

Ventura County Area Agency on Aging's

# LIVE Well

NOT JUST ABOUT AGING,  
BUT AGING WELL.

NO SOLAMENTE  
ENVEJECIENDO, PERO  
ENVEJECIENDO  
CON DIGNIDAD.

Volume 3 • 2020



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

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



# 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

Available for Ventura County residents, age 60 and over  
Monday - Friday, 8 a.m. - 5 p.m.

*Disponible para residentes del Condado de Ventura, de 60 años o más,  
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.*

# LIVEWell CONTENTS

<b>Active Living/Vida Activa</b>	
LISTINGS / LISTADOS	6
Senior Centers/ Centros para Personas Mayores	7
Volunteer Opportunities/ Oportunidades para Voluntarios	9
The Ventura County Elderly Fall Prevention Coalition	10
Coalición para la Prevención de Caídas de Personas Mayores	11
<b>Caregiving/Dando Cuidado</b>	
LISTINGS / LISTADOS	14
Tip: Medication Management/ Manejo de Medicamentos	19
<b>Community Resources/ Recursos Comunitarios</b>	
LISTINGS / LISTADOS	20
Community Service Centers/ Centros de Servicio Comunitario	22
Building an Accessible County For All Ventura County Residents	24
Construyendo un Condado Accesible para Todos los Residentes del Condado de Ventura	26
<b>Transportation/Transporte</b>	
LISTINGS / LISTADOS	28
<b>Financial &amp; Legal Services/ Servicios Financieros Y Legales</b>	
LISTINGS / LISTADOS	30
Ventura County Credit Union: Tips for Living on a Fixed Income	32
Cooperativa de Ahorro y Crédito del Condado de Ventura Consejos para Vivir con Ingresos Fijos	33
Quick Tips for Medicare Enrollment	34
Consejos Prácticos para la Inscripción en Medicare	34
<b>Food Resources/Recursos De Alimentos</b>	
LISTINGS / LISTADOS	36
VCAAA Senior Nutrition Program/ Programa de Nutrición para Personas Mayores	36
Nutrition As We Age	38
La Nutrición A Medida Que Envejecemos	40
<b>Housing/Vivienda</b>	
LISTINGS / LISTADOS	42
<b>Medical Services/Servicios Médicos</b>	
LISTINGS / LISTADOS	44
VCHA Ambulatory Care Clinics/ Clínicas de Atención Ambulatoria	44
What You Need to Know About Opioids	48
Lo que Usted Necesita Saber sobre los Opioides	49
<b>End Of Life/Fin De La Vida</b>	
LISTINGS / LISTADOS	50







PHOTO BY JANNETTE JAUREGUI

EDITOR/  
REDACCIÓN:

Jannette Jauregui

CONTRIBUTING EDITOR/  
REDACTORA COLABORADORA:

Shaunese Southward

GRAPHIC DESIGNER/  
DISEÑADOR GRAFICO

Donna Schmidt

GSA Business Support

PUBLISHED BY/  
PUBLICADO POR:



AREA AGENCY ON AGING

Agencia del Área del Condado de  
Ventura sobre el Envejecimiento

646 County Square Drive #100  
Ventura, CA 93003

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

FOR DISTRIBUTION & ADVERTISING  
INFORMATION PHONE/

PARA INFORMACIÓN SOBRE DISTRIBUCIÓN  
Y PUBLICIDAD, LLAMEN AL

**805-477-7306**

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

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

CONNECT WITH US/  
CONECTATE CON NOSOTROS:



Ventura County  
Area Agency  
on Aging



@VC\_AA



@VCAAAging

Ventura County Area Agency on Aging's

# LIVEWell

*Not just about aging, but aging well.*

Vol. 3 • 2020

*No solamente envejeciendo, pero envejeciendo con dignidad.*

## About this guide

WELCOME TO THE 2019-2020 ISSUE OF **LIVEWell**, a resource guide designed specifically with older adults, people with disabilities, and caregivers in mind. The landscape of issues for the population we serve is always changing, therefore the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA) is continually creating innovative methods and programs to enhance quality of life and provide options to safely, securely, and optimally age in place.

VCAAA's commitment to evolve to meet the needs of older adults, individuals with disabilities, and their caregivers extends to this publication. **LIVEWell** made its debut in 2017 to replace what was Eldercare. This guide has been taken to a new level to better serve Ventura County, and is now a fully integrated publication that offers stories and listings in both English and Spanish. The VCAAA is proud to be able to offer a far more accessible guide to the communities we serve.

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

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

Respectfully,

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

*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.*



# Acerca de esta Guía

LES DAMOS LA BIENVENIDA A LA EDICIÓN DE 2019-2020 DE **LiveWell**, una guía de recursos diseñada específicamente pensando en adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores. El paisaje de problemas para la población a la que servimos está cambiando continuamente; por eso la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento (VCAAA, por sus siglas en inglés) está creando continuamente métodos y programas innovadores para mejorar la calidad de vida y brindar opciones para envejecer en su lugar de residencia de forma segura, protegida y óptimamente.

El compromiso de la VCAAA para evolucionar a fin de cubrir las necesidades de personas mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores, se extiende a esta publicación. **LiveWell** debutó en 2017, sustituyendo a la antigua *Eldercare*. La guía de este año ha pasado a un nivel superior para servir mejor al Condado de Ventura, y ahora es una publicación plenamente integrada que ofrece artículos y anuncios tanto en inglés como en español. La VCAAA está orgullosa de poder ofrecer una guía mucho más accesible a las comunidades a las que servimos.

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

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

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

Respetuosamente,

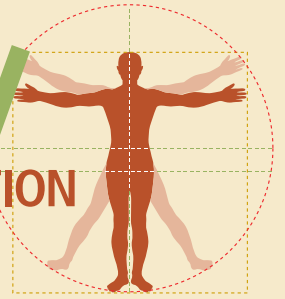
**VICTORIA JUMP**, Directora

Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento

*This issue of LIVEWell is current as of January 1, 2020. The Ventura County Area Agency on Aging is responsible for the content included in this guide. For additional information visit [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) or email [LOIS.VCAAA@Ventura.org](mailto:LOIS.VCAAA@Ventura.org).*

Ventura County

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



## STAY SAFE IN YOUR HOME!

**FREE classes to  
strengthen mobility  
and balance**

*Classes offered in  
English and Spanish*

## ¡MANTENGASE SEGURO EN SU HOGAR!

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

*Se ofrecen clases en  
inglés y en español*

VENTURA COUNTY  
**Vcaaa**  
AREA AGENCY ON AGING



For more information / para más información:

CALL /  
LLAME AL: **(805) 477-7300**  
OR VISIT /  
O VISITE: **[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)**

# Active Living / Vida Activa



## EDUCATION AND EMPLOYMENT TRAINING / EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN LABORAL

### Conejo Valley Adult School

1025 Old Farm Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 497-2761  
[www.conejoadulted.org](http://www.conejoadulted.org)

### Department of Rehabilitation

<https://dor.ca.gov>

**OXNARD & VENTURA**  
1701 Pacific Avenue, Suite 120  
Oxnard, CA 93033  
(805) 263-2680

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

### Goodwill Industries

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

### Literacy Program

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

### America's Job Center of California

(800) 204-5186  
[www.venturacountyajcc.org](http://www.venturacountyajcc.org)

### WEST OXNARD

2901 North Ventura Road, Third Floor  
Oxnard, CA 93036

### EAST COUNTY

2900 Madera Road  
Simi Valley, CA 93065

### National Association for Hispanic Elderly / Asociacion Nacional Pro Personas Mayores

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

### Osher Lifelong Learning Institute (OLLI)

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

### Oxnard Adult School

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

### Senior Community Service Employment Program

(805) 654-5239

### Simi Institute for Careers and Education

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

### Ventura Adult and Continuing Education

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

### Ventura County Community College District

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

### MOORPARK COLLEGE

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

### OXNARD COLLEGE

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

### VENTURA COLLEGE

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

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

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

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

### Conejo Recreation & Park District

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

### Fillmore Parks and Recreation Department

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

### Moorpark Recreation Division

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



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

305 West Third Street  
First Floor of the West Wing  
Oxnard, CA 93030

(805) 385-7995

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

### **Ojai Recreation Department**

510 Park Road  
Ojai, CA 93023

(805) 646-5581 Ext 390

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

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

1605 East Burnley Street  
Camarillo, CA 93010

(805) 482-1996

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

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

Orvene S. Carpenter Community Center  
550 Park Avenue

Port Hueneme, CA 93041

(805) 986-6542

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

4201 Guardian Street  
Simi Valley, CA 93063

(805) 584-4400

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

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

(805) 933-4226

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

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

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

501 Poli Street, Room 226  
Ventura, CA 93001

(805) 658-4726

[www.cityofventura.ca.gov/  
219/Parks-Recreation-Community-  
Partnerships](http://www.cityofventura.ca.gov/219/Parks-Recreation-Community-Partnerships)

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

*Classes in Tai Chi: Moving For Better Balance, Walk With Ease, Stepping On and more across the county*

(805) 477-7300

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

## **SENIOR CENTERS**

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

## **CENTROS PARA PERSONAS MAYORES**

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

### **Fillmore Active Adult Center**

533 Santa Clara Street  
Fillmore, CA 93015

(805) 524-3030

[www.fillmoreca.com/departments/  
parks-and-recreation-department/  
active-adult-center](http://www.fillmoreca.com/departments/parks-and-recreation-department/active-adult-center)

### **Goebel Adult Community Center**

1385 East Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91362

(805) 381-2744

[www.crpdp.org/programs/  
goebeladult/default.asp](http://www.crpdp.org/programs/goebeladult/default.asp)

### **Help of Ojai**

<http://helpofojai.org>

#### **LITTLE HOUSE**

111 West Santa Ana Street  
Ojai, CA 93023

(805) 646-5122

#### **WEST CAMPUS**

370 Baldwin Road  
Ojai, CA 93023

(805) 649-9218

### **Moorpark Active Adult Center**

799 Moorpark Avenue  
Moorpark, CA 93021

(805) 517-6261

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

### **Oxnard Wilson Senior Center**

350 North C Street  
Oxnard, CA 93030

(805) 385-8028

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

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

801 South C Street  
Oxnard, CA 93030

(805) 385-8163

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

### **Pleasant Valley Senior Center**

1605 East Burnley Street  
Camarillo, CA 93010

(805) 482-4881

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

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

550 Park Avenue  
Port Hueneme, CA 93041

(805) 986-6542

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

### **Santa Paula Senior Center**

530 West Main Street  
Santa Paula, CA 93060

(805) 933-4226

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

### **Simi Valley Senior Center**

3900 Avenida Simi  
Simi Valley, CA 93063

(805) 583-6363

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

### **South Oxnard Senior Center**

200 East Bard Road  
Oxnard, CA 93033

(805) 385-8042

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

### **Ventura Avenue Adult Center**

550 North Ventura Avenue  
Ventura, CA 93001

(805) 648-3035

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

# Active Living/Vida Activa

## YMCAs

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

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

**CONEJO VALLEY YMCA**  
4031 North Moorpark Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 523-7613

**SIMI VALLEY FAMILY YMCA**  
3200 Cochran Street  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 583-5338

**VENTURA FAMILY YMCA**  
3760 Telegraph Road  
Ventura, CA 93003  
(805) 642-2131

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

## LIBRARIES / BIBLIOTECAS

**Albert H. Soliz Library (El Rio)**  
2820 Jourdan Street  
Oxnard, CA 93036  
(805) 485-4515  
[www.vencolibrary.org/locations/albert-h-soliz-library](http://www.vencolibrary.org/locations/albert-h-soliz-library)

**Alda & George Kroll Library**  
*Wellness & Caregiver Center of Ventura County*  
3687 East Las Posas Road, Suite 188  
Camarillo, CA 93010  
(800) 900-8582  
[www.camhealth.com/classes/caregivers](http://www.camhealth.com/classes/caregivers)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Research Library and Archives at the Museum**  
100 East Main Street  
Ventura, CA 93001  
[www.venturamuseum.org/research-library](http://www.venturamuseum.org/research-library)

**Ronald Reagan Presidential Library and Museum**  
40 Presidential Drive  
Simi Valley, CA 93065  
[www.reaganfoundation.org/library-museum](http://www.reaganfoundation.org/library-museum)

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

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

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

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



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

### Amtrak

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

#### VENTURA STATION

39 East Harbor Boulevard  
Ventura, CA 93001

#### OXNARD STATION

201 East 4th Street  
Oxnard, CA 93030

#### SANTA PAULA STATION

327 South Palm Avenue  
Santa Paula, CA 93060

#### CAMARILLO STATION

30 Lewis Road  
Camarillo, CA 93010

#### FILLMORE STATION

718 West Ventura Street  
Fillmore, CA 93015

#### MOORPARK STATION

300 High Street  
Moorpark, CA 93021

### Automobile Club of Southern California

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

#### CAMARILLO BRANCH

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

#### SIMI VALLEY BRANCH

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

#### THOUSAND OAKS BRANCH

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

#### VENTURA COUNTY BRANCH

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

### City of Ventura Travel Program

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

### Conejo Recreation and Park District

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

## VOLUNTEER OPPORTUNITIES

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

## OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS

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

### Action Foundation

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

### Caregivers: Volunteers Assisting the Elderly

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

### Catholic Charities

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

### Conejo Senior Volunteer Program (CSVP)

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

### Conejo Valley Village

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

### FOOD Share, Inc.

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

### Habitat for Humanity of VC

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

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

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

### Oxnard Retired Senior Volunteer Program (RSVP)

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

### Senior Concerns

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

### Shop Ahoy

(805) 236-1267

### United Way of VC

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

### Ventura County Area Agency on Aging

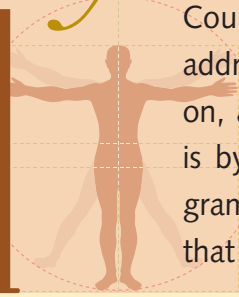
Advisory Council, Fall Prevention, Health  
Insurance Counseling and Advocacy  
Program (HICAP), HomeShare, Information  
& Assistance, and Senior Nutrition programs  
646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003  
(805) 477-7300  
[www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)

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

1605 East Burnley Street  
Camarillo, CA 93010  
(805) 482-4881  
[www.pvrpd.org/howdoi/senior\\_center/excursions.asp](http://www.pvrpd.org/howdoi/senior_center/excursions.asp) ●

# The Ventura County Elderly

# Fall



## VENTURA COUNTY HAS MANY THINGS TO BOAST.

One such entity is that we have more seniors over the age of 80 than any other county in California. By 2030, nearly 22 percent of Ventura County's citizens will be 60 years of age or older. It is critical that we address the needs of this population head on, and one of the ways we are doing so is by implementing evidenced-based programs to tackle the increased risk of falls that individuals over the age of 60 face.



BY DR. THOMAS DUNCAN

# PREVENTION

# COALITION

*Approximately one-fourth of adults over the age of 60, and 50 percent of adults over the age of 80, will fall each year.*

### FALLS ARE THE LEADING CAUSE

of injury deaths among people over the age of 60, and the leading cause of doctor visits, hospital admissions, and emergency room visits. More than 40 percent of seniors recovering from fractured hips (the most common injury associated with falls) are unable to return home. The cause of falls is composed of multiple contributing factors including lack of strength in the legs, the use of multiple medications, reduced vision, chronic health problems, and unsafe environments.

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

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

The cost of each fall ranges from \$37,000 - \$60,000 (or more), depending on the severity of injury and level of care involved. In 2013, the total cost of U.S. fall injuries was over \$36 billion, and is projected rise to \$60 billion in 2020. In California alone, the average cost of annual health-care costs for non-fatal falls is \$2.4 billion. It is remarkable that an older adult dies from a fall every 29 minutes, and similar elders are treated in an emergency room for a fall related reason every 14 seconds. What's astonishing about these numbers is that most falls occur in the victims' primary residence (68 percent), thus leading to a primary focus on safety in the home.

In our zeal to heighten awareness, the EFPC conducts multiple presentations locally and nationally. Since 2013, the coalition has held 12 Fall Prevention

Forums throughout Ventura County.

The coalition created the Elderly Fall Prevention Program (EFPP) with EMS at the forefront of the awareness efforts.

In 2014, a pilot program was started in west Ventura County. At the scene, EMS providers determine whether the individual's call is truly fall related when responding to a 911 call. A quick home assessment and mitigation is conducted, including recommendations for periodic medications check (reconciliation) by their primary care provider, less hallway clutter, improved lighting, or proper rug affixation, etc. Literature depicting safety measures is imparted. Evidence based tests are performed when the patient arrives in the hospital. Between 2014 and 2018, there were 35,740 total falls reported in individuals aged 65 and over in Ventura County. It is notable that most of these elders were injured.

With the patient's consent, data gathered from the fall prevention registry is used to determine the next important steps, which include determining a home assessment versus further medical needs from public health. If home modifications are required, services are provided by CBOs involved in the coalition. The fall prevention coordinator (FPC) encourag-





# COALICIÓN PARA LA Prevención de Caídas de Personas Mayores del Condado de Ventura

es participation in balance and strengthening popular evidence-based classes (EBC), which include Tai Chi: Moving for Better Balance, A Matter of Balance, Stepping On, and Walk with Ease.

Evidence-based classes have been shown to be powerful. Data of elders that fall and decline classes have over a four-fold chance of falling again versus those that fall and participate in the program.

The Ventura County Board of Supervisors is highly vested in preventing elderly falls. As such, the EFPC has been awarded yearly proclamations by the Board since 2013. The coalition received an award from the National Association of Area Agencies on Aging (n4a) in 2015 for a successful program that improves lives of older adults and caregivers. It was also given the health care champion award for 2017 by the Partnership for Healthy Ventura County, and commended for its fall prevention efforts by the California Commission on Aging, in 2019.

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

**For further information on the fall prevention program, please log on to [www.fallpreventionprogram@ventura.org](mailto:www.fallpreventionprogram@ventura.org), or call: (805) 477-7343.**

**EL** Condado de Ventura tiene muchas cosas de las que se enorgullecerse. Una de ellas es que tenemos más personas mayores de 80 años que ningún otro condado de California. Para el 2030, casi el 22 por ciento de los ciudadanos del Condado de Ventura tendrá 60 años de edad o más. Es crítico que abordemos de frente las necesidades de esta población, y una de las formas en las que estamos haciéndolo es implementando programas basados en evidencias para afrontar el incremento de riesgo de caídas al que se enfrentan las personas mayores de 60 años.

Cada año se caerá aproximadamente la cuarta parte de los adultos mayores de 60 años, y el 50 por ciento de los adultos mayores de 80. Las caídas son la causa principal de muertes por lesiones entre personas mayores de 60 años, y la causa principal de visitas al médico, ingresos hospitalarios y visitas a la sala de emergencias. Más del 40 por ciento de las personas mayores que se recuperan de fracturas de cadera (la lesión más común asociada a las caídas) no pueden volver a casa. La causa de las caídas está compuesta de múltiples factores que contribuyen, incluyendo falta de fuerza en las piernas, uso de múltiples medicamentos, visión reducida, problemas crónicos de salud y entornos no seguros.

La Coalición para la Prevención de Caídas de Personas Mayores del Condado de Ventura (EFPC, por sus siglas en inglés) se fundó en 2013, después de hacer un seguimiento estrecho de datos sobre lesiones sufridas por caídas en nuestro condado. Reconocimos la capacidad de causar un cambio de cultura. La coalición fue creada por un grupo

multidisciplinar y la supervisa el equipo de traumatología del Ventura County Medical Center (VCMC). La meta de la coalición es reducir las caídas primarias, especialmente dado que en gran parte son evitables.

Esta unión de más de 30 organizaciones basadas en Ventura incluye, pero sin limitarse a ellos, los dos centros de traumatología del este y del oeste del condado, los Servicios Médicos de Emergencia (EMS, por sus siglas en inglés), la Agencia sobre Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA), la Junta de Supervisores del Condado de Ventura (VC-BOS), Salud Pública, todos los demás hospitales no especializados en traumatología, y numerosas organizaciones basadas en la comunidad (CBO) altamente comprometidas con mejorar la atención a los adultos mayores.

El costo de cada caída varía entre \$37,000 - \$60,000 (o más), dependiendo de la gravedad de la lesión y el nivel de atención en cada caso. En 2013, el costo total de lesiones por caídas en los EE.UU. fue de más de \$36 billones, y está previsto que aumente a \$60 billones en 2020. Solo en California, el costo promedio de costos de atención sanitaria anual por caídas no fatales es de \$2.4 billones. Es digno de mención que cada 29 minutos muere un adulto mayor por una caída, y cada 14 segundos se trata a una persona mayor similar en una sala de emergencia por un motivo relacionado con una caída. Lo sorprendente de estas cifras es que la mayoría de las caídas se producen en la residencia principal de las víctimas (68 por ciento), lo cual nos lleva a centrarnos principalmente en la seguridad en el hogar.

*Continuada*

# Prevención de Caídas

Continuada

En nuestro celo por incrementar la conciencia, la EFPC hace múltiples presentaciones a nivel local y nacional. Desde 2013, la coalición ha celebrado 12 Foros de Prevención de Caídas por todo el Condado de Ventura.

La Coalición creó el Programa de Prevención de Caídas para Personas Mayores (EFPP) con los EMS a la cabeza de los esfuerzos de concientización.

En 2014 se puso en marcha un programa piloto en el oeste del Condado de Ventura. En el lugar del suceso, los proveedores de EMS determinan, cuando responden a una llamada al 911, si la llamada de la persona verdaderamente está relacionada con una caída. Se realizan una evaluación y mitigación rápidas en el hogar, incluyendo recomendaciones para comprobación periódica de medicamentos (reconciliación) por parte de su proveedor de atención primaria, menos desorden en los pasillos, mejor iluminación, o una fijación adecuada de alfombras, etc. Se entrega documentación que muestra medidas de seguridad. Se realizan pruebas basadas en evidencias cuando el paciente llega al hospital. Entre 2014 y

2018 hubo un total de 35,740 caídas reportadas en personas de 65 años o más en el Condado de Ventura. Es importante mencionar que la mayoría de estas personas mayores sufrieron lesiones.

Con el consentimiento del paciente, se utilizan datos obtenidos del registro de prevención de caídas para determinar los siguientes pasos importantes, que incluyen determinar una evaluación en el hogar frente a necesidades médicas adicionales por parte de salud pública. Si son necesarias modificaciones en el hogar, los servicios los prestan las CBO que participan en la coalición. El coordinador de prevención de caídas (FPC) fomenta la participación en clases basadas en evidencias de equilibrio y fortalecimiento (EBC), como por ejemplo Tai Chi: Moving for Better Balance, A Matter of Balance, Stepping On y Walk with Ease.

Se ha demostrado que las clases basadas en evidencias son útiles. Los datos muestran que las personas mayores que caen y rechazan las clases tienen más de cuatro veces más probabilidad de volver a caer en comparación con las que caen y participan en el programa.

La Junta de Supervisores del Condado de Ventura tiene un compromiso firme con evitar las caídas de personas mayores. Como

tal, la Junta viene concediendo menciones anuales a la EFPC desde 2013. La coalición recibió un galardón por parte de la Asociación Nacional de Agencias de Área sobre Envejecimiento (n4a) en 2015 por un programa exitoso que mejora la vida de los adultos mayores y los cuidadores. También se le concedió el premio al campeón de atención sanitaria de 2017 por parte de la Sociedad por un Condado de Ventura Saludable (Partnership for Healthy Ventura County), y recibió una felicitación por sus esfuerzos para la prevención de caídas de la Comisión de California sobre Envejecimiento en 2019.

Como sucede con todos los programas exitosos, se necesita financiación adecuada para conseguir un impacto pleno. En este sentido, se necesitará financiación adicional para ampliar el programa a todo el condado. La coalición agradece profundamente los esfuerzos voluntarios de todas las organizaciones implicadas, y no tendrá éxito sin la colaboración multidisciplinaria.

**Para más información sobre el Programa de Prevención de Caídas, favor de visitar la página [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org), escribir un correo electrónico a [fallpreventionprogram@ventura.org](mailto:fallpreventionprogram@ventura.org), o llamar al (805) 477-7343, opción 6.**

## Make a Difference TODAY with THE VCAAA

Seeking volunteers to improve the lives of Ventura County residents

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



**HAGA HOY LA DIFERENCIA CON VCAAA**



# Donate Today

**DONE HOY**

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

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

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

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



## WAYS TO Donate

**MANERAS DE DONAR**

VISIT / VISITE

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

OR MAIL A CHECK TO

O ENVÍE UN CHEQUE  
POR CORREO A

646 County Square Drive, #100  
Ventura, CA 93003



FOUNDATION

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

[vcaafoundation@gmail.com](mailto: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  
[www.advancedadhc.com](http://www.advancedadhc.com)

### Among Friends

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

### Camarillo Health Care District Adult Day Center

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

### Help of Ojai

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

### Millennium Care Adult Day Care

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

### Oxnard Family Circle

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

### Senior Concerns

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

### Ventura County Adult Day Health Care

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

## CARE MANAGEMENT / MANEJO DE CUIDADOS

### Aging Life Care Association

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



### Catholic Charities

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

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

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

### Paraclete Elder Care Planning

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

### Personal Parent Care, Inc.

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

### Ventura County Area Agency on Aging

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

## CAREGIVER SUPPORT /APOYO A CUIDADORES

### Alzheimer's Association

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

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

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

### Alzheimer's Foundation of America

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

### Brain Injury Center of Ventura County

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

### Camarillo Health Care District

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

### Coast Caregiver Resource Center

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

### Family Caregiver Alliance

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

### La Buena Vida

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



## Senior Concerns

Family Caregiver Resource Center  
401 Hodencamp Road  
Thousand Oaks, CA 91360  
(855) 318-5921

[www.seniorconcerns.org/caregiver-support-center-and-care-management-services](http://www.seniorconcerns.org/caregiver-support-center-and-care-management-services)

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

## Access TLC Home Health Care & Caregivers

5400 Atlantis Court  
Moorpark, CA 93021  
(805) 517-1620

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

## Advantage Plus Caregivers

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

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

## Assisted Home Health and Caregivers

(800) 949-6555

<https://assistedcares.com>



**ACCESS TLC**  
**...a loving choice.<sup>sm</sup>**  
**...una elección amorosa**

Call us for nursing care at home

llámenos si necesita ayuda médica en casa

[www.AccessTLC.com](http://www.AccessTLC.com)  
**800.TLC.9887**  
**805.517.1620**



- Hospice Care
- Private Caregiving
- Home Healthcare
- Servicio de Hospicio
- Cuidado Privado
- Salud en el Hogar Médica

*Servicing Los Angeles, Ventura and Santa Barbara for over 25 years.  
Sirviendo Los Angeles, Ventura y Santa Barbara por mas de 25 años.*

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

# ¡La Buena Vida!

Centro de Recursos para Cuidados Familiares



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

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

### SERVICES INCLUDE:

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

### LOS SERVICIOS INCLUYEN:

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



**AREA AGENCY ON AGING**

*For more information/  
para más información:*

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

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



# Caregiving/Dando Cuidado

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

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

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

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

## THOUSAND OAKS

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

## VENTURA

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

## Bright Star Home Care

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

## Comfort Keepers- In-Home Care

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

## Covered Caregiver

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

## Darancare Health Corporation

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

## Help Unlimited

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

## Home Instead Senior Care

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

## MOORPARK OFFICE:

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

## THOUSAND OAKS OFFICE:

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

## Home Caregivers Management, Inc.

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

## Home Helpers

180 Sundown Road  
Thousand Oaks, CA 91361  
(805) 777-8111  
<http://homecare805.com>

## Homewatch CareGivers of Thousand Oaks

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







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

***we can help.***

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

***podemos ayudar.***

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



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



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

# Caregiving/Dando Cuidado

## In-Home Assistance

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

## La Buena Vida

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

## Livingston Memorial Visiting Nurse Association

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

## CAMARILLO OFFICE

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

## OJAI OFFICE

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

## THOUSAND OAKS OFFICE

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

## VENTURA OFFICE

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

## Los Robles Homecare Services, Inc.

68 Long Court, Suite 2C  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 777-7234  
<http://losrobleshomecare.com>

## Mission Healthcare-Home Health & Hospice

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

## NurseCore of Ventura

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



## Right at Home Ventura County

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

## Senior Helpers

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

**We are dementia friendly**

*Somos Amigable a la Demencia*



Condado de Ventura Amigable a la Demencia

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

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

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



Guardian Angel Home Healthcare of Ventura is a family owned business for over 20 years. We serve senior citizens at home. Services include visiting nurse, physical therapy, occupational therapy and home health aide.

Ofrecemos servicios medicos para adultos que necesitan visitas de enfermeria, o terapeuta en la comodidad de su casa. Hable con su medico para comensar servicios con Guardian Angel Home Health Care de Ventura.

2590 East Main Street, Ste 101 | Ventura, CA 93003  
Tel: 805.644.4862 | Fax: 805.644.4980



## Visiting Angels, Ventura County

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

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

#### CareGivers: Volunteers Assisting the Elderly

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

#### Ventura County Human Services Agency

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

#### Public Authority – Caregiver Registry

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

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

**IHSS CARE PROVIDER- WEST COUNTY**  
4245 Market Street, Suite 213  
Ventura, CA 93003  
(805) 654-3416

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

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



## TIPS FOR

## HEALTHY LIVING

# MEDICATION MANAGEMENT



*The importance of medication management cannot be overstated. While we've quickly become used to the idea of taking more and more vitamins and pills each day, this has a number of potential health hazards. What can be done to help you take medications safely?*

1. Request that the pharmacy label says why you are taking the prescription.
2. Create and maintain an up-to-date medication list (including over-the-counter drugs and herbal supplements) and bring the list to the doctor with you.
3. Ask your provider if the dosage is age-appropriate.
4. Talk to the pharmacist and ask questions. Learn about the potential side effects, dosage, proper storage, and anything else that will help you take medications correctly.
5. Get a second opinion if you are uncertain.
6. Be aware of medications deemed unsafe for the elderly.
7. Know the side effect profile of your medications. If you notice health changes, contact your physician.
8. Tell your provider about any previous adverse drug effects.
9. Closely monitor medication compliance in the cognitively impaired.
10. Minimize the number of providers and pharmacists you use.

## CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

# MANEJO DE MEDICAMENTOS

*La importancia del manejo de medicamentos no puede ser exagerada. A pesar de que rápidamente nos hemos acostumbrado a la idea de tomar más y más vitaminas y píldoras todos los días, esto tiene una serie de riesgos potenciales para la salud. ¿Qué se puede hacer para ayudarle a tomar medicamentos de forma segura?*

1. Asegúrese de que la etiqueta de la farmacia diga por qué está tomando el medicamento recetado.
2. Crea y mantenga una lista de medicamentos actualizada (incluyendo medicamentos sin receta y suplementos de hierbas) y traiga con usted la lista cuando visite al médico.
3. Pregunte a su proveedor si la dosis es apropiada para su edad.
4. Hable con el farmacéutico y haga preguntas. Aprenda acerca de los posibles efectos secundarios, dosis, almacenamiento adecuado, y cualquier otra cosa que le ayude a tomar los medicamentos correctamente.
5. Obtenga una segunda opinión si no está seguro.
6. Esté consciente de los medicamentos que se consideran inseguros para personas mayores.
7. Conozca el perfil de efectos secundarios de sus medicamentos. Si nota cambios en su salud, contacte a su médico.
8. Dígale a su proveedor sobre cualquier efecto adverso anterior de medicamentos.
9. Vigile de cerca el cumplimiento con los medicamentos en las personas con problemas cognitivos.
10. Minimice el número de proveedores y farmacéuticos que utiliza.

# Community Resources/Recursos Comunitarios



## ACCESSIBILITY RESOURCES / RECURSOS DISPONIBLES

### Ability Tools

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

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

TTY: (800) 900-0706

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

### Braille Institute

Eliminating barriers caused by blindness and severe sight loss

(805) 682-6222

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

### California Telephone Access Program (CTAP)

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

English: (800) 806-1191

TTY English: (800) 806-4474

Español: (800) 949-5650

TTY Español: (844) 867-1135

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

### Clear Captions

Free call captioning products for people who are hard of hearing

(866) 868-8695

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

### Independent Living Resource Center

Promoting independent living and full access for people with disabilities

702 County Square Drive, Suite 103

Ventura, CA 93003

(805) 650-5993

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

### Pacific ADA Center

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

Voice/TTY: (800) 949-4232

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

### The Arc of Ventura County

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

5103 Walker Street

Ventura, CA 93003

(805) 650-8611

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

### Tri-Counties Regional Center

Lifelong services and supports for people with developmental disabilities

2401 East Gonzales Road, Suite 100

Oxnard, CA 93036

(800) 664-3177

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

### Tri-County GLAD

Serving people who are deaf or hard of hearing

702 County Square Drive, Suite 101

Ventura, CA 93003

Voice: (805) 644-6322

TTY: (805) 644-6323

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

### Ventura County Area Agency on Aging

Aging and Disability Resource Center (ADRC)

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, Ca. 93003

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

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

## ADVOCACY GROUPS/GRUPOS DEFENSORES

### Better Business Bureau of the Tri-Counties

(805) 963-8657

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

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

(805) 658-0810

<https://causenow.org>

#### OXNARD

4225 Saviers Road, Suite 1 & 2

Oxnard, CA 93033

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

#### SANTA PAULA

115 Dean Drive, Suite C

Santa Paula, CA 93060

(805) 421-0256

#### VENTURA

2021 Sperry Avenue, Suite 9

Ventura, CA 93003

(805) 419-3249

### Diversity Collective Ventura County

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

(805) 644-5428

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

### El Concilio Family Services

301 South C Street

Oxnard, CA 93030

(805) 486-9777

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

### Federal Trade Commission

(877) 382-4357

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

### Grey Law

3585 Maple Street, Suite 126

Ventura, CA 93003

(805) 658-2266

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



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

646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003  
(800) 434-0222 or (805) 477-7310  
[www.vcaaa.org/our-services/medicare-help](http://www.vcaaa.org/our-services/medicare-help)

### Housing Rights Center

(800) 477-5977  
[www.hrc-la.org](http://www.hrc-la.org)

### La Hermandad

534 South A Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 483-4620  
[www.lahermandadfamilyservices.org](http://www.lahermandadfamilyservices.org)

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

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

### Mixteco Indigena Community Organizing Project (MICOP)

520 West 5th Street, Suite F  
Oxnard, CA 93030  
(805) 483-1166  
[www.mixteco.org](http://www.mixteco.org)

### Office of Inspector General

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

### Promotoras Y Promotores Foundation

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

### SAGE

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

### DISASTER SERVICES/ SERVICIOS EN CASO DE DESASTRES

### American Red Cross

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

### American Red Cross of Central California

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

### Federal Emergency Management Agency (FEMA)

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

### Ready America Disaster Preparedness

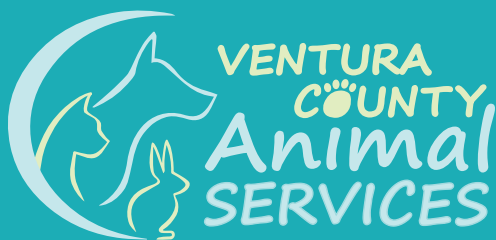
(800) 959-4053  
[www.readyamerica.com](http://www.readyamerica.com)

### Ready Ventura County

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

### Ventura County Sheriff's Dept.

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



*A life-saving organization that provides a wide-range of services to individuals of all ages and their pets.*

*Una organización vital que proporciona una gran variedad de servicios para personas de todas las edades y sus mascotas.*

**FOR MORE INFORMATION VISIT  
PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE:**

### VCAS provides low-cost and no-cost services to the community, such as:

- "Pet Pantry" which offers supplemental pet food for those in-need.
- \$10 low-cost vaccination clinics in a new city each month.
- VCAS also offers half-price pet adoptions for residents 55 and over.
- Volunteer and Foster opportunities help shelter pets while giving the individual, unconditional love.

### VCAS proporciona servicios de bajo costo y sin costo alguno a la comunidad, tales como:

- "Alacena para Mascotas" que ofrece comida suplementaria para mascotas para quienes lo necesiten.
- Clínicas de vacunación a bajo costo de \$10 en una ciudad nueva cada mes.
- VCAS también ofrece adopciones de mascotas a mitad de precio para residentes de 55 y más años
- Las oportunidades de ser Voluntarios y Cuidadores ayudan a las mascotas del albergue al darles amor individual e incondicional.



**[www.vcas.us](http://www.vcas.us) • (805) 388-4341**

# Community Resources

## INFORMATION & ASSISTANCE/ INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

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

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

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

### Eldercare Locator

(800) 677-1116

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

### Independent Living Resource Center, Inc.

702 County Square Drive, Suite 103  
Ventura, CA 93003

(805) 650-5993

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

### Ventura County Area Agency on Aging

646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003

(805) 477-7300

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

## SUPPORT GROUPS/GRUPOS DE APOYO

### Al-Anon Ventura County

*Hope and help for families and  
friends of alcoholics*

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

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

### Alcoholics Anonymous Ventura County

24/7 Hotline (805) 389-1444

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

### Alzheimer's Association

24/7 Helpline: (800) 272-3900

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

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

(805) 494-5200

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

### Alzheimer's Foundation

24/7 Helpline: (800) 272-3900

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

### American Cancer Society

2186 Knoll Drive, Suite A  
Ventura, CA 93003

Helpline: (800) 227-2345

(805) 644-4237

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

### American Diabetes Association

(800) 342-2383

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

### American Heart Association

(800) 242-8721

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

### American Lung Association

(800) 548-8252

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

### American Parkinson's Disease Association

(800) 223-2732

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

### Arthritis Foundation

Helpline: (844) 571-4357

Customer Service: (800) 283-7800

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

### BrainLine

*Brain injury and PTSD*

(703) 998-2020

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

### Brain Injury Association of America

(800) 444-6443

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

### Brain Injury Association of CA

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

(707) 439-5041

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

### Brain Injury Center of VC

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

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

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

### Coalition for Family Harmony

24/7 Hotline: (800) 300-2181

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

### Gamblers Anonymous

California Hotline: (855) 222-5542

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

### Kids and Families Together

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

(805) 643-1446

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

### Leukemia & Lymphoma Society

(800) 955-4572

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

### Narcotics Anonymous

(818) 773-9999

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

### National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Helpline: (800) 950-6264

For Crisis text NAMI to 741741

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

## COMMUNITY SERVICE CENTERS

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

## CENTROS DE SERVICIO COMUNITARIO

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

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

### East County Community Service Center

2900 North Madera Road

Simi Valley, CA 93065

(805) 584-4842

### Fillmore Community Service Center

828 Ventura Street, Second Floor  
Fillmore, CA 93015

(805) 524-8666

### Moorpark Community Service Center

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

Moorpark, CA 93021

(805) 523-5444

### Oxnard Community Service Center

1400 Vanguard Drive

Oxnard, CA 93033

(805) 385-9363

### Santa Clara Valley Community Service Center

725 East Main Street

Santa Paula, CA 93060

(805) 933-8300

### Thousand Oaks Community Service Center

80 East Hillcrest Drive, Suite 200

Thousand Oaks, CA 91360

### Ventura Community Service Center

4651 Telephone Road

Ventura, CA 93003

(805) 658-4100



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

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

**VETERANS PROGRAMS/  
PROGRAMAS PARA VETERANOS**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# HOMESHARE

## *Bridging the Gap to Affordable Housing*

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

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



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



# Building an Accessible County

## Individuals with Disabilities

BY DANI ANDERSON

*Google the word accessibility and you will find three definitions: the quality of being able to be reached, the quality of being easy to obtain or use, the quality of being easily understood or appreciated. These meanings demonstrate the layers of importance just one word can carry.*

### THE QUALITY OF BEING ABLE TO BE REACHED:

Creating systems that are dually reachable is a necessity to providing a sense of community. Many individuals with disabilities can find themselves isolated and hard to find. Businesses, social service organizations, and other community staples would like to think that posting in the paper, having a website, or social media will reach everyone, however that is not true. Sometimes the best way to communicate full-access is to be able to meet individuals where they are, both figuratively and literally. It's 2019 - we have opportunities we have never had before to address the barriers to reaching people.

### THE QUALITY OF BEING EASY TO OBTAIN OR USE:

Ventura County is growing, but it is safe to say we are a community of small towns trying to modernize while keeping our charm. The growth in our community provides us with the opportunity to improve accessibility, making the area equally usable for everyone. What does this look like? A universal transportation system, physically accessible locations, and service availability for individuals experiencing a variety of struggles aimed at a welcoming feeling for all.

### THE QUALITY OF BEING EASILY UNDERSTOOD OR APPRECIATED:

This definition is quite possibly the most meaningful. What means more to humans than feeling like you matter? People with disabilities consistently experience pity, stereotypes, and a lack of communication from those without disabilities. We often feel "less than" or like a burden, so when people without disabilities make the effort to talk to us as equals, it goes a long way. There are attitudinal barriers engrained in everyone, but when we allow those barriers to win, we end up not communicating at all. With one in four Americans having a disability, if we do not learn to communicate with each other, the world is going to be a very quiet place.

*What does accessibility mean to Ventura County? It means inclusion, physical access, communications, and meeting people where they are.*



## The LGBTQ Community

**The LGBTQ Aging Coalition of Ventura County strives for a county where services and supports are equally accessible for older adults in the LGBTQ community.**

Currently, we know that older adults in the LGBTQ community face more challenges and barriers to services. Due to a lifetime of discrimination, LGBTQ older adults are less likely to reach out to providers such as senior centers, meal programs, and health care services. They may fear sexual orientation or gender-based discrimination and harassment.

Statistically, LGBTQ older adults have higher rates of poor physical health and mental distress. There are even more distinct challenges for the older LGBTQ population. They are twice as likely than their heterosexual counterparts to be single and live alone. This can lead to social isolation and loneliness. They are four times less likely to have children. And they are more likely to face poverty and homelessness.





# FOR ALL Ventura County Residents

BY MARTHA SHAPIRO



The LGBTQ Aging Coalition of Ventura County was started as a grassroots movement of older adult service providers who recognize the unique challenges that the LGBTQ older adult community faces. The Coalition members want to ensure that all services and supports are available in an accessible and friendly way. They have created a network of service providers who want to understand how to create friendly and welcoming services for all. The Coalition is working to expand its trainings and programming with a vision of a county where every door will show a welcoming sign.

## WHAT CAN YOU DO TO HELP?

Join the Coalition and get involved. Place a "Safe Space" rainbow in your window, on your car, or at your desk to show the community that you are a safe and welcoming person. Visit [www.vcaaa.org/about-us/advocacy/lgbt-aging](http://www.vcaaa.org/about-us/advocacy/lgbt-aging) to learn more.

*Taking these steps will increase the access to services and support for our older adults in the LGBTQ community so they can age with dignity in Ventura County. For more information, send an e-mail to [mshapiro@seniorconcerns.org](mailto:mshapiro@seniorconcerns.org)*

## Individuals with Alzheimer's or Other Dementia-Related Diseases

CONTRIBUTED BY THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION

*Is Ventura County ready for Dementia? Alzheimer's is the 3rd leading cause of death in Ventura County. That does not include the 56 other forms of dementia that exist.*

Ventura County is making a strong effort to become dementia friendly. For example, Thousand Oaks and Oxnard have adult day care centers for those with loved ones who are living with dementia, but unfortunately the city of Ventura doesn't have these types of facilities. The adult day care centers are needed, as it can be very difficult to get our loved ones up and out with our modern work schedules. Having this type of access for the caregivers in the city of Ventura would be a big help to those in need.



If you need a starting point once you get the diagnosis, start with the Alzheimer's Association. We have resources to offer families that are just getting started with this journey. We have education classes, one-on-one consultations, and support groups. Families will be given a resource directory of doctors, therapists, and legal services with an understanding of dementia. We work with agencies that can help bring in professional caregivers and help with the placement of your loved one once 24-hour care is needed.

## VENTURA COUNTY IS GROWING, AND SO IS DEMENTIA AWARENESS

The Ventura County Area Agency on Aging is working to make Ventura County "Dementia Friendly." The VCAAA offers training to help businesses become more aware of dementia. Once businesses have completed training, they will receive accreditation and can proudly display their "Dementia Friendly" decal, letting consumers know that they strive to provide Dementia Friendly services.

There is nothing more stressful than trying to find the help you need. Ventura County is well on its way to becoming more aware of the issues surrounding dementia, but there is still work to be done. The Alzheimer's Association and other agencies are working together to make necessary moves to help the families and those affected by dementia.



For more information about the Alzheimer's Association, please visit our website at [www.alz.org/cacentralcoast](http://www.alz.org/cacentralcoast), visit our office at 2580 E. Main Street in Ventura, or call the 24/7 Helpline at **1.800.272.3900**.

# Construyendo Condado Accesible

## Personas con Discapacidades

POR DANI ANDERSON

*Buscando en Google la palabra "accesibilidad", aparecen tres definiciones: la cualidad de ser accesible, la cualidad de ser fácil de obtener o utilizar, la cualidad de ser fácil de comprender o apreciar. Estos significados demuestran las capas de importancia que pueden estar presentes en una sola palabra.*

### LA CUALIDAD DE SER ACCESIBLE:

Crear sistemas con acceso dual es una necesidad para proporcionar un sentido de comunidad. Muchas personas con discapacidades pueden sentirse aisladas y difíciles de encontrar. A las empresas, organizaciones de servicios sociales y otras bases de la comunidad les gustaría pensar que puede alcanzarse a todo el mundo anunciándose en un periódico, teniendo una página en Internet o a través de redes sociales; no obstante, eso no es así. A veces, la mejor manera de comunicar con acceso pleno es poder encontrarse con las personas en el sitio en el que están, tanto metafórica como literalmente. Estamos en 2019: tenemos oportunidades que nunca tuvimos hasta ahora para saltar las barreras que nos impiden llegar a las personas.



### LA CUALIDAD DE SER FÁCIL DE OBTENER O UTILIZAR:

El Condado de Ventura está creciendo, pero se puede decir con seguridad que somos una comunidad de localidades pequeñas que intentamos modernizarnos sin perder nuestro encanto. El crecimiento de nuestra comunidad nos brinda la oportunidad de mejorar la accesibilidad, haciendo que el área sea utilizable por igual para todos. ¿Qué aspecto tiene esto? Un sistema de transporte universal, ubicaciones accesibles físicamente, y disponibilidad de servicios para personas que experimentan diversas luchas, con el objetivo de que todos se sientan bienvenidos.

### LA CUALIDAD DE SER FÁCIL DE COMPRENDER O APRECIAR:

Esta definición es muy posiblemente la más significativa. ¿Qué significa más para los seres humanos que sentir que uno importa? Las personas con discapacidades constantemente experimentan lástima, estereotipos, y falta de comunicación por parte de los que no tienen discapacidades. A menudo nos sentimos "menos que", o sentimos que somos una carga, así que cuando las personas sin discapacidades se esfuerzan en hablarnos como a iguales, eso ya es un gran avance. Hay barreras de actitud arraigadas en todo el mundo, pero cuando permitimos que esas barreras se impongan, al final no nos comunicamos en absoluto. Con uno de cada cuatro estadounidenses con una discapacidad, si no aprendemos a comunicarnos unos con otros, el mundo va a ser un lugar muy silencioso.

*¿Qué significa la accesibilidad para el Condado de Ventura? Significa inclusión, acceso físico, comunicaciones, y encontrarse con la gente en el sitio en el que está.*

## La Comunidad LGBTQ

**La Coalición del Envejecimiento LGBTQ del Condado de Ventura lucha por un condado en el que los servicios y apoyos sean accesibles por igual para adultos mayores de la comunidad LGBTQ.**

Actualmente sabemos que los adultos mayores de la comunidad LGBTQ se enfrentan a más desafíos y barreras a los servicios. Debido a una vida entera de discriminación, es menos probable que los adultos mayores LGBTQ se acerquen a proveedores como centros para personas mayores, programas de comidas y servicios de salud. Es posible que tengan miedo de discriminación y acoso por su orientación sexual o basada en género.

Estadísticamente, sabemos que los adultos mayores LGBTQ tienen tasas más altas de mala salud física y trastornos mentales. Hay desafíos incluso más específicos para la población mayor LGBTQ: tienen el doble de probabilidad de ser solteros y vivir solos que sus homólogos heterosexuales. Esto puede llevarles a la soledad y el aislamiento social. Tienen cuatro veces menos probabilidad de tener hijos. Y es más probable que se enfrenten a la pobreza y a estar sin hogar.





# PARA TODOS LOS Residentes DEL Condado DE Ventura

POR MARTHA SHAPIRO



La Coalición del Envejecimiento LGBTQ del Condado de Ventura nació como un movimiento de base de proveedores de servicios para adultos mayores, conscientes de los retos únicos a los que se enfrenta la comunidad de adultos mayores LGBTQ. Los miembros de la Coalición quieren asegurarse de que todos los servicios y apoyos están disponibles de una forma accesible y amistosa. Han creado una red de proveedores de servicios que quieren entender cómo crear servicios amistosos y acogedores para todos. La Coalición está trabajando para ampliar sus capacitaciones y programación con una visión de un condado en el que en cada puerta se muestre un signo de bienvenida.

## ¿QUÉ PUEDE HACER USTED PARA AYUDAR?

Únase a la Coalición e involucrece. Coloque un arco iris "Espacio Seguro" en su ventana, en su coche, o en su mesa de trabajo, para mostrar a la comunidad que usted es una persona segura y acogedora. Visite la página <https://www.vcaaa.org/lgbtaging> para aprender más.

*Dar estos pasos incrementará el acceso a servicios y apoyo para nuestros adultos mayores de la comunidad LGBTQ, para poder envejecer con dignidad en el Condado de Ventura. Si desea más información, envíe un correo electrónico a [mshapiro@seniorconcerns.org](mailto:mshapiro@seniorconcerns.org)*

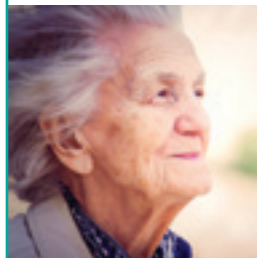
## Personas con Alzheimer u Otras

CONTRIBUIDO POR EL ALZHEIMER'S ASSOCIATION

### Enfermedades relacionadas con la Demencia

¿Está preparado el Condado de Ventura para la demencia? El Alzheimer es la 3ª causa más frecuente de muerte en el Condado de Ventura, sin incluir los otros 56 tipos de demencia que existen.

El Condado de Ventura está haciendo un gran esfuerzo para convertirse en amable con la demencia. Por ejemplo, Thousand Oaks y Oxnard tienen centros de día de cuidado de adultos para aquellos con personas queridas que sufren demencia, pero por desgracia la ciudad de Ventura no tiene ese tipo de instalaciones. Los centros de día de cuidado de adultos son necesarios, porque sabemos que puede resultar muy difícil con nuestros horarios modernos de trabajo hacer que estas personas a las que amamos se levanten y salgan. Tener este tipo de acceso para los cuidadores de la ciudad de Ventura sería de gran ayuda para aquellos que tienen necesidad.



Si usted necesita un punto de partida una vez que haya recibido el diagnóstico, empiece por la Asociación de Alzheimer. Tenemos recursos para ofrecer a las familias que están justo empezando este viaje. Tenemos clases educativas, consultas individuales, y grupos de apoyo. Se dará a las familias un directorio de recursos de médicos, terapeutas y servicios legales que entienden la demencia. Trabajamos con agencias que pueden ayudar a traer cuidadores profesionales y ayudar con la colocación de la persona a la que usted ama, en el momento en que se necesiten cuidados las 24 horas.



## EL CONDADO DE VENTURA ESTÁ CRECIENDO, Y TAMBIÉN LA CONCIENCIA ACERCA DE LA DEMENCIA.

La Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento está trabajando para hacer que el Condado de Ventura sea "Amable con la Demencia". La VCAAA ofrece capacitación para ayudar a las empresas a ser más conscientes de la demencia. Una vez que las empresas hayan completado su capacitación, recibirán una acreditación y podrán exhibir con orgullo su distintivo "Dementia Friendly", haciendo saber a los consumidores que se esfuerzan en brindar servicios amables con la demencia.

No hay nada más estresante que intentar encontrar la ayuda que se necesita. El Condado de Ventura está bien encaminado para ser más consciente de los problemas que rodean a la demencia, pero aún queda trabajo por hacer. La Asociación de Alzheimer y otras agencias están trabajando juntos para tomar las medidas necesarias para ayudar a las familias y a los afectados por la demencia. Si desea más información sobre la Asociación de Alzheimer, por favor, visite nuestra página de Internet, [www.alz.org/cacentralcoast](http://www.alz.org/cacentralcoast), visite nuestra oficina en 2580 E. Main Street en Ventura, o llame a la Línea de Atención Telefónica 24/7, al **1.800.272.3900**.

# Transportation/Transporte



## CHARTERED TRANSPORTATION/ TRANSPORTE FLETADO

### All Transport Care

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

### A to B Transport, LLC

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

### Ventura Transit System (VTS)

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

## DRIVER SAFETY/ SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

### AARP Driver Safety Classes

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

### Department of Motor Vehicles (DMV)

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

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

## PUBLIC TRANSPORTATION/ TRANSPORTE PÚBLICO

### Agoura Hills Dial-A-Ride

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

### Camarillo Area Transit (CAT)

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

### Camarillo Trolley

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

### Gold Coast Transit

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

### Metrolink

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

### Mobility Management Partners (MMP)

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

### Moorpark City Transit

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

### Ojai Trolley

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

### Simi Valley Transit

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

### Thousand Oaks Transit

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

### Valley Express

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

## Ventura County Transportation Commission (VCTC)

VISTA (Ventura Intercity Service Transit Authority)  
950 County Square Drive, Suite 207  
Ventura, CA 93003  
(805) 642-1591  
[www.goventura.org](http://www.goventura.org)

## RIDE PROGRAMS/ PROGRAMAS DE TRANSPORTE

### Camarillo Health Care District

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

### Caregivers Volunteers Assisting the Elderly

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

### Conejo Valley Village

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

### GoGoGrandparent

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

### HELP of Ojai

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

### Lyft

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

### Medi-Cal Gold Coast Health Plan

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

### Uber

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

### VC Area Agency on Aging

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



# ElderHelp

## TRANSPORTATION PROGRAM

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

## PROGRAMA DE TRANSPORTE

# ElderHelp

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

VENTURA COUNTY  
**Vaaa**  
AREA AGENCY ON AGING



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

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

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



# Financial & Legal Services/Servicios Financieros

## FINANCIAL SERVICES/SERVICIOS FINANCIEROS

### AARP Foundation Tax-Aide Program

(888) 687-2277

TTY: (877) 434-7598

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

### Annual Credit Report

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

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

### Benefits Checkup

Find and learn about benefits for which you may be eligible

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

### The Bill Payers, Incorporated

Representative payee and financial management assistance

Port Hueneme, CA 93041

(805) 985-3903

### California Franchise Tax Board

(800) 852-5711

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

### California LifeLine

Discounted landline and cell phone services to eligible households

English: (866) 272-0349

Español: (866) 272-0350

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

### Community Action of Ventura County

Apply for energy bill assistance

621 Richmond Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 436-4000

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

### Help of Ojai

Community Assistance Program

108 Fox Street

Ojai, CA 93023

(805) 640-3320

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

### Janet Fishman Professional Organizer

Assistance with filing and bill paying

(818) 349-6330

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

### Internal Revenue Service

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

### Money Management International

(866) 889-9347

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



### MyMoney.gov

Increasing financial capabilities and access for all

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

### National Foundation for Credit Counseling

(800) 388-2227

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

### Senior Concerns

Financial & Legal Concerns Program

401 Hodencamp Road

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-0189

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

### Social Security Administration

(800) 772-1213

TTY: (800) 325-0778

Report Social Security scam call:

(800) 269-0271

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

#### OXNARD

2000 Outlet Center Drive, Suite 250

Oxnard, CA 93036

#### THOUSAND OAKS

322 E. Thousand Oaks Boulevard,

Suite 110

Thousand Oaks, CA 91360

#### VENTURA

6477 Telephone Road, Suite 1

Ventura, CA 93003

### Ventura County Credit Union

BALANCE program

(888) 456-2227

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

### Ventura County Animal Services

Pet Pantry and low-cost veterinary clinics

(805) 388-4341

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

#### CAMARILLO SHELTER & ADMINISTRATION

600 Aviation Drive

Camarillo, CA 93010

#### SIMI VALLEY SHELTER

670 West Los Angeles Ave.

Simi Valley, CA 93065

### Ventura County Area Agency on Aging

Benefits Enrollment Center (BEC)

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003

(805) 477-7300

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

### Ventura County Human Services Agency

Public Administrator &

Public Guardian's Office

(805) 654-3141

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



# y Legales

## Volunteer Income Tax Assistance (VITA)

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

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

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

(202) 393-5453

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

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

### California Department of Fair Housing and Employment

(800) 884-1684

TTY: (800) 700-2320

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

### California Rural Legal Assistance

338 South A Street

Oxnard, CA 93030

(805) 486-1068

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

### Conejo Free Clinic

80 East Hillcrest Drive, Suite 102

Thousand, Oaks, CA 91360

(805) 497-3575

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

### Conflict Resolution Institute by VCDS

555 Airport Way, Suite D

Camarillo, CA 93010

(805) 384-1313

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

### Free Clinic of Simi Valley

2060 Tapo Street

Simi Valley, CA 93063

(805) 522-3733

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

### Grey Law

3585 Maple Street, Suite 126

Ventura, CA 93003

(805) 658-2266

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

### Housing Rights Center

(800) 477-5977

TTY: 213-201-0867

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

### La Hermandad

Hank Lacayo Youth & Family Center

534 South A Street, Oxnard, CA 93030

(805) 483-4620

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

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

<https://ncler.acl.gov>

### Ventura County Bar Association

(805) 650-7599

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

### Ventura County Self-Help Legal Access Center

(805) 289-8724

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

### JUVENILE AND PROBATE COURTHOUSE

4353 East Vineyard Avenue, Room 206

Oxnard, CA 93036

### HALL OF JUSTICE

800 South Victoria Avenue, Room 106

Ventura, CA 93009

### Ventura County Jewish Family Services Justice Clinic

740 East Main Street, Ventura, CA 93001

(805) 641-6565

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

## Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP)

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

### FREE Unbiased Counseling for:

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

### Consejería GRATUITA e imparcial para:

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

This project was supported, in part by grant number 90SAPG0052-03-00, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201.



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

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



## Ventura County Credit Union:

# TIPS *for* Living *on a* Fixed INCOME



### *When you think of retirement, what comes to mind?*

*Maybe it's finally having the time to travel, being free of the pressures of work, or simply spending time with friends and family. Maybe it's learning a new hobby or sitting down with a good book.*

*Retirement can bring tremendous joy, but it's not without its challenges. And for many, living on a fixed income is one of the biggest obstacles. Fortunately, there are a few things you can do to make things easier on yourself.*

### **Be Prepared Before Retirement**

Set yourself up for success by preparing for living on a fixed income before you retire. Start by estimating your monthly retirement income and calculating your anticipated expenses. Be realistic and select a retirement date that ensures you'll be able to meet your long-term financial requirements without having to change your lifestyle more than you are willing or able to.

As you plan, don't forget to take into account potential unplanned expenses, such as increased spending for health care or home modifications that may be needed if you decide to age in place.

If possible, pay off your mortgage prior to retirement. Not only will this help reduce your monthly expenses, it will also provide you with another asset to leverage in the event of a financial emergency.

### **Make Your Money Stretch**

As you prioritize your budget, here are a few ways to save extra money:

- Ask for senior discounts. Many entertainment venues, restaurants and stores offer great deals.
- Limit meals out and grocery shop mindfully by choosing less expensive stores, using coupons and watching for sales.
- Choose between cable television, streaming services or occasional movies at the theater (rather than paying for all three).
- Cut back on your phone bills (e.g., pay for less monthly data on your smart phone or eliminate your landline).
- Cancel your gym membership and find fun, free ways to exercise.
- Eliminate shopping for leisure, and focus on making deliberate, planned purchases of items you truly need.
- Spend less on gas by carpooling, combining errands into a single trip or walking short distances.
- Explore your insurance options. Many people pay more than they need to for auto, home and life insurance — you may be able to get better rates with a new provider or different plan.
- Reduce the amount you're paying for utilities by turning off lights and limiting

use of the heater and air conditioning.

- Reconsider habitual purchases (e.g., a cup of coffee or convenience store snack) to determine if your money would be better spent elsewhere.

### **Stay on Top of Your Finances**

Even with careful planning, sometimes the unexpected happens, and you may find yourself facing financial challenges.

For example, with limited dollars, many seniors turn to credit cards to cover the shortfall, leading to credit card debt that gets out of hand. You may also have expensive medical bills that create additional debt. As other expenses add up, it can be difficult to keep up with mortgage payments, if you haven't paid off your home.

To help address these circumstances, pay close attention to your bills and cash flow, and continue to adjust your budget to make sure you can keep up with daily living expenses as well as pay off debt.

If modifying your budget isn't enough, you may want to consider:

- Discussing your loans and payment

*continued on page 35*



Cooperativa de Ahorro y Crédito del Condado de Ventura (Ventura County Credit Union):

# PARA Consejos Vivir CON Ingresos FIJOS

*Cuando piensa en la jubilación, ¿qué le viene a la mente?*

*Quizá signifique tener por fin tiempo para viajar, estar libre de las presiones del trabajo, o sencillamente pasar tiempo con los amigos y la familia. Quizá signifique aprender una nueva afición, o sentarse a leer un buen libro.*

*La jubilación puede traer una alegría enorme, pero no está exenta de retos. Y para muchos, vivir con ingresos fijos es uno de los obstáculos más grandes. Afortunadamente, hay algunas cosas que usted puede hacer para hacer que las cosas sean más sencillas para usted.*

## Esté Preparado antes de la Jubilación

Dispóngase para el éxito, preparándose para vivir con unos ingresos fijos antes de jubilarse. Comience por calcular sus ingresos mensuales para la jubilación y calcular sus gastos previstos. Sea realista y seleccione una fecha de jubilación que garantice que podrá cumplir con sus requisitos financieros a largo plazo sin tener que cambiar su estilo de vida más de lo que usted quiera, o esté dispuesto a hacerlo.

Mientras planifica, no olvide tener en cuenta posibles gastos no planeados, como mayor gasto en atención sanitaria o modificaciones en su hogar que pueden ser necesarias si decide envejecer en su lugar de residencia.

Si es posible, liquide su hipoteca antes de jubilarse. Esto no solo ayudará a reducir sus gastos mensuales, sino que le proporcionará otro patrimonio al que puede recurrir en caso de emergencia financiera.

## Haga que Su Dinero Llegue más Lejos

Mientras establece prioridades en su presupuesto, estas son algunas formas de

ahorrar dinero extra:

- Pida descuentos para personas mayores. Muchos lugares de entretenimiento, restaurantes y tiendas ofrecen grandes descuentos.
- Limite las comidas fuera y las compras de comestibles con sentido común, eligiendo tiendas menos caras, utilizando cupones y estando atento a las rebajas.
- Escoja entre televisión por cable, servicios de transmisión de video o películas ocasionales en el cine (en lugar de pagar por las tres cosas).
- Reduzca sus facturas de teléfono (por ejemplo, pague menos datos al mes en su teléfono inteligente o elimine su teléfono fijo).
- Cancele su membresía del gimnasio y encuentre formas divertidas y gratuitas de hacer ejercicio.
- Elimine las compras como forma de entretenimiento, y céntrese en hacer compras deliberadas y planificadas de cosas que necesite realmente.
- Gaste menos en combustible comparando vehículo, combinando mandados en un solo viaje o caminando distancias cortas.
- Explore sus opciones de seguro. Muchas personas pagan más de lo necesario por seguros de automóvil, vivienda y de vida; es posible que obtenga tarifas mejores con un proveedor nuevo o un plan diferente.
- Reduzca la cantidad que está pagando por servicios apagando las luces y limitando el uso de la calefacción y del aire acondicionado.
- Reconsidere las compras habituales (por



ejemplo, una taza de café o un tentempié en la tienda de conveniencia) para decidir si fuese mejor gastar ese dinero en otro sitio.

## Mantenga sus Finanzas Controladas

Incluso con una planificación cuidadosa, a veces sucede lo inesperado, y puede que se encuentre ante retos financieros.

Por ejemplo, con dólares limitados, muchas personas mayores recurren a las tarjetas de crédito para cubrir la escasez, lo cual lleva a deudas de tarjeta de crédito que se van de las manos. Es posible que también tenga facturas médicas elevadas que creen una deuda adicional. A medida que se acumulan otros gastos, puede ser difícil mantener los pagos de la hipoteca, si no ha acabado de pagar su casa.

Para ayudar a hacer frente a estas circunstancias, preste especial atención a sus facturas y movimientos de efectivo, y continúe ajustando su presupuesto para asegurarse de que puede hacer frente a los gastos diarios sin dejar de pagar la deuda.

Si modificar su presupuesto no es suficiente, es posible que quiera considerar cosas como:

- Hablar de sus préstamos y planes de pago con sus prestamistas. Es posible que pueda negociar las condiciones o refinanciar.
- Vender patrimonio (no pierda de vista los impuestos por ganancias de capital).
- Conseguir un trabajo a tiempo parcial, si puede.
- Hacer y vender cosas, si tiene un lado creativo o habilidoso. *continued on page 35*

# Quick TIPS for Medicare Enrollment



Ventura County  
HICAP

# Consejos prácticos PARA LA Inscripción en Medicare

La misión del Programa de Asesoramiento y Defensa sobre los Seguros de Salud (HICAP, por sus siglas en inglés) de VCAA es educar al público sobre Medicare y asesorar y apoyar a las personas en asuntos relacionados con Medicare. El inscribirse en Medicare puede ser agobiante.

The mission of the VCAA's Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP) is to educate the public about Medicare and counsel and support individuals on Medicare related issues. Enrolling in Medicare can be daunting. We encourage you to reach out to the HICAP team or your local State Health Insurance Assistance Program (SHIP) for any questions or concerns.

## HERE ARE SOME QUICK TIPS FOR MEDICARE ENROLLMENT:

### **Who is Eligible for Medicare?**

- Any individual 65 and older.
- Individuals under age 65 with certain disabilities.

### **When Does Enrollment Begin?**

- Enrollment in Medicare begins any time during an individual's seven-month Initial Enrollment Period (IEP). The seven months include the three months before, the month of, and the three months following an individual's 65th birthday.
- Delayed enrollment is an option for some individuals. Please speak with a trained HICAP counselor or contact your local SHIP office for more information.
- If you miss your IEP or Special Enrollment Period (SEP), you are only eligible to sign-up for Medicare during the General Enrollment Period, which runs from January 1st through March 31st of each year. In this case, your Medicare will not be effective until July 1st.

### **Three Ways to Enroll in Medicare:**

- Online by creating a My Social Security.gov account and completing a short application.
- In person at a local Social Security Office. To make an appointment, call (800) 772-1213.

Le recomendamos que se comuniquen con el equipo de HICAP o con su Programa local Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP, por sus siglas en) para cualquier pregunta o inquietud.

## ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INSCRIPCIÓN EN MEDICARE:

### **¿Quién es elegible para Medicare?**

- Cualquier persona de 65 años o más.
- Personas menores de 65 años con ciertas discapacidades.

### **¿Cuándo comienza la inscripción?**

- La inscripción en Medicare comienza en cualquier momento durante el Período de Inscripción Inicial (IEP, por sus siglas en inglés) de siete meses de una persona. Los siete meses incluyen los tres meses anteriores al mes que cumple los 65, el mes en que cumple 65, y los tres meses después de cumplir 65 años.
- La inscripción retrasada es una opción para algunas personas. Por favor, hable con un consejero capacitado de HICAP o comuníquese con su oficina local de SHIP para obtener más información.
- Si no se inscribe durante el IEP o durante el Período de Inscripción Especial (SEP), solo es elegible para inscribirse en Medicare durante el Período de Inscripción General, que abarca del 1 de enero al 31 de marzo de cada año. En este caso, su Medicare no estará en vigor hasta el 1 de julio.

### **Tres maneras de inscribirse en Medicare:**

- En línea mediante la creación de una cuenta de My Social Security.gov y llenando una breve solicitud.
- En persona en una oficina local del Seguro Social. Para hacer una cita, llame al (800) 772-1213.



- On the phone by call (800) 772-1213.

*Wait times for Social Security Medicare enrollment appointments can be up to several months. We recommend that you start the process up to six months in advance.*

### **Medicare Coverage Choices:**

- There are two main ways to get your Medicare coverage – either through Original Medicare or a Medicare Advantage Plan.
- With Original Medicare, you have the opportunity to enroll in Parts A, B, and D. Original Medicare also allows you to choose your doctors.
- Medicare Advantage (also called Medicare Part C) is managed care, which means you must see doctors within a certain group or network.
- A common misconception is that it is possible to have Parts A, B, C and D all at the same time. When you have a Medicare Advantage Plan (Part C), typically all of your Medicare services have been assigned to a single network, including prescription drug coverage.

### **How to Pay for Medicare:**

- For Social Security Beneficiaries, the Medicare Part B premium is automatically deducted from your Social Security benefit.
- If you are not receiving Social Security, CMS will bill you every three months for the cost of Month Part B times three.

*Don't forget that Medicare Open Enrollment happens October 15th through December 7th every year. Contact HICAP for One-Stops near you.*

**For assistance in navigating Medicare enrollment, or to see if you qualify for help paying for any of the Medicare parts, call the VCAA's HICAP team at (805) 477-7310 or (800) 434-0222.**

- Por teléfono, llamando al (800) 772-1213.

*Los tiempos de espera para las citas de inscripción en Medicare del Seguro Social pueden ser de hasta varios meses. Le recomendamos que inicie el proceso con hasta seis meses de anticipación.*

### **Opciones de cobertura de Medicare:**

- Hay dos maneras principales de obtener su cobertura de Medicare, ya sea a través de Medicare Original o un Plan Medicare Advantage.
- Con Medicare Original, usted tiene la oportunidad de inscribirse en las Partes A, B y D. Medicare Original también le permite elegir a sus médicos.
- Medicare Advantage (también llamada Medicare Parte C) es atención administrada, lo que significa que debe ver a los médicos dentro de un cierto grupo o red.
- Un error común es que es posible tener las Partes A, B, C y D al mismo tiempo. Cuando usted tiene un Plan Medicare Advantage (Parte C), por lo general todos sus servicios de Medicare se han asignado a una sola red, incluida la cobertura de medicamentos recetados.

### **Cómo pagar Medicare:**

- Para los Beneficiarios del Seguro Social, la prima de la Parte B de Medicare se deduce automáticamente de su beneficio del Seguro Social.
- Si no está recibiendo Seguro Social, CMS le facturará cada tres meses por el costo de la Parte B del mes multiplicado por tres.

*No olvide que la Inscripción Abierta de Medicare se lleva a cabo del 15 de octubre al 7 de diciembre de cada año.*

**Para ayudarle con el proceso de la inscripción en Medicare, o para ver si cumple con los requisitos para recibir ayuda para pagar cualquiera de las partes de Medicare, llame al equipo HICAP de VCAA al (805) 477-7310 o al (800) 434-0222.**

### **Ventura County Credit Union:**

## **Tips for Living on A FIXED INCOME**

*continued from page 32*

plans with your lenders. You may be able to negotiate the terms or refinance.

- Selling assets (keep capital gains taxes in mind).
- Getting a part-time job, if you are able.
- Making and selling things, if you have a handy or creative side.
- Getting an additional small loan (exercise caution, as loans can sometimes leave you worse off in the long term).

Most importantly, remember you're not in it alone. If you run into financial difficulties, consult with a financial expert you trust. They will be able to provide insight, support and advice to help you feel confident in your financial decisions and make smart money choices throughout your retirement.

*For more information about help with financial services, please don't hesitate to contact the friendly Ventura County Credit Union team at 805.477.4000 or check out our free financial workshops at [www.vccuonline.net](http://www.vccuonline.net)— we are here to help.*

### **Cooperativa de Ahorro y Crédito del Condado de Ventura:**

## **Consejos para Vivir CON INGRESOS FIJOS**

*continued from page 33*

- Conseguir un préstamo pequeño adicional (sea cuidadoso, pues los préstamos pueden a veces dejarle peor a largo plazo).

Lo más importante es que recuerde que no está en esto solo. Si se encuentra con dificultades financieras, consulte con un experto financiero en el que confíe. Podrá ofrecerle ideas, apoyo y consejo para ayudarle a sentir confianza en sus decisiones financieras y hacer elecciones inteligentes sobre dinero durante toda su jubilación.

*Si desea más información sobre ayuda con servicios financieros, por favor, no dude en contactar a su amistoso equipo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito del Condado de Ventura (Ventura County Credit Union) llamando al 805.477.4000, o vea nuestros talleres financieros gratuitos en [www.vccuonline.net](http://www.vccuonline.net); estamos aquí para ayudar.*

# Food Resources/Recursos De Alimentos



## FOOD PANTRIES/BANCOS DE ALIMENTOS

### FOOD Share

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

### Manna Conejo Valley Food Bank

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

## GROCERY DELIVERY / ENTREGA DE ABARROTES

### Ralphs Grocery Delivery

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

### Schwans Grocery Delivery

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

### Vons Grocery Delivery

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

## SHOPPING ASSISTANCE / AYUDA PARA LA COMPRA

### Caregivers Volunteers Assisting the Elderly

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

### Conejo Valley Village

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

### Shop Ahoy

(805) 236-1267

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

### Home Bistro

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

### LifeSpring Home Nutrition

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

### Magic Kitchen.com

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

### Mom's Meals

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

### SendaMeal.com

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

### Senior Concerns— Meals on Wheels Program

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

### Zen Foods Meal Delivery

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

Ventura County  
Area Agency on Aging

## SENIOR NUTRITION PROGRAM

### CONGREGATE MEALS

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

### COMIDAS COMUNITARIAS

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

### HOME-DELIVERED MEALS

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

### REPARTO DE COMIDAS A DOMICILIO

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

### MEAL PROVIDERS / PROVEEDORES DE COMIDAS

#### Brenda's Casamia Restaurant and Catering

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

#### Camarillo Health Care District

3639 East Las Posas Road, Suite 117  
Camarillo, CA 93010  
(805) 388-1952 x168  
[www.camhealth.com/senior-meals-program](http://www.camhealth.com/senior-meals-program)

*continued on page 47*



# FREE FOOD for seniors 60+ years

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

<b>Family Size</b> <i>Tamaño de la familia</i>	<b>Annual Income</b> <i>Anual</i>	<b>Monthly Income</b> <i>Mensual</i>	<b>Weekly Income</b> <i>Semanal</i>
1	\$16,237	\$1,354	\$313
2	\$21,983	\$1,832	\$423
For each additional family member add: <i>miembro adicional</i>	\$5,746	\$479	\$111

#### How to apply:

Applicants must be at least 60 years old, a resident of Ventura County, and earn no more than the income guidelines listed above. Applicants must apply in person.

#### Cómo aplicar:

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

#### What you'll need when applying:

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

#### Lo que necesitan para aplicar:

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

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

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



# Nutrition *as we* Age

BY PATTI JAEGER  
REGISTERED DIETITIAN

*Is it possible to put some spring  
back into our step  
by eating  
healthy?*



Each decade, starting at age 50, we need approximately 10 percent fewer calories. This does not, however, mean that we need fewer nutrients. Because of this, it becomes more important than ever to opt for a nutrient-dense meal plan.

## **A Few Quick Facts:**

- A number of physiological changes occur as we age.
- Everyone ages differently and the rate of aging can vary in individuals.
- Poor health in later life is not inevitable.
- We can't change what aging does, however, we can change our lifestyle to help accommodate some of what comes with aging.
- Some of the nutrients we need to particularly focus on as we age are: Antioxidants, Protein, B12, Calcium, Vitamin D, Fiber and Water.

**Antioxidants:** Antioxidants help fight illness by keeping our immune system in working order. They also help us preserve our brain cells to keep our memory intact. As our body's own natural systems begin to lose steam, we need to increase our intake of certain helpful foods. Antioxidant-rich foods are found particularly in berries, nuts, vegetables as well as many herbs and spices.

**Protein:** Protein is a marquee macronutrient. Approximately 60 percent of seniors fail to consume an adequate daily intake of protein. In our 40's and 50's we begin to lose muscle mass due to aging and a more sedentary lifestyle. Protein helps build muscle tissue and thus minimizes muscle loss. If you do not consume enough protein, the muscles will get weaker and smaller. It is suggested that we consume about 0.36 grams per pound each day. This is about 45 grams for someone who weighs 125 pounds, 55grams for someone who weighs 150 pounds, and 72 grams for someone who weighs 200 pounds. Focus on eating three servings of protein each day. We get protein primarily from our meat and dairy groups, as well as from nuts, beans, eggs and legumes. One serving is equal to 3 oz. of meat, 8 oz. of milk or yogurt, 1 oz. of cheese, ¼ cup legumes, 2 tablespoons of peanut butter or almond butter, or 1 egg. Any combination is fine.



**B-12:** People over 50 tend to have reduced absorption of B-12. A deficiency of this vitamin can cause cognitive impairment as well as other neurological problems and anemia in older adults. We can easily get the recommended amount of this vitamin by including 5-9 fruits and vegetables, fortified grain products, and small servings of lean meat, poultry and fish. Salmon is a three-for-one, providing a protein, B12, and Vitamin D powerhouse. The recommended amount for this vitamin is 2.4 micrograms, but because people over 50 tend to have reduced absorption of B12, it has been recommended they have 6-15 micrograms daily. Most multivitamins marketed for seniors have 25-30 micrograms.

**Calcium:** Calcium is the most abundant mineral in our body and is stored primarily in our bones and teeth. This mineral, along with Vitamin D, helps to build strong bones. Throughout life our bones go through a constant state of loss and re-growth, however as people age the loss accelerates to the point that re-growth cannot keep up and osteoporosis may develop. The recommended amount for adults 70 and older is 1,200 mg. daily. Dairy products such as milk, cheese, and yogurt are especially good sources of calcium. We need approximately 3-4 servings of dairy a day. Broccoli, kale, sardines or salmon with bones, almonds, black-eyed peas, white beans, sweet potatoes and fortified tofu contain calcium, although in smaller amounts. Use food sources first to get adequate calcium and use supplements for shortfalls. Take your calcium supplement with food. It is also recommended to engage in regular weight-bearing exercise.

**Vitamin D:** Vitamin D helps the body use calcium. There is growing evidence about the benefits of vitamin D for bone health, muscle function, and possibly even prevention of some cancers and other illnesses. Our best source of Vitamin D is from the sun. Our best sources in our diet are from fortified milk and other dairy products, salmon, tuna in water, eggs as well as fortified cereals. The current recommended daily intake for this vitamin is 600 IU for people up to 70, and 800 – 1,000 IU for those 71 and older. It is nearly impossible to get this much vitamin D in your diet, so get out and enjoy 15 minutes of sun a day, and make up the shortfall by taking a supplement, preferably D3. It is preferred to take your supplement with a calcium rich food as they work together to keep our bones strong.

**Fiber:** Fiber is another marquee macronutrient seniors fall short on. As we age and become more sedentary, our digestive tract slows down as well. Fiber helps to move the food along. In addition to helping to improve regularity, fiber helps to maintain



healthy cholesterol levels and regulates blood glucose levels. We don't require more fiber as we age, we just need to make sure we are getting the recommended amounts. The typical American consumes about half of the suggested 25-30 grams a day. Good sources of fiber are fruits and vegetables such as beans, oats, raspberries, green peas, whole grains, green leafy vegetables, and other legumes. As you increase the fiber in your diet slowly, also increase your fluid intake as well.

**Water:** The forgotten nutrient that is essential to life.

1. We get it through the food we eat and liquids we drink.
2. We lose it through evaporation, respiration, elimination, vomiting and diarrhea.
3. We need 6-8 cups of fluids a day. Half of that should come from water and the remainder coming from other foods such as juice, milk, and soups. Some fruits have a considerable amount of liquids also.
4. Our sense of thirst diminishes as we age, so don't rely on it. Be sure to drink liquids throughout the day.
5. Dehydration can make you feel bad and damage your health. Some signs and symptoms are dry nose/mouth/tongue/skin, dark colored urine, constipation, speech difficulty, rapid heart beat, sunken eyes, weakness, confusion and headache.

**As we age,** diminished sense of taste and smell may incline you to coat your food with salt at the precise time when blood pressure concerns should suggest limiting sodium intake. Instead of reaching for the salt shaker, try herbs and spices to add extra flavor while increasing your antioxidant level.

**For more information,** or to sign up for individual nutrition counseling or nutrition classes, call (805) 477-7339.

# La Nutrición a Medida Que Envejecemos



POR PATTI JAEGER  
DIETISTA REGISTRADA

## ¿Es posible recobrar algo de energía, incluso a medida que envejecemos?

*Cada década, a partir de los 50 años de edad, necesitamos aproximadamente un 10 por ciento menos de calorías. Sin embargo, esto no significa que necesitemos menos nutrientes. Por ello, se hace más importante que nunca escoger un plan de alimentación rico en nutrientes.*

### UNOS CUANTOS hechos, brevemente:

- Según envejecemos se produce una serie de cambios fisiológicos
- Cada persona envejece de una forma diferente, y el ritmo de envejecimiento puede variar de una persona a otra
- En las etapas avanzadas de la vida una mala salud no es inevitable
- No podemos cambiar lo que hace el envejecimiento; sin embargo, podemos cambiar nuestro estilo de vida para ayudar a adaptarnos a algunas cosas que trae el envejecimiento.
- Algunos de los nutrientes en los que hemos de centrarnos en especial son: Antioxidantes, Proteína, B12, Calcio, Vitamina D, Fibra y Agua.

**Antioxidantes:** Los antioxidantes ayudan a luchar contra las enfermedades manteniendo nuestro sistema inmunológico en buen funcionamiento. También nos ayudan a conservar las células del cerebro, para mantener nuestra memoria intacta. A medida que los sistemas naturales de nuestro cuerpo empiezan a perder fuerza, hemos de incrementar nuestra ingesta de ciertos alimentos útiles. Los alimentos ricos en antioxidantes se encuentran especialmente en las frutas del bosque, nueces, verduras, así como en muchas hierbas y especias.

**Proteína:** La proteína es un macronutriente fundamental. Aproximadamente el 60 por ciento de las personas mayores no consumen una ingesta diaria adecuada de proteína. En los cuarenta y cincuenta empezamos a perder masa muscular debido al envejecimiento y a un estilo de vida más sedentario. La proteína ayuda a crear masa muscular, y por ello minimiza la pérdida muscular. Si usted no consume bastante proteína, los músculos se harán más débiles y más pequeños. Se sugiere que consumamos aproximadamente 0.36 gramos por libra, cada día; esto es unos 45 gramos para alguien que pese 125 libras, 55 gramos para alguien que pese 150 libras, y 72 gramos para alguien que pese 200 libras. Céntrese en tomar 3 porciones de proteína cada día. Recibimos la proteína sobre todo de los grupos de carnes y lácteos, así como de nueces, frijoles, huevos y legumbres. Una porción equivale a 3 oz. de carne, 8 oz. de leche o yogur, 1 oz. de queso, ¼ taza de legumbres, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o de almendra, o 1 huevo. Cualquier combinación es buena.

**B-12:** Las personas mayores de 50 años tienden a tener una absorción reducida de B-12. La deficiencia de esa vitamina puede causar deterioro cognitivo, así como otros



problemas neurológicos y anemia en adultos mayores. Podemos obtener con facilidad la cantidad recomendada de esta vitamina incluyendo 5-9 frutas y verduras; productos de grano fortificado, y pequeñas porciones de carne magra, ave y pescado. El salmón es un tres en uno, ya que aporta una avalancha de proteína, B12 y Vitamina D. La cantidad recomendada de esta vitamina es 2.4 microgramos, pero dado que las personas mayores de 50 años tienden a tener una absorción reducida de la B12, se ha recomendado que tomen 6-15 microgramos diarios. La mayoría de las multivitaminas que se comercializan para personas mayores tienen 25-30 microgramos.



**Calcio:** El calcio es el mineral más abundante en nuestro cuerpo, y se almacena principalmente en los huesos y en los dientes, Este mineral, junto con la Vitamina D, ayuda a desarrollar huesos fuertes. A lo largo de toda la vida, nuestros huesos están en un estado constante de pérdida y nuevo crecimiento; sin embargo, a medida que la persona envejece, la pérdida se acelera hasta tal punto que el nuevo crecimiento no puede mantener el ritmo y puede desarrollarse osteoporosis. La cantidad recomendada para adultos de 70 años y mayores es de 1,200 mg. diarios. Los productos lácteos, como la leche, el queso y el yogur, son fuentes especialmente buenas de calcio. Necesitamos aproximadamente 3-4 raciones de productos lácteos al día. El brócoli, la col rizada, las sardinas o el salmón con espinas, las almendras, los frijoles carita, frijoles blancos, los camotes y el tofu enriquecido contienen calcio, aunque en cantidades más pequeñas. Utilice primero la comida como fuente para obtener el calcio adecuado, y use los suplementos para carencias. Tome su suplemento de calcio con comida. También se recomienda realizar regularmente ejercicio de levantamiento de pesas.

**Vitamina D:** La Vitamina D ayuda al cuerpo a utilizar el calcio. Hay cada vez más evidencias sobre los beneficios de la vitamina D para la salud de los huesos, la función muscular, e incluso la prevención de algunos cánceres y otras enfermedades. Nuestra mejor fuente de vitamina D es del sol. Nuestras mejores fuentes en la dieta son a partir de la leche enriquecida y otros productos lácteos, salmón, atún enlatado en agua, huevos y cereales enriquecidos. La ingesta diaria actual recomendada para esta vitamina es 600 IU para personas hasta 70 años, and 800 – 1,000 IU para 71 y mayores. Es casi imposible obtener esta cantidad de vitamina D en la dieta, así que salga y disfrute de 15 minutos de sol diarios, y compense la carencia tomando un suplemento, preferiblemente D3. Es preferible tomar su suplemento con un alimento rico en calcio, ya que trabajan juntos para mantener nuestros huesos fuertes.

**Fibra:** La fibra es otro gran macronutriente que le falta a nuestros mayores. A medida que envejecemos y nos hacemos más sedentarios, nuestro tracto digestivo también se hace más lento. La fibra ayuda a mover los alimentos hacia adelante. Además de ayudar a mejorar la regularidad, la fibra ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y regula los niveles de glucosa en la sangre. No necesitamos más fibra a medida que envejecemos; basta con que nos aseguremos de que recibimos las cantidades recomendadas. El estadounidense típico consume aproximadamente la mitad de los 25-30 gramos diarios recomendados. Buenas fuentes de fibra son frutas y verduras como frijoles, avena, frambuesas, chícharos, cereales integrales, verduras de hoja verde y otras legumbres. A medida que va incrementando poco a poco la fibra de su dieta, aumente también su ingesta de fluidos.

**Agua:** El nutriente olvidado que es esencial para la vida.

1. La obtenemos mediante la comida que ingerimos y los líquidos que bebemos.
2. La perdemos a través de la evaporación, la respiración, la eliminación, los vómitos y la diarrea.
3. Necesitamos 6-8 tazas de fluidos al día. La mitad de eso debería proceder del agua, y el resto de otros alimentos, como jugo, leche y sopas. Algunas frutas también tienen una cantidad considerable de líquidos.
4. Nuestra sensación de sed disminuye a medida que envejecemos; por tanto, no confíe en ella. Asegúrese de beber líquidos durante todo el día.
5. La deshidratación puede hacer que se sienta mal y perjudicar su salud. Algunos signos y síntomas son nariz/boca/lengua/piel seca, orina de color oscuro, estreñimiento, dificultad para hablar, latido cardíaco rápido, ojos hundidos, debilidad, confusión y dolor de cabeza.

### Según envejecemos,

*el ir perdiendo el sentido del gusto y del olfato puede empujarle a llenar sus alimentos de sal, precisamente en el momento en que la preocupación por la presión sanguínea debería sugerirnos limitar la ingesta de sodio. En lugar de echar mano del salero, pruebe con hierbas o especias para añadir sabor extra, y al tiempo incrementar su nivel de antioxidantes.*

### Para más información,

*o para inscribirse en consejería de nutrición individual o clases de nutrición, llame al (805) 477-7339.*

# Housing/Vivienda



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

### Assisted Living Connections

(888) 880-1811

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

### California Senior Living

(805) 405-2411

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

### Long Term Care Services of Ventura County

*Preplacement and Counseling*

2021 Sperry Avenue, Suite 35  
Ventura, CA 93003

(805) 656-1986

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

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

### Action Foundation

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite S  
Camarillo, CA 93012

(805) 987-0300

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

### Camarillo Community Development Department

*Community Development*

*Block Grants (CDBG)*

601 Carmen Drive

Camarillo, CA 93010

(805) 388-5360

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

### Grab Bar Installation by LeRoy

(805) 687-1158

### Habitat for Humanity of Ventura County

*Home Repair Program*

1850 Eastman Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 485-6065

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

### Helping Hands Senior Foundation

(818) 279-6580

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

### City of Oxnard

*Affordable Housing &*

*Rehabilitation Division*

435 South D Street

Oxnard, CA 93030

(805) 385-7400

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

### Thousand Oaks Community Development

*Community Development*

*Block Grants (CDBG)*

2100 Thousand Oaks Boulevard

Thousand Oaks, CA 91362

(805) 449-2323

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

### Ventura County Area Agency on Aging

*ElderHelp minor home repair and  
modification program*

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003 • (805) 477-7300

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

## HOUSING RESOURCES / RECURSOS DE VIVIENDA

### Area Housing Authority of Ventura County

1400 West Hillcrest Drive

Newbury Park, CA 91320

(805) 480-9991

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

### Cabrillo Economic Development Corporation (CEDC)

702 County Square Drive

Ventura, CA 93003

(805) 659-3791

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

### City of Oxnard Housing Department

435 South D Street, Oxnard, CA 93030

(805) 385-8041

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

### City of Port Hueneme Housing Authority

250 North Ventura Road

Port Hueneme, CA 93041

(805) 986-6527

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

### City of San Buenaventura Housing Authority

995 Riverside Street

Ventura, CA 93001

(805) 648-5008

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

### City of Santa Paula Housing Authority

15500 West Telegraph Road Suite B-11

Santa Paula, CA 93060

(805) 525-3339

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

### Gentle Transitions

*Senior relocation services*

(800) 894-0338

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

### Many Mansions

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

#### MAIN OFFICE

1259 East Thousand Oaks Boulevard

Thousand Oaks, CA 91362

(805) 496-4948

#### HOUSING CENTRAL OFFICE

1425 East Thousand Oaks Boulevard

Thousand Oaks, CA 91362

(805) 497-0344

### Ventura County Animal Services

*Pet-friendly rental listings and suggestions*

(805) 388-4393

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

### Ventura County Area Agency on Aging

*HomeShare Program*

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003

(805) 477-7300

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

### Ventura County Community Development Corporation (VCCDC)

2231 Sturgis Road, Suite A

Oxnard, CA 93030

(805) 273-7800

<http://vccdc.org>



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

**Buddy Nations**

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

(805) 766-5920

<https://buddynationangels.wordpress.com>

**Community Action  
of Ventura County**

621 Richmond Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 436-4000

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

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

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

(805) 385-1800

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

**Lutheran Social Services**

80 East Hillcrest Drive, Suite 101

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-6207

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

**Project Understanding**

2734 Johnson Drive, Suite E

Ventura, CA 93003

(805) 652-1326

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

**Samaritan Center of Simi Valley**

280 Royal Avenue

Simi Valley, CA 93065

(805) 579-9166

<https://thesamaritancenterofsimivalley.org/>

**SPIRIT of Santa Paula**

English: (805) 340-5025

Español: (805) 427-4750

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

**Turning Point Foundation**

(805) 652-0000

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

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

*Locations throughout Ventura County*

(805) 652-6694

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

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

ASSISTED LIVING AND MEMORY CARE

NEW TO VENTURA COUNTY

# PREMIER

SENIOR LIVING



Oakmont Senior Living introduces the  
newest assisted living and memory care  
community in Ventura County.

*Oakmont of Riverpark is open NOW!*

*iOakmont de Riverpark presenta la más nueva  
comunidad de vida asistida y cuidado de la memoria  
en el Condado de Ventura está abierto ahora!*

INDOOR/OUTDOOR DINING • MOVIE THEATRE • PET PARK  
DIABETIC WELLNESS PROGRAM • SALON & FITNESS CENTER  
BAR & LOUNGE • LIBRARY • COMPREHENSIVE CARE SERVICES

COMEDOR INTERIOR/EXTERIOR • CINE • PARQUE DE MASCOTAS  
PROGRAMA DE BIENESTAR PARA DIABÉTICOS • SALÓN Y GIMNASIO  
BAR Y LOUNGE • BIBLIOTECA • SERVICIOS DE ATENCIÓN INTEGRAL

NOW ACCEPTING RESERVATIONS

AHORA ACEPTANDO RESERVAS

**805.410.1614**

[OAKMONTOFRIVERPARK.COM](http://OAKMONTOFRIVERPARK.COM)



INFORMATION CENTER NOW OPEN

*Centro de información ahora abierto*

901 TOWN CENTER DRIVE, OXNARD, CA 93036

CALL TODAY TO RESERVE YOUR STUDIO, ONE  
BEDROOM OR TWO BEDROOM APARTMENT HOME!

*¡LLAME HOY PARA RESERVAR SU ESTUDIO, UN DORMITORIO  
O EL APARTAMENTO CON DOS DORMITORIOS!*



# Medical Services / Servicios Médicos

## CLINICS / CLÍNICAS

### Clinicas del Camino Real

Locations throughout Ventura County:  
Medical, dental, vision, and mental  
health care services

(866) 885-7900

<http://clinicas.org>

### Conejo Free Clinic

Medical, mammography, dental, and  
patient advocacy services

80 East Hillcrest Drive, Suite 102

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-3575

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

### Ventura County Healthcare Agency Public Health

Locations throughout Ventura County

Main Number: (805) 981-5101

Clinics Appointment Desk: (805) 981-5221

**NORTH OXNARD VENTURA COUNTY FIELD  
NURSING** (805) 578-3676

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

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

### Free Clinic of Simi Valley

Medical, dental, and mental health services

2060 Tapo Street

Simi Valley, CA 93063

(805) 522-3733

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

### Westminster Free Clinic

Medical, dental, vision, and mental  
health services

1000 East Janss Road

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-3141

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

## DENTAL CARE RESOURCES / RECURSOS DE CUIDADOS DENTALES

### Denti-Cal

Medi-Cal's dental benefit program

(800) 322-6384

TTY: (800) 735-2922

[www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov)

### American Dental Association (ADA)

Find a Dentist

<https://findadentist.ada.org>

### Free Clinic of Simi Valley

Free in-home dental services for seniors

Main Office: (805) 522-3733

For in-home services: (323) 381-1390

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

## VENTURA COUNTY HEALTHCARE AGENCY AMBULATORY CARE CLINICS

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

### ACADEMIC FAMILY MEDICINE CENTER

3291 Loma Vista Rd, Building 34, Suite 201

Ventura, CA 93003

(805) 652-6100

### CONEJO VALLEY FAMILY MEDICAL GROUP

125 West Thousand Oaks

Boulevard, Suite 300

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 418-9100

### FILLMORE FAMILY MEDICAL GROUP

828 West Ventura Street, Suite 100

Fillmore, CA 93015

(805) 524-2000

### JOHN K. FLYNN COMMUNITY CLINIC

3100 North Rose Ave.

Oxnard, CA 93036

(805) 983-6144

### LAS ISLAS FAMILY MEDICAL GROUP

325 West Channel Islands Boulevard

Oxnard, CA 93033

(805) 204-9530

### LAS POSAS FAMILY MEDICAL GROUP

3801 Las Posas Road, Suite 214

Camarillo, CA 93010

(805) 437-0900

### MAGNOLIA FAMILY MEDICAL CENTER EAST

2240 East Gonzales Road, Suite 100

Oxnard, CA 93036

(805) 981-5161

### MAGNOLIA FAMILY MEDICAL CENTER WEST

2220 East Gonzales Road, Suite 120A-B

Oxnard, CA 93036

(805) 981-5151

### MOORPARK FAMILY MEDICAL CLINIC

612 Spring Road, Suite A

Moorpark, CA 93021

(805) 523-5400

### PIRU FAMILY MEDICAL CLINIC

4061 Center Street

Piru, CA 93040

(805) 521-0960

### SANTA PAULA HOSPITAL CLINIC

845 North 10th Street, Suite 3

Santa Paula, CA 93060

(805) 525-0215

### SANTA PAULA MEDICAL CLINIC

1334 East Main St.

Santa Paula, CA 93060

(805) 933-1122

### SANTA PAULA WEST

254 West Harvard Boulevard, Suite B

Santa Paula, CA 93060

(805) 229-0200

### SIERRA VISTA FAMILY MEDICAL CENTER

1227 East Los Angeles Avenue

Simi Valley, CA 93065

(805) 582-4000

### WEST VENTURA MEDICAL CENTER

133 West Santa Clara Street

Ventura, CA 93001

(805) 641-5600

### Salvation Army Free Dental Clinic

622 West Wooley Road

Oxnard, CA 93030

(805) 483-9235

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

## HEALTH INSURANCE / SEGURO DE SALUD

### Gold Coast Health Care Plan

Ventura County's Managed Medi-Cal Plan

Member Services: (888) 301-1228

TTY: (888) 310-7347

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

### Medicare

(800) 633-4227 or (805) 477-4310

<https://www.medicare.gov>

### Senior Medicare Patrol (SMP)

Protection from Medicare fraud

CA: (855) 613-7080

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

### VC Area Agency on Aging

Health Insurance Counseling and  
Advocacy Program (HICAP)

646 County Square Drive, Suite 100

Ventura, CA 93003

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

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



## KEEP PRESCRIPTION MEDICINES SAFE



Protect your family from getting your medicines that could be harmful to them.



Place your medicines in a secure location.

Count medications weekly.



Talk about risks with family and friends.

Drop off unused or expired medicines. See

[www.venturacountyresponds.org](http://www.venturacountyresponds.org) for disposal bin locations.



## MANTENGA SEGUROS SUS MEDICAMENTOS RECETADOS



Proteja a su familia de medicinas que le pueden ser de daño.



Coloque sus medicinas en un lugar seguro.

Cuente sus medicamentos cada semana.



Hable de los riesgos con su familia y sus amigos.

Deshágase de medicinas expiradas o sin usar. Visite

[www.venturacountyresponds.org/es](http://www.venturacountyresponds.org/es) para ver la ubicación de los contenedores de eliminación.



RADIATION ONCOLOGY



LEADING THE WAY IN VENTURA COUNTY SINCE 1979.

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

### 6D Robotic Cancer Treatment

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

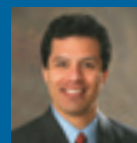
For Image-Guided Radiation Therapy (IGRT) and Stereotactic Body Radiotherapy (SBRT). This 3-5 day cancer treatment, currently used at UCLA, is now available close to home.

It's important to understand all of your treatment options, so you can make an informed decision.

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



Timothy A. O'Connor, M.D.



Henry Z. Montes, M.D.

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

# Medical Services/Servicios Médicos

## HEARING CARE RESOURCES / RECURSOS DE CUIDADOS DEL OÍDO

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

Find a Certified Audiologist and Speech-  
Language Pathologist

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

### The Hearing Foundation – Ear of the Lion

Hearing aid assistance for people with  
low income

(800) 327-8077

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

### Starkey Hearing Foundation

Hear Now Program

(800) 328-8602

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

## HOSPITALS / HOSPITALES

### Community Memorial Hospital

147 North Brent Street

Ventura, CA 93003

(805) 652-5011

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

### Los Robles Regional Medical Center

215 West Janss Road

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-2727

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

### Ojai Valley Community Hospital

1306 Maricopa Highway

Ojai, CA 93023

(805) 646-1401

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

### Adventist Health Simi Valley Hospital

2975 North Sycamore Drive

Simi Valley, CA 93065

(805) 955-6000

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

### Dignity Health Saint John's Pleasant Valley Hospital

2309 Antonio Avenue

Camarillo, CA 93010

(866) 943-3696

[www.dignityhealth.org/central-coast/  
locations/pleasantvalley](http://www.dignityhealth.org/central-coast/locations/pleasantvalley)

### Dignity Health Saint John's Regional Medical Center

1600 North Rose Avenue

Oxnard, CA 93030

(855) 553-1393

[www.dignityhealth.org/central-coast/  
locations/stjohnsregional](http://www.dignityhealth.org/central-coast/locations/stjohnsregional)

### Ventura County Medical Center (VCMC)

300 Hillmont Avenue

Ventura, CA 93003

(805) 652-6000

[http://hospitals.vchca.org/  
ventura-county-medical-center](http://hospitals.vchca.org/ventura-county-medical-center)

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

845 North Tenth Street

Santa Paula, CA 93060

(805) 933-8632

[http://hospitals.vchca.org/  
santa-paula-hospital](http://hospitals.vchca.org/santa-paula-hospital)

## MEDICAL CARE RESOURCES / RECURSOS DE ATENCIÓN MÉDICA

### Gold Coast Health Plan

Find A Medi-Cal Provider

(888) 301-1228

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

### Find A Medicare Provider

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

### MedicAlert Foundation

Medical IDs

(800) 432-5378

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

### Ventura County Medical Association

Physician Locator

(805) 484-6822

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

## MENTAL HEALTH RESOURCES / RECURSOS DE SALUD MENTAL

### Aurora Vista Del Mar

801 Seneca Street

Ventura, CA 93001

(805) 653-6434

### LGBT Aging Coalition of Ventura County

Improving the mental health and  
well-being of the LGBTQ community  
in Ventura County

Martha Shapiro: (805) 497-0189

Email: [mshapiro@seniorconcerns.org](mailto:mshapiro@seniorconcerns.org)

### Suicide Prevention Lifeline

(800) 273-8255

Deaf or Hard of Hearing: (800) 799-4889

Español: (888) 628-9454

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

### Turning Point Foundation

(805) 652-0000

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

### Ventura County Behavioral Health

24/7 access to crisis and all adult mental  
health services

(866) 998-2243

[www.vchca.org/agency-divisions/  
behavioral-health](http://www.vchca.org/agency-divisions/behavioral-health)

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

Field-based outreach for assessment  
and treatment

(805) 981-4233

### 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

(805) 981-4227

### YOUTH & FAMILY

(866) 998-2243





## WHOLE PERSON CARE

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

### Ventura County Medical Center (VCMC)

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

### Ventura County Jewish Family Services

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

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

### Camarillo Health Care District

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

### CareRinger

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

### Home Helpers

Monitoring Services - Direct Link Program  
180 Sundown Road  
Thousand Oaks, CA 91361  
(805) 777-8111  
[www.homecare805.com](http://www.homecare805.com)

### Life Alert

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

### Medical Alert

(800) 632-3424  
<https://medicalalert.com>

### Medical Guardian

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

### Philips Lifeline

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

## PHYSICAL THERAPY RESOURCES / RECURSOS DE FISIOTERAPIA

### American Physical Therapy Association (APTA)

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

### Equilibrium Physical Therapy

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

### Two Trees Physical Therapy & Wellness

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

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

<http://hospitals.vchca.org/32-hospitals/ventura-county-medical-center/245-rehabilitation-therapy-services>

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

SANTA PAULA HOSPITAL THERAPY SERVICES  
570 West Main Street, Suite 9  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 229-0105

## RADIATION ONCOLOGY / ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

### Radiation Oncology Centers of Ventura County

[www.rovcv.com](http://www.rovcv.com)  
Dr. Timothy A. O'Connor  
Dr. Henry Z. Montes

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

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

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

### EyeCare America

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

### Lions Clubs International Foundation

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

### New Eyes For Those In Need

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

## SENIOR NUTRITION PROGRAM MEAL PROVIDERS / PROVEEDORES DE COMIDAS *continued from page 36*

### Fillmore Active Adult Center

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

### Goebel Adult Community Center

1385 East Janss Road, Thousand Oaks, CA 91362 • (805) 381-2746

### HELP of Ojai

370 West Baldwin Road, Ojai, CA 93023  
(805) 646-5122  
[www.helpofojai.org](http://www.helpofojai.org)

### Moorpark Active Adult Center

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

### Oxnard Senior Nutrition

(805) 385-8029  
[www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-nutrition-program/](http://www.oxnard.org/recreation/senior-services/senior-nutrition-program/)

### PALM VISTA SENIOR CENTER

801 South C Street, Oxnard, CA 93030

### OXNARD WILSON SENIOR CENTER

350 North C Street, Oxnard, CA 93030

### Port Hueneme

550 Park Avenue, Port Hueneme, CA 93041 • (805) 986-6677  
[www.ci.port-hueneme.ca.us/index.aspx?NID=410](http://www.ci.port-hueneme.ca.us/index.aspx?NID=410)

### Santa Paula Senior Center

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

### Simi Valley Senior Center

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

### Ventura Senior Nutrition

(805) 648-3035  
[www.cityofventura.ca.gov/669/Adult-Senior-Services](http://www.cityofventura.ca.gov/669/Adult-Senior-Services)

### EASTSIDE CAFÉ

Silvercrest Senior Residence  
750 South Petit Avenue  
Ventura, CA 93004

### WESTSIDE CAFÉ

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



# What You Need to Know About Opioids

The nationwide opioid epidemic has found its way to our community. Fatal and nonfatal opioid overdoses in Ventura County have affected virtually all age groups—including those over 55.

## Ventura County Behavioral Health is responding.

Local experts, public agencies and health professionals have been collaborating since 2012 to reduce the impact of the crisis locally, and residents have an important role to play in reversing the trend, too. Working together—sharing knowledge and resources—has been key to implementing life-saving prevention and treatment strategies. Please join us in reducing home access to powerful painkilling drugs, and keeping our communities safe.

### Q. What are opioids?

Opioids are powerful drugs that can be prescribed to treat severe or chronic pain. When used as prescribed, opioid medications like hydrocodone (Vicodin) or oxycodone (OxyContin) may relieve and control serious pain. However, if too many are taken too often, the risks of dependency and addiction can occur, and the danger of overdose increases.

### Q. What can we do?

- Ask your doctor or dentist if you take any medications that may cause side effects or drug interactions. Make sure your health care providers and caregivers know about all of your prescriptions and over-the-counter medications.
- Check with your pharmacist. Some medicines may interact with each other and some may be harmful when mixed with alcohol. Pay special attention to the danger of combining painkillers, sleep remedies, and habit-forming benzodiazepines like Xanax.
- Talk to family and friends about the risks and benefits of medication. As more grandparents now live with or near grandchildren, keep all medications locked and unreachable. Kids and pets can find medicine on the ground, in a pillbox, or in a car.
- Learn which medications can impair driving and cause danger to yourself and others. Even small amounts of alcohol mixed with a medication may intensify side effects like drowsiness or loss of coordination. You can get a DUI for driving under the influence of a prescription drug. Plan a ride if you are taking medications that “may cause drowsiness.”
- Count and recount your pills: keep an inventory of your medicines and place them in a secure location.
- Never share your prescription drugs or take other people’s medications.
- Drop off unused or expired pills. Go to [www.venturacountyresponds.org](http://www.venturacountyresponds.org) for disposal bin locations.
- Partner with local community organizations like VCAA or Oxnard’s STOP (Seniors Tackling the Opioid Problem) to improve the health and safety of your neighborhood.
- If you or someone you care about needs help for dependence, talk to your health care provider or call 1-844-385-9200 for confidential treatment services.
- Learn more at [www.venturacountyresponds.org](http://www.venturacountyresponds.org).

### IN ONE YEAR IN VENTURA COUNTY

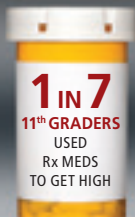
609,000  
opioides fueron  
recetados

1 de 4 autopsias  
fue una muerte  
por opioides



1 de 7 estudiantes  
de 11º grado se  
drogó con  
pastillas recetadas

624 empezaron  
tratamiento por  
uso abusivo  
de opioides



LEARN MORE: [www.VenturaCounty.org](http://www.VenturaCounty.org)



# Lo que Usted Necesita Saber sobre los

# Opioides

**Ventura County Behavioral Health está respondiendo.**

La epidemia de opioides a nivel nacional ha alcanzado a nuestra comunidad. Las sobredosis fatales y no fatales de opioides en el Condado de Ventura han afectado virtualmente a todos los grupos de edad, incluyendo a los mayores de 55 años.

*Expertos locales, agencias públicas y profesionales de la salud vienen colaborando desde 2012 para reducir el impacto de la crisis a nivel local, y los residentes tienen un papel importante también para revertir la tendencia. Trabajar juntos —compartiendo conocimiento y recursos— ha sido clave para implementar estrategias de prevención y tratamiento para salvar vidas. Por favor, únase a nosotros para reducir el acceso en el hogar a medicamentos analgésicos potentes y mantener nuestras comunidades seguras.*

## Q. ¿Qué son los opioides?

Los opioides son medicamentos potentes que pueden recetarse para tratar el dolor severo o crónico. Cuando se usan según se han recetado, medicamentos opioides como la hidrocodona (Vicodin) o la oxycodona (OxyContin) pueden aliviar y controlar el dolor severo. Sin embargo, si se toman demasiados o con demasiada frecuencia, pueden surgir los riesgos de dependencia y adicción, y aumenta el peligro de sobredosis.

## Q. ¿Qué podemos hacer?

- Pregunte a su médico o a su dentista si usted toma alguna medicación que pueda causar efectos secundarios o interacciones entre medicamentos. Asegúrese de que sus proveedores de salud y cuidadores están informados sobre todos sus medicamentos con receta y sin receta.
- Consulte con su farmacéutico. Algunas medicinas pueden interactuar unas con otras, y algunas pueden ser perjudiciales si se mezclan con alcohol. Preste especial atención al peligro de combinar analgésicos, remedios para dormir y benzodiazepinas que crean hábito, como Xanax.
- Hable con su familia y amigos sobre los riesgos y beneficios de los medicamentos. Dado que ahora hay más abuelos que viven con sus nietos, o cerca de ellos, guarde todos sus medicamentos cerrados con llave y en lugar inaccesible. Los niños y las mascotas pueden encontrar medicinas en el suelo, en un pastillero o en un coche.
- Aprenda qué medicamentos pueden afectar a la conducción y ponerle a usted y a otros en peligro. Incluso cantidades pequeñas de alcohol, mezcladas con un medicamento, pueden intensificar los efectos secundarios, como somnolencia o pérdida de coordinación. Usted puede recibir un DUI por conducir bajo los efectos de un medicamento con receta. Planee que le lleven si está tomando medicamentos que “pueden causar somnolencia”.
- Cuente y recuente sus pastillas: mantenga un inventario de sus medicinas y guárdelas en un lugar seguro.
- No comparta nunca los medicamentos que le han recetado, ni tome medicamentos de otras personas.
- Deseche las pastillas no utilizadas o caducadas. Visite la página [www.ventura-countyresponds.org](http://www.ventura-countyresponds.org) para saber las ubicaciones de los contenedores para depositarlas.
- Colabore con organizaciones comunitarias locales, como la VCAAA o, en Oxnard, STOP (siglas en inglés de Seniors Tackling the Opioid Problem, “Personas Mayores que se Enfrentan al Problema de los Opioides”) para mejorar la salud y la seguridad de su vecindario.
- Si usted, o alguien que le importa, necesita ayuda por motivo de dependencia, hable con su proveedor de salud o llame al 1-844-385-9200 para recibir servicios confidenciales de tratamiento.
- Obtenga más información en la página [www.venturacountyresponds.org](http://www.venturacountyresponds.org).

## EN UN AÑO EN EL CONDADO DE VENTURA

237 vidas se salvaron con la naloxona

1 de 50 bebés nació expuesto a los opioides

Se confiscaron 28,000 pastillas ilegales

5 días de consumo causaron dependencia



1 de 3 conoce a alguien con adicción

143 hospitalizaciones por sobredosis de opioides

300 casos de sobredosis en salas de urgencias

1 de 5 residentes dejó medicamentos en sitios designados



Responds.org APRENDE MÁS: [www.VenturaCountyResponds.org/es](http://www.VenturaCountyResponds.org/es)

# End of Life/Fin De La Vida



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

### Five Wishes

Advance care planning tools  
<https://fivewishes.org/five-wishes>

### Grey Law

Advance Healthcare Directives  
3585 Maple Street, Suite 126  
Ventura, CA 93003  
(805) 658-2266  
[www.greylaw.us/home.html](http://www.greylaw.us/home.html)

### POLST California

(Physician Orders for Life-Sustaining Treatment)  
<https://capolst.org>

### The State Bar of California

Estate Planning  
[www.calbar.ca.gov/Public/Free-Legal-Information/Legal-Guides/Estate-Planning](http://www.calbar.ca.gov/Public/Free-Legal-Information/Legal-Guides/Estate-Planning)

## GRIEF SUPPORT / APOYO POR EL DUELO

### Hospice of the Conejo

Bereavement support in English and Spanish at various locations around Eastern Ventura County  
80 East Hillcrest Drive, Suite 204  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 495-2145  
[www.hospiceoftheconejo.org](http://www.hospiceoftheconejo.org)

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association

Bereavement support in English and Spanish at various locations around Ventura County  
Phone: (805) 389-6870  
[www.lmvna.org/grief](http://www.lmvna.org/grief)

#### VENTURA

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

#### CAMARILLO

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

### Survivors After Suicide

(310) 895-2326  
[www.didihirsch.org](http://www.didihirsch.org)

## HOSPICE & PALLIATIVE CARE / CUIDADOS PALIATIVOS Y DE HOSPICIO

### Access TLC Home Hospice

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

### Assisted Home Health Palliative Care & Hospice

(800) 949-6555  
<https://assistedcares.com/types-of-care/hospice-care>

#### VENTURA

4450 Westinghouse Street, Suites 101-103  
Ventura, CA 93003

#### THOUSAND OAKS

72 Moody Court, Suites 200-203  
Thousand Oaks, CA 91360

### Buena Vista Home Health, Palliative Care & Hospice

2545 West Hillcrest Drive, Suite 130  
Thousand Oaks, CA 91320  
(805) 777-1133  
[www.buenavistahhh.com](http://www.buenavistahhh.com)

### Companion Hospice, Home Health & Palliative Care

3605 Alamo Street, Suite 340  
Simi Valley, CA 93063 • (888) 468-1366  
[www.companionhealthgroup.com](http://www.companionhealthgroup.com)

### Hospice of the Conejo

80 East Hillcrest Drive, Suite 204  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 495-2145  
[www.hospiceoftheconejo.org/](http://www.hospiceoftheconejo.org/)

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association and Hospice

(800) 223-4862  
[www.lmvna.org](http://www.lmvna.org)

#### VENTURA OFFICE:

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

#### THOUSAND OAKS OFFICE:

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

#### OJAI OFFICE:

202 La Cañada Street  
Ojai, CA 93023 • Hospice: (805) 642-1608

#### CAMARILLO OFFICE:

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

### Roze Room Hospice of Ventura

5675 Ralston Street, Suite C  
Ventura, CA 93003  
(805) 654-0191  
[www.rozeroomhospiceofventura.org](http://www.rozeroomhospiceofventura.org)

### Santa Clara Valley Hospice, Home Support Group

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

### VITAS Healthcare

400 West Ventura Boulevard, Suite 145  
Camarillo, CA 93010 • (805) 437-2100  
[www.vitas.com/locations-search/los-angeles-and-ventura-counties/camarillo-hospice-office](http://www.vitas.com/locations-search/los-angeles-and-ventura-counties/camarillo-hospice-office) ●



VCAAA'S

# Aging & RESOURCE

# Disability CENTER

## How Can We Help?

- Advocacy
- Caregiver Support
- Case Management
- Cellphone Assistance
- Disability Benefits
- Employment Programs
- Home Modifications
- Housing Resources
- Meals
- Medi-Cal
- Peer Support
- Veterans Service

*And More!*

Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad de la VCAAA

**adrc**



Aging & Disability RESOURCE CENTER

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

VOICE/TEXT (TTY):

VIDEO PHONE:

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



## ¿Cómo podemos ayudar?

- Defensa
- Apoyo a Cuidadores
- Manejo de Casos
- Asistencia con Celular
- Beneficios de Discapacidad
- Programas de Empleo
- Modificaciones en la Vivienda
- Recursos de Vivienda
- Comidas
- Medi-Cal
- Apoyo entre Pares
- Servicio para Veteranos

*¡Y más!*

VENTURA COUNTY  
**Vaaa**  
AREA AGENCY ON AGING  
646 County Square Drive  
Suite 100  
Ventura, CA 93003

WE ARE YOUR SOURCE FOR

**Assistance,  
Information  
& Referrals**

SOMOS SU FUENTE PARA

**Asistencia,  
Información y  
Referencias**



**(800) 510-2020**

**(805) 477-7300**

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