.org/transportation



TRANSPORTATION/TRANSPORTACIÓN

Thousand Oaks Transit

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

Valley Express

(805) 933-2267
valleyexpressbus.org

Ventura County Transportation Commission (VCTC)

(800) 438-1112
goventura.org

RIDE PROGRAMS / PROGRAMAS DE TRANSPORTE

Ventura County Area Agency on Aging

The VCAAA's transportation program provides free fixed route bus passes or Dial-A-Ride tickets to older adults and people with disabilities. Medi-rides may also be available for people who have no other way to get to their medical appointments.

646 County Square Drive, Suite 100
 Ventura, CA 93003
 (805) 477-7300
vcaaa.org/transportation

Camarillo Health Care District

Care-A-Van
 (805) 388-2529
camhealth.com

Caregivers Volunteers Assisting the Elderly

Transportation assistance
 1765 Goodyear Avenue, Suite 205
 Ventura, CA 93003
 (805) 658-8530
vccaregivers.org

Conejo Valley Village

Membership-based transportation assistance
 (805) 372-1826
conejovalleyvillage.org

GoGoGrandparent

Membership-based transportation assistance
 (855) 464-6872
gogograndparent.com

HELP of Ojai

Senior ride program
 (805) 646-7787
helpofojai.org/transportation

Lyft

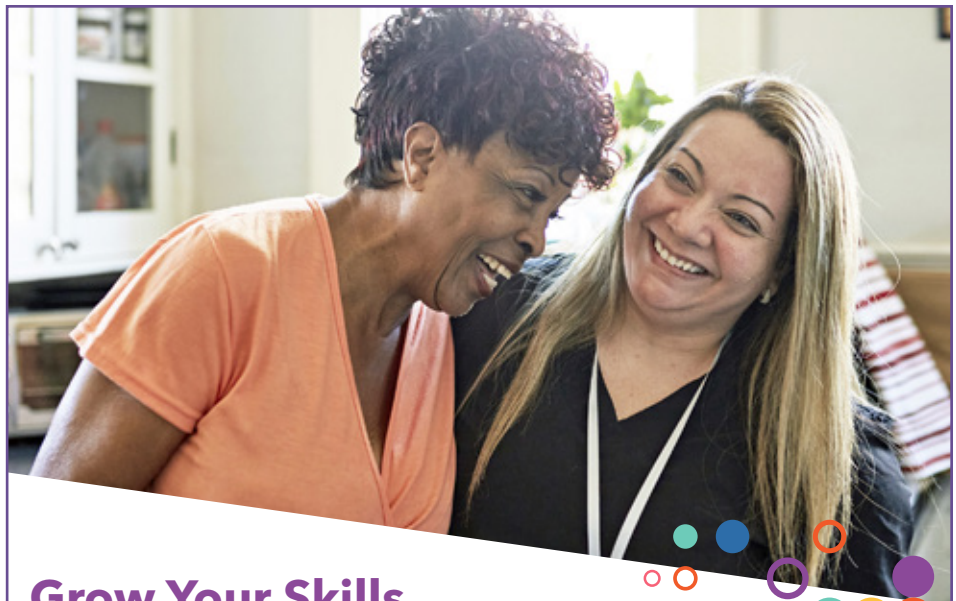
App-based ride hailing service
lyft.com

Medi-Cal Gold Coast Health Plan

Non-Emergency Medical Transportation
 (888) 301-1228
goldcoasthealthplan.org/formembers/health-and-wellness-services/transportation-benefits

Uber

App-based ride hailing service
get.uber.com



Grow Your Skills, Boost Your Future

Career Building Training Program

Grow your career, develop your skills, and provide the highest possible quality of care. CalGrows is for in-home and community-based caregivers of older adults and people with disabilities.



Free Training Courses
 Online and in-person available



Free Coaching
 Coaching by phone and email



Earn Incentive Payments
 Up to \$6,000

Ready to grow your skills? Let's Go!

CalGrows.org
 A California Department of Aging Program

¿Está usted listo/a para desarrollar sus habilidades? ¡Vamos!

CalGrows.org
 Un programa del Departamento de Envejecimiento de California



Desarrolle sus habilidades, Impulse su futuro

Programa de Desarrollo Profesional

Haga crecer su carrera, desarrolle sus habilidades y proporcione la máxima calidad de atención posible. CalGrows está dirigido a los cuidadores de adultos mayores y personas con discapacidades que trabajan en el hogar y en la comunidad.



Cursos de capacitación gratuitos
 Disponibles en línea y presenciales



Orientación gratis
 Orientación por teléfono y correo electrónico



Obtenga pagos de incentivo
 Hasta \$6,000



END OF LIFE/FIN DE LA VIDA

END-OF-LIFE RESOURCES / RECURSOS PARA EL FIN DE LA VIDA

Five Wishes

Advance care planning tools
(850) 681-2010
fivewishes.org

Grey Law

Advance health care directives
266 Mobil Avenue Suite 108A
Camarillo, CA 93010
(805) 658-2266
greylaw.us/home.html

POLST California

(Physician Orders for Life-Sustaining Treatment)
(916) 489-2222
capolst.org

GRIEF SUPPORT / APOYO POR EL DUELO

Didi Hirsch Mental Health Services

Survivors after Suicide program
(800) 273-8255
didihirsch.org

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
hospiceoftheconejo.org

Livingston Memorial Visiting Nurse Association

Bereavement support in English and Spanish at various locations around Ventura County
(805) 642-0239
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

HOSPICE & PALLIATIVE CARE / CUIDADOS PALIATIVOS Y DE HOSPICIO

Access TLC

5041 Tech Circle
Moorpark, CA 93021
(805) 517-1620
acesstlc.com

Assisted Home Health & Hospice

(800) 949-6555
assistedcares.com/types-of-care/hospice-care

VENTURA

Hospice Care
4450 Westinghouse Street, Suite 103
Ventura, CA 93003
(805) 677-7405

THOUSAND OAKS

Hospice Care
72 Moody Court, Suite 201
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 379-1616

Buena Vista Home Health, Palliative Care & Hospice

2545 West Hillcrest Drive, Suite 130
Thousand Oaks, CA 91320
(805) 777-1133
buenavistahhh.com

Hospice of the Conejo

80 East Hillcrest Drive, Suite 204
Thousand Oaks, CA 91360
(805) 495-2145
hospiceoftheconejo.org

Livingston Memorial Visiting Nurse Association and Hospice

(800) 223-4862
lmvna.org

VENTURA OFFICE

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

OJAI OFFICE

121 Maricopa Highway, Suite 264-266
Ojai, CA 93023
Hospice: (805) 642-1608

CAMARILLO OFFICE

400 Rosewood Avenue, Suite 102
Camarillo, CA 93010
Bereavement Counseling:
(805) 389-6870
Hospice: (805) 642-1608

Roze Room Hospice of Ventura

5675 Ralston Street, Suite C
Ventura, CA 93003
(805) 654-0191
rozeroom.org

Santa Clara Valley Hospice

(805) 525-1333
santaclaravalleyhospice.org

FILLMORE

642 Lemon Way
Fillmore, CA 93051

SANTA PAULA

217 North 10th Street
Santa Paula, CA 93060

VITAS Healthcare

400 West Ventura Boulevard, Suite 145
Camarillo, CA 93010
(877) 688-5309
vitas.com/locations-search/los-angeles-and-ventura-counties/camarillo-hospice-office



References for the "Blue Zone" story on page 20-21

- ¹ A term popularized by author Dan Buettner.
- ² Lincoln KD et al. Social relationships and salivary telomere length among middle-aged and older African American and White adults. *Journals Gerontology Ser B*. 2019;74(6):1053-61. doi: 10.1093/geronb/gbx049.
- ³ Nieddu A et al. Dietary Habits, Anthropometric Features and Daily Performance in Two Independent Long-Lived Populations from Nicoya peninsula (Costa Rica) and Ogliastra (Sardinia). *Nutrients*. 2020; 12(6):1621. doi: 10.3390/nu12061621.
- ⁴ Xu, X et al. Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. *Nat Food* 2, 724-732 (2021). doi: 10.1038/s43016-021-00358-x.
- ⁵ Huang J et al. Association between Plant and Animal Protein Intake and Overall and Cause-Specific Mortality. *JAMA Intern Med*. 2020 Sep 1;180(9):1173-1184. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.2790.
- ⁶ Crous-Bou M, Molinuevo JL, Sala-Vila A. Plant-Rich Dietary Patterns, Plant Foods and Nutrients, and Telomere Length. *Adv Nutr*. 2019 Nov 1;10(Suppl_4):S296-S303. doi: 10.1093/advances/nmz026.
- ⁷ Tucker LA. Consumption of Nuts and Seeds and Telomere Length in 5,582 Men and Women of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). *J Nutr Health Aging*. 2017;21(3):233-240. doi: 10.1007/s12603-017-0876-5.
- ⁸ Barbosa ARC et al. Association of Social Support Network with Telomere Length: A Cross-Sectional Study with Community-Dwelling Older Adults. *Rejuvenation Res*. 2022 Dec;25(6):253-259. doi: 10.1089/rej.2022.0037.
- ⁹ Li CL et al. Combined effect of eating alone and a poor nutritional status on cognitive decline among older adults in Taiwan. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2018;27(3):686-694. doi: 10.6133/apjcn.092017.05.
- ¹⁰ Tani Y et al. Eating alone yet living with others is associated with mortality in older men: The JAGES cohort survey. *J Gerontol. B Psychol. Sci. Soc. Sci*. 2018;73:1330-1334. doi: 10.1093/geronb/gbw211.



COUNTY *of* **VENTURA**

Human Services Agency
Area Agency on Aging

La Agencia sobre el Envejecimiento
del Área del Condado de Ventura

(805) 477-7300 • vcaaa.org