

Saên Soùc Ngöôøi Cao Nieân

Löông Thöïc ôù trang 27 ñeà



Di daân giöüi cao nieân laø nhòum ngöôøi raát ðeã bò toản thöông. Nhöõng trung taâm goàm caùc nhaân vieân coù khaù naêng song ngöõ hoaëc ña ngöõ laø ngöôøi thích höïp nhaát ñeà phuïc vùi giöüi cao nieân.

Caùc chöông trình phuïc vùi giöüi cao nieân goàm coù gì?

Caùc trung taâm cho ngöôøi cao nieân thöðøng cung caáp nhöõng dòch vùi ña ðaïng vaø thích höïp cho ngöôøi cao nieân vì höï coù theá nhaän caùc loaïi dòch vùi khaùc nhau taïi cuøng moät cô sôù. Goàm:

- Hoaït ñoäng giaùu trí
- Böõa aên vaø chöông trình dinh döõõng
- Coá vaán vaø dòch vùi söùc khoeù.

Song thaân lòun tuoái cuõa toái caàn thöïc phaïm, coù chöông trình naøo giuùp khoâng?

Haàu heát caùc trung taâm cao nieân coù dòch vùi dinh döõõng vaø cung caáp thöùc aên ñaëc saün cuõa moãi nöõùc, dòch vùi di chuyeån ñeán caùc trung taâm naøy raát haïn cheá taïi moät soá trung taâm. Lieân laïc caùc cô sôù nöõùc lieät keä döõuï ñaây ñeà bieát nhöõng gì maø coäng ñoàng coù theá cung caáp cho baïn.

Ñoàng thôøi, kho löông thöïc cuõa quaän Santa Clara cuøng coù chöông trình ñaëc bieát cho giöüi cao nieân. Xem phaàn

bieát theám chi tieát veà Thöùc aên vaø dinh döõõng cho giöüi cao nieân.

Trung taâm cao nieân coù cung caáp dòch vùi söùc khoeù khoâng?

Moät vaøi trung taâm cao nieân cung caáp dòch vùi söùc khoeù. Tuy nhieân, di daân lòun tuoái khi caàn nöõùc saên soùc söùc khoeù caàn coù ñaây ñuù giaáy töø höïp leã ñeà nöõùc cung caáp dòch vùi naøy.

Coù dòch vùi naøo cho ngöôøi cao nieân khoâng theá ra khoùï nhaø khoâng?

Di daân cao nieân khoâng theá ra khoùï nhaø coù theá goïi “In home supportive Services (IHSS) ñeà bieát theám chi tieát veà dòch vùi naøy. Xem phaàn **saên soùc söùc khoeù trang 9 ñeà bieát theám chi tieát.**

Coù dòch vùi naøo giuùp giöüi cao nieân muoán tìm vieäc laøm khoâng?

Di daân lòun tuoái tìm vieäc laøm coù theá goïi “National Council on Aging” taïi San Jose soá (408) 280-7791

“Council on Aging” coù theá giuùp nöõùc gì?

Vaên phoøng “Council on Aging” cung caáp raát nhieàu dòch vùi cho caùc trung taâm cao nieân. Caùc dòch vùi naøy bao goàm:

Trôi giuùp veà vaán ñeà söùc khoeù nhö coá vaán veà vieäc duøng baùo hieám söùc khoeù.

Ñaùp öùng nhöõng yeâu caàu khaùc caáp taïi nhaø.

Tìm vieäc laøm

Giuùp trong caùc cuoäc tranh caõi.

Caàn ñi ñaây? Muoán chi tieát veà caùc tuyeán nöõùc xe buyùt ñeà ñi ñeán moät cô sôù naøo ñoù, goïi soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoaiï vieân bieát baïn muoán ñi töø ñaây vaø muoán ñeán ñaây

Tin tồuc vaø trỡi giuùp
Thồuc aên mang ñeán taãn nhaø
Dồch vui quaũn lyù hoà sồ

Saên Sồc Ngồøi Cao Nieãn

Toài raát boái roái trong vieäc traũ cauc hoùa ñôn bòn phí ai còu theá giuùp ñồõic toài?

Giồui cao nieãn còu theá caàn ñồõic giuùp giaũi thích tồðong taãn caũch thanh toàun cauc hoùa ñôn bòn phí vaø caũch xõũ duĩng cauc dòch vui sồc khoũe. “Council on Aging” còu chồong trìn gồii laø “Health Insurance and Counseling Advocacy (HICAP)” nhaèm giuùp ngồøi cao nieãn caũch traũ cauc hoùa ñôn bòn phí. Gồii soá (408) 296- 8290 ñeá bieát theám chi tieát.

Toài phaũi saên sồc meĩ toài vaø vieäc naøy ñaõ vồõit quaũ mồuc chòu đõing cuũa toài roài. Ai còu theá giuùp toài trong vieäc naøy?

Nhồõng ngồøi phaũi saên sồc ngồøi giaø (keá caũ ngồøi phoái ngaũu, con caũi trồðũng thaøn cuũa ngồøi giaø hoaëc baĩn beø) thồðong caàn sõĩ giuùp ñồõ trong vieäc saên sồc ngồøi thaãn cuũa hoĩ. Chồong trìn nghæ ngồi cung caáp dòch vui nhaèm giuùp nhồõng ngồøi naøy. Xem danh saũch đồũi ñaãy ñeá bieát theám chi tieát.

Senior Information Assistance Line

Ñieãn thoai: (408) 296-8290
Ñieãn thoai mieãn phí: (800) 510-2020

Council on Aging Offices

2115 The Alameda, San Jose, CA 95126
Ñieãn thoai: (408) 296-8290
Trong quaũn haĩt : (800) 510-2020
Nòu chæ maĩng lồũu: www.scccoa.org
Ngoãn ngồ: Taãy Ban Nha, Vieät Nam vaø Anh Ngồ
Dồch vui: Giuùp giòui cao nieãn noäp ñôn

xĩn cauc

loai trỡ caáp, raát nhieàu dòch vui ñồõic cung caáp keá caũ trung taãm troang nom ngồøi giaø haøng ngaøy vaø saên sồc sồc khoũe, nôi taĩm truũ khaãn

caáp, mang thồuc aên ñeán nhaø, coá vaãn vaø tranh ñaũ veá baũo hieãm sồc khoũe, phồong tieãn di chuyeãn vaø dòch vui nghæ ngồi cho ngồøi saên sồc.

Billy De Frank Lesbian and Gay Community Center

938 The Alameda, San Jose, CA 95126
Ñieãn thoai: (408) 293- 3040

Nòu chæ maĩng lồũu: www.defrank.org

Dồch vui: Cung caáp dòch vui cho traũng nieãn, hoài thaũo hồðũng daãn caũch phoøng ngồøa beãn AIDS, giaũo duĩc veá beãn ung thồ vuũ, coá vaãn, cauc chồong trìn cho giòui vò thaøn nieãn, chồong trìn cho giòui cao nieãn, chồong trìn ngaên ngồøa chồũng nghieãn thuoác laũ.

Chinese American Mutual Assistance Association

1669 Flanigan Dr., SJ, CA 95121
Ñieãn thoai: (408) 274- 9282

Ngoãn ngồ: Quaũng Nõang, Phoá Thoang, Vieät Nam, Næi Loan
Dồch vui: Lòũp Anh Vaên ESL, dòch vui di truũ, giaũo duĩc veá baũu cõũ, cauc chồong trìn cho ngồøi cao nieãn, phaũt trieãn naeng khieáu laõnh ñaũ.

John XXIII Neighborhood Center

194 E. San Fernando St., San Jose, CA 95112

Caàn ñi ñaũu? Muoãn chi tieát veá cauc tuyeãn ñồðong xe buyũt ñeá ñi ñeãn moät cõ sõũ naø ñoũ, gồii soá (408) 321-2300. Cho ñieãn thoai vieãn bieát baĩn muoãn ñi tồ ñaũu vaø muoãn ñeãn ñaũu

Nieän thoaii: (408) 282-8608
Dòch vui: Dòch vui nghæ ngòi, cauc sinh
hoait cho ngöðøi giaø vaø chöông trình
dinh döðng.

Day Break – St. Francis of Assisi
Pastoral Care Center
5111 San Felipe Rd., San Jose, CA 95135

Saên Souc Ngöðøi Cao Nieän

Nieän thoaii: (408) 270-4900
Dòch vui: Chöông trình sinh hoait dinh
döðng cho giöui cao nieän, dòch vui
nghæ ngòi cho ngöðøi saên souc. Dòch
vui söuc khoüe vaø taâm thaän ñöðic cung
caáp cho ngöðøi lòun tuoai.

Foster Grandparent Program – Catholic Charities

2625 Zanker Rd., Ste. 200, San Jose, CA
95134

Nieän thoaii: (408) 944-0665
Dòch vui: Cung caáp cauc sinh hoait
nhaèm höðung daän ngöðøi lòun tuoai tröu
thaønh boá meï nuoi.

Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)

Nieän thoaii: (408) 296-8290
Ngoân ngöð: Quaüng Ñoäng, Phoá
Thoäng, Nhaät vaø Vieät Nam
Dòch vui: Coá vaán ngöðøi cao nieän veà
Medicare, baüo hieám phuï troai, chöông
trình ñieàu trò laâu daøi vaø saên souc
söuc khoüe.

Catholic Charities of Santa Clara County

2625 Zanker Rd., San Jose, CA 95134
Nieän thoaii: (408) 468-0100
Ngoân ngöð: Quaüng Ñoäng vaø Vieät
Nam. Cauc ngoân ngöð khauc ñöðic cung
caáp qua cauc cô söu khauc.
Dòch vui: Söuc khoüe taâm thaän, saên
souc ngöðøi giaø keá caü chöông trình
dinh döðng, oäng baø laøm cha meï
nuoi, tröi giuúp ngöðøi phaui saên souc

hoi haøng
vaø chöông trình soäng töi laáp cho
ngöðøi giaø.

Department of Aging and Adult Services

Adult Protective Services

591 N. King Rd., San Jose, CA 95113
Nieän thoaii: (408) 928-3860
Ñöðøng daây noùng: (800) 414-2002
Dòch vui: Cung caáp cauc dòch vui xaõ
hoai cho giöui cao nieän vaø traùng nieän
caän ñöðic giuúp ñöð trong coäng ñoäng.

Eastern Europe Service Agency

2400 Moorpark Ave., # 201, San Jose, CA
95128

Nieän Thoaii: (408) 297- 7348
Ngoân ngöð: Bosnian, Croatian, Serbian,
Albanian vaø Nga

Dòch vui: Chöông trình cho ngöðøi cao
nieän, cauc lòup Anh Ngöð ESL

In Home Support Services

591 N. King Rd., San Jose, CA 95113
Nieän thoaii: (408) 928-3737
Dòch vui: Dòch vui noai tröi, keá caü
nhöng khoäng haïn cheá vieác lau doïn
vaø naáu aên. Tröi giuúp nhöðng sinh
hoait haøng ngaøy nhö ñuüt thöuc aên,
taém vaø veá sinh veá raëng mieäng
cuöng ñöðic cung caáp neáu caän.

Senior Nutrition Program

591 N. King Rd., San Jose, CA 95113
Nieän thoaii: (408) 928-3800
Dòch vui: Phuic vui böða aên vöui nhöðng
mouän aên töø cauc nöðuc khauc nhau taii
nhieäu cô söu vaø taän nhaø.

Independent Aging Program

195 E. Fernando St., San Jose, CA 95112

Caän ñi ñiaäu? Muoán chi tieát veá cauc tuyeán ñöðøng xe buyüt ñieä ñi ñieän moät cô söu naøo ñoü, goïi
soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoaii vieän bieät baïn muoán ñi töø ñiaäu vaø muoán ñieän ñiaäu

(408) 282-8606
Ngoân ngöđ: Taây Ban Nha
Dòch vui: Dòch vui giuúp ngöđöi saên
sòuc ngöđöi giaø thænh thoáng coù dòp
nghæ ngöi hoaëc ngöđöi giaø

bò taøn taät. Coá vaán veà vaán ñeà ôu
chung nhaø.

Saên Sòuc Ngöđöi Cao Nieân

Multipurpose Senior Services Program Council on Aging of Santa Clara County

2115 The Alameda, San Jose, CA 95126
Ñieän thoaii: (408) 296-8290
Ngoân ngöđ: Taây Ban Nha, Phoả Thoáng
vaø Vieät Nam
Dòch vui: Giuúp ñình giaù nhaø vaø
quaân lyù hoà sô cho ngöđöi giaø yeáu.
Phaúi thuoác chöông trình Medi-Cal vaø
treân 65 tuôi.

National Council on Aging

691 S. 2nd St., Suite 10, San Jose, CA
95112
Ñieän thoaii: (408) 280-7791
Dòch vui: Troäng nom ngöđöi giaø ban
ngaøy vaø chöông trình tìm vieäc laøm
cho ngöđöi cao nieân. NCOA's, cô sôu
chuyeân giuúp nhaân coäng treân 55 tuôi
tìm vieäc laøm, taêng möüc thu nhaäp,
vaø hoïc theâm kyõ naêng möüi. Chöông
trình "Senior Community Service
Employment" ñöđic chính thöüc hoà
döđui ñeà möic soá 5 cuüa luaät veà
ngöđöi cao nieân ñeà cung caáp vieäc
laøm, kyõ naêng vaø phöông tieän tieän
ñeän söi töi laäp cho traùng nieân.

Second Harvest Food Bank – Operation Brown Bag

750 Curtner Ave., San Jose, CA 95125
Ñieän thoaii: (408) 266-8866
Ñöđöng daây noùng: 800-984-3663
Ñòa chæ maïng löđui: www.2ndharvest.net
Ngoân ngöđ: Taây Ban Nha vaø Vieät
Nam
Dòch vui: Trung taâm phaân phóái thöic

phaám. Tui thöic phaám ñöđic cung caáp
haøng tuaàn cho ngöđöi
treân 60 tuôi vaø ngöđöi taøn taät treân
55 tuôi ñuü tieäu chuaån. Töø thöu Hai
ñeän thöu Saùu 8 giöø saùng
ñeän 5 giöø chieàu.

VNA Meals on Wheels, The Health Trust 2025 Gateway Place, Suite 200, San Jose, CA 95110

Ñieän thoaii: (408) 452-1134
Ngon ngu: Phaùp, Ñöüc, Phoả Thoáng,
Taây Ban Nha vaø Vieät Nam
Dich vu: Mang thuc an nong den tan nha
vao
buoái tröa töø thöu Hai ñeän thöu Saùu
vaø thöüc aên nguoi vaø buoái tröa cho
ngaøy cuoái tuaàn.

Via Rehabilitation Services

2851 Park Ave., Santa Clara, CA 95050
Ñieän thoaii: (408) 243-7861
Ngoân Ngöđ: Taây Ban Nha
Dòch vui: Dòch vui cho möđun düng cuí y
khoa trong tröđöng hoïp khaån caáp vöüi
toa thuoác, keá caü xe laên, khung taäp ñi
vaø gaãy ñi boä.

Gardner Family Care Corporation

160 E. Virginia St., Ste. 280, SJ, CA 95112
Ñieän thoaii: (408) 287-00
Ngoân ngöđ: Taây Ban Nha vaø Vieät
Nam
Dòch vui: Dòch vui taâm thaàn vaø söüc
khoüe cho ngöđöi cao nieân.

Outreach and Escort

97 E. Brokaw Rd., #140, SJ, CA 95112
Ñieän thoaii: (408) 436-

Caàn ñi ñaäu? Muoán chi tieät veà caüc tuyeán ñöđöng xe buyüt ñeà ñi ñeän möät cô sôu naø ñöü, goïi
soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoaii vieän bieät baïn muoán ñi töø ñaäu vaø muoán ñeän ñaäu

Ngoân ngöô: Vieät Nam, Taây Ban Nha,
Anh Ngöô vaø Trung Hoa
Dòch vui: Phöông tieän di chuyeän khi ñi
gaëp baùc só, ñi mua saém vaø dòch vui

haïn cheá troàng nom ngöôøi giaø vaø
taøn taät trong ngaøy.
Long-term Care Ombudsman
Catholic Charities
2625 Zanker Rd., San Jose, CA 95134

Saên Souc Ngöôøi Cao Nieân

Alzheimer's Activity Center

Ñieän thoai: (408) 944-0567
Ngoân ngöô: Caùc loaïi ngoân ngöô ñöôïc
cung caáp qua heä thoáng dòch thuaät.
Dòch vui: Cung caáp cho cö daän dòch vui
döôõng laõ vaø nhaø döôõng beänh vöüi
nguoàn taiï tröï ñöac laäp haäu coù theä
giaüi quyeaät nhöõng khuø khaên veä
phoøng oác, cuõng giöüi thieäu veä
phöõng dieän phaùp lyù vaø tin töüc.
Cuõng cung caáp dòch vui cho thaønh
vieän cuüa gia ñình, baïn beø vaø nhöõng
ngöôøi ñaïi dieän cho caùc cô söu coäng
ñoàng.

Adult Health Care Services

Avenidas

450 Bryant Street, Palo Alto, Ca 94301
Ñieän thoai: (650) 326-5362
Ngoân ngöô: Taây Ban Nha, Trung Hoa,
Anh Ngöô vaø Vieät Nam.
Dòch vui: Giuùp giöüi cao nieân caùch xin
caùc loaïi tröï caáp, böäa aên tröa moãi
ngaøy, sinh hoaït giaüi trí. Phuïc vui vuøng
Palo Alto.

Mexican American Community Services Agency (MASCA)

130 N. Jackson Avenue, San Jose, CA
95116
Ñieän thoai: (408) 928-1155
Ngoân ngöô: Taây Ban Nha, Phoã
Thoäng, Quúang Ñoäng, Vieät Nam vaø
Phi Luaät Taän.
Dòch vui: Chöông trình söüc khoeü vaø
dinh döôõng cho ngöôøi cao nieân.

2380 Enborg Lane, San Jose, CA 95128

Ñieän thoai: (408) 279-7515

Dòch vui: Cung caáp dòch vui phuïc hoài
chöüc

naêng, dinh döôõng vaø saên souc ngöôøi
cao nieân coù

khuø khaên veä theä chaát, taâm thaän
vaø giao teá. Giuùp ngöôøi cao nieân tieáp
túic söï ñöac laäp. Chöông trình coá vaán
vaø giuùp gia ñình vaø ngöôøi saên souc
coù dòp nghæ ngoi.

Cupertino Senior Day Services

20920 McClellan Rd., Cupertino, CA
95015

Ñieän thoai: (408) 973-0905

Dòch vui: Cung caáp dòch vui phuïc hoài
chöüc naêng, dinh döôõng vaø saên souc
ngöôøi cao nieân coù khuø khaên veä theä
chaát, taâm thaän vaø giao teá. Giuùp
ngöôøi cao nieân tieáp túic söï ñöac laäp.
Chöông trình coá vaán vaø giuùp gia ñình
vaø ngöôøi saên souc coù dòp nghæ ngoi.

Live Oak Adult Day Services

Willow Glen - Administrative Office and
Center

1147 Minnesota Avenue, San Jose, CA
95125

Ñieän thoai: (408) 971-9363

Dòch vui: Cung caáp dòch vui phuïc hoài
chöüc naêng, dinh döôõng vaø saên souc
ngöôøi cao nieân coù khuø khaên veä theä
chaát, taâm thaän vaø giao teá. Giuùp
ngöôøi cao nieân tieáp túic söï ñöac laäp.
Chöông trình coá vaán vaø giuùp gia ñình

Caàn ñi ñaâu? Muoán chi tieát veä caùc tuyeán ñöôõng xe buyùt ñeä ñi ñeän moät cô söu naøu ñoù, goïi
soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoai vieän bieät baïn muoán ñi töø ñaâu vaø muoán ñeän ñaâu

vaø ngöðøi saên soüc cou ðòp nghæ ngöi.

Live Oak Adult Services- Los Gatos

111 Church Street, Los Gatos, CA 95030

Ñieän thoaii: (408) 354-0707

Dòch vui: Cung caáp dòch vui phuïc hoài chòuc naêng, dinh döðöng vaø saên soüc

ngöðøi cao nieân cou kouù khaên veà theá chaát, taâm thaàn vaø giao teá. Giuùp ngöðøi cao nieân tieáp tuïc söi ñoác laäp. Chöông trình coá vaán vaø giuùp gia ñình vaø ngöðøi saên soüc cou ðòp nghæ ngöi.

Saên Soüc Ngöðøi Cao Nieân

Live Oak Adult Services- Downtown San Jose

49 N. Fourth St., San Jose, CA 95112

Ñieän thoaii:(408) 292-1392

Dòch vui: Cung caáp dòch vui phuïc hoài chòuc naêng, dinh döðöng vaø saên soüc ngöðøi cao nieân cou kouù khaên veà theá chaát, taâm thaàn vaø giao teá.

Giuùp ngöðøi cao nieân tieáp tuïc söi ñoác laäp. Chöông trình coá vaán vaø giuùp gia ñình vaø ngöðøi saên soüc cou ðòp nghæ ngöi.

Live Oak Adult Services- Gilroy

651 West 6th Street, Gilroy, CA 95020

Ñieän thoaii: (408) 847-5491

Dòch vui: Cung caáp dòch vui phuïc hoài chòuc naêng, dinh döðöng vaø saên soüc ngöðøi cao nieân cou kouù khaên veà theá chaát, taâm thaàn vaø giao teá. Giuùp ngöðøi cao nieân tieáp tuïc söi ñoác laäp. Chöông trình coá vaán vaø giuùp gia ñình vaø ngöðøi

saên soüc cou ðòp nghæ ngöi.

Saratoga Adult Care Center

19655 Allendale Ave., Saratoga, CA 95070

Ñieän thoaii: (408) 868-1262

Ngoân ngöð: Taây Ban Nha vaø Anh Ngöð

Dòch vui: Chöông trình dinh döðöng vaø sinh hoaït cho giöui cao nieân.

Services Immigrant Rights & Education Network

778 N. 1st St., #202, SJ, CA 95112

Ñieän thoaii: (408) 286- 5680

Ñöðöng giaây giuùp ñoác vaø tin töüc veà di truù

Taây Ban Nha (408) 286 – 1698

Vieät Nam: (408) 286- 1448

Farsi (408) 286- 5680 X 108

Trung Hoa (408) 286- 5680 X 109

Ñöa chæ maïng löðu: www.siren-bayarea.org

Dòch vui: Ñöðöng giaây tin töüc vaø giöui thieäu veà caüc tröi caáp xaõ hoài, tranh ñiaáu cho nhöõng söi thay ñoái veà luaät phaùp. Huaán ngheã vaø tröi giuùp kyø thuaät veà nhöõng vaán ñeà cou lieân quan ñeán di truù.

Sunnyvale Senior Day Services

1025 The Dallas Ave., Sunnyvale, CA 94087

Ñieän thoaii: (408) 246-8790

Ngoân Ngöð: Taây Ban Nha vaø Trung Hoa

Dòch vui: Chöông trình dinh döðöng vaø sinh hoaït cho giöui cao nieân.

Community Centers & Nutrition Sites

Alma Community Center

136 Alma Avenue, San Jose, CA 95125

Ñieän thoaii: (408) 288-8758

Ngoân ngöð: Taây Ban Nha

Dòch vui: Chöông trình dinh döðöng vaø sinh hoaït cho giöui cao nieân

Asian Americans for Community Involvement

2400 Moorpark Ave. #300, San Jose, CA 95128

Ñieän thoaii: (408) 975-2730

Ngoân Ngöð: Quaúng Ñoàng, Phoá Thoàng, Laø, Vieät Nam, Thaùi, Ñaii

Caàn ñi ñaâu? Muoán chi tieát veà caüc tuyeán ñöðöng xe buyùt ñeà ñi ñeán moät cô söu naøo ñoù, goïi soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoaii vieân bieát baïn muoán ñi töø ñaâu vaø muoán ñeán ñaâu

Haøn, Phi Luaät Taân, Ilocano, Laø-Mein, Farsi vaø Nhaät.

Dòch vui: Nhöõng dòch vui trôï giuùp toång quaüt, sinh hoaït cao nieân vaø dinh döõng

Afro-American Community Services Agency

304 N. Sixth St. (Julian), San Jose, CA 95112

Ñieän thoaïi: (408) 292-3157

Ngoân Ngöõ: Taây Ban Nha vaø Ethiopian

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông trìn

Saên Soüc Ngöõøi Cao Nieân

tuùi thöïc phaøm.

Berryessa Community Center

3050 Berryessa Rd., San Jose, CA 95132

Ñieän thoaïi: (408) 251-6392

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông trìn dinh döõng.

Campbell Nutrition Site

1 West Campbell Ave., Campbell, CA 95008

Ñieän thoaïi: (408) 866-2764

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông trìn dinh döõng.

Casa del Pueblo

200 S. Market St., San Jose, CA 95113

Ñieän thoaïi: (408) 294-5308

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông trìn dinh döõng.

Community Services Agency of

Mountain View and Los Altos

204 Stierlin Road, Mountain View, CA 94043

Ñieän thoaïi: (650) 968-0836

Ngoân ngöõ: Taây Ban Nha vaø Anh Ngöõ

Dòch vui: Giuùp ngöõøi cao nieân xin caüc loaïi trôï caáp, côm tröa möi ngaøy vaø möät soá caüc sinh hoaït khaüc. Vuøng phuïc vui: Mountain View, Los Altos vaø Los Altos Hills.

Cupertino Senior Center

21251 Stevens Creek Blvd, Cupertino, CA 95014

Ñieän thoaïi: (408) 777-3150

Ngoân ngöõ: Quaúng Ñoàng, Taây Ban

Nha vaø Anh Ngöõ

Dòch vui: Giuùp ngöõøi cao nieân xin caüc loaïi trôï

caáp, lòup hoïc, taáp theá duïc, hoaït ñoäng giaûi trí.

Côm tröa vaøo ngaøy thòu Tö.

Cubberley Nutrition Site

4000 Middlefield Rd., Palo Alto, CA 94303

Ñieän thoaïi: (650) 329-2418

Dòch vui: Sinh hoïat cao nieân vaø chöông trìn dinh döõng.

Cypress Senior Center

403 S. Cypress Ave., San Jose, CA 95117

Ñieän thoaïi: (408) 244-1353

Dòch vui: Sinh hoïat cao nieân vaø chöông trìn dinh döõng.

Eastside Neighborhood Center

2150 Alum Rock Avenue, San Jose, CA 95116

Ñieän thoaïi: (408) 251-0215

Ngoân ngöõ: Taây Ban Nha vaø Phi Luaät Taân

Dòch vui: Sinh hoïat cao nieân vaø chöông trìn dinh döõng.

Evergreen Community Program

4860 Felipe Rd., San Jose, CA 95135

Ñieän thoaïi: (408) 270-2220

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông trìn dinh döõng

Hank Lopez Senior Program

1694 Adrian Way, San Jose, CA 95122

Ñieän thoaïi: (408) 926-3895

Caàn ñi ñaâu? Muoán chi tieát veà caüc tuyeán ñöõng xe buyùt ñeä ñi ñeän möät cô söu naøo ñoù, goïi soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoaïi vieän bieät baïn muoán ñi töø ñaâu vaø muoán ñeän ñaâu

Ngoân ngöð: Taây Ban Nha
Dòch vui: Sinh hoaït giaüi trí cho giöui cao
nieân, thöic phaâm vaø caùc tin töüc veà
caùc dòch vui xaõ hoãi.

Hope Rehabilitation Services

1555 Parkmoor Ave., San Jose, CA 95128

Ñieän thoaïi: 282-0449

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng

Saên Souc Ngöðøi Cao Nieân

Iola Williams Community Center

2072 Lucretia Ave., San Jose, CA 95122

Ñieän thoaïi: (408) 292-6592

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng

Japanese American Senior Center

(YU-AI-KAI)

588 N. 4th St., San Jose, CA 95112

Ñieän thoaïi: (408)294-2505

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng

Gilroy Senior Center

7371 Hana St., Gilroy, CA 95020

Ñieän thoaïi: (408) 297-4979

Soá ñieän thoaïi cho chöông trình dinh
döðöng: (408) 84204200

Ngoân Ngöð: Taây Ban Nha, Phi Luaät
Taân vaø Trung Hoa

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng.

IRCC, Inc.

420 Park Ave., San Jose, CA 95110-2629

Ñieän thoaïi: (408) 971-7878

Ngoân ngöð: Vieät Nam

Dòch vui: Chöông trình phuïc vui ngöðøi
cao nieân töø Caêm Boát, Laøo vaø Vieät
Nam

**Indo-American Community Service
Center**

3065 Democracy Way, Santa Clara, CA
95054

Ñieän thoaïi: (408) 748-1771

Ñòa chæ maïng löðui: [www.indo-american-
org](http://www.indo-american-
org)

Ngoân Ngöð: AÁN Ñoä, Pumjabi, Marath,
Gujarati,Urdu, Telusu, Tamil, Kahnnnapa

Dòch vui: Trung tâm vaãn hoùa vaø
nhaân baün cung

caáp dòch vui giöui thieäu veà söüc khoeu
vaø giaùo duïc, xaõ hoãi, ngheà nghieäp,
vaãn hoùa vaø sinh hoaït

giaüi trí cho ngöðøi cao nieân, thanh thieäu
nieân vaø

traùng nieân. Chöông trình dinh döðöng
cho ngöðøi giaø.

Jewish Family Services

14855 Oka Rd., Los Gatos, CA 95020

Ñieän thoaïi: (408) 358-3636

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng

Korean-American Community Services

1800 B Fruitdale Ave., San Jose, CA
95128

Ñieän thoaïi: (408) 920-9733

Ngoân ngöð: Ñaïi Haøn

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng

La Comida of Palo Alto

450 Bryant St., Palo Alto, CA 94303

Ñieän thoaïi: (650) 327-2811

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng

Milpitas Senior Center

160 N. Main St., Milpitas, CA 95035

Ñieän thoaïi: (408) 942-2476

Chöông trình dinh döðöng: (408) 942-2477

Ngoân ngöð: Phoả Thoâng, Quaùng

Ñoàng, Nhaät, Vieät Nam vaø Phi Luaät
Taân

Dòch vui: Sinh hoaït cao nieân vaø chöông
trình dinh döðöng

Mountain View Nutrition Site

266 Escuela Ave., Mountain View, CA
94040

Caàn ñi ñaâu? Muoán chi tieát veà caùc tuyeán ñöðöng xe buyüt ñeä ñi ñeän moät cô söü naøo ñoü, goïi
soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoaïi vieän bieát baïn muoán ñi töø ñaâu vaø muoán ñeän ñaâu

Ñieän thoaii: (650) 903-6330
Dòch vui: Sinh hoaït cao nieän vaø chöông
trình dinh döông

**Mt Madonna YMCA Senior Citizen
Center**
17666 Crest Avenue, Morgan Hill, CA
95037
Ñieän thoaii: (408) 776-0111

Saên Souc Ngöôøi Cao Nieän

Chöông trình dinh döông: (408) 779-1413
Ngoân ngöô: Quaúng Nöäng, Phi Luaät
Taân, YÜ, Nhaät vaø Taây Ban Nha
Dòch vui: Sinh hoaït cao nieän vaø chöông
trình dinh döông

North Side Community Center
488 N. Sixth Street, San Jose, CA 95122
Ñieän thoaii: (408) 271-7315
Ngoân ngöô: Phi Luaät Taân
Dòch vui: Sinh hoaït cao nieän vaø chöông
trình dinh döông

**Older Women's League of Santa Clara
County Inc.**
National Office
666 11th Street, NW, Suite 700,
Washington, DC 20001
Ñieän thoaii: 1-800-825-3695
Santa Clara
Ñieän thoaii: (408) 270-4525
Dòch vui: Coả ñöäng nhaèm giuùp phuï
nöõ löüa tuoải trung tuaàn vaø giaø hôn
coù cô hoãi caùt thieän möùc soáng veà
phöông dieän taøi chaùnh, söùc khoûe,
chaám döùt söi kyø thò vaø haønh haï,
vaø taéng veù ñeïp. Toả chöùc nhöùm
hoãi thaùo, caùc buoải hoïp, vaø sinh hoaït
xaõ hoãi.

**Portuguese Community Center
(POSSO)**
1115 East Santa Clara Street Suite #A,
San Jose, CA 95116
Ñieän thoaii: (408) 923-0877
Ñöa chæ maïng löôùi:
www.service.com/posso

Ngoân ngöô: Bòc Nhaät Nha
Dòch vui: Sinh hoaït cao nieän vaø chöông
trình dinh döông

Santa Clara Senior Center
1303 Fremont St., Santa Clara, CA 95050
Ñieän thoaii: (408) 615-3170
Dòch vui: Sinh hoaït cao nieän vaø chöông
trình
dinh döông

Saint James Senior Center
199 3rd St., San Jose, CA 95112
Ñieän thoaii: (408) 297-3338
Dòch vui: Sinh hoaït cao nieän vaø chöông
trình dinh döông

Salvation Army
359 N. 4th St., San Jose, CA 95112
Ñieän thoaii: (408) 282-1165
Dòch vui: Sinh hoaït cao nieän vaø chöông
trình dinh döông

Santa Clara Senior Center
1303 Fremont Street, Santa Clara, CA
95050
Ñieän thoaii: (408) 615-3170
Ngoân ngöô: Anh Ngöô
Dòch vui: Giuùp ngöôøi cao nieän xin caùc
loaii tröï caáp, dinh döông. Töø thöù Hai
ñeán thöù Saùu, cung caáp tin töùc cho
nhaân vieän saên söùc söùc khoûe taïi
nhaø, lòup hoïc cho traùng nieän vaø caùc
sinh hoaït giaùu trí vaø quaùn lyù hoà sô
taïi choã.

Self-Help for the Elderly
1818 Scott Boulevard, Santa Clara, CA
95050
Ñieän thoaii: (408) 246-8790
Ngoân ngöô: Phoả Thoàng vaø Quaúng

Caàn ñi ñaàu? Muoán chi tieát veà caùc tuyeán ñöông xe buyùt ñeã ñi ñeán möät cô söù naøo ñoù, goïi
soá (408) 321-2300. Cho ñieän thoaii vieän bieát baïn muoán ñi töø ñaàu vaø muoán ñeán ñaàu

Ńoàng
Dòch vuĩ: Sinh hoaĩt cao nieân vaø chõng
trình dinh dõõng
Self-help for the Elderly- Campbell
940 South Valley Rd., Cupertino, CA
95014

Ńieân thoaiĩ: (408) 873-4200
Dòch vuĩ: Sinh hoaĩt cao nieân vaø chõng
trình dinh dõõng

Saên Soùc Ngõõøi Cao Nieân

Southside Community Center
5585 Cottle Rd., SJ, CA 95123
Ńieân thoaiĩ: (408) 629-9606
Dòch vuĩ: Sinh hoaĩt cao nieân vaø chõng
trình dinh dõõng.

Sunnyvale Community Services
810 W. McKinley Ave., Sunnyvale, CA
94086
Ńieân thoaiĩ: (408) 738-4321
Ngoân ngõõ: Coù heã thoáng phieân dòch
Dòch vuĩ: Giuùp giõuĩ cao nieân xin caùc
loaiĩ trõĩ caáp, chõng trình thõic phaãm
haøng thaùng, thõic phaãm cho ngõõøi
voã gia cõ, giuùp traũ tieân thueã, giuùp
traũ tieân ñieãn nõõuc, mieãn leã phí cho
caùc sinh hoaĩt giaũĩ trí taiĩ Sunnyvale, tin
tõuc vaø giõuĩ thieãu, quaũn lyũ hoà sõ taiĩ
choã. Vuøng phuĩc vuĩ: Toaøn quaãn haĩt
vaø Sunnyvale.

Sunnyvale Nutrition Site
535 Old San Francisco Rd., Sunnyvale, CA
94086
Ńieân thoaiĩ: (408) 739-0833
Dòch vuĩ: Sinh hoaĩt cao nieân vaø chõng
trình

**Vietnamese American Cultural and
Social Council**
611 North 13th Street, San Jose, CA
95112
Ńieân thoaiĩ: (408) 971-8280 - Dien thu:
(408) 971-8285
Ńõa chæ maĩng löõuĩ: www.vietnam.org
Ngoân Ngõõ: Vieãt Nam
Dich Vuĩ: Lop Anh Van, lõp luyeãn thi
quoaç tòch cho giõuĩ cao nieân.

**Vietnamese Voluntary Foundation
(VIVO)**
2260 Quimby Rd., SJ, CA 95122
Ngoân ngõõ: Vieãt Nam
Dòch vuĩ: Chõng trình cho giõuĩ cao
nieân, lõp tieáng Anh, lõp luyeãn thi
quoaç tòch cho ngõõøi cao nieân.
**West Valley Japanese-American Senior
Center**
1545 Teresita Dr., SJ, C A 95129

Dòch vuĩ: Sinh hoaĩt cao nieân vaø chæ
cho ngõõøi Nhaãt.

West Valley Nutrition Site
6191 Bollinger Rd., Cupertino CA 95014
Ńieân thoaiĩ: (408) 996-7210
Dòch vuĩ: Sinh hoaĩt cao nieân vaø chõng
trình dinh dõõng

Willow Senior Center
2175 Lincoln Ave., San Jose, CA 95125
Ńieân thoaiĩ: (408) 978-8029
Dòch vuĩ: Sinh hoaĩt cao nieân vaø chõng
trình dinh dõõng.

Caàn ñi ñaâu? Muoán chi tieát veà caùc tuyeán ñöøøng xe buyùt ñeà ñi ñeán moät cô sôu
naøo ñoù, goïi soá (408) 321-2300. Cho ñieán thoãïi vieán bieát baïn muoán ñi töø ñaâu vaø
muoán ñeán ñaâu