

# Guía de recursos de Estero Bay

## Servicios de Emergencia

- Línea directa de crisis de salud mental 24 Horas, 7 días 800-783-0607
- Alguacil (Sheriff) de la costa central, 805-528-6083
  - atiende a Los Osos, Cayucos, Cambria
- Departamento de Policía de Morro Bay, 805-772-6225
- Departamento de Bomberos de Los Osos, 805-528-1053
- Departamento de Bomberos de Morro Bay, 805-772-6242
- Departamento de Bomberos de Cayucos, 805-995-1133
- French Hospital- 1911 Johnson Ave, SLO, 805-543-5353
- Sierra Vista Hospital- 1010 Murray Ave., 805-546-7600
- Caridades Católicas SLO, 805-541-9110
- Iglesia del Nazareno El Moro, 805-528-0391
- Green Pastures, First Presbyterian Ch., 805-543-5451
- St. Vincent De Paul, 805-544-7041

## asistencia para ropa( segundas)

- Vales de Centro de recursos LOC- Sunnyside Escuela Cuarto 18, cupones para ayuda en segundas
- Abundance Store- 2190 9th St. LO, 805-528-1370
- Nifty Thrifty- 365 Quintana Rd., MB, 805-528-1682
  - \$ 10 por bolsa los lunes

## Servicios comunitarios y sociales y organizaciones

- Directorio de recursos y servicios las 24 horas , 211
- Conexiones de recursos comunitarios de Morro Bay- 695 Harbor St, MB, 805-225-1991
- South Bay Centro de la comunidad 805-528-4169
- Cámara de Comercio de Los Osos, 805-528-4884
- Distrito de Servicios Comunitarios de Los Osos, 805-528-9370
- Biblioteca de Los Osos- 2075 Palisades, LO, 805-528-1862
- Biblioteca de Morro Bay- 625 Harbor St., MB, 805-772-6394
- Biblioteca de Cayucos- 310 B St., Cayucos, 805-995-3312
- Departamento de Servicios Sociales Morro Bay- 600 Quintana Rd., MB, 805-772-6405
- para Cupones Alimentos / EBT / CalFresh, 1 -877-847-3663
- CAPSLO, 805-544-4355 (para todos los programas)
- Ejército de Salvación de SLO, 805-544-2401
- Ejército de Salvación de MB- 540 Quintana Rd., 805-772-7062
- Caridades Católicas SLO, 3592 Broad St., SLO, 805-541-9110

Los Osos Cares (LOC)- servicios para individuos, familias y personas mayores

- Centro de recursos LOC- Sunnyside Escuela Cuarto 18,
  - martes, miércoles, jueves 1-3pm, 805-592-2701
- LOC Community Coalition, 805-592-2701
  - reunion de la comunidad se reúne cada dos meses
- LOC Direct Outreach, 805-592-2701
  - Cenas comunitarias gratuitas, Refugio de calentar en tiempos fríos para los sin hogar y lluvia
- LOC Estero Bay Womenade, locwomenade@gmail.com

Fondos para necesidades de la familia

## Servicios para discapacitados

- Centro de recursos para la vida independiente, SLO, 805-462-1162 Ex.413
- Centro regional de los tres condados, oficina de SLO, 805-543-2833, 800-456-4153
- CA Departamento de Rehabilitación, la oficina de SLO, 805-549-3361
- Programa de rehabilitación y empleo profesional (para los veteranos, el programa DSS del Condado), 805-781-5766

## violencia doméstica Recursos

- Soporte fuerte (anteriormente el Refugio de Mujeres SLO) Crisis 24 horas, 805-781-6400
- RiseSlo.org 805-266-5400; 24 horas: 855-886-7473
  - ayuda para víctimas de violencia
- Testigo de víctima SLO Co. DA 805-781-5821

## Servicios de Servicios de

- drogas y alcohol SLO drogas y alcohol, 805-781-4275
- Directorio de soporte de intercambio de agujas las 24 horas, 211
- Narcóticos Anónimos, línea telefónica las 24 horas 800-549-7730
- Alcohólicos Anónimos, 805-541-3211

## Servicios educativos

- SLCUSD Escuela para adultos, 805-549-1222
- CAPSLO Head Start, 805-528-3717
- Cuesta College, 805-546-3100
- Monarch Dream Center, Cuesta College, 805-546-3109
- ayuda para DACA y ESL
- Cal Poly- Oficina del Decano de Estudiantes, 805-756-7177
- Literacia para vida Trinity Methodist Ch.- 490 LO Valley Rd
  - Lunes y jueves 7-8: 30 pm, 805-541-4219

## Servicios de empleo

- America's Job Center, 1 STOP SLO , 805-903-1400
- Rehabilitación vocacional, 805-549-3361 Eckerd
- Workforce Development, 805-835-9319
- Caljobs.gov

## Abogacía de la familia y el niño y salud prenatal

- SLCUSD- Hector Santos, 805-235-6610
- Asociación de salud mental de transiciones, San Luis Obispo
  - Melanie Davenport, llame para una cita 805-503-0009
- para el Apoyo Embarazo y la crianza de SLO, 805-541-3367
- Seneca (formalmente Kinship Center) , 805-434-2449
- Planificación Familiar de SLO, 805-922-4848
- The Center-SLO, 805-544-2478 o 805-489-4026
  - centro de salud de CAPSLO
- Padres ayudando a los Padres, 805-543-2039

## Sitios de distribución de alimentos

### Primeros 4 martes 9:30

- Iglesia del Nazareno El Moro- 1480 Santa Ysabel, LO, 805-528-0391

### Miércoles 9:30

- South Bay Centro Comunitario- 2180 Palisades Ave., LO, 805-528-2626

### Sábado 9: 00- 12:00

- Iglesia de Rock Harbor 1475 Quintana Rd, MB, 805-772-7365

### Martes y viernes 10-12 del mediodía

- Trinity United Methodist Church- 490 LO Valley Rd. LO, 805-528-1649

### Martes, jueves 1-3: 30

- Salvation Army MB- 540 Quintana Rd, MB, 805-772-7062



Centro de Recursos Los Osos Cares, 805-592-2701  
Sunnyside Escuela Cuarto 18, Los Osos  
lososocares.com  
wecareinlososos@gmail.com

# Guía de recursos de Estero Bay

## Sitios de distribución de alimentos (cont.)

### 2do martes del mes

- Baywood Elementary- 9th Street, LO

### 4to jueves del mes

- Del Mar Elementary - 501 Sequoia St, MB

### 1 primeror, 2 segundo y 3tercer lunes 5-6 pm

- Trinity United Methodist Church- 490 LO Valley Road, LO, 805-528-1649

## **Cenas comunitarias gratuitas**

### todos los jueves, 5-6 pm

- South Bay Centro de Comunidad, 2180 Palisades Ave, LO

### Todos los lunes, 5-6 pm

- Morro Bay sala de veterano, 209 Surf St.
  - Cena y distribución de alimentos

## **Servicios de vivienda y refugio**

- SLO Autoridad de Hogar (HASLO), 805-543-4478
- Alojamiento de Autoayuda de la gente, (pshhc) 805-781-3088
- Smart Share (Compartir Hogar) SLO, 805-215-5474
- CAPSLO 40 Prado ayuda y servicios para personas sin hogar 805-458-3665 Manuel Menchaca
- ECHO Sin hogar Shelter, 805-462-3663
- 5 Cities Homeless Coalition, 805-574-1638
- 40 Prado Homeless Services, 805-544-4004
- TMHA Asociación de salud mental de transiciones para Programa de personas sin hogar, 805-550-9842
- Centro de Recurso de vivienda independiente- 805-462-1162

## **Servicios de inmigración**

- TheRefugeeCenter.org
- USCIS.gov
- Caridades Católicas SLO, 3592 Broad St., SLO, 805-541-9110

## **Servicios de lavandería**

- Lavandería de amor, un ministerio de la Iglesia Episcopal de San Benito- 2179 10th St., LO
  - Último miércoles del mes 11-1 pm (solo personas mayores); 4-6 pm (abierto a todos)
- Lavandería de amor, LOC- 520 Quintana Rd., MB
  - Tercer miércoles de cada mes 4-6 pm

## **Asistencia legal**

- CA Rural Legal Assistance, 805-544-7994
- Audiencia de llamada al tribunal por teléfono, 888-882-6878
- Facilitador de derecho familiar, 805-788-3418
- Fundación de Asistencia Legal, 805-543-5140
- SLO Línea de derechos y abogados 805-548-8884

## **Servicios Médicos**

- Alianza para Acceso Farmacéutico- (APA)805-614-2040
- Clínica Noor, 805-439-1797,
- Clínica de dental Noor, 805-592-2240
- Clínica dental para niños, 805-592-2445
- Prado Dental Van, 805-786-0617
- Morro Bay leones, anteojos por remisión
- Servicios de apoyo para el VIH + & Hep C, 805-781-3660
- centro de salud comunitario (CHCC), 805-269-1500
- Departamento de Salud del Condado de MB- 760 Morro Bay Blvd 805-781-5500

## **Servicios de salud mental**

- SLO Departamento de Salud Mental 805- 781-4700
- Equipo de evaluación de salud mental SLO, 800-838-1381
- Servicios de consejería de Cal Poly, 805-756-1532
- Centro de consejería comunitaria, 805-543-7969
- Asociación de salud mental de transiciones (TMHA) 805-540-6500

## **Servicios para Mayores**

- LOC Estero Bay RU OK –Líneas de ayuda para personas mayores
  - Los Osos- 805-471-7118 (línea bilingüe)
  - Morro Bay-805-471-7129
  - Cayuco 805-471-7096
- Conexión para mayores (Agencia de área para personas mayores), 805-928 -2552
- HICAP, ayuda con Medicare, 805-928-5663
- Servicios de protección para adultos 805-781-1790
- Programa de nutrición para mayores / Meals That Connect
  - Los Osos, 805-528-6923;
  - SLO 805-541-3312
- Servicios entre casa para mayores (IHSS), 805-772-6405
- condado de SLO, 805-461-6110
- Long Term Care Ombudsman, 805-785-0132
- Wilshire servicios de comunidad para mayores, 805-547-7075
- SLO Village, 805-242-6440 ayudas y servicios para mayores
  - (membresía) red de apoyo
- Morro Bay Centro de Mayores Activos 805-772-4421
- Cayucos centro de mayores, 805-995-3543
- People Helping People, (Gente ayudando Gente) 805-528-2626
- Alimentos, suministros médicos, recursos
- Alzheimer's Association, 805-547-3830
- Smart Share Housing Solutions (compartir hogar) , 805-215-5474
- Hospice Care, 805-544-2266
- Wilshire Hospice, 805-782-8608
- Area Agency on Aging, 805-541-0384

## **Transporte o Transportación**

- Seguridad para autos de precio bajo en CA, 805-547-1000
- Tarjeta RTA ADA / Runabout, 805-541-8747
- Servicio de transporte puerta a puerta, 805-541-8747
- SLOCOG- 1114 Marsh St, SLO, 805781-4219
- Llame al 511 para obtener ayuda con el transporte

## **Asistencia de utilidad**

- Programa CARE de PG&E, 866-743-2273 Programa CARE de Gas Co., 800-427-2200
- Asistencia de energía para el hogar CAPSLO, 805-541-4122
- Ejército de Salvación de MB- 540 Quintana Rd., 805-772-7062 (PG&E, SoCal Gas)

## **Veteranos**

- Servicios para veteranos, condado de SLO- 801 Grand Ave., SLO, lunes a viernes 9 am-5pm, 805-781- 5766
- CAPSLO- Servicios de apoyo para familias de veteranos (SSVF), 805-237-0352
- Servicios para personas hogar, Apoyo para veteranos, 805-781-3993
- Línea de ayuda para veteranos sin hogar, 1-877-424-3838



Centro de Recursos Los Osos Cares, 805-592-2701  
Sunnyside Escuela Cuarto 18, Los Osos  
lososocares.com  
wecareinlososos@gmail.com