

Ventura County Area Agency on Aging's

**LIVE**

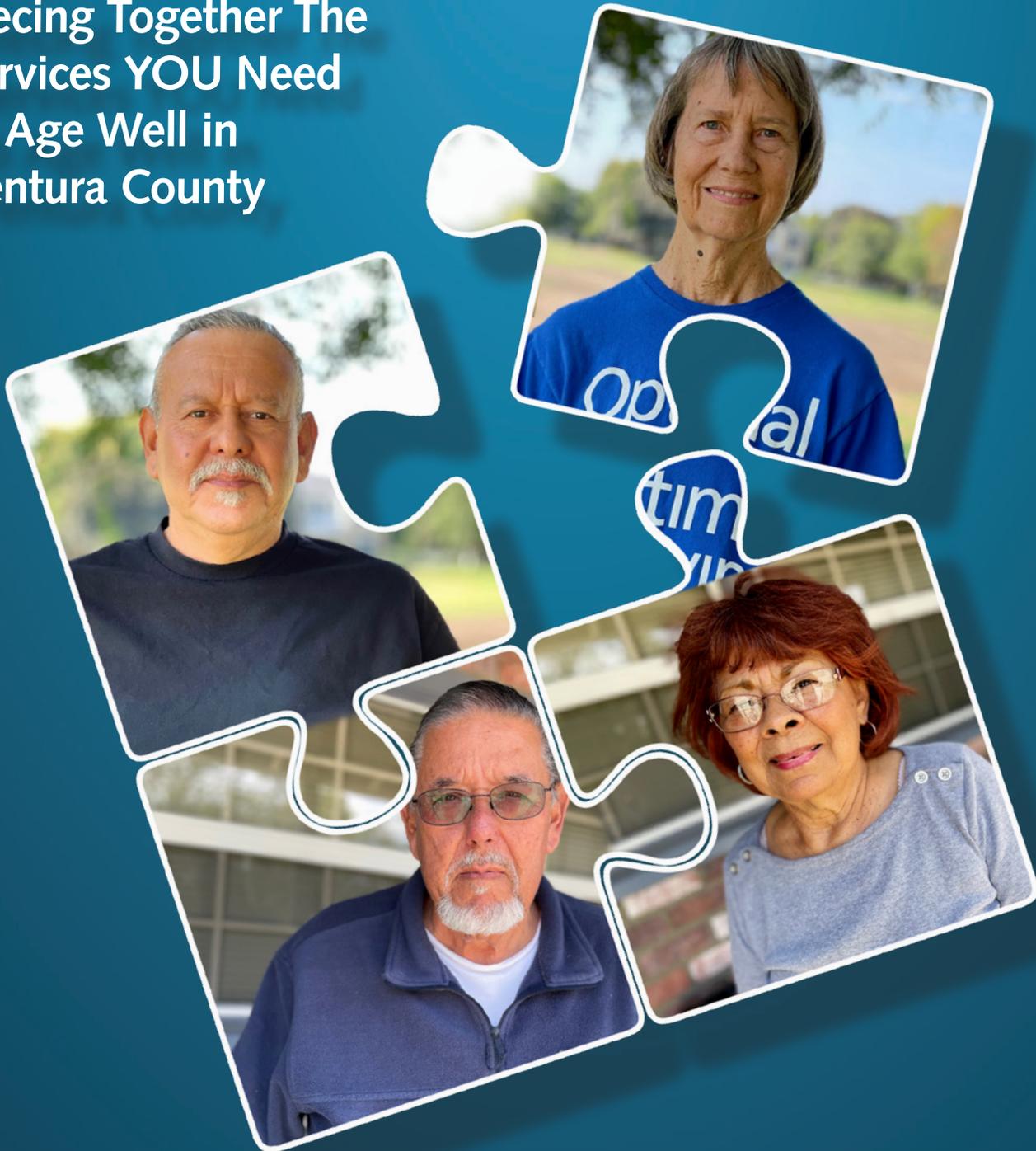
*Well*

NOT JUST ABOUT AGING,  
BUT AGING WELL

NO SOLAMENTE  
ENVEJECIENDO, PERO  
ENVEJECIENDO  
CON DIGNIDAD

Volume 5 • 2022

Piecing Together The  
Services YOU Need  
to Age Well in  
Ventura County



Ventura County's Premier  
**Resource Guide** FOR  
Older Adults, 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

To Serve.  
To Guide.  
To Envision.



WE ARE YOUR SOURCE FOR

## Assistance, Information & Referrals

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

SOMOS SU FUENTE PARA

## Asistencia, Información Referencias

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



**COUNTY of VENTURA**

Area Agency on Aging

**800-510-2020**

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

CONNECT  
WITH US  
CONÉCTATE CON  
NOSOTROS:



Ventura County Area  
Agency on Aging



@VC\_AAA



@VCAAAging

# LIVEWell CONTENTS

About this Guide .....	4
Acerca de esta Guía .....	5

## Active Living / Vida Activa

LISTINGS / LISTADOS .....	6
Senior Centers / Centros para Personas Mayores .....	7
Volunteer Opportunities / Oportunidades para Voluntarios .....	9
VC Connects: Closing the Digital Divide .....	10
VC Connects: Cerrando la Brecha Digital .....	11
Defining the Caregiver .....	12
Cómo Definir al Cuidador .....	13

## Caregiving / Dando Cuidado

LISTINGS / LISTADOS .....	14
The Ventura County Elderly Fall Prevention Coalition and Program .....	20
Coalición y Programa de Prevención de Caídas de Personas Mayores del Condado de Ventura .....	21

## Community Resources / Recursos Comunitarios

LISTINGS / LISTADOS .....	24
Community Service Centers / Centros de Servicio Comunitario .....	26
VCAAA Senior Nutrition Program: Responding to Food Insecurity One Meal at a Time .....	28
Programa de Nutrición de la VCAAA para Personas Mayores: Respondiendo a la Inseguridad Alimenticia, Una Comida A la vez .....	29
VCAAA and the Virtual Platform .....	30
La VCAAA y la Plataforma Virtual .....	31



## Transportation / Transporte

LISTINGS / LISTADOS .....	32
VCAAA Foundation: A Small Group Making a Big Impact .....	34
La Fundación VCAAA: Un Grupo Pequeño que Consigue un Gran Impacto .....	35

## Financial & Legal Services / Servicios Financieros Y Legales

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

## Food Resources / Recursos De Alimentos

LISTINGS / LISTADOS .....	38
VCAAA Senior Nutrition Program / Programa de Nutricion para Personal Mayores .....	38
VCAAA Senior Nutrition Garden / Jardín de Nutrición para los Adultos Mayores de la VCAAA .....	40

## Housing / Vivienda

LISTINGS / LISTADOS .....	42
---------------------------	----

## Medical Services / Servicios Médicos

LISTINGS / LISTADOS .....	44
2020 VCAAA Legacy Awards / Premios Legacy de la VCAAA 2020 .....	52

## End Of Life / Fin De La Vida

LISTINGS / LISTADOS .....	54
---------------------------	----



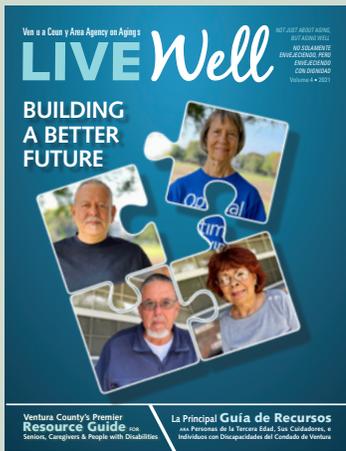


PHOTO BY JANINETTE JAUREGUI

# Ventura County Area Agency on Aging's LIVE Well

*Not just about aging, but aging well.*

Vol. 5 • 2022

*No solamente envejeciendo, pero envejeciendo con dignidad.*

## About this Guide

**WELCOME TO THE 2022 ISSUE OF LIVEWell**, a resource guide designed specifically with older adults, people with disabilities, and caregivers in mind. The landscape of issues for the populations we serve is continually changing, therefore the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA) is continually creating innovative methods and programs to enhance quality of life and provide options to safely, securely, and optimally age in place.

This year's issue focuses heavily on services and programs that are available to Ventura County residents and our continued efforts to respond to the COVID-19 crisis and the growing needs of the populations we serve. We understand how critical it is to have access to trusted information, and we are proud to offer a heavily vetted publication that brings vital resources to the individuals we serve.

The VCAAA's commitment to evolve to meet the needs of older adults, individuals with disabilities, and their caregivers extends to this publication.

**LIVEWell** made its debut in 2017 to replace what was Eldercare. We offer a fully integrated publication with stories and listings in both English and Spanish, with a goal to continue to seek ways in which we can make **LIVEWell** accessible to all Ventura County residents.

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

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

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

Respectfully,

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

2020  
National Mature  
Media Awards<sup>SM</sup>

Winner

EDITOR/REDACCIÓN:

Jannette Jauregui

CONTRIBUTING EDITOR/

REDACTORA COLABORADORA:

Teo Nguyen

GRAPHIC DESIGNER/DISEÑADOR GRAFICO  
GSA Business Support - Creative Services

PUBLISHED BY/PUBLICADO POR:



**COUNTY of VENTURA**

Area Agency on Aging

Agencia del Área del Condado de  
Ventura sobre el Envejecimiento

646 County Square Drive #100

Ventura, CA 93003

[vcaaa.org](http://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@vcaaa.org](mailto:jannette.jauregui@vcaaa.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@vcaaa.org](mailto:jannette.jauregui@vcaaa.org) o llamando al (805) 477-7306.

CONNECT WITH US/  
CONECTATE CON NOSOTROS:



Ventura County  
Area Agency  
on Aging



@VC\_AAA



@VCAAAging

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

*This issue of LIVEWell is current as of January 1, 2022. The Ventura County Area Agency on Aging is responsible for the content included in this guide. For additional information visit [vcaaa.org](http://vcaaa.org) or email [LOIS.VCAAA@Ventura.org](mailto:LOIS.VCAAA@Ventura.org). Please note that masks are not worn in every image included in this guide as some photos were taken prior to the COVID-19 crisis.*

# Acerca de esta Guía

**BIENVENIDOS A LA EDICIÓN DE 2022 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 atendemos está cambiando continuamente, y por ello la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA, por sus siglas en inglés) está creando continuamente métodos y programas innovadores para mejorar la calidad de vida y proporcionar opciones para que las personas puedan envejecer en su lugar de residencia de forma segura, protegida y óptima.

La edición de este año se centra sobre todo en los servicios y programas disponibles para los residentes del Condado de Ventura y nuestros esfuerzos continuos para responder a la crisis del COVID-19 y las necesidades crecientes de las poblaciones a las que atendemos. Entendemos qué tan crítico es tener acceso a información confiable, y estamos orgullosos de ofrecer una publicación cuidadosamente evaluada que aporta recursos vitales a las personas a las que atendemos.

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

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

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

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

Respetuosamente,

**VICTORIA JUMP**, Directora

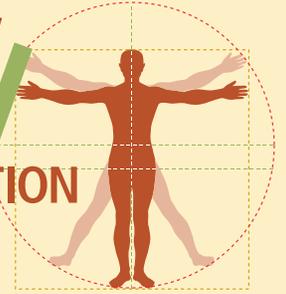
Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento

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

*La edición de LiveWell esta actualizada al 1 de Enero del 2022. La Agencia en el Área De Envejecimiento del Condado de Ventura es responsable del contenido en esta guía. Para obtener información adicional visite [vcaaa.org](http://vcaaa.org) o envíe un correo electrónico a [LOIS.VCAAA@Ventura.org](mailto:LOIS.VCAAA@Ventura.org). Por favor tenga en cuenta que no se usan máscaras en todas las imágenes incluidas en esta guía, ya que algunas fotos se tomaron antes de la crisis del COVID-19.*

Ventura County

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



## STAY SAFE IN YOUR HOME!

**FREE classes to  
strengthen mobility  
and balance**

*Classes offered in  
English and Spanish*

## ¡MANTENGASE SEGURO EN SU HOGAR!

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

*Se ofrecen clases en  
inglés y en español*



**COUNTY of VENTURA**  
Area Agency on Aging



For more information / para más información:

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

# Active Living / Vida Activa



## EDUCATION AND EMPLOYMENT TRAINING / EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN LABORAL

### America's Job Center of California

1-800-758-0398  
[venturacountyajcc.org](http://venturacountyajcc.org)

#### WEST OXNARD

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

#### SIMI VALLEY

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

### Conejo Valley Adult School

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

### Department of Rehabilitation

Voice: 1-916-324-1313  
Voice: 1-800-952-5544  
TTY: 1-844-729-2800  
[dor.ca.gov](http://dor.ca.gov)

#### OXNARD & VENTURA

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

#### THOUSAND OAKS

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

### Goodwill Industries

1401 N. Rice Avenue  
Oxnard, CA 93030  
(805) 981-0130  
[goodwill.org](http://goodwill.org)

### Literacy Program

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

### Osher Lifelong Learning Institute (OLLI)

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

### Oxnard Adult School

1800 Solar Drive  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-2578  
[oxnardadulted.us](http://oxnardadulted.us)

### Project Ayuda

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

### Senior Community Service Employment Program

(805) 477-7300

### Simi Institute for Careers and Education

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

### Ventura Adult and Continuing Education

5200 Valentine Road  
Ventura, CA 93003  
(805) 289-1744  
[adultedventura.edu](http://adultedventura.edu)

### Ventura County Community College District

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

#### MOORPARK COLLEGE

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

#### OXNARD COLLEGE

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

#### VENTURA COLLEGE

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

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

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

### Fillmore Parks and Recreation Department

250 Central Avenue  
Fillmore, CA 93015  
(805) 524-3701 ext. 713  
[fillmoreca.com/departments/parks-and-recreation-department](http://fillmoreca.com/departments/parks-and-recreation-department)

### Moorpark Recreation Division

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

### Oxnard Recreation & Community Services

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

### **Ojai Recreation Department**

510 Park Road  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-5581 Ext 390  
[ojairec.com](http://ojairec.com)

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

1605 East Burnley Street  
Camarillo, CA 93010  
(805) 482-1996  
[pvrpd.org](http://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  
[rsrpd.org](http://rsrpd.org)

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

530 W. Main Street  
Santa Paula, CA 93060  
(805) 933-4226 x352  
Email: [CS@ci.santa-paula.ca.us](mailto:CS@ci.santa-paula.ca.us)

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

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

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

### **YMCAs** [ymca.org](http://ymca.org)

**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

## **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  
[fillmoreca.com/departments/parks-and-recreation-department/active-adult-center](http://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  
[crpd.org/programs-sports/adults-seniors/](http://crpd.org/programs-sports/adults-seniors/)

### **Help of Ojai** [helpofojai.org](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  
[moorparkca.gov/200/Active-Adult-Center](http://moorparkca.gov/200/Active-Adult-Center)

### **Oxnard Wilson Senior Center**

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

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

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

### **Pleasant Valley Senior Center**

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

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

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

### **Santa Paula Senior Center**

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

### **Simi Valley Senior Center**

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

### **South Oxnard Senior Center**

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

### **Ventura Avenue Adult Center**

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

# Active Living/Vida Activa

## SIMI VALLEY FAMILY YMCA

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

## VENTURA FAMILY YMCA

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

## YARROW FAMILY YMCA

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

## LIBRARIES / BIBLIOTECAS

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

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

### Alda & George Kroll Library

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

### Avenue Library

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

### Blanchard Community Library

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

### Camarillo Public Library

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

### Colonia Branch Library

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

### E.P. Foster Library

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

### Fillmore Library

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

### Grant R. Brimhall Thousand Oaks Library

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

### Hill Road Library

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

### Meiners Oaks Library

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

### Moorpark City Library

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

### Newbury Park Branch Library

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

### Oak Park Library

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

### Oak View Library

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

### Ojai Library

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

### Oxnard Public Library

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

### Piru Library

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

### Ray D. Prueter Library

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

### Research Library and Archives at the Museum

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

### Ronald Reagan Presidential Library and Museum

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

### Saticoy Library

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

### Simi Valley Public Library

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

### South Oxnard Branch Library

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

### Ventura County Law Library

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

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

### Amtrak

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

### VENTURA STATION

39 East Harbor Boulevard  
Ventura, CA 93001

**OXNARD STATION**

201 East 4th Street  
Oxnard, CA 93030

**SANTA PAULA STATION**

327 South Palm Avenue  
Santa Paula, CA 93060

**CAMARILLO STATION**

30 Lewis Road  
Camarillo, CA 93010

**FILLMORE STATION**

718 West Ventura Street  
Fillmore, CA 93015

**SIMI VALLEY STATION**

5050 E Los Angeles Avenue  
Simi Valley, CA 93063

**MOORPARK STATION**

300 High Street  
Moorpark, CA 93021

**Automobile Club of  
Southern California**  
[calif.aaa.com](http://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  
*Bus & Walking Tours*  
[cityofventura.ca.gov/travelprograms](http://cityofventura.ca.gov/travelprograms)

**Conejo Recreation and Park District**

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

**Caregivers: Volunteers  
Assisting the Elderly**

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

**Catholic Charities**

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

**Conejo Valley Village**

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

**FOOD Share, Inc.**

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

**Habitat for Humanity of VC**

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

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

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

**Oxnard Retired Senior  
Volunteer Program (RSVP)**

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

**Senior Concerns**

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

**Shop Ahoy**

(805) 236-1267

**United Way of VC**

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

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

1605 East Burnley Street, Camarillo, CA 93010 (805) 482-4881  
Denise Cleric, Recreation Specialist ●

# VC Connects: Closing the Digital Divide

BY NANCY SCHRAM

*The VC Connects program shows how three Ventura County agencies used a collaborative approach to bridge the digital gap and provide access to computers and the Internet for older adults and people with disabilities across the county.*



Even before the COVID-19 pandemic, there was an identified need to provide better access to computers and the Internet to community members in many underserved and unserved areas throughout Ventura County. This need was highlighted even more by the COVID-19 pandemic, especially for older adults and people with disabilities as many services and activities were available predominantly in the virtual environment. Older adults and people with disabilities depended on access to a computer and the Internet to connect with family and friends and maintain social interaction during the pandemic. They also needed to participate in telehealth, connect with government services, participate in online learning, work remotely, and more. The Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA) specializes in providing services to older adults and people with disabilities.

There are multiple areas in Ventura County that have lower levels of education, low levels of average income, low median incomes, and low broadband adoption levels. Older adults and people with disabilities living in these areas frequently lack access to computers and the Internet. Many of these areas are already served by the Ventura County Library (VCL) system with branch and mobile library facilities. In Fiscal Year 2018-19, there were over 98,000 uses of library computers and WiFi connections throughout the Ventura County

Library system of 12 library branches.

The Ventura County Area Agency on Aging applied for and received grant funds to purchase technology for the purpose of loaning devices to older adults and people with disabilities in the county. However, they did not have an existing loan program in place. They asked the Ventura County Information Technology Services (VCITS) department for assistance with their program, and VCITS staff members were aware the Ventura County Library already had an existing Computer Kit loan program in place. VCITS served as a bridge between the VCL and the VCAAA, recommending the two agencies work together to leverage resources and existing established services.

The VC Connects program was officially established when the three agencies worked together to purchase Computer Kits that were added to the Ventura County Library's Computer Kit loan program and made available for checkout and remote use at home by older adults and people with disabilities throughout the county. When the VC Connects program was implemented in mid-July 2021, over 300 Computer Kits were checked out in the first two months. Because the Library already had an existing loan program, and the Area Agency on Aging had grant funds available, and both agencies had the additional support of VCITS, the program was able to be implemented extremely efficiently, effectively and quickly to get

computers and Internet access into the hands of people who need them.

The VC Connects program is the first of its kind in California where an Area Agency on Aging, County IT Services department, and County Library system worked together to leverage resources to bridge the digital gap for older adults and people with disabilities.

The VC Connects program consists of key program components that go beyond just providing access to computers and the Internet conveniently at home for older adults and people with disabilities. A VC Connects website was established at [vcconnects.org](http://vcconnects.org) where people can learn about how they can check out a Computer Kit for home use, but also learn how to safely search the web, find tech support, learn about social media, locate resources to set up email accounts, find out about accessibility options, learn tips for staying active and engaged, find medical resources, find options for online entertainment and staying connected, locate local transportation, learn about education and the job market, and be referred to more Ventura County resources.

When the pandemic hit, the Ventura County Library hired a vendor to provide basic first-tier chat support services for library customers to assist with customer service in the virtual environment as almost half of the Library's employees were reassigned to provide disaster services for other county agencies. The Library referred VCAAA to this same vendor, and VCAAA is working to establish a contract with the vendor to provide first-tier technical support for users of the VC Connects Computer Kits. VCAAA has worked closely with the vendor to ensure they had appropriate and acceptable talking points, service approach, and information for working with older adults and people with disabilities. If a customer indicates they need more complex or additional help or assistance with areas outside the scope of technical support, the vendor smoothly transitions the customer to the VCAAA or VCL as needed. Program personnel are also working to try to leverage an existing contract VCAAA has with a major ride share service to get materials to those who can't drive themselves to a library branch.

*continued on page 50*

# VC Connects: Cerrando la Brecha Digital

POR NANCY SCHRAM

*El Programa VC Connects muestra la forma en que tres agencias del Condado de Ventura utilizaron un enfoque colaborativo para cerrar la brecha digital y proporcionar acceso a computadoras y a Internet para adultos mayores y personas con discapacidades en todo el condado.*

Incluso antes de la pandemia del COVID-19, se había identificado la necesidad de ofrecer mejor acceso a computadoras y a Internet a miembros de la comunidad en muchas áreas mal atendidas y desatendidas por todo el Condado de Ventura. Esta necesidad se acentuó mucho más por la pandemia del COVID-19, especialmente para adultos mayores y personas con discapacidades, ya que muchos servicios y actividades estaban disponibles sobre todo en el entorno virtual. Los adultos mayores y las personas con discapacidades dependían del acceso a una computadora y a Internet para conectar con familia y amigos y mantener la interacción social durante la pandemia. También necesitaban participar en telesalud, conectar con servicios gubernamentales, participar en aprendizaje en línea, trabajar a distancia, y más. La Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA) se especializa en proporcionar servicios a adultos mayores y personas con discapacidades.

Hay múltiples áreas en el Condado de Ventura que tienen niveles educativos más bajos, niveles bajos de promedio de ingresos, promedios de ingresos bajos, y niveles bajos de adopción de banda ancha. Los adultos mayores y las personas con discapacidades que viven en estas áreas frecuentemente carecen de acceso a computadoras y a Internet. Muchas de estas áreas ya están servidas por el sistema de la Biblioteca del Condado de Ventura (VCL) con instalaciones de bibliotecas en sucursales y móviles. En el Año Fiscal 2018-19 hubo más de 98,000 usos de computadoras de la biblioteca y conexiones a WiFi en todo el sistema de la Biblioteca del Condado de Ventura, con 12 sucursales de bibliotecas.

La Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura solicitó y recibió fondos de ayuda para comprar tecnología, con el fin de prestar dispositivos a adultos mayores y personas con discapacidades en el condado. Sin embargo, no disponían de un programa de préstamo existente. Pidieron ayuda con su programa al departamento de Servicios de Tecnologías de la Información del Condado de Ventura (VCITS, por sus siglas en inglés), y los miembros del personal de VCITS sabían que la Biblioteca del Condado de Ventura ya tenía un programa de préstamo de Equipos Informáticos existente en marcha. VCITS actuó como puente entre la VCL y la VCAAA, recomendando que las dos agencias trabajaran juntas para aprovechar los recursos y los servicios establecidos existentes.

*continúa en la página 50*



# Defining the Caregiver

BY CRISTIAN GIBSON

There is no debating that caring for a loved one changes an individual, providing a unique perspective on the various stages of life. It is both rewarding and exhausting. And it is an emotional journey of highs and lows. But how is that journey defined?

A caregiver is someone who regularly helps someone regularly helps a person with a disability, older adult, or a child. Often, a family member will not identify as a caregiver because they assumed the role out of love and a feeling of duty toward their family. Whether they identify as a caregiver or not, whether paid or unpaid, family caregivers provide an essential service to their families and to our community.

Caregiving is a difficult journey that can, at times, feel lonely. It comes with a lot of responsibility, and caregivers often find it difficult to take care of their own needs while being responsible for someone else's wellbeing. They often prioritize their caregiving tasks and neglect their own needs. This makes them high-risk for burnout. This is where the Family Caregiver Resource Centers can make a difference for both the caregivers and their care-recipients.

Here is a case of "Client A." She contacted the Ventura County Area Agency on Aging and was already suffering from signs of caregiver burnout. She was tired, overwhelmed, and not sure she could handle any more responsibility than what she had at the time. She was struggling with her duties as a caregiver to her older adult mother while trying to also hold a job. After an initial evaluation, a care plan tailored to the caregiver's unique needs and stressors was created. She was referred to a caregiver support group to help her adapt to her role as a caregiver. Both she and her mother were referred to the VCAAA PEARLS program to give them both tools to deal with feelings



of isolation and anxiety. The PEARLS program, which addresses the needs of individuals experiencing late-life depression and anxiety, could also help them embrace the changes they have been experiencing since "Client A" began to care for her mother. Respite was also provided so she could take some time to take care of her own needs.

During a follow up call, "Client A" expressed how grateful she was for the resources the VCAAA's Family Caregiver Resource Center, known as La Buena Vida, had provided. She never imagined that such resources were available to her in her community. Through the support group, she was learning and developing a sense of community with other caregivers. She was sharing and practicing with

her mother what she learned from the VCAAA Fall Prevention Program classes. The VCAAA Senior Nutrition Program made it easier to maintain a healthy diet – something they previously didn't have access to. An assessment of the care receiver's bathroom, and resulting home modifications, provided "Client A" peace of mind knowing that it was one less thing to worry about. Furthermore, "Client A" was excited to use her respite hours for self-care activities.

Caregiving is an expression of love, kindness, and devotion. Ventura County Family Caregiver Resource Centers can provide ongoing support for our community's caregivers with case management programs, safety modifications to the care-recipient's home, caregiver support programs,

# Cómo Definir al Cuidador

POR CRISTIAN GIBSON

No cabe duda de que cuidar de la persona a la que se ama cambia a las personas y les proporciona una perspectiva única sobre las diversas etapas de la vida. Es tan gratificante como agotador. Y es un viaje emocional con altibajos. Pero ¿cómo se define ese viaje?

Un cuidador es una persona que ayuda regularmente a una persona que ayuda regularmente a una persona con discapacidad, a un adulto mayor o a un niño. A menudo un familiar no se identifica como cuidador porque ha asumido su papel por amor y sentimiento de deber hacia su familia. Tanto si se identifican como cuidadores o no, sean remunerados o no remunerados, los cuidadores familiares prestan un servicio esencial a sus familias y a nuestra comunidad.

Proporcionar cuidados es un viaje difícil, en el que a veces el cuidador puede sentirse solo. Supone mucha responsabilidad, y a menudo los cuidadores encuentran difícil ocuparse de sus propias necesidades al tiempo que son responsables del bienestar de otra persona. A menudo dan prioridad a sus tareas de cuidados y descuidan sus propias necesidades. Esto hace que estén en un riesgo muy alto de desgaste. Aquí es donde los Centros de Recursos para Cuidadores Familiares pueden hacer la diferencia tanto para los cuidadores como

para los receptores de cuidados.

Veamos el caso de la “Cliente A”. Contactó a la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura y ya estaba sufriendo signos de desgaste del cuidador. Estaba cansada, abrumada, y no estaba segura de que pudiera asumir más responsabilidad de la que tenía en esos momentos. Estaba luchando con sus obligaciones como cuidadora de su anciana madre y al tiempo intentando conservar su trabajo. Tras una evaluación inicial se elaboró un plan de cuidados ajustado a las necesidades y factores de estrés únicos de la cliente. Fue remitida a un grupo de apoyo a cuidadores para ayudarla a adaptarse a su papel de cuidadora. Tanto ella como su madre fueron remitidas al programa VCAAA PEARLS para proporcionarles a ambas herramientas para enfrentarse a sentimientos de aislamiento y ansiedad. El programa PEARLS, que aborda las necesidades de personas que sufren depresión y ansiedad en etapas avanzadas de la vida, también les podía ayudar a aceptar los cambios que han estado experimentando desde que la “Cliente A” comenzó a cuidar de su madre. También se proporcionó relevo para que ella pudiera tomarse algo de tiempo para cuidar de sus propias necesidades.

Durante una llamada de seguimiento, la “Cliente A” expresó qué tan agradecida estaba por los recursos que le había proporcionado el Centro de Recursos para Cuidadores Familiares de la VCAAA, conocido como La Buena Vida. Nunca había imaginado que esos recursos estuvieran disponibles para ella en su comunidad. A través del grupo de apoyo, estaba aprendiendo y desarrollando un sentido de comunidad con otros cuidadores. Estaba compartiendo y practicando con su madre lo que había aprendido del Programa de Prevención de Caídas de la VCAAA. El Programa de Nutrición para Personas Mayores de la VCAAA hizo más fácil mantener una dieta adecuada, algo a lo que antes no tenían acceso. Una evaluación del baño de la receptora de ayuda, y las modificaciones subsiguientes en el hogar,

*continúa en la página 17*

counseling, caregiver trainings, and access to other helpful resources. By supporting caregivers at any and every phase of their caregiving journey, we are also helping the care recipient remain at home with their loved ones longer.

## For Your Knowledge:

Local Family Caregiver Resource Centers provide assessment and case management for family caregivers in Ventura County. This program offers caregiver training, support groups, home adaptations and safety devices, caregiver resource library and computer center, information and assistance, public information and community education for eligible family caregivers. It also helps caregivers with in-home respite and out-of-home respite (Adult Day Care) for caregivers at risk of

caregiver burnout. See the list below for a program site nearest you.

**FCRC Camarillo Health Care District** – Headquartered in Camarillo and serves the Camarillo community. Call (805) 388-1952 or visit [camhealth.com](http://camhealth.com).

**FCRC Senior Concerns** – Headquartered in Thousand Oaks and serves east Ventura County, i.e., Thousand Oaks, Simi Valley, Moorpark, the portion of Westlake Village in Ventura County, and unincorporated areas of east Ventura County including Newbury Park. Call (805) 497-0189 or visit [seniorconcerns.org](http://seniorconcerns.org).

**VCAAA's FCRC Santa Clara Valley (La Buena Vida)** – Headquartered in the Santa Clara Valley, La Buena Vida serves all caregivers in West Ventura County, including Santa Paula, Fillmore, Piru,



Ojai, Ventura, and Oxnard. This program also serves monolingual Spanish-speaking caregivers countywide. Call VCAAA at (805) 477-7300 and press 2 or email [LOIS.VCAAA@Ventura.org](mailto:LOIS.VCAAA@Ventura.org). ■

# Caregiving/Dando Cuidado

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

### Advanced Adult Day Health Care

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

### Among Friends

851 South A Street  
Oxnard, CA 93030  
(805) 385-7244  
[amongfriends.org](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  
[camhealth.com/adult-day-center](http://camhealth.com/adult-day-center)

### Help of Ojai

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

### Millennium Care Adult Day Care

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

### Oxnard Family Circle

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

### Senior Concerns

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

### Ventura County Adult Day Health Care

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

## CARE MANAGEMENT / MANEJO DE CUIDADOS

### Aging Life Care Association

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



### Catholic Charities Oasis

*Senior Services*  
25 S Las Posas Road  
Camarillo, CA 93010  
(805) 987-2083

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

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

### Paraclete Elder Care Planning

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

### Personal Parent Care, Inc.

371 Mobil Avenue, Suite 1  
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  
[vcaaa.org](http://vcaaa.org)

## CAREGIVER SUPPORT /APOYO A CUIDADORES

### Caregiving Support Groups for Native Elders

(301) 861-0632  
[iasquared.org/hfc-ia2-online-support-group-information-and-interest-form/](http://iasquared.org/hfc-ia2-online-support-group-information-and-interest-form/)

### Alzheimer's Association

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

### Alzheimer's Foundation of America

(866) 232-8484  
[alzfdn.org](http://alzfdn.org)

### Brain Injury Center of Ventura County

*Assisting caregivers  
and survivors of traumatic  
brain injury and stroke*  
3687 East Las Posas #188, Building H  
Camarillo, CA 93010  
(805) 482-1312 (*call before going to office*)  
[braininjurycenter.org](http://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  
[camhealth.com](http://camhealth.com)

### Coast Caregiver Resource Center

(888) 488-6555 ext. 1  
(805) 569-8950 ext. 1  
[cottagehealth.org/services/rehabilitation/caregiver-services](http://cottagehealth.org/services/rehabilitation/caregiver-services)

# YOU'RE **NOT** ALONE

NO ESTÁ SOLO

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

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

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

**1-800-235-9980**

Monday - Friday, 8am - 5pm

Available for Ventura County residents, age 60 and over

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



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



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

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

# ¡La Buena Vida!

Centro de Recursos para Cuidados Familiares



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

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

**SERVICES INCLUDE:**

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

**LOS SERVICIOS INCLUYEN:**

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



**COUNTY of VENTURA**

Area Agency on Aging

*For more information/  
para más información:*

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

OR VISIT/O VISITE:  
**[vcaaa.org](http://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 están garantizados?
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?

## Family Caregiver Alliance

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

## La Buena Vida

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

## Senior Concerns

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

5401 Tech Circle  
Moorpark, CA 93021  
(805) 517-1620  
[AccessTLC.com](http://AccessTLC.com)

## Advantage Plus Caregivers

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

## Assisted Home Health and Caregivers

(800) 949-6555  
[assistedcares.com](http://assistedcares.com)

### THOUSAND OAKS

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

### VENTURA

4450 Westinghouse Street, Suites 101-103  
Ventura, CA 93003  
CAREGIVER SERVICES: (805) 677-2100  
HOME HEALTH CARE: (805) 677-2100  
[assistedcares.com/areas-we-serve/california/ventura/](http://assistedcares.com/areas-we-serve/california/ventura/)

## Bright Star Home Care

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

## Comfort Keepers- In-Home Care

3249 Old Conejo Road  
Thousand Oaks, CA 91320  
(805) 494-9900

[comfortkeepers.com/offices/california/thousand-oaks](http://comfortkeepers.com/offices/california/thousand-oaks)

## Covered Caregiver

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

## Darancare Health Corporation

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

## Help Unlimited

1765 Goodyear Avenue, Suite 203  
Ventura, CA 93001  
(805) 654-6990  
[HelpUnlimited.com](http://HelpUnlimited.com)

## Home Instead Senior Care

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

## Home Helpers

355 Thousand Oaks Blvd.  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 301-5930  
[homehelpershomecare.com](http://homehelpershomecare.com)

## Homewatch CareGivers of Thousand Oaks

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

# Cuidador

continúa de la página 15

aportaron tranquilidad a la “Cliente A”, sabiendo que era algo menos de que preocuparse. Además, la “Cliente A” estaba emocionada de poder usar sus horas de relevo para actividades de cuidado de sí misma.

Proporcionar cuidados es una expresión de amor, amabilidad y devoción. Los Centros de Recursos para Cuidadores Familiares del Condado de Ventura pueden proporcionar apoyo continuado a los cuidadores de nuestra comunidad con programas de gestión de casos, modificaciones de seguridad en el hogar del receptor de cuidados, programas de apoyo a cuidadores, consejería, capacitaciones para cuidadores, y acceso a otros recursos útiles. Apoyando a los cuidadores en todas y cada una de las etapas de su viaje de cuidados, también estamos ayudando al receptor de cuidados a permanecer más tiempo en casa con aquellos a los que ama.

## Para Su Información:

Los Centros de Recursos para Cuidadores Familiares (FCRC, por sus siglas en inglés) locales proporcionan evaluación y gestión de casos para cuidadores familiares en el Condado de Ventura. Este programa proporciona capacitación para cuidadores, grupos de apoyo, adaptaciones en el hogar y dispositivos de seguridad, centro de computadoras y biblioteca de recursos para cuidadores, información y ayuda, información pública y educación comunitaria para cuidadores familiares elegibles. También ayuda a los cuidadores con relevo en el hogar y relevo fuera del hogar (cuidados de día) para cuidadores en riesgo de desgaste del cuidador. Consulte en la lista a continuación la ubicación de programa más cerca de usted.

**FCRC del Distrito de Salud de Camarillo:** Con base en Camarillo, sirve a la comunidad de Camarillo. Llame

al (805) 388-1952 o visite la página [camhealth.com](http://camhealth.com).

**FCRC Senior Concerns:** Con base en Thousand Oaks, sirve al este del Condado de Ventura, esto es, Thousand Oaks, Simi Valley, Moorpark, la parte de Westlake Village que está en el Condado de Ventura, y las áreas no incorporadas del este del Condado de Ventura, incluyendo Newbury Park. Llame al (805) 497-0189 o visite la página [seniorconcerns.org](http://seniorconcerns.org).

**FCRC del Valle de Santa Clara de VCAAA (La Buena Vida):** Con base en el Valle de Santa Clara, La Buena Vida sirve a todos los cuidadores en el oeste del Condado de Ventura, incluyendo Santa Paula, Fillmore, Piru, Ojai, Ventura y Oxnard. Este programa también sirve a cuidadores monolingües hispanohablantes en todo el condado. Llame a la VCAAA al (805) 477-7300 y pulse 2, o escriba un correo electrónico a [LOIS.VCAAA@Ventura.org](mailto:LOIS.VCAAA@Ventura.org). ■

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.*



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

CareGivers  
Cuidadoras

Home Health  
Salud en el Hogar

Palliative Care  
Cuidados Paliativos

Hospice  
Cuidados Terminal

 Livingston Memorial  
Visiting Nurse Association & Hospice

*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

[inhomeassistance.com/caregivers.html](http://inhomeassistance.com/caregivers.html)

## La Buena Vida

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

## Livingston Memorial Visiting Nurse Association

(800) 223-4862

[lmvna.org](http://lmvna.org)

### CAMARILLO OFFICE

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

### LIVINGSTON CAREGIVERS

1996 Eastman Avenue, Suite 105  
Ventura, CA 93003  
Monday–Friday 8 a.m. to 5 p.m.  
(805) 642-9570  
(800) 901-4622 (*after hours*)

### OJAI OFFICE

202 La Canada Street  
Ojai, CA 93023  
(805) 642-0239 (*Home Health*)  
(805) 642-1608 (*Hospice*)

### THOUSAND OAKS OFFICE

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

### VENTURA OFFICE

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

## Los Robles Homecare Services, Inc.

68 Long Court, Suite 2C  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 777-7234

[impacthc.org/agencies-los-robles-healthcare-at-home/](http://impacthc.org/agencies-los-robles-healthcare-at-home/)

## Mission Healthcare- Home Health & Hospice

1957 Eastman Avenue, Suite #A-4  
Ventura, CA 93003  
(805) 805-507-8414

[homewithmission.com/home-health/services/](http://homewithmission.com/home-health/services/)

## NurseCore of Ventura

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

## Right at Home Ventura County

4476 Market Street, Suite 604  
Ventura, CA 93003  
(805) 389-5320

[rightathome.net/ventura-county](http://rightathome.net/ventura-county)

## Senior Helpers

468 Pennsfield Place, Suite 204  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 322-3357

[seniorhelpers.com/ca/westlake-village](http://seniorhelpers.com/ca/westlake-village)

## Visiting Angels, Ventura County

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

[visitingangels.com/camarillo/homecare-services](http://visitingangels.com/camarillo/homecare-services)

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

## CareGivers: Volunteers Assisting the Elderly

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

[ventura.org/human-services-agency/in-home-supportive-services-recipients](http://ventura.org/human-services-agency/in-home-supportive-services-recipients)

## Public Authority – Caregiver Registry

*In-Home Supportive Services (IHSS)*

[ventura.org/human-services-agency/ihss-providers](http://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

[santaclaravalleyhospice.org/services/community-support-groups/](http://santaclaravalleyhospice.org/services/community-support-groups/) ●

**We are dementia friendly**

Somos Amigable a la Demencia



Condado de Ventura Amigable a la Demencia

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

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

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

# Donate Today

## DONE HOY

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

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

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

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



## WAYS TO Donate

### MANERAS DE DONAR

VISIT / VISITE

[vcaaaf.org/donate](https://vcaaaf.org/donate)

OR MAIL A CHECK TO

O ENVÍE UN CHEQUE  
POR CORREO A

646 County Square Drive, #100  
Ventura, CA 93003



FOUNDATION

[vcaaaf.org](https://vcaaaf.org)

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

# The Ventura County Elderly Fall Prevention Coalition and Program: Serving Ventura County Residents through the Second Year of the COVID-19 Pandemic

*We live in a county that has many seniors over the age of 80 years. By 2030, nearly 23 percent of Ventura County's citizens will be 60 years of age, or older.*

BY DR. THOMAS DUNCAN, DO, FACS, FICS

**THE COVID-19 PANDEMIC** has been the world's topic of conversation over the past two years. Even though we are not immune to the pandemic in Ventura County, we are hoping that the affliction of the virus is starting to diminish with the Centers for Disease Control and Prevention's (CDC) approval of the vaccines and boosters.

Falls are still the leading cause of injury deaths among people over the age of 60, and the most common reason for doctor visits, hospital admissions, and emergency room visits. Despite our best efforts, up to 33 percent of adults over the age of 60, and 50 percent of adults over the age of 80 will fall each year. Hip fractures remain the most common injury associated with falls. More than forty percent of seniors recovering from hip fractures are unable to return home. The cause of falls is multifaceted, including weak strength in the legs, taking many medications, failing vision, chronic health problems, and an unsafe environment. Adding another layer of complexity to our seniors' lives is trying to avoid the COVID-19 virus while avoiding suffering consequences of a fall.

Ventura County's Elderly Fall Prevention Coalition (EFPC) was founded in 2013 after recognizing the complications of falls suffered by our elders. The coalition was founded by a multidisciplinary group overseen by the Ventura County Medical Center (VCMC) trauma department. The vision of the coalition is to reduce primary falls that have been recognized as being largely preventable.

The coalition is made up of more than 30 Ventura organizations, including but 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 enhancing care of the elderly.

The cost of each fall ranges from \$37,000 - \$60,000, depending on the severity of injury and level of care involved. In 2013, the total cost of fall related injuries in the U.S. was over \$36 billion and rose to \$60 billion in 2020. The average cost of annual healthcare dollars in California for non-fatal falls is \$2.4 billion. It is remarkable that an older adult dies from a fall every 29 minutes, and similar aged elders are treated in an emergency room for a fall related reason every 14 seconds. With local data showing that most falls (68 percent) occur



in elders' primary residence, our efforts are directed towards their homes.

In our endeavor to raise awareness of the dangers of falls, the EFPC has provided multiple presentations at the local and national level since inception. The total number of forums year-to-date is fifteen, with the last three conducted virtually.

To raise awareness in the field, the coalition created the Elderly Fall Prevention Program (EFPP) in 2014 involving EMS beginning the fall prevention awareness efforts at point of contact. This pilot program was started in west Ventura County. At the scene of injury, EMS providers determine whether the individual's call is truly due to a fall 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, clearing hallway clutter, improving lighting, or proper rug affixing, etc. Literature about safety measures is given to the individual or caregiver. Evidence based tests are performed when the patient arrives in the hospital.

With the patient's consent, data gathered from the fall prevention registry is used to recommend the most important next steps, i.e., home

assessment versus further medical needs from public health. If home modification is required, services are provided by CBOs involved in the coalition. The fall prevention coordinator (FPC) encourages participation in popular balance and strengthening evidence-based classes (EBC). e.g., Tai Chi: Moving for Better Balance, A Matter of Balance, Stepping On, and Walk with Ease. Though these face-to-face classes saw a decline in the heights of the COVID-19 pandemic and stay-at-home orders, video-based classes were available for seniors to partake in and, more recently, classes are again offered in person as restrictions continue to ease. It is striking that data of elders that fall and refuse involvement in EBCs have over a four-fold chance of falling again, versus those that fall and participate in the EBC.

We truly appreciate the Ventura County Board of Supervisor's commitment to preventing elderly falls. Such devotion is shown by a yearly proclamation awarded to the EFPC since 2013. The coalition received an award from the National Association of Area Agencies on Aging (n4a) in 2015 for 'a successful program that improves lives of older adults and caregivers.' It received the health care champion award in 2017 by the Partnership for Healthy Ventura County, commended for its fall prevention efforts by the California Commission on Aging in 2019, and recognized by the Los Angeles County falls prevention coalition for ongoing contribution in promoting and supporting falls prevention, also in 2019. Two white papers have been published in the June 2021 issue of The Journal of Preventive Medicine and Healthcare pertaining to the EFPC and EFPP.

The coalition continues to gain ground in the county but appreciates any funding sources that will enable it to maintain sustainability. It is very thankful for the cohesive voluntary efforts of all organizations involved and will not be successful without the multidisciplinary collaboration. ■

---

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

---

# Coalición y Programa de Prevención de Caídas de Personas Mayores del Condado de Ventura: Sirviendo a los Residentes del Condado de Ventura durante el Segundo Año de la Pandemia del COVID-19

POR DR. THOMAS DUNCAN, DO, FACS, FICS

*Vivimos en un condado que tiene muchas personas mayores con más de 80 años de edad. Para 2030, casi el 23 por ciento de los ciudadanos del condado de Ventura tendrán 60 años de edad, o más.*

**LA PANDEMIA DEL COVID-19** ha sido el tema de conversación del mundo durante los últimos dos años. Aunque no somos inmunes a la pandemia en el Condado de Ventura, esperamos que la aflicción del virus esté comenzando a disminuir con la aprobación de las vacunas y las dosis de refuerzo por parte de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

Las caídas siguen siendo la causa principal de muertes por lesiones entre personas mayores de 60 años, y el motivo más habitual para visitas al médico, ingresos en hospitales y visitas a la sala de emergencias. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, cada año se caerán hasta el 33 por ciento de los adultos mayores de 60 años, y el 50 por ciento de los adultos mayores de 80 años. Las fracturas de cadera siguen siendo la lesión más habitual asociada a las caídas. Más del cuarenta por ciento de las personas mayores que se recuperan de fracturas de cadera no pueden volver a casa. La causa de las caídas está compuesta de múltiples factores, incluyendo falta de fuerza en las piernas, uso de múltiples medicamentos, visión reducida, problemas crónicos de salud y entornos no seguros. Otro factor de complejidad que se añade a la vida de nuestras personas mayores es intentar evitar el virus del COVID-19 mientras evitan sufrir las consecuencias de una caída.

La Coalición para la Prevención de Caídas de Personas Mayores (EFPC, por sus siglas en inglés) se fundó en 2013 tras reconocer las complicaciones de las caídas

*continúa en la página 22*

## References

1. [CDC.org](http://cdc.org). Centers for Disease Control and Prevention. WISQARS accessed November 14, 2021.
2. [ncoa.org](http://ncoa.org). National Council on Aging
3. A comparative Study on the Effects of Matter of Balance and TaiChi on Measures of Balance in Community-Dwelling Older Adults. Diaz, G; Lamb, A; Cahatol I; Frugoli A; Romero J; Duncan T; J Prev Med Healthc 3(1):1021 (June 4, 2021).
4. An Evaluation of a Community Fall Prevention Program to Prevent Recurrent Falls Among Older Adults. Duncan T.K; Waxman K; Faul M; Bilal M; Diaz G. J Prev Med Healthc 3(1):1023 (June 17, 2021).

# Prevención de Caídas

continúa de la página 21

que sufren nuestras personas mayores. La coalición se creó por parte de un grupo multidisciplinar, supervisado por el departamento de traumatología de Ventura County Medical Center (VCMC). El objetivo de la coalición es reducir las caídas primarias que se han reconocido como evitables en gran parte.

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

El costo de cada caída es aproximadamente de \$37,000 - \$60,000, dependiendo de la gravedad de la lesión y el nivel de cuidados que implica. En 2013, el costo total de las lesiones relacionadas con caídas en los EE.UU. fue superior a \$36 mil millones, y ascendió a \$60 mil millones en 2020. El costo promedio de gasto anual en atención sanitaria en California para caídas no fatales es de \$2.4 miles de millones. Es sorprendente saber que un adulto mayor muere por una caída cada 29 minutos, y una persona mayor



de edad similar recibe tratamiento en una sala de emergencias por un motivo relacionado por caídas cada 14 segundos. Con datos locales que muestran que la mayoría de las caídas (68%) se producen en la residencia principal de las personas mayores, nuestros esfuerzos se centran en sus hogares.

Como parte de nuestro esfuerzo de incrementar la consciencia de los peligros de las caídas, la EFPC realiza múltiples presentaciones a nivel tanto local como nacional desde su creación. El número total de foros en lo que va de año es quince, con los últimos tres realizados virtualmente.

Para incrementar la consciencia sobre el terreno, la Coalición creó el Programa de Prevención de Caídas de Personas Mayores (EFPP, por sus siglas en inglés) en 2014, que implicaba que los Servicios Médicos de Emergencia iniciaran los esfuerzos para concienciación sobre

prevención de caídas sobre el terreno. Este programa piloto se inició en el oeste del Condado de Ventura. En el lugar de la lesión, los proveedores de EMS determinan si la llamada de la persona realmente está relacionada con una caída cuando responden a una llamada al 911. Se realizan una evaluación y mitigación rápidas, incluyendo recomendaciones para comprobación de medicamentos periódicos/reconciliación por parte de su proveedor de atención primaria, eliminar los obstáculos en los pasillos, mejorar la iluminación o fijar correctamente las alfombras, etc. Se entregan a la persona o al cuidador materiales acerca de medidas de seguridad. Se realizan pruebas basadas en evidencia cuando el paciente llega al hospital.

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

## Make a Difference Today WITH THE VCAAAA

Seeking volunteers to improve the lives of Ventura County residents

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

COUNTY of VENTURA  
Area Agency on Aging

(805) 477-7300  
vcaaa.org

evaluación de la vivienda frente a más necesidades médicas por parte de salud pública. Si es necesaria una modificación de la vivienda, los servicios los prestan las CBO que participan en la coalición. El coordinador de prevención de caídas (FPC, por sus siglas en inglés) fomenta la participación en clases basadas en la evidencia (EBC) populares sobre cómo mantener el equilibrio y fortalecerse, como Tai Chi: Moving for Better Balance, A Matter of Balance, Stepping On y Walk with Ease. A pesar de que estas clases presenciales han sufrido un descenso debido a la pandemia del COVID-19 y las órdenes de quedarse en casa, hubo disponibles clases basadas en video para que participaran las personas mayores, y más recientemente, se están ofreciendo de nuevo clases presenciales a medida que continúan reduciéndose las restricciones. Es digno de mención que los datos de personas mayores que caen y rechazan las EBC tienen más de cuatro veces más posibilidades de volver a caer, comparadas con los que caen y participan en las EBC.

Agradecemos profundamente el compromiso de la Junta de Supervisores

del Condado de Ventura con la prevención de caídas de personas mayores. Dicha devoción la muestra el reconocimiento anual concedido a la EFPC desde 2013. La Coalición recibió un galardón de la Asociación Nacional de Agencias de Área sobre Envejecimiento (n4a) en 2015 por 'un programa exitoso que mejora las vidas de adultos mayores y cuidadores'. Recibió el premio a Líderes de Atención de Salud (Healthcare Champion) en 2017 por parte de la Asociación por un Condado de Ventura Sano, fue felicitada por sus esfuerzos para la prevención de caídas por la Comisión de California sobre el Envejecimiento en 2019, y reconocida por la coalición para la prevención de caídas del Condado de Los Angeles por su contribución constante a la promoción y el apoyo a la prevención de caídas, también en 2019. Se han publicado dos informes en el número de junio de 2021 de la Revista de Medicina Preventiva y Atención Sanitaria (Journal of Preventive Medicine and Healthcare) sobre la EFPC y el EFPP.

La coalición continúa ganando terreno en el condado, pero agradece

cualquier fuente de financiación que le permita mantener su sostenibilidad. Está muy agradecida por los esfuerzos voluntarios cohesionados de todas las organizaciones implicadas, y no tendrá éxito sin colaboración multidisciplinar. ■

**Para información adicional sobre el programa de prevención de caídas, por favor, visite la página [vcaaa.org](http://vcaaa.org) o llame al 805-477-7343.**

### References

1. [CDC.org](http://CDC.org). Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. WISQARS (acceso el 14 de noviembre de 2021).
2. [ncoa.org](http://ncoa.org). Consejo Nacional sobre el Envejecimiento
3. A comparative Study on the Effects of Matter of Balance and TaiChi on Measures of Balance in Community-Dwelling Older Adults. Diaz, G; Lamb, A; Cahatol I; Frugoli A; Romero J; Duncan T; J Prev Med Healthc 3(1):1021 (4 de junio de 2021).
4. An Evaluation of a Community Fall Prevention Program to Prevent Recurrent Falls Among Older Adults. Duncan T.K; Waxman K; Faul M; Bilal M; Diaz G. J Prev Med Healthc 3(1):1023 (17 de junio de 2021).



## FIRE SAFETY TIPS FOR SENIORS

## CONSEJOS DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS PARA PERSONAS MAYORES

MANY SENIORS LIVE WITH HEALTH CONCERNS OR MOBILITY ISSUES — KNOW YOUR RISKS AND BUILD YOUR FIRE SAFETY PLANS AROUND YOUR ABILITIES.

MUCHAS PERSONAS MAYORES VIVEN CON PREOCUPACIONES DE SALUD O PROBLEMAS DE MOVILIDAD — CONOZCA SUS RIESGOS Y CONSTRUYA SUS PLANES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS ALREDEDOR DE SUS HABILIDADES



### CONSIDER YOUR LIVING ARRANGEMENTS • CONSIDERE SUS ARREGLOS DE VIVIENDA

Live/sleep on the first floor near an exit. Keep a charged phone nearby. Viva/duerma en el primer piso cerca de una salida. Mantenga un teléfono cargado cerca.



### SMOKE ALARMS • ALARMAS DE HUMO

Make sure working smoke alarms are installed inside every bedroom, outside each sleeping area and on every level of the home. Add specialized alarms for people who are deaf or hard of hearing.

Asegúrese de que las alarmas de humo estén instaladas dentro de cada habitación, fuera de cada área para dormir y en todos los niveles de la casa. Agregue alarmas especializadas para personas sordas o con problemas de audición.



### DON'T ISOLATE YOURSELF • NO TE AISLES

Conduct or participate in home fire drills. If you or someone you live with can't escape alone, plan ahead for assistance or contact your local fire department's non-emergency line and explain your needs. They can suggest escape plan ideas and may perform a home fire safety inspection if you ask.

Realice o participe en simulacros de incendio en casa. Si usted o alguien con quien vive no puede escapar solo, planee con anticipación para obtener ayuda o comuníquese con la línea local de emergencia del departamento de bomberos y explique sus necesidades. Ellos pueden sugerir ideas de plan de escape y pueden realizar una inspección de seguridad contra incendios en casa si usted lo pide.



### PLAN YOUR ESCAPE • PLANEE SU ESCAPE

Be ready to leave safely at a moment's notice. Keep any eyeglasses, hearing aids or mobility aids close to the bed when sleeping.

Prepárese para salir de manera segura en cualquier momento. Mantenga los anteojos, audífonos o dispositivos de movilidad cerca de la cama cuando duerma.



### WORK TOGETHER • TRABAJEN JUNTOS

Speak to your family members, building manager or neighbors about your fire safety plan and practice it with them.

Hable con sus familiares, administradores de edificios o vecinos sobre su plan de seguridad contra incendios y practique con ellos.



FOR MORE INFORMATION, VISIT: [www.ready.gov/disability](http://www.ready.gov/disability) • PARA MAS INFORMACION, VISITE: [www.ready.gov/disability](http://www.ready.gov/disability)

# 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

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

### Braille Institute

Eliminating barriers caused by blindness and severe sight loss

(805) 682-6222

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

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

### Clear Captions

Free call captioning products for people who are hard of hearing

(866) 868-8695

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

### Independent Living Resource Center

Promoting independent living and full access for people with disabilities

702 County Square Drive, Suite 105

Ventura, CA 93003

(805) 650-5993

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

### Pacific ADA Center

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

Voice/TTY: (800) 949-4232

[adapacific.org](http://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

[arcvc.org](http://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

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

### Tri-County GLAD

Serving people who are deaf or hard of hearing

702 County Square Drive, Suite 101

Ventura, CA 93003

Voice: (805) 644-6322

TTY: (805) 644-6323

[tcglad.org](http://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

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

## ADVOCACY GROUPS/GRUPOS DEFENSORES

### Better Business Bureau of the Tri-Counties

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite G  
Camarillo, CA 93012

(805) 963-8657

[bbb.org/local-bbb/bbb-of-the-tri-counties](http://bbb.org/local-bbb/bbb-of-the-tri-counties)

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

(805) 658-0810

[causenow.org](http://causenow.org)

### OXNARD

4225 Saviers Road, Suite 1 & 2

Oxnard, CA 93033

(805) 330-1481

### SANTA PAULA

115 Dean Drive, Suite C

Santa Paula, CA 93060

(805) 263-7219

### 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

2471 Portola Road, Suite 100

Ventura, CA 93003

(805) 644-5428

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

### El Concilio Family Services

301 South C Street

Oxnard, CA 93030

(805) 486-9777

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

### Federal Trade Commission

(877) 382-4357

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

### Grey Law

3585 Maple Street, Suite 126

Ventura, CA 93003

(805) 658-2266

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

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

### Housing Rights Center

(800) 477-5977

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





# Community Resources

## Ventura County Sheriff's Dept.

Office of Emergency Services  
(805) 654-2551

[venturasheriff.org/divisions/patrol-services/office-of-emergency-services](http://venturasheriff.org/divisions/patrol-services/office-of-emergency-services)

### 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

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

## Eldercare Locator

(800) 677-1116

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

## Independent Living Resource Center, Inc.

702 County Square Drive, Suite 105  
Ventura, CA 93003

(805) 650-5993

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

## Ventura County Area Agency on Aging

646 County Square Drive, Suite 100  
Ventura, CA 93003

(805) 477-7300

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

### SUPPORT GROUPS/GRUPOS DE APOYO

## Al-Anon Ventura County

*Hope and help for families and  
friends of alcoholics*

PO BOX 728

Camarillo, CA, 93011-0728

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

(805) 656-7110

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

## Alcoholics Anonymous Ventura County

24/7 Hotline (805) 389-1444

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

## Alzheimer's Association

24/7 Helpline: (800) 272-3900

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

## Alzheimer's Association – California Central Coast Chapter

2580 E. Main Street, Suite 201

Ventura, CA 93003

(805) 494-5200

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

## Alzheimer's Foundation

24/7 Helpline: (800) 272-3900

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

## American Cancer Society

2186 Knoll Drive, Suite A  
Ventura, CA 93003

Helpline: (800) 227-2345

(805) 644-4237

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

## American Diabetes Association

(800) 342-2383

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

## American Heart Association

(800) 242-8721

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

## American Lung Association

(800) 586-4872

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

## American Parkinson's Disease Association

(800) 223-2732

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

## Arthritis Foundation

Helpline: (844) 571-4357

Customer Service: (800) 283-7800

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

## BrainLine

*Brain injury and PTSD*

(703) 998-2020

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

## Brain Injury Association of America

(833) 636-3824

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

## Brain Injury Association of CA

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

(800) 574-1933

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

## Brain Injury Center of VC

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

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

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

## Coalition for Family Harmony

24/7 Hotline: (800) 300-2181

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

## Gamblers Anonymous

California Hotline: (855) 222-5542

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

## Kids and Families Together

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

(805) 643-1446

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

[ventura.org/human-services-  
agency](http://ventura.org/human-services-agency)

## East County Community Service Center

2900 North Madera Road  
Simi Valley, CA 93065

(805) 584-4842

## Fillmore Community Service Center

828 Ventura Street, Second Floor  
Fillmore, CA 93015

(805) 524-8666

## Moorpark Community Service Center

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

Moorpark, CA 93021

(805) 523-5444

## 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

(805) 449-7320

## Ventura Community Service Center

4651 Telephone Road  
Ventura, CA 93003

(805) 658-4100

### Leukemia & Lymphoma Society

(800) 955-4572

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

### Narcotics Anonymous

(818) 773-9999

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

### National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Helpline: (800) 950-6264

For Crisis text NAMI to 741741

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

### VENTURA COUNTY

Helpline: (805) 500-6264

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

### Senior Support Line

(800) 235-9980

[camhealth.com/senior-support-line](http://camhealth.com/senior-support-line)

### VETERANS PROGRAMS/ PROGRAMAS PARA VETERANOS

### California Department of Veterans Affairs (CalVet)

(800) 952-5626

[calvet.ca.gov](http://calvet.ca.gov)

### Gold Coast Veterans Foundation

4001 Mission Oaks Boulevard, Suite D

Camarillo, CA 93012

(805) 482-6550

[gcvf.org](http://gcvf.org)

### Oxnard Family Circle

Veterans Care

2100 Outlet Center Drive

Oxnard, CA 93036

(805) 385-4180

[oxnardfamilycircle.com/veterans-care](http://oxnardfamilycircle.com/veterans-care)

### U.S. Department of Veterans Affairs (VA)

(800) 827-1000

[va.gov](http://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

[losangeles.va.gov](http://losangeles.va.gov)

### Ventura County Human Services Agency – Veteran Services

(805) 477-5155

[ventura.org/human-services-agency/veteran-services](http://ventura.org/human-services-agency/veteran-services)

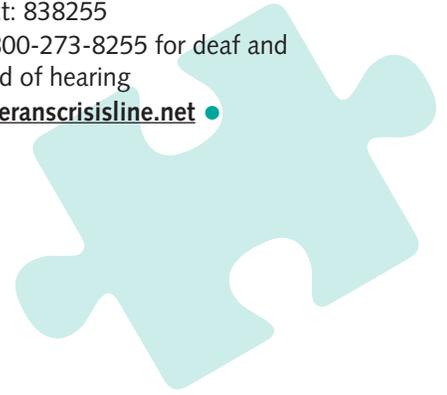
### Veterans Crisis Line

(800) 273-8255, Press 1

Text: 838255

1-800-273-8255 for deaf and hard of hearing

[veteranscrisisline.net](http://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. Vivienda accesible.



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



# VCAAA Senior Nutrition Program:

## Responding to Food Insecurity One Meal at a Time

BY BRIAN MURPHY

*Residents of Ventura County have received more than five million meals through the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA) since the beginning of the COVID-19 pandemic which started in March of 2020. These meals provided relief to thousands of older adults, people with disabilities, and caregivers, enabling them to safely shelter in place.*

**THE VCAAA SENIOR NUTRITION PROGRAM**, a collaboration of meal-sites at partnering organizations throughout the county, was established about fifteen years ago, and is primarily funded by the Federal Older American's Act as well as state of California funding. This has been a core nutrition program for the populations we serve, providing a daily congregate meal in a social setting to older adults in Ventura county. Additionally, in this program, home delivered meals are provided to older adults who are confined to their homes. The Senior Nutrition Program, which typically serves about 275,000 meals in a normal year, served more than 740,000 meals in response to the pandemic last year alone. This could not have happened without the hard-working meal-site staff members who in turn were supported by a small army of dedicated volunteers.

Several new nutrition programs were established to facilitate the provision of additional meals in the response to the Pandemic.

The Great Plates Delivered program was another collaboration of many partners, including not-for-profit organizations, local restaurants, and catering companies, all



based in Ventura county, as well as the international not-for-profit relief agency, World Central Kitchen. All the meals were freshly prepared in restaurants throughout the county and delivered to older adult clients allowing them to shelter in place. This FEMA funded program served meals to almost 2,000 older adults at its peak.

The VCAAA Food Pantry was drastically expanded from serving about 50 clients a month, to more than 5,000 clients at its peak in the summer of 2020. To accomplish this tremendous increase in volume, VCAAA converted much of its office space into an actual warehouse, supplemented by several 20-foot storage containers and cold storage trucks outside the building. With daily deliveries from Jordano's, Sysco, and other suppliers, pallets of food and hygiene supplies were broken down and packed into hundreds of individual food boxes each day. These were delivered to the client's residence by a team of volunteers, including Gold Coast bus drivers, County of Ventura Disaster Service Workers and VCAAA staff. The Senior Nutrition Garden managers and volunteers stepped up production and provided hundreds of pounds of sustainably cultivated produce each week for inclusion in the food boxes. See's Candies provided several pallets of candies which were distributed with the food boxes.

More than 4,000 boxes of locally grown produce were distributed on behalf of the VCAAA by Food Share, Inc., in the Spring of 2021.

Several County of Ventura agencies established programs to house formerly homeless people in motels. VCAAA was asked to provide meals for the clients in these programs. Currently, VCAAA is providing meals for two of these programs (Project Room Key "PRK" and Health Care Agency Motel Voucher Meal Program "HCAMV") and is serving approximately 300 clients with two meals each day.

*continued on page 49*

# Programa de Nutrición para Personas Mayores de la VCAAA: Respondiendo a la Inseguridad Alimenticia, Una Comida A la Vez.

POR BRIAN MURPHY

*Los residentes del Condado de Ventura han recibido más de cinco millones de comidas a través de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA) desde el inicio de la pandemia del COVID-19, que comenzó en marzo de 2020. Estas medidas proporcionaron ayuda a miles de adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores, permitiéndoles refugiarse de forma segura en sus casas.*

EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE LA VCAAA, una colaboración de ubicaciones de comidas en organizaciones colaboradoras por todo el condado, se creó hace aproximadamente quince años, y se financia principalmente con fondos de la Ley federal de Estadounidenses Mayores (*Federal Older American's Act*) así como del estado de California. Este ha sido un programa de nutrición fundamental para las poblaciones a las que servimos, proporcionando a adultos mayores en el Condado de Ventura una comida comunitaria diaria en un ambiente social. Además, en este programa se entregan comidas a domicilio a adultos mayores que están confinados en sus hogares. El Programa de Nutrición para Personas Mayores, que normalmente sirve aproximadamente 275,000 comidas en un año normal, sirvió más de 740,000 comidas en respuesta a la pandemia solo el pasado año. Esto no podría haber sucedido sin el duro trabajo de los miembros del personal de las ubicaciones de comidas, que a su vez tuvieron el apoyo de un pequeño ejército de voluntarios entregados.

Se crearon varios programas de nutrición nuevos para facilitar el suministro de comidas adicionales como respuesta a la Pandemia.

El programa de Reparto de Grandes Platos (*Great Plates Delivered*) fue otra colaboración entre muchos colaboradores, incluyendo organizaciones sin fines de lucro, restaurantes locales y empresas de comidas, todos basados en el Condado de Ventura, así como la agencia de ayuda internacional sin fines de lucro World Central Kitchen. Todas las comidas se prepararon cada día en restaurantes por todo el condado y fueron entregadas a clientes adultos mayores, permitiéndoles refugiarse en sus casas. Este programa con fondos de la FEMA sirvió comidas en su momento más intenso a casi 2,000 adultos mayores.

La Despensa de Alimentos de la VCAAA tuvo una ampliación espectacular, pasando de servir a aproximadamente 50 clientes al mes a un máximo de más de 5,000 clientes en verano de 2020. Para conseguir este tremendo aumento de volumen, la VCAAA convirtió gran parte de su espacio de oficinas en un verdadero almacén, complementado por varios contenedores de 20 pies y camiones de almacenamiento en frío fuera del edificio. Con entregas diarias procedentes de Jordano's, Sysco y otros proveedores, se dividieron palés de alimentos y suministros de limpieza y se empaquetaron en cientos de cajas individuales de alimentos cada día; estos fueron llevados a casa de los clientes por parte de un equipo de voluntarios, incluyendo conductores de autobús de Gold Coast, Trabajadores del Servicio de Lucha contra Desastres del Condado de Ventura y personal de la VCAAA. Los gerentes y voluntarios del Jardín de Nutrición de Personas Mayores aumentaron la producción y proporcionaron cientos de libras de productos de cultivo sostenible cada semana para su inclusión en las cajas de comida. See's Candies proporcionó varios palés de golosinas que se distribuyeron junto con las cajas de comida.

*continúa en la página 49*



# VCAAAA and the Virtual Platform



*COVID-19 was a profound global crisis – the loss of loved ones, shutdowns of society, cancelation of plans...the list goes on. But every crisis contains an opportunity, and COVID-19 was no exception. Individuals across the country rapidly implemented new ways of connecting virtually for work and school, experimenting with new technologies, and finding creative ways to relate to friends and family from within our homes.*

BY BENJAMIN RHODES, PH.D.

**COVID-19 WAS A PROFOUND GLOBAL CRISIS** – the loss of loved ones, shutdowns of society, cancelation of plans...the list goes on. But every crisis contains an opportunity, and COVID-19 was no exception. Individuals across the country rapidly implemented new ways of connecting virtually for work and school, experimenting with new technologies, and finding creative ways to relate to friends and family from within our homes.

During the pandemic shutdown, the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAAA) pivoted to make services safely available to those in need in many ways. The Fall Prevention Program offered classes via Zoom and then hosted smaller classes with social distancing outside. Senior Nutrition counselors offered fitness and healthy eating classes virtually and provided confidential one-on-one counseling by phone and Zoom. Staff from Information and Assistance spoke with thousands of older adults, people living

with disabilities, and their caregivers by phone, text, email, and – most recently, outside in open-air tents. The Health Insurance Counseling and Advocacy Program provided individualized counseling during two Medicare Open Enrollment seasons, assisting thousands of individuals to make informed decisions about their healthcare insurance and long-term services and supports options amidst a public health emergency. Family Caregivers connected with one another in virtual support groups.

Prior to the pandemic, the support network for older adults and people with disabilities was built around in-person connections and services. Some things can only be done in person, but the future will be hybrid, combining the new technologies we discovered and utilized during the pandemic with the best of the existing network. As we emerge into the next normal, here are a few important lessons.

First, many older adults and people living with disabilities have unequal

access to the technologies that provided crucial lifelines during the pandemic. Modern devices with cameras and microphones, fast and reliable internet connections, and accessible websites and platforms are not available to everyone. VCAAAA helped to bridge the digital divide by partnering with several organizations, including the Ventura County Library, Independent Living Resource Center, and the Ventura County Information Technology Services Department, by providing hundreds of Chromebooks with mobile data packages. An accessible and user-friendly website – [vconnects.org](https://vconnects.org) – was created to guide those less familiar with this online world. Unfortunately, many still lack equitable access to online shopping, communication, and other digital resources. How can this digital divide be better bridged in the future?

Part of the answer is that many new technologies, including several rapidly developed during the pandemic, are focused on a generation of digital

natives, with less (if any) thought given to accessibility for people with disabilities and older adults. But just like a ramp into a building helps those who use wheelchairs or canes as well as parents pushing strollers and maintenance workers with tool carts, universal design of technology helps everyone. For example, text-to-speech capabilities helps those who are blind or with low vision access information on a website – but it also helps those who prefer to absorb details through audio instead of reading. Video captions or transcriptions enable Deaf users to consume information as well as those who prefer to read instead of listening to every spoken word. More and more companies are realizing the advantage of universal design of technology, from saving money to offering services to new audiences and untapped markets, including older adults and people with disabilities. Online grocery shopping with home delivery is something everyone can appreciate!

Many of us found new flexibilities through technology during this pandemic, from working at home to meeting new people virtually, not to mention saving hours in commute times and hundreds of dollars in travel expenses. We also encountered others differently. From within a Zoom screen on our computers, we could not immediately see a wheelchair: just another smiling face. Written communication could be read without prejudices about the author's age creeping in subconsciously. Wisely used, technology can level the playing field to equitably include many people of diverse backgrounds. It can also help to combat social isolation and other increased risks experienced by older adults, people with disabilities and their caregivers during the pandemic.

As the world reopens, we can keep the benefits of technology discovered during the pandemic or simply settle for returning to the old normal. The opportunity is to build on lessons learned through creative use of technology to develop new connections, maintain relationships, and discover new friendships, mindful that not everyone has the same access to these technologies. ■

# La VCAAA y la Plataforma Virtual

POR BENJAMIN RHODES, PH.D.

*El COVID-19 fue una crisis profunda a nivel global: pérdida de personas a las que amamos, cierre de la sociedad, cancelación de planes...y aún hay más. Pero cada crisis contiene una oportunidad, y el COVID-19 no fue una excepción. En todo el condado las personas aplicaron con rapidez nuevas formas de conectarse virtualmente, para el trabajo y para la escuela, experimentando con nuevas tecnologías y encontrando formas creativas de relacionarse con amigos y familia desde dentro de nuestros hogares.*

**DURANTE EL CIERRE POR LA PANDEMIA**, la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento (VCAAA) evolucionó para poner servicios de forma segura a disposición de aquellos que los necesitaban. El Programa de Prevención de Caídas ofreció clases mediante Zoom y después organizó clases más reducidas con distanciamiento social en exteriores. Los consejeros de Nutrición para Personas Mayores ofrecieron clases de ejercicio físico y comida saludable de forma virtual, y proporcionaron consejería individual confidencial por teléfono y mediante Zoom. El personal de Información y Asistencia habló con miles de adultos mayores, personas que viven con discapacidades, y sus cuidadores, por teléfono, mensajes de texto o correo electrónico, y, más recientemente, en exteriores en tiendas al aire libre. El Programa de Consejería y Defensa sobre Seguros de Salud proporcionó consejería individualizada durante dos sesiones de Inscripción Abierta de Medicare, ayudando a miles de personas a tomar decisiones informadas sobre sus opciones de seguro de salud y servicios y apoyos

*continúa en la página 48*



# Transportation/Transporte



## CHARTERED TRANSPORTATION/ TRANSPORTE FLETADO

### All Transport Care

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

[AccessTLC.com/transport](https://www.accessTLC.com/transport)

### A to B Transport, LLC

(805) 389-1600

[atobtransport.com](https://www.atobtransport.com)

### Ventura Transit System (VTS)

(805) 482-0202

[venturatransit.com](https://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

[aarp.org/auto/driver-safety](https://www.aarp.org/auto/driver-safety)

### Department of Motor Vehicles (DMV)

(800) 777-0133

[dmv.ca.gov](https://www.dmv.ca.gov)

SENIOR DRIVER OMBUDSMAN PROGRAM:

(310) 615-3552

[dmv.ca.gov/portal](https://www.dmv.ca.gov/portal)

[dmv/?1dmy&urile=wcm:path:/dmv/content/en/dmv/about/senior/senior\\_ombudsman](https://www.dmv.ca.gov/portal/content/en/dmv/about/senior/senior_ombudsman)

## PUBLIC TRANSPORTATION/ TRANSPORTE PÚBLICO

### Agoura Hills Dial-A-Ride

(818) 707-2005

[ci.agoura-hills.ca.us/our-city/visitors/alternative-transportation](https://www.ci.agoura-hills.ca.us/our-city/visitors/alternative-transportation)

### Camarillo Area Transit (CAT)

Dial-A-Ride: (805) 988-4228

[camarillotransit.com](https://www.camarillotransit.com)

### Camarillo Trolley

(805) 383-5614

### Gold Coast Transit

Customer Service: (805) 487-4222

ACCESS Dial-A-Ride: (805) 485-2319

[goldcoasttransit.org](https://www.goldcoasttransit.org)

### Metrolink

Regional train service

(800) 371-5465

[metrolinktrains.com](https://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

[mobilitymp.net/mmp](https://www.mobilitymp.net/mmp)

### Moorpark City Transit

(805) 517-6200

[moorparkca.gov/223/Transportation](https://www.moorparkca.gov/223/Transportation)

### Ojai Trolley

(805) 646-5581

[ojaitrolley.com](https://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

[simivalley.org/departments/public-works/simi-valley-transit](https://www.simivalley.org/departments/public-works/simi-valley-transit)

### Thousand Oaks Transit

Bus: (805) 375-5473

Dial-A-Ride: (805) 375-5467

[toaks.org/departments/public-works/transit](https://www.toaks.org/departments/public-works/transit)

### Valley Express

(805) 933-2267

[valleyexpressbus.org](https://www.valleyexpressbus.org)

## Ventura County Transportation Commission (VCTC)

VISTA (Ventura Intercity Service  
Transit Authority)

751 East Daily Drive, Suite 420

Camarillo, CA 93010

(805) 642-1591

[goventura.org](https://www.goventura.org)

## RIDE PROGRAMS/ PROGRAMAS DE TRANSPORTE

### Camarillo Health Care District

Care-A-Van

(805) 388-2529

[camhealth.com/transportation-services](https://www.camhealth.com/transportation-services)

### Caregivers Volunteers Assisting the Elderly

Transportation assistance

1765 Goodyear Avenue, Suite 205

Ventura, CA 93003

(805) 658-8530

[vccaregivers.org](https://www.vccaregivers.org)

### Conejo Valley Village

Transportation assistance

(805) 372-1826

[conejovillage.org](https://www.conejovillage.org)

### GoGoGrandparent

Access Uber or Lyft without a smartphone

(855) 464-6872

[gogograndparent.com](https://www.gogograndparent.com)

### HELP of Ojai

Senior ride program

(805) 646-5122

[helpofojai.org/transportation](https://www.helpofojai.org/transportation)

### Lyft

App-based ride hailing service

[lyft.com](https://www.lyft.com)

### Medi-Cal Gold Coast Health Plan

Non-Emergency Medical Transportation

(888) 301-1228

[goldcoasthealthplan.org/media/53705/gchp\\_nonemergency\\_medical\\_transport\\_form5-fillable.pdf](https://www.goldcoasthealthplan.org/media/53705/gchp_nonemergency_medical_transport_form5-fillable.pdf)

### Uber

App-based ride hailing service

[get.uber.com](https://www.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

[vcaaa.org](https://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



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

# VCAAA Foundation:

## *A Small Group Making a Big Impact*

BY MARLEEN CANNIFF

*It's almost hard to believe what the Ventura County Area Agency on Aging (VCAAA) accomplishes with its modest staff of 41 full-time employees. During their response to the pandemic, they went from serving 20,000 meals a month in February 2020 to serving 390,000 meals a month by June 2020.*

Throughout the pandemic some 6 million meals were served, 95 percent of which were delivered directly to the homes of Ventura County residents. The Agency received 50,742 information and referral calls in the 2020-2021 fiscal year alone from older adults – all of whom had varying needs from a ride to an appointment, to food, to needing help in their home. That is more than double the calls received just two years prior.

They also made in-person porch visits to check in on those most vulnerable, distributed videos and flyers to keep this population connected and informed, and continued to facilitate support for caregivers, insurance and nutrition counseling, fall prevention classes, and so many other programs that help to keep older adults safe and enable them to remain in their own homes for as long as possible.

To fathom how all this work gets done, it takes seeing firsthand the staff in action and becoming a part of their network of partners, local businesses, community-based organizations and volunteers. It also takes funding—federal, state and county dollars hard at work. Throughout the



pandemic it also took millions in emergency COVID relief funding.

Yet the emergency funds are ending, while the calls for food and need for other critical services are not. VCAAA has proven it can meet the needs of our aging community through good management and collaboration, albeit remarkable team efforts. But the Agency cannot keep up this level of service without sufficient funding.

Moreover, last year marked the first time ever that Ventura County had more people over the age of 60 than under 18. Older adults now make up over 23 percent of our population, with the number projected to increase to 30 percent in the next nine years. An increase in older adults equals an increase in VCAAA clients.

Ventura County Area Agency on Agency Foundation (VCAAAF) provides support exclusively to all VCAAA programs and activities through fundraising and outreach to help fill the gaps when service needs increase. For more than 27 years, this 501(c)(3) charitable nonprofit organization has been dedicated to finding funding for programs and services so that no older adult in our community goes hungry and to prevent waitlists for other critical services, with 100 percent of its proceeds going to the nutrition program, housing needs, care management, legal services, in-home and caregiver services, and many other services in demand that aim to improve the lives of our aging population.

There are many ways to become a part of the “small but mighty” VCAAA network. By joining this team, we can share in the pride of helping to build a place where everyone has access to community-based systems of care – a place where everyone has what they need. For more information, please visit [vcaaaf.org](http://vcaaaf.org) ■

### WAYS TO DONATE

- ▶ Visit [vcaaaf.org/donate](http://vcaaaf.org/donate)
- ▶ Mail a check to:  
646 County Square Dr., #100, Ventura, CA 93003



# La Fundación VCAAA: *Un Grupo Pequeño que Consigue un Gran Impacto*

POR MARLEEN CANNIFF

*Es casi difícil creer lo que consigue la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA, por sus siglas en inglés) con su modesto personal de 41 empleados a tiempo completo. Durante su respuesta a la pandemia, pasaron de servir 20,000 comidas al mes en febrero de 2020 a servir 390,000 comidas al mes en mayo de 2020.*

A lo largo de toda la pandemia se sirvieron aproximadamente 6 millones de comidas, 95 por ciento de las cuales se entregaron directamente en los hogares de residentes del Condado de Ventura. La Agencia recibió 50,742 llamadas de información y remisión solo en el año fiscal 2020-2021 de adultos mayores, todos los cuales tenían una variedad de necesidades, que incluían transporte a una cita, alimentos o necesitar ayuda en su casa. Esto supone un incremento de casi el doble comparado con las llamadas recibidas apenas dos años antes.

También hicieron visitas de porche para comprobar cómo estaban los más vulnerables, distribuyeron videos y folletos para mantener a esta población conectada e informada, y siguieron facilitando apoyo para cuidadores, consejería sobre seguros y nutrición, clases para prevención de caídas, y tantos otros programas que ayudan a mantener seguros a los adultos mayores y les permiten permanecer en su casa el mayor tiempo posible.

Para entender cómo se hace todo este trabajo, es necesario ver de primera mano al personal en acción, y convertirse en parte de su red de colaboradores, empresas locales, organizaciones basadas en la comunidad y voluntarios. También hace falta financiación: dólares federales, estatales y del condado que hacen un gran trabajo. Durante toda la pandemia también fueron necesarios millones en fondos de ayuda de emergencia por el COVID.

Sin embargo, los fondos de emergencia se acaban, pero las llamadas pidiendo alimentos y la necesidad de otros servicios críticos no se acaban. La VCAAA ha demostrado que puede cubrir las necesidades de nuestra población que envejece mediante buena gestión y colaboración, aunque con notables esfuerzos de equipo. Pero la Agencia no puede mantener este

nivel de servicio sin el financiamiento suficiente.

Además, el año pasado fue la primera vez en la historia que el Condado de Ventura tuvo más adultos mayores de 60 años que menores de 18. Los adultos mayores conforman más del 23 por ciento de nuestra población, y se prevé que el número ascenderá al 30 por ciento en los próximos nueve años. Un aumento de adultos mayores equivale a un incremento de clientes de la VCAAA.

La Fundación de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAAF) proporciona apoyo exclusivamente a todos los programas y actividades de la VCAAA mediante recaudación de fondos y difusión para ayudar a cubrir las carencias cuando aumentan las necesidades de servicio. Desde hace más de 27 años, esta organización benéfica sin fines de lucro 501(c)(3) ha estado dedicada a encontrar financiación para programas y servicios, para que ninguna persona mayor en nuestra comunidad pase hambre y para evitar listas de espera para otros servicios críticos, con el 100 por ciento de lo recaudado destinado al programa de nutrición, necesidades de vivienda, gestión de cuidados, servicios legales, servicios a domicilio y de cuidadores, y muchos otros servicios que hacen falta, destinados a mejorar la vida de nuestra población que envejece.

Hay muchas formas de formar parte de la “pequeña, pero poderosa” red de la VCAAA. Uniéndonos a este equipo, podemos compartir el orgullo de ayudar a crear un lugar en el que todos tienen acceso a sistemas de cuidados basados en la comunidad, un lugar en el que todos tienen lo que necesitan. Para más información, o para hacer una donación, visite la página [vcaaaf.org](http://vcaaaf.org) ■

## MANERAS DE DONAR

- ▶ Visite [vcaaaf.org/donate](http://vcaaaf.org/donate)
- ▶ Envíe un cheque por correo a:  
646 County Square Dr., #100, Ventura, CA 93003

# Financial & Legal Services/Servicios Financieros

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

2-1-1

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

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

### Adult Protective Services

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

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

Information: (805) 658-4450

[ventura.org/human-services-agency/adult-protective-services](http://ventura.org/human-services-agency/adult-protective-services)

### Child Protective Services

To report suspected abuse or neglect of endangered children

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

[ventura.org/human-services-agency/child-protective-services](http://ventura.org/human-services-agency/child-protective-services)

### Federal Bureau of Investigation (FBI)

Internet Crime Complaint Center (IC3)

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

### Federal Trade Commissions

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

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

To report suspected abuse or neglect in care facilities

2021 Sperry Avenue, Suite 35

Ventura, CA 93003 • (805) 656-1986

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

### National Center on Elder Abuse (NCEA)

[ncea.acl.gov](http://ncea.acl.gov)

### Office for Victims of Crime

(833) 372-8311

[stopelderfraud.ovc.ojp.gov](http://stopelderfraud.ovc.ojp.gov)

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

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

### Ventura County District Attorney

Crime Victims' Assistance Program

(805) 654-3622

[vcdistrictattorney.com/victim](http://vcdistrictattorney.com/victim)

### Ventura County Family Justice Center

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

3170 Loma Vista Road • Ventura 93003

(805) 652-7655 • Text: (805) 947-7981

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

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

## FINANCIAL SERVICES/SERVICIOS FINANCIEROS

### AARP Foundation Tax-Aide Program

(888) 687-2277

TTY: (877) 434-7598

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

### Annual Credit Report

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

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

### Benefits Checkup

Find and learn about benefits for which you may be eligible

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

### The Bill Payers, Incorporated

Representative payee and financial management assistance

257 E. Channel Islands Boulevard

Port Hueneme, CA 93041

(805) 985-3903

### California Franchise Tax Board

(800) 852-5711

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

### California LifeLine

Discounted landline and cell phone services to eligible households

English: (866) 272-0349

Español: (866) 272-0350

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

### Community Action of Ventura County

Apply for energy bill assistance

621 Richmond Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 436-4000

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

### Help of Ojai

Community Assistance Program

108 Fox Street

Ojai, CA 93023

(805) 640-3320

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

### HOPE Organizers, Inc.

Assistance with filing and bill paying

President: Janet Fishman

(818) 349-6330

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

### Internal Revenue Service

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

### Money Management International

(866) 889-9347

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

### MyMoney.gov

Increasing financial capabilities and access for all

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

### National Foundation for Credit Counseling

(800) 388-2227

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

### Senior Concerns

Financial & Legal Concerns Program

401 Hodencamp Road

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-0189

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

[ssa.gov](http://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

805-477-4000

800-339-0497

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

### Ventura County Animal Services

Pet Pantry and low-cost veterinary clinics

(805) 388-4341

[vcas.us](http://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

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

# y Legales

## Ventura County Human Services Agency

Public Administrator &  
Public Guardian's Office  
(805) 654-5000

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

## Volunteer Income Tax Assistance (VITA)

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

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

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

(202) 393-5452

[wiserwomen.org](http://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

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

## California Rural Legal Assistance

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

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

## Conejo Free Clinic

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

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

## Conflict Resolution Institute by VCDS

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

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

## Free Clinic of Simi Valley

2003 Royal Avenue  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 522-3733

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

## Grey Law

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

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

## Housing Rights Center

(800) 477-5977 • TTY: 213-201-0867

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

## La Hermandad

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

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

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

[ncler.acl.gov](http://ncler.acl.gov)

## Ventura County Bar Association

(805) 650-7599

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

## Ventura County Self-Help Legal Access Center

800 South Victoria Avenue, Room 106  
Ventura, CA 93009

(805) 289-8724

[lawhelpca.org/org/ventura-self-help-  
legal-access-center](http://lawhelpca.org/org/ventura-self-help-legal-access-center)

JUVENILE AND PROBATE COURTHOUSE  
4353 East Vineyard Avenue, Suite 122  
Oxnard, CA 93036

## HALL OF JUSTICE

800 South Victoria Avenue, Suite 207  
Ventura, CA 93009

## Ventura County Jewish Family Services

Justice Clinic

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

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

## CONEJO FREE CLINIC

(805) 497-3575

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

## SIMI VALLEY CLINIC

(805) 522-3733 ●

# Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP)

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

## FREE Unbiased Counseling for:

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

## Consejería GRATUITA e imparcial para:

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



**COUNTY of VENTURA**

Area Agency on Aging

CALL/ LLAME AL:

**(805) 477-7310**

**(800) 434-0222**

OR VISIT/ O VISITE:

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

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



# Food Resources/Recursos De Alimentos



## Ventura County Area Agency on Aging **SENIOR NUTRITION PROGRAM**

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

### **CONGREGATE MEALS**

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

### **COMIDAS COMUNITARIAS**

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

### **HOME-DELIVERED MEALS**

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

### **REPARTO DE COMIDAS A DOMICILIO**

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

### **MEAL PROVIDERS / PROVEEDORES DE COMIDAS**

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

*continued on page 43*

## **FOOD PANTRIES/BANCOS DE ALIMENTOS**

### **FOOD Share**

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

### **Manna Conejo Valley Food Bank**

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

## **GROCERY DELIVERY / ENTREGA DE ABARROTES**

**Ralphs Grocery Delivery**  
[ralphs.com](http://ralphs.com)

**Schwans Grocery Delivery**  
[schwans.com](http://schwans.com)

**Vons Grocery Delivery**  
[vons.com](http://vons.com)

## **SHOPPING ASSISTANCE / AYUDA PARA LA COMPRA**

### **Caregivers Volunteers Assisting the Elderly**

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

### **Conejo Valley Village**

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

### **Shop Ahoy**

(805) 236-1267

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

### **Home Bistro**

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

### **LifeSpring Home Nutrition**

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

### **Magic Kitchen.com**

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

### **Mom's Meals**

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

### **SendaMeal.com**

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

### **Senior Concerns– Meals on Wheels Program**

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

### **Zen Foods Meal Delivery**

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

VCAAA'S

# Aging & RESOURCE

# Disability CENTER

## How Can We Help?

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

*And More!*



Centro de  
Recursos sobre  
Envejecimiento  
y Discapacidad  
de la VCAAA

**adrc**

Aging & Disability  
RESOURCE CENTER

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

VOICE/TEXT (TTY):

ILRC: (805) 650-5993

VIDEO PHONE:

(805) 256-1036

## ¿Cómo podemos ayudar?

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

*¡Y más!*



# VCAAA Senior Nutrition Garden

## Jardín de Nutrición para los Adultos Mayores de la VCAAA

### VCAAA Senior Nutrition Garden At a Glance

Located next to Food Share of Ventura County in Oxnard, the Senior Nutrition Garden is a year-round, organic garden dedicated exclusively to feeding older adults and people with disabilities in Ventura County. Everything grown in the Garden stays in Ventura County. While there is approximately 1.5 acres currently planted, the site has room for additional cultivation, maxing out at about two acres. If 1.5 acres doesn't sound like much space, the Garden was able to deliver more than 35,000 pounds of nutritious fruits and vegetables for the county's older adults last fiscal year. And while 35,000 pounds of organic produce is amazing, the truly amazing part is that the work is done almost entirely by volunteers. The Senior Nutrition Garden team is dedicated to the best practices in organic gardening/farming: crop rotation, shallow tillage, pest control, composting, weeding, and irrigation. The goals of the Senior Nutrition Garden team are to grow the freshest, healthiest fruits and vegetables in every season to augment the diets of Ventura County's older adults.

### Una mirada al Huerto para la Nutrición de Personas Mayores de la VCAAA

Ubicado junto a Food Share del Condado de Ventura en Oxnard, el Huerto para la Nutrición de Personas Mayores es un huerto orgánico que funciona todo el año, dedicado exclusivamente a la alimentación de adultos mayores y personas con discapacidades en el Condado de Ventura. Todo lo que se cultiva en el Huerto se queda en el Condado de Ventura. Aunque en estos momentos hay plantados aproximadamente 1.5 acres, la ubicación tiene espacio para cultivos adicionales, con un máximo de cerca de dos acres. Si 1.5 acres no parece mucho espacio, el Huerto pudo entregar más de 35,000 libras de frutas y verduras nutritivas para los adultos mayores del condado el último año fiscal. Y si 35,000 libras de productos orgánicos es espectacular, lo verdaderamente espectacular es que el trabajo lo realizan casi en su totalidad voluntarios. El Huerto para la Nutrición de Personas Mayores está dedicado a las mejores prácticas en horticultura/cultivos orgánicos: rotación de cultivos, labranza superficial, control de plagas, compostaje, retirada de malas hierbas y regadío. El objetivo del equipo del Huerto para la Nutrición de Personas Mayores es cultivar las frutas y verduras más frescas y sanas en cada temporada para mejorar la dieta de los adultos mayores del Condado de Ventura.



### Where does the produce go?

COVID-19 brought tremendous change to the lives of Ventura County's older adults. During 2020, when COVID-19 was raging, many Ventura older adults were not comfortable shopping and cooking for themselves. "Safer at Home" meant exactly that, and the Senior Nutrition Garden became a critical part of the Ventura County Area Agency on Aging's food box program. The bi-weekly food boxes focused on staples and non-perishables and were enhanced with fresh fruits and vegetables from the Senior Nutrition Garden. Almost all the produce from the garden was included in these individual food boxes, and continues to be included in food box deliveries directly from the Ventura County Area Agency on Aging as well as from partnering community meal sites throughout Ventura County.

### ¿Dónde van los productos?

El COVID-19 provocó un cambio tremendo en la vida de las adultos mayores del Condado de Ventura. Durante 2020, y en los peores momentos del COVID-19, muchas adultos mayores de Ventura no se sentían cómodas haciendo las compras y cocinando por sí mismas. "Quedarse en Casa" significaba exactamente eso, y el Huerto para la Nutrición de Personas Mayores se convirtió en parte fundamental del programa de cajas de alimentos de la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento. Las cajas de alimentos bisemanales se centraron en productos de primera necesidad y no perecederos y se complementaron con frutas y verduras frescas procedentes del Huerto para la Nutrición de Personas Mayores. Casi todos los productos del huerto se incluyeron en estas cajas individuales de alimentos, y siguen incluyéndose en las entregas de cajas de alimentos directamente desde la Agencia del Área del Condado de Ventura sobre el Envejecimiento, así como desde ubicaciones de comidas colaboradoras de la comunidad por todo el Condado de Ventura.

### Interested in becoming a volunteer for the Senior Nutrition Garden

The Garden depends on the work of volunteers. If you are interested in volunteering, please e-mail [volunteer@foodshare.com](mailto:volunteer@foodshare.com).

### ¿Le interesa ser voluntario para el Huerto de Nutrición para Personas Mayores?

El Huerto depende del trabajo de voluntarios. Si le interesa ser voluntario, por favor, escriba un correo electrónico a [volunteer@foodshare.com](mailto:volunteer@foodshare.com). ■

# Housing/Vivienda

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

### Assisted Living Connections

(888) 880-1811

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

### California Senior Living

(805) 405-2411

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

### Long Term Care Services of Ventura County

*Preplacement and Counseling*

2021 Sperry Avenue, Suite 35

Ventura, CA 93003

(805) 656-1986

[ombudsmanventura.org](http://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

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

### Camarillo Community Development Department

*Community Development*

*Block Grants (CDBG)*

601 Carmen Drive

Camarillo, CA 93010

(805) 388-5360

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

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

### Helping Hands Senior Foundation

(818) 279-6580

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

### City of Oxnard

*Affordable Housing &  
Rehabilitation Division*

435 South D Street

Oxnard, CA 93030

(805) 385-8041

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

### Thousand Oaks Community Development

*Community Development*

*Block Grants (CDBG)*

2100 Thousand Oaks Boulevard

Thousand Oaks, CA 91362

(805) 449-2100

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

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

## HOUSING RESOURCES / RECURSOS DE VIVIENDA

### Area Housing Authority of Ventura County

1400 West Hillcrest Drive

Newbury Park, CA 91320

(805) 480-9991

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

### Cabrillo Economic Development Corporation (CEDC)

702 County Square Drive, Suite 200

Ventura, CA 93003

(805) 659-3791

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

### City of Oxnard Housing Department

435 South D Street, Oxnard, CA 93030

(805) 385-8041

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

### City of Port Hueneme Housing Authority

250 North Ventura Road

Port Hueneme, CA 93041

(805) 986-6527

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

### City of San Buenaventura Housing Authority

995 Riverside Street

Ventura, CA 93001

(805) 648-5008

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

### City of Santa Paula Housing Authority

15500 West Telegraph Road Suite B-11

Santa Paula, CA 93060

(805) 525-3339

[cityofspaha.org](http://cityofspaha.org)



### Gentle Transitions

*Senior relocation services*

(800) 894-0338

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

### Many Mansions

[manymansions.org](http://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) 388-4341

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

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

### Ventura County Community Development Corporation (VCCDC)

2231 Sturgis Road, Suite A

Oxnard, CA 93030

(805) 273-7800

[vccdc.org](http://vccdc.org)

**ARE HOMELESS/RECURSOS  
PARA PERSONAS INDIGENTES**

**Buddy Nations**

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

(805) 766-5920

[buddynationangels.wordpress.com](http://buddynationangels.wordpress.com)

**Community Action  
of Ventura County**

621 Richmond Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 436-4000

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

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

*Homeless Prevention and Rapid*

*Re-Housing (HPRP)*

(805) 385-1800

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

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

**Project Understanding**

2734 Johnson Drive, Suite E

Ventura, CA 93003

(805) 652-1326

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

**Samaritan Center of Simi Valley**

280 Royal Avenue

Simi Valley, CA 93065

(805) 579-9166

[samaritancentersimivalley.org](http://samaritancentersimivalley.org)

**SPIRIT of Santa Paula**

1498 E. Harvard Boulevard

Santa Paula, CA 93060

English: (805) 340-5025

Español: (805) 427-4750

[spiritofsantapaula.org](http://spiritofsantapaula.org)

**Turning Point Foundation**

(805) 652-0000

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

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

*Locations throughout Ventura County*

Monday to Friday, 8:00 am to 5:00 pm

3147 Loma Vista Road

Ventura, CA 93003

(805) 652-6694

[vchca.org/health-care-for-the-homeless](http://vchca.org/health-care-for-the-homeless)



**SENIOR NUTRITION PROGRAM**

**MEAL PROVIDERS /  
PROVEEDORES DE**

**COMIDAS** *continued from page 38*

**Fillmore Active Adult Center**

250 Central Avenue, Fillmore, CA 93015

(805) 524-3701

**Goebel Adult Community Center**

1385 East Janss Road, Thousand Oaks,

CA 91362 • (805) 381-2744

**HELP of Ojai**

111 W. Santa Ana Street, Ojai, CA 93023

(805) 646-5122

[helpfojai.org](http://helpfojai.org)

**Moorpark Active Adult Center**

799 Moorpark Avenue, Moorpark, CA

93021 • (805) 517-6261

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

**Oxnard Senior Nutrition**

(805) 385-8029

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

250 N Ventura Road, Port Hueneme,

CA 93041 • (805) 986-6500

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

[simivalley.org/departments/  
city-manager-s-office/community-  
programs-and-facilities/senior-center](http://simivalley.org/departments/city-manager-s-office/community-programs-and-facilities/senior-center)

**Ventura Senior Nutrition**

(805) 648-3035

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

**EASTSIDE CAFÉ**

Silvercrest Senior Residence

750 South Petit Avenue

Ventura, CA 93004

**WESTSIDE CAFÉ**

Ventura Avenue Adult Center

550 North Ventura Avenue

Ventura, CA 93001 •



# Medical Services/Servicios Médicos

## CLINICS / CLÍNICAS

### Clinicas del Camino Real

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

(866) 885-7900

[clinicas.org](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

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

### Ventura County Healthcare Agency Public Health

Locations throughout Ventura County

Main Number: (805) 981-5281

Clinics Appointment Desk: (805) 981-5221

### NORTH OXNARD VENTURA COUNTY FIELD NURSING

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

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

### Free Clinic of Simi Valley

Medical, dental, and mental health services

2003 Royal Avenue  
Simi Valley, CA 93065

(805) 522-3733

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

### Westminster Free Clinic

Medical, dental, vision, and mental  
health services

1000 East Janss Road  
Thousand Oaks, CA 91360

(805) 241-8366

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

### Denti-Cal

Medi-Cal's dental benefit program

(800) 322-6384

TTY: (800) 735-2922

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

### American Dental Association (ADA)

Find a Dentist

(312) 440-2500

[findadentist.ada.org](http://findadentist.ada.org)

### Free Clinic of Simi Valley

Free in-home dental services for older  
adults

Main Office: (805) 522-3733

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

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



### Salvation Army Free Dental Clinic

622 West Wooley Road  
Oxnard, CA 93030

(805) 483-9235

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

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

### Medicare

(800) 633-4227 or (877) 486-2048

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

### Senior Medicare Patrol (SMP)

Protection from Medicare fraud

CA: (877) 808-2468

[smpresource.org](http://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

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

## HEARING CARE RESOURCES / RECURSOS DE CUIDADOS DEL OÍDO

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

Find a Certified Audiologist and Speech-  
Language Pathologist

Members: (800) 498-2071

Non-Member: (800) 638-8255

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

### The Hearing Foundation – Ear of the Lion

Hearing aid assistance for people with  
low income

(800) 327-8077

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

### Starkey Hearing Foundation

Hear Now Program

(866) 354-3254

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

## HOSPITALS / HOSPITALES

### Community Memorial Hospital

147 North Brent Street

Ventura, CA 93003 • (805) 652-5011

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

### Los Robles Regional Medical Center

215 West Janss Road

Thousand Oaks, CA 91360

(805) 497-2727

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

## Ventura County Healthcare Agency

### CLÍNICAS DE ATENCIÓN AMBULATORIA [vchca.org/agency-divisions/ambulatory-care](http://vchca.org/agency-divisions/ambulatory-care)

**ACADEMIC FAMILY MEDICINE CENTER**  
300 Hillmont Ave, Bldg. 340, #201  
Ventura, CA 93003  
(805) 652-6100

**CONEJO VALLEY  
FAMILY MEDICAL GROUP**  
125 West Thousand Oaks  
Boulevard, 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) 983-6644

**LAS ISLAS FAMILY MEDICAL GROUP**  
325 West Channel Islands Boulevard  
Oxnard, CA 93033  
(805) 204-9500

**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

### Ojai Valley Community Hospital

1306 Maricopa Highway  
Ojai, CA 93023  
(805) 646-1401  
[cmhshealth.org](http://cmhshealth.org)

### Adventist Health Simi Valley Hospital

2975 N. Sycamore Drive  
Simi Valley, CA 93065  
(805) 955-6000  
[adventisthealth.org/simi-valley](http://adventisthealth.org/simi-valley)

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

2309 Antonio Avenue  
Camarillo, CA 93010  
(855) 841-3273  
[dignityhealth.org/central-coast/  
locations/pleasantvalley](http://dignityhealth.org/central-coast/locations/pleasantvalley)

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

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

### Ventura County Medical Center (VCMC)

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

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

825 N. Tenth Street  
Santa Paula, CA 93061  
(805) 933-8632  
[hospitals.vchca.org/santa-paula-  
hospital](http://hospitals.vchca.org/santa-paula-hospital)



# Medical Services/Servicios Médicos

## MEDICAL CARE RESOURCES / RECURSOS DE ATENCIÓN MÉDICA

### Gold Coast Health Plan

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

Find A Medicare Provider  
[medicare.gov/care-compare](http://medicare.gov/care-compare)

### MedicAlert Foundation

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

### Ventura County Medical Association

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

## MENTAL HEALTH RESOURCES / RECURSOS DE SALUD MENTAL

### Aurora Vista Del Mar

801 Seneca Street  
Ventura, CA 93001  
(805) 653-6434  
[vistadelmarhospital.com](http://vistadelmarhospital.com)

### LGBT Aging Coalition of Ventura County

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

### NAMI Ventura County

555 Airport Way, Suite F  
Camarillo, CA 93010  
NAMI Office: (805) 641-2426  
Fax: (805) 275-2188  
[namiventura.org/classes](http://namiventura.org/classes)

### Suicide Prevention Lifeline

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

### Turning Point Foundation

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

### Ventura County Behavioral Health

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

RADIATION  
ONCOLOGY



LEADING THE WAY IN VENTURA COUNTY SINCE 1979.

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

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

6D Robotic Cancer Treatment for Stereotactic Body Radiotherapy (SBRT) is a 3-5 day cancer treatment, currently used at UCLA, available right here in Ventura County.

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

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



Timothy A. O'Connor, M.D.



Henry Z. Montes, M.D.

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

**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 DE ALARMA DE EMERGENCIA PERSONAL Y LÍNEA DE VIDA**

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

**CareRinger**  
*Telephone reassurance program*  
(805) 210-3168 ext. 3000  
[careringer.com](http://careringer.com)

**Home Helpers**  
*Monitoring Services - Direct Link Program*  
355 East Thousand Oaks Blvd.  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 301-5930  
[homehelpershomecare.com/thousand-oaks/communities-we-serve/camarillo](http://homehelpershomecare.com/thousand-oaks/communities-we-serve/camarillo)

**Life Alert**  
(800) 360-0329  
[lifealert.com](http://lifealert.com)

**Medical Alert**  
(800) 800-2537  
[medicalalert.com](http://medicalalert.com)

**Medical Guardian**  
(800) 668-9200  
[medicalguardian.com](http://medicalguardian.com)

**Philips Lifeline**  
(855) 681-5351  
[lifeline.philips.com](http://lifeline.philips.com)

**PHYSICAL THERAPY RESOURCES/ RECURSOS DE FISIOTERAPIA**

**American Physical Therapy Association (APTA)**  
*Find a local physical therapist*  
(800) 999-2782  
[aptaapps.apta.org/findapt](http://aptaapps.apta.org/findapt)

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

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

**Ventura County Medical Center (VCMC) Rehabilitation Services**  
[hospitals.vchca.org/32-hospitals/ventura-county-medical-center/245-rehabilitation-therapy-services](http://hospitals.vchca.org/32-hospitals/ventura-county-medical-center/245-rehabilitation-therapy-services)

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

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

**RADIATION ONCOLOGY / ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA**

**Radiation Oncology Centers of Ventura County**  
[rocvc.com](http://rocvc.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*  
(877) 887-6327  
[aao.org/eyecare-america](http://aao.org/eyecare-america)

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

**New Eyes For Those In Need**  
*Vouchers for prescription eyeglasses*  
(973) 376-4903  
[new-eyes.org](http://new-eyes.org) ●

# Plataforma Virtual

continúa de la página 31

a largo plazo en plena emergencia de salud pública. Los Cuidadores Familiares conectaron unos con otros en grupos de apoyo virtuales.

Antes de la pandemia, la red de apoyo para adultos mayores y personas con discapacidades estaba basada en conexiones y servicios presenciales. Hay cosas que solo se pueden hacer en persona, pero el futuro será híbrido, combinando las nuevas tecnologías que hemos descubierto y utilizado durante la pandemia con lo mejor de la red existente. Conforme salimos a flote hacia la siguiente normalidad, estas son algunas lecciones importantes.

En primer lugar, muchos adultos mayores y personas que viven con discapacidades tienen un acceso desigual a las tecnologías que proporcionaron ayudas cruciales durante la pandemia. No todas las personas disponen de dispositivos modernos con cámaras y micrófonos, conexiones a internet rápidas y fiables, y sitios y plataformas web accesibles. La VCAAA ayudó a cubrir la brecha digital asociándose con varias organizaciones, incluyendo la Biblioteca del Condado de Ventura, el Centro de

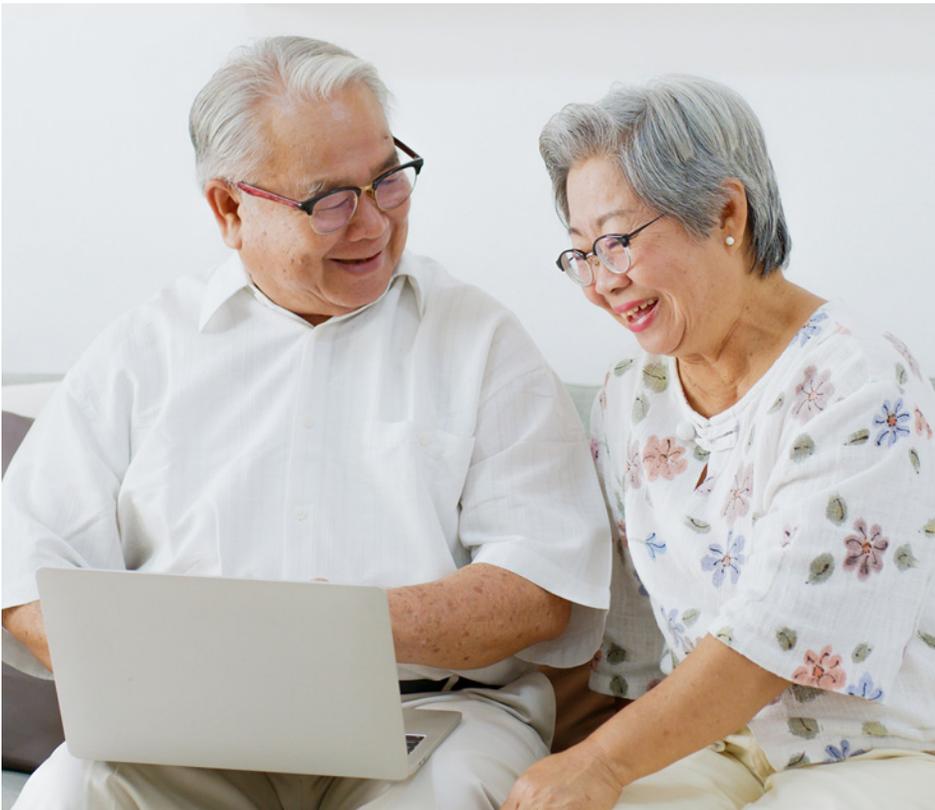
Recursos para la Vida Independiente, y el Departamento de Servicios de Tecnología de Información del Condado de Ventura, proporcionando cientos de Chromebooks con paquetes de datos móviles. Se creó un sitio web accesible y amigable para los usuarios, [vconnects.org](http://vconnects.org), para guiar a los menos familiarizados con este mundo en línea. Desgraciadamente, sigue habiendo muchos que carecen de acceso equitativo a compras en línea, comunicación y otros recursos digitales. ¿Cómo se puede evitar mejor esta brecha digital en el futuro?

Parte de la respuesta es que muchas tecnologías nuevas, incluyendo varias de las que se desarrollaron rápidamente durante la pandemia, están enfocadas en una generación de nativos digitales, con menos (o ninguna) atención a la accesibilidad para personas con discapacidades y adultos mayores. Sin embargo, de la misma forma que una rampa de entrada a un edificio ayuda a los que utilizan sillas de ruedas o bastones, pero también a padres que empujan cochecitos de bebés y trabajadores de mantenimiento con carretillas de herramientas, el diseño universal de la tecnología ayuda a todo el mundo. Por ejemplo, las capacidades

de conversión de texto a voz ayudan a las personas ciegas o con poca visión a acceder a la información en un sitio web, pero también ayudan a los que prefieren absorber los detalles mediante audio en lugar de leyendo. Los subtítulos de video o transcripciones permiten a los usuarios sordos consumir información, y también a los que prefieren leer en lugar de escuchar todas las palabras que se dicen. Cada vez hay más compañías que se están dando cuenta de las ventajas del diseño universal de la tecnología, desde ahorrar dinero a ofrecer servicio a destinatarios nuevos y mercados por descubrir, incluyendo adultos mayores y personas con discapacidades. ¡La compra de comestibles en línea con entrega a domicilio es algo que todo el mundo puede agradecer!

Muchos de nosotros hemos descubierto nuevas flexibilidades mediante la tecnología durante esta pandemia, desde el trabajo desde casa a conocer a personas nuevas virtualmente, sin mencionar el ahorro de horas en tiempos de desplazamiento y cientos de dólares en gastos de viaje. También nos hemos encontrado con los demás de forma diferente. Desde dentro de la pantalla de Zoom de nuestras computadoras, no podíamos ver inmediatamente una silla de ruedas: solo otro rostro sonriente. La comunicación escrita podía leerse sin prejuicios, sin que la edad del autor nos afectara de modo subconsciente. Utilizada con sabiduría, la tecnología puede igualar las posibilidades, para incluir de forma equitativa a personas de orígenes muy diversos. También puede ayudar a combatir el aislamiento social y otros riesgos incrementados que han sufrido los adultos mayores, las personas con discapacidades y sus cuidadores durante la pandemia.

Conforme vuelve a abrir el mundo, podemos conservar los beneficios de la tecnología que hemos descubierto durante la pandemia, o sencillamente conformarnos con volver a la antigua normalidad. La oportunidad consiste en aprovechar las lecciones aprendidas mediante un uso creativo de la tecnología para desarrollar nuevas conexiones, mantener relaciones y descubrir nuevas amistades, siendo conscientes de que no todo el mundo tiene el mismo acceso a estas tecnologías. ■



# Nutrition Program

continued from page 28

A number of additional nutrition programs were established to provide meals to individuals who have, or who have been exposed to, COVID-19, so that they could isolate from the general population and thereby help reduce the spread of the virus. This includes Project Quarantine for homeless clients so that they can isolate safely in a motel room and receive meals at that location, and Housing for Harvest for farmworkers and their families who can isolate at their place of residence and receive meals there.

All the nutrition programs depend on strong partnerships, with trust as the major component. There is no way to fully express the criticality of the role these partnerships play in the success of the Senior Nutrition Program and our mission to tackle food insecurity with one meal at a time. ■

# Programa de Nutrición

continúa de la página 29

Food Share, Inc. distribuyó más de 4,000 cajas de productos cultivados localmente en nombre de la VCAA en la primavera de 2021.

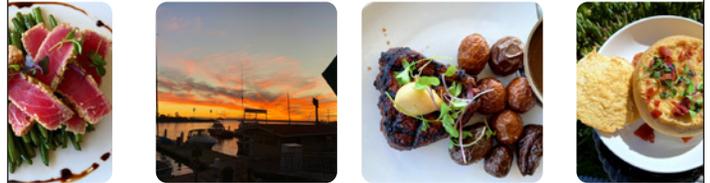
Varias agencias del Condado de Ventura crearon programas para alojar en moteles a personas que antes estaban en la indigencia. Se pidió a la VCAA que proporcionara comidas para los clientes de estos programas. Actualmente la VCAA está proporcionando comidas para dos de estos programas (Proyecto Room Key, "PRK" y el Programa de Comidas con Vales en Moteles de la Agencia de Salud, "HCAMV" por sus siglas en inglés) y sirve dos comidas cada día a aproximadamente 300 clientes.

Se crearon varios programas de nutrición adicionales para proporcionar comidas a personas que tenían COVID-19, o habían estado expuesto a él, para que pudieran aislarse de la población general y así ayudar a reducir la propagación del virus. Esto incluye el Proyecto Cuarentena para clientes indigentes, para que pudieran aislarse de forma segura en la habitación de un motel y recibir comidas en esa ubicación, y Viviendas para la Cosecha (*Housing for Harvest*) para trabajadores agrícolas y sus familias para que pudieran aislarse en su lugar de residencia y recibir comidas allí.

Todos los programas de nutrición dependen de colaboraciones estrechas, en las que el factor principal es la confianza. No hay palabras que puedan expresar con plenitud la importancia fundamental de estas colaboraciones para el éxito del Programa de Nutrición para Personas Mayores y nuestra misión de luchar contra la inseguridad alimentaria, comida a comida. ■



Come for the food, stay for the view



Ven por la comida, quédate por la vista

Call (805) 642-1200



Local crafted cuisine & cocktails, live music & featured wines to choose from

Cocina y cócteles artesanales locales, música en vivo y vinos destacados para elegir

Call (805)985-4677

## VC Connects continued from page 11

Prior to the implementation of the VC Connects program, the Ventura County Library had 50 Computer Kits in its lending collection. With the VC Connects program and resources, an additional 750 Computer Kits were added to this collection. Each Computer Kit contains a Chromebook with power cord, a WiFi hotspot, a USB charging cable with power adapter, a mouse, and complimentary headset, all contained in a padded canvas carrying bag. They check out to adults 18 and older for four weeks, and may be automatically renewed up to two times if not requested by another customer.

One of the most important measures of success is customer testimonial, and customers have reported to library staff so many positive comments about the VC Connects program. A VC Connects user at the Saticoy Library said, *"It has been so very helpful, particularly at this demanding time with which we are dealing. I thank you for your foresight in seeing the desperate need so many people who are in the low-income range, as well as those with disabilities have around access to technology."*

John Connell, Veteran Employment Services, Career Development Specialist for The Salvation Army California South Division states, *"I was working with a veteran named Ezra who needed access to a computer to search for a job and found out he could borrow a computer to take home from the Ray D. Prueter Library in Port Hueneme. I'm pleased to say Ezra checked out a computer and was glad to have this resource for his job search!"*

Our Ventura County agencies are pleased and proud to be able to provide the VC Connects program across Ventura County, providing equitable access to computers and the Internet and playing a key role in closing that digital divide. ■

## VC Connects

*continúa de la página 11*

El programa VC Connects se creó oficialmente cuando las tres agencias trabajaron juntas para comprar Equipos Informáticos que se añadieron al programa de préstamo de Equipos Informáticos de la Biblioteca del Condado de Ventura y se pusieron a disposición para préstamo y uso a distancia en casa por parte de adultos mayores y personas con discapacidades en todo el condado. Cuando se implementó el programa VC Connects a mediados de julio de 2021, se prestaron más de 300 Equipos Informáticos los primeros dos meses. Dado que la Biblioteca ya tenía un programa de préstamo existente, y la Agencia del Área sobre el Envejecimiento disponía de fondos de ayuda, y las dos agencias tenían el apoyo adicional del VCITS, pudo implementarse el programa con gran eficiencia, eficacia y rapidez, para hacer llegar las computadoras y el acceso a internet a manos de las personas que las necesitan.

**EL CAPITAN**  
FRESH MEXICAN GRILL  
AND SEAFOOD

WHEN YOU  
VISIT US  
**10%**  
OFF  
CUANDO NOS  
VISITE  
FOOD ONLY / COMIDA SOLAMENTE

2982 E Los Angeles Ave.  
Simi Valley, CA 93065

1-805-285-0337  
www.elcapitanmexgrill.com

El programa VC Connects es el primero de su clase en California en el que una Agencia del Área sobre el Envejecimiento, el departamento de Servicios de TI del Condado y el sistema de Bibliotecas del Condado trabajaron juntos para aprovechar sus recursos para cerrar la brecha digital para adultos mayores y personas con discapacidades.

El programa VC Connects tiene componentes clave del programa que van más allá de simplemente dar acceso a computadoras de forma cómoda en el hogar para adultos mayores y personas con discapacidades. Se creó un sitio web de VC Connects, [vconnects.org](http://vconnects.org), donde las personas pueden aprender cómo pueden tomar prestado un Equipo Informático para uso en casa, pero también aprenden a navegar por Internet de forma segura, obtener apoyo técnico, aprender sobre redes sociales, localizar recursos para crear cuentas de correo electrónico, informarse sobre opciones de accesibilidad, obtener consejos para mantenerse activos y participativos, encontrar recursos médicos, encontrar opciones para entretenimiento en línea

y mantenerse conectados, localizar transporte local, aprender sobre educación y el mercado de trabajo, y ser remitidos a más recursos del Condado de Ventura.

Cuando golpeó la pandemia, la Biblioteca del Condado de Ventura contrató un proveedor para proporcionar servicios básicos de apoyo de primera línea mediante chat para usuarios de la biblioteca, para ayudar con el servicio para clientes en el entorno virtual, ya que casi la mitad de los empleados de la Biblioteca fueron reasignados para brindar servicios de apoyo para catástrofes en otras agencias del condado. La Biblioteca remitió a la VCAAA a este mismo proveedor, y la VCAAA está trabajando para formalizar un contrato con el proveedor para que proporcione apoyo técnico de primera línea para usuarios de los Equipos Informáticos de VC Connects. La VCAAA ha trabajado estrechamente con el proveedor para asegurarse que tenía puntos de conversación adecuados y aceptables, un enfoque hacia el servicio, e información para trabajar con adultos mayores y personas con discapacidades. Si un cliente

indica que necesita ayuda o asistencia más compleja o adicional con áreas fuera del ámbito del apoyo técnico, el proveedor remite de forma eficiente al cliente a la VCAAA o la VCL, según sea necesario. El personal del programa también está trabajando para intentar aprovechar un contrato existente que tiene la VCAAA con un importante servicio de transporte compartido para hacer llegar los materiales a aquellos que no pueden ir a una sucursal de la biblioteca.

Antes de la implementación del programa VC Connects, la Biblioteca del Condado de

Ventura tenía 50 Equipos Informáticos en su colección de préstamo. Con el programa y los recursos de VC Connects, se añadieron a esta colección 750 Equipos Informáticos adicionales. Cada Equipo Informático contiene un Chromebook con un cable de alimentación, un punto de conexión WiFi, un cable de carga USB con adaptador de potencia, un ratón y unos auriculares de cortesía, todo contenido en una bolsa de transporte de lona acolchada. Se prestan a adultos de 18 años y mayores durante cuatro semanas, y pueden renovarse automáticamente hasta dos veces si no los solicita otro cliente.

Una de las medidas más importantes del éxito es el testimonio de los clientes, y los clientes han hecho llegar al personal de la biblioteca muchos comentarios positivos sobre el programa VC Connects. Un usuario de VC Connects de la Biblioteca de Saticoy dijo *“Ha sido extremadamente útil, especialmente en esta época difícil a la que nos enfrentamos. Les doy la gracias por su previsión al ver la necesidad desesperada de acceso a la tecnología que tienen muchas personas que están en el tramo bajo de ingresos, así como las personas con discapacidades.”*

John Connell, de Servicios para Empleo para Veteranos de Guerra, Especialista en Desarrollo de Carreras Profesionales para la División del Sur de California del Ejército de Salvación, afirma *“Yo estaba trabajando con un veterano llamado Ezra, que necesitaba acceso a una computadora para buscar trabajo, y descubrió que podía tomar prestada una computadora para llevarse a su casa de la Biblioteca Ray D. Prueter de Port Hueneme. ¡Me alegra decir que Ezra tomó prestada una computadora y estuvo feliz de tener este recurso para su búsqueda de empleo!”*

Para las agencias de nuestro Condado de Ventura es un placer y un orgullo poder ofrecer el programa VC Connects por todo el Condado de Ventura, brindando acceso equitativo a computadoras e Internet, con un papel fundamental en el cierre de esa brecha digital. ■

**THE Good2Go**  
BY SEASONS CATERING

Fresh, flavorful meals conveniently delivered in your community.

Comidas frescas entregado fácilmente en su comunidad.

[thegood2go.com](http://thegood2go.com)  
805.339.9665



The Ventura County Area Agency on Aging's LEGACY Awards were developed to recognize businesses, organizations, and community volunteers who have excelled in their roles to help improve the lives of older adults, individuals with disabilities, and caregivers. A product of the VCAA's Optimal Aging Committee, a sub-committee of the Agency's Advisory Council, the 2021 LEGACY Awards garnered many nominations and ended with three exceptional recipients whose work epitomizes commitment to service.

## Premios de la VCAA 2020 Legacy

Los Premios LEGACY de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura se crearon para reconocer a las empresas, organizaciones y voluntarios de la comunidad que han destacado en su función de ayudar a mejorar la vida de adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores. Obra del Comité para un Envejecimiento Óptimo de la VCAA, un subcomité del Consejo Asesor de la Agencia, los Premios LEGACY de 2021 han tenido muchas nominaciones y finalmente se han otorgado a tres destinatarios excepcionales cuyo trabajo es el ejemplo ideal de compromiso con el servicio.

**Senior Concerns (Award for Business/Organization):** Senior Concerns has long played a vital role in serving older adults in eastern Ventura County and western Los Angeles County. As a critical community partner to the VCAA, the value of the programs and services offered through Senior Concerns have been especially apparent through the COVID-19 crisis. Senior Concerns ramped up their meal delivery services to meet the growing demand at the height of the pandemic, having served 800 meals per week prior to COVID-19, and expanding to serve 4,000 meals per week at the peak of the crisis. In addition, Senior Concerns began operating a free pantry out of their Thousand Oaks location, offering no-contact deliveries of shelf-stable food, cleaning supplies, paper goods, and self-care items. They also began offering COVID-19 Preparedness Kits with a thermometer, pulse oximeter, disposable gloves, disposable and cloth face masks, hand sanitizer, antiseptic wipes and more inside – all offered free of charge to individuals 75 and older.

Perhaps most profound is Senior Concerns' dedication to improving the quality of life for the people they serve. Volunteers check-in daily with homebound older adults and are trained to seek and identify individual needs. The newly established grocery/errand service provides volunteers with additional opportunities to regularly connect with individuals who are most at need. When COVID-19 forced many older adults into isolation, Senior Concerns began holding monthly birthday parties as well as support groups, activity sessions, and check-ins - all via Zoom. While this is only a glimpse of their commitment to service, it's evidence that having the community know they can count on Senior Concerns to meet existing and new needs remains top priority.

Here today to accept the 2021 LEGACY Award for a Business or Organization is Andrea Gallagher of Senior Concerns.

**Ventura County Credit Union (Award for Dementia Friendly Business/Organization):** The Ventura County Credit Union was the first

**Senior Concerns (Premio a Empresa/Organización):** Senior Concerns lleva mucho tiempo teniendo una función vital atendiendo a adultos mayores en el este del Condado de Ventura y el oeste del Condado de los Ángeles. Como colaborador esencial en la comunidad de la VCAA, el valor de los programas y servicios ofrecidos a través de Senior Concerns ha sido especialmente visible durante la crisis del COVID-19. Senior Concerns incrementó sus servicios de reparto de comidas para cubrir la creciente demanda en los momentos más intensos de la pandemia, pasando de servir 800 comidas semanales antes del COVID-19 a servir 4,000 comidas semanales en el pico de la crisis. Además, Senior Concerns comenzó a operar una despensa gratuita desde su sede de Thousand Oaks, ofreciendo entrega sin contacto de alimentos de larga duración, productos de limpieza, productos de papel y artículos de cuidado personal. También comenzaron a suministrar Estuches de Preparación para el COVID-19, que contenían un termómetro, oxímetro de pulso, guantes desechables, mascarillas desechables y de tela, desinfectante de manos, toallitas antisépticas y más, todo ofrecido gratis a personas de 75 años y más.

Quizá más profunda es la dedicación de Senior Concerns a mejorar la calidad de vida de las personas a las que sirven. Los voluntarios contactan directamente con adultos mayores que no pueden salir de casa y han recibido capacitación para buscar e identificar necesidades individuales. El servicio recién establecido de comestibles/recados proporciona a los voluntarios oportunidades adicionales para conectar regularmente con las personas más necesitadas. Cuando el COVID-19 obligó a muchos adultos mayores a aislarse, Senior Concerns comenzó a organizar fiestas de cumpleaños mensuales, así como grupos de apoyo, sesiones de actividades y comprobaciones, todos mediante Zoom. Aunque esto es apenas un detalle de su compromiso con el servicio, demuestra que sigue siendo una prioridad fundamental que la comunidad sepa que pueden contar con Senior Concerns para cubrir las necesidades existentes y futuras.

Hoy está aquí para recibir el Premio LEGACY 2021 para Empresa u Organización, Andrea Gallagher de Senior Concerns.

**Unión de Crédito del Condado de Ventura (Premio a Empresa/Organización Amigable con la Demencia):** La Unión de Crédito del Condado de Ventura fue la primera

financial institution to commit to earning the Dementia Friendly Ventura County business training certification, extending the training to include the entire organization of nearly 200 team members. VCCU also committed to incorporating the training into their new employee orientation. Most impressive, however, is VCCU's continued dedication to ensuring that clients who are most at risk of financial abuse are identified and provided with services that cater to their specific needs to help prevent abuse. This includes ensuring that VCCU staff members that clients are most comfortable with are identified and available when needed.

VCCU has made critical changes to branches, providing clearer directional signage, well-lit entrances, and "quiet areas" where VCCU team members can work with clients who seem anxious and confused.

"We operate in a highly regulated industry with many rules surrounding our ability to interact with our members," the VCCU team noted. "While those

regulations are designed for the greater good, they sometimes create obstacles to helping those with dementia. By way of example, though, we encourage staff members to speak clearly, listen closely, smile warmly, and make eye contact. Most importantly, they are trained to be patient and watch for signs of change."

In addition, VCCU serves as one of the VCAAA's most well-respected community education partners through the Living Within Your Means workshop, which is offered to individuals 60 and older and provides information and tools for living on a fixed income.

VCCU has seven branches throughout Ventura County and serves 77,000 members, and remains dedicated to serving as a catalyst for greater understanding in the community-at-large.

### **Valerie Shackelford (Award for Community Member/Volunteer):**

Valerie Shackelford quickly made a name for herself as one of the most responsible and reliable volunteers on the Food Share and Shop Ahoy rosters.

When many volunteers understandably stepped back from service during the COVID-19 crisis, Valerie leapt forward putting her own health at risk to serve her peers. A true leader, Valerie provided key recommendations to improve the organization of the drive-through services at a Food Share distribution site to better serve the most vulnerable clients. Valerie has also referred friends to volunteer at the distribution sites, and serves as a continued source of motivation and inspiration to staff and volunteers alike. In just three years with Food Share, Valerie has donated more than 250 hours of service and remains committed to the community.

"She is a community angel," says Christina Forino, Director of Volunteer Services for Food Share. "She is always up for helping where needed and does it with a smile." ■

---

**Nominations for the VCAAA LEGACY Awards open annually in June. For more information, visit [vcaaa.org](http://vcaaa.org) or call (805) 477-7300.**

entidad financiera que se comprometió con obtener la certificación de capacitación para empresas Amigables con la Demencia del Condado de Ventura, ampliando la capacitación para incluir a la totalidad de la organización, con casi 200 miembros de su equipo. La VCCU también se comprometió a incorporar la capacitación a su orientación para nuevos empleados. Sin embargo, lo más impresionante es la dedicación continuada de la VCCU a asegurarse de identificar a los clientes más en riesgo de sufrir abusos financieros y proporcionarles servicios que cubran sus necesidades específicas, para ayudar a evitar los abusos. Esto incluye asegurarse de que aquellos miembros del personal de VCCU con los que se sienten más cómodos los clientes están identificados y disponibles cuando son necesarios.

La VCCU ha realizado cambios fundamentales en sus sucursales, proporcionando señalización de direcciones más clara, entradas bien iluminadas, y "áreas tranquilas" en las que los miembros del equipo de VCCU pueden trabajar con clientes que parecen ansiosos y confusos.

"Operamos en un sector altamente regulado, con muchas normas que afectan a nuestra capacidad de interactuar con nuestros miembros", observó el equipo de

VCCU. "A pesar de que esos reglamentos están diseñados para el bien común, a veces crean obstáculos para ayudar a los que tienen demencia. Sin embargo, a modo de ejemplo, recomendamos a los empleados que hablen de forma clara, escuchen atentamente, sonrían con calidez y mantengan el contacto visual. Lo más importante: han recibido capacitación para ser pacientes y estar atentos a señales de cambios."

Además, la VCCU presta servicio como uno de los colaboradores educativos de la VCAAA en la comunidad más respetados, a través del taller "Vivir dentro de sus Posibilidades" (*Living Within Your Means*), que se ofrece a las personas de 60 años o mayores y proporciona información y herramientas para vivir con ingresos fijos.

La VCCU tiene siete sucursales por todo el Condado de Ventura y sirve a 77,000 miembros, y permanece dedicada a actuar como agente catalizador para un mayor entendimiento en la comunidad en general.

### **Valerie Shackelford (Premio al Miembro de la Comunidad/Voluntario):**

Valerie Shackelford se hizo rápidamente conocida como una de las voluntarias más responsables y confiables en las plantillas de Food Share y Shop Ahoy. Cuando muchos

voluntarios, de forma comprensible, se retiraron del servicio durante la crisis del COVID-19, Valerie dio un paso al frente, arriesgando su propia salud para servir a sus compañeros. Como una verdadera líder, Valerie ofreció recomendaciones clave para mejorar la organización de los servicios de recogida sin bajar del vehículo en un centro de distribución de Food Share para servir mejor a los clientes más vulnerables. Valerie también ha remitido a amigos como voluntarios en los centros de distribución, y actúa como fuente constante de motivación e inspiración para personal y voluntarios por igual. En solo tres años en Food Share, Valerie ha donado más de 250 horas de servicio y permanece comprometida con la comunidad.

"Es un ángel de la comunidad," en palabras de Christina Forino, Directora de Servicios de Voluntariado de Food Share. "Siempre está dispuesta a ayudar cuando es necesario, y lo hace con una sonrisa." ■

---

**Las Nominaciones para los Premios LEGACY de la VCAAA se abren todos los años en junio. Para más información, visite la página [vcaaa.org](http://vcaaa.org) o llame al (805) 477-7300.**

# End of Life/Fin De La Vida



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

### Five Wishes

Advance care planning tools  
(850) 681-2010  
[fivewishes.org/five-wishes](https://www.fivewishes.org/five-wishes)

### Grey Law

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

### POLST California

(Physician Orders for Life-Sustaining Treatment)  
(916) 489-2222  
[capolst.org](https://www.capolst.org)

### The State Bar of California

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

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association

Bereavement support in English and Spanish at various locations around Ventura County  
(805) 642-0239  
[lmvna.org/grief](https://www.lmvna.org/grief)

### VENTURA

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

### CAMARILLO

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

### Survivors After Suicide

(800) 273-8255  
[didihirsch.org](https://www.didihirsch.org)

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

### Access TLC Home Hospice

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

### Assisted Home Health Palliative Care & Hospice

(800) 949-6555  
[assistedcares.com/types-of-care/hospice-care](https://www.assistedcares.com/types-of-care/hospice-care)

### VENTURA

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

### THOUSAND OAKS

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

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

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

### Companion Hospice, Home Health & Palliative Care

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

### Hospice of the Conejo

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

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association and Hospice

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

### VENTURA OFFICE:

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

### THOUSAND OAKS OFFICE:

325 E. Hillcrest Drive, Suite 120  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 642-0239

### OJAI OFFICE:

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

### CAMARILLO OFFICE:

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

### Roze Room Hospice of Ventura

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

### Santa Clara Valley Hospice, Home Support Group

5675 Ralston Street, Suite C  
Ventura, CA 93003  
Toll Free: (866) 972-4677  
Office: (805) 654-0191

### VITAS Healthcare

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

# FREE FOOD for seniors 60+ years

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

Family Size <i>Tamaño de la familia</i>	Annual Income <i>Anual</i>	Monthly Income <i>Mensual</i>	Weekly Income <i>Semanal</i>
1	\$16,744	\$1,396	\$322
2	\$22,646	\$1,888	\$436
For each additional family member add: <i>Para cada miembro de la familia agregue:</i>	\$5,902	\$492	\$114

### How to apply:

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

### Cómo aplicar:

Para ser elegible, los solicitantes deben presentar la solicitud en persona y ser mayores de 60 años. Deben vivir en el condado de Ventura, ganar o recibir menos de los ingresos federales mencionados anteriormente.

### 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)

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)



This institution is an equal opportunity provider.  
Esta institución es un proveedor que Ofrece Igualdad de oportunidades.





# S L A T E

Delivering Fresh Meals Throughout Ventura County  
Entrega de comidas frescas en todo el condado de Ventura



805.388.9888

MEAL PROGRAMS, CATERING and EMERGENCY SERVICES  
PROGRAMAS DE COMIDAS y SERVICIOS DE COMIDAS DE EMERGENCIA