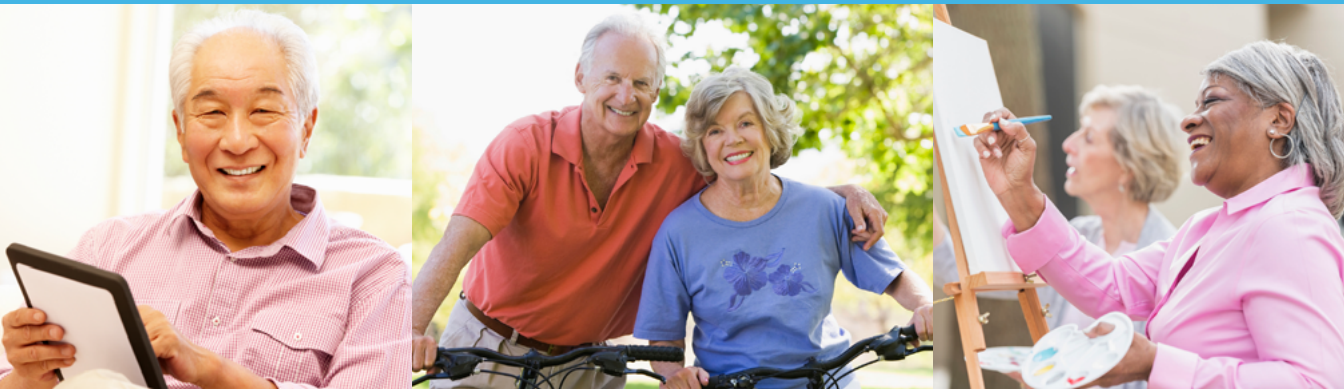


# Hướng Dẫn Di Chuyển dành cho người Cao Tuổi

---

2022



*Solutions that move you*

# Giới Thiệu

Đối với hầu hết mọi người, chúng ta dành thời gian trong ngày để di chuyển, chạy việc vặt, thăm con cháu, đi uống cà phê để gặp gỡ bạn bè, cũng như làm những việc thường ngày khác. Khi chúng ta già đi, việc lái xe có thể trở nên khó khăn, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị phải ngừng làm những gì mình yêu thích. Có nhiều cách để quý vị độc lập được ở mọi lứa tuổi! Các nguồn lực có trong hướng dẫn này sẽ hỗ trợ quý vị di chuyển, bất kể loại phương tiện mà quý vị chọn.

Xe buýt và đường sắt nhẹ của VTA là một trong những lựa chọn linh hoạt nhất. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng có các chương trình hỗ trợ quý vị tìm hiểu cách sử dụng dịch vụ này. Chúng tôi cung cấp khóa đào tạo về cách di chuyển theo nhóm, đồng thời Đại Diện Dịch Vụ Thông Tin của chúng tôi luôn sẵn sàng trả lời các câu hỏi của quý vị cũng như lên kế hoạch cho các chuyến đi của quý vị. Mặc dù vậy, đây không phải là lựa chọn duy nhất mà quý vị có.

Hướng Dẫn Di Chuyển cho Người Cao Tuổi bao gồm các mục cung cấp thông tin về phương tiện giao thông công cộng, xe đưa đón địa phương, dịch vụ giao thông cộng đồng và tư nhân, các nguồn lực về an toàn lái xe, thể dục cùng chương trình hỗ trợ và thông tin cộng đồng. Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ sử dụng hướng dẫn này thường xuyên. Hướng dẫn này rất hữu ích cho quý vị hoặc người mà quý vị quan tâm. Vui lòng liên hệ với chúng tôi nếu quý vị có bất kỳ đề xuất nào giúp cải thiện hướng dẫn này.

Dưới đây là một số tình huống và câu hỏi phổ biến mà quý vị có thể thấy hữu ích.

## **Tôi lái xe và dự định sẽ tiếp tục lái xe miễn là an toàn.**

- Khóa học, ấn phẩm và nguồn lực trực tuyến về cách lái xe an toàn có thể hỗ trợ quý vị rèn dũa kỹ năng của mình, cũng như đảm bảo rằng quý vị biết cách điều chỉnh theo những thay đổi khi quý vị già đi. ....  
..... **Trang 29-31**
- Lái xe tự tin hơn bằng cách điều chỉnh xe ô tô của mình .....  
..... **Trang 29-31**

## **Tôi không cảm thấy tự tin khi lái xe như trước nữa.**

- Phương Tiện Giao Thông Công Cộng có thể là một lựa chọn dành cho quý vị. Nếu quý vị đã lâu không đi xe buýt hoặc đường sắt nhẹ, quý vị sẽ ngạc nhiên khi thấy những loại phương tiện này đã thay đổi nhiều như thế nào. ....  
..... **Trang 4-8**
- Chương trình Daycation của VTA có thể giúp quý vị tìm hiểu về phương tiện giao thông công cộng. .... **Trang 9**

## **Tôi đã lái xe ít đi và đang tìm những cách khác để đi lại.**

- Tùy vào khả năng thể chất của quý vị, phương tiện công cộng có thể là lựa chọn đáp ứng một số nhu cầu của quý vị. Xe buýt và đường sắt nhẹ của VTA có rất nhiều tính năng để mọi người dễ dàng sử dụng. ....  
..... **Trang 4-8**
- Nếu thấy quá khó khăn để sử dụng xe buýt, quý vị có thể đủ điều kiện nhận các dịch vụ đón tại nhà và đưa quý vị đến nơi mong muốn. .... **Trang 10**

## **Tôi cho rằng một người bạn hoặc thành viên gia đình không nên lái xe nữa.**

- Một số ấn phẩm cung cấp các bí quyết nói chuyện với bạn bè và gia đình về việc lái xe. .... **Trang 31**
- Nhận thông tin mới nhất về chính sách của DMV khi kiểm tra, báo cáo và gia hạn giấy phép. .... **Trang 32-33**

## **Tôi phải làm gì nếu mình không thể lái xe, còn xe buýt và đường sắt nhẹ không thể đưa tôi đến nơi mong muốn?**

- Quý vị có thể di chuyển bằng dịch vụ do tổ chức cộng đồng điều hành. .... **Trang 14-21**

## **Tôi cần đến văn phòng bác sĩ hoặc đi khám bệnh, nhưng tôi cần trợ giúp.**

- Các dịch vụ do tổ chức cộng đồng điều hành có thể hỗ trợ quý vị. .... **Trang 14-21**
- Các dịch vụ giao thông tư nhân có thể hỗ trợ quý vị. .... **Trang 22-28**

## **Tôi phải làm gì nếu tôi cần người khác giúp đỡ khi đi ra ngoài?**

- Các dịch vụ do tổ chức cộng đồng điều hành có thể hỗ trợ quý vị..... **Trang 14-21**

## **Tôi muốn sống năng động, khỏe mạnh và độc lập.**

- Có các tổ chức cung cấp thông tin và dịch vụ hỗ trợ để giúp quý vị tìm được những dịch vụ đáp ứng nhu cầu của mình. .... **Trang 34-36**



# Thông Tin về Dịch Vụ Giao Thông Công Cộng

## Cơ Quan Giao Thông Santa Clara Valley (VTA) (408) 321-2300

VTA cung cấp phương tiện giao thông công cộng ở Quận Santa Clara, đồng thời kết nối với các nhà điều hành phương tiện công cộng lân cận. Tất cả các xe buýt của VTA đều được trang bị thang nâng hoặc đường dốc để hỗ trợ những người sử dụng thiết bị di chuyển hoặc gặp khó khăn khi bước lên xe. Ngoài ra, xe buýt cỡ lớn còn được cung cấp tính năng hạ thấp phần đầu xe, qua đó giúp việc lên xe trở nên dễ dàng hơn. Các bệ đường sắt nhẹ ngang bằng với xe lửa để hành khách lên xe lửa đường sắt nhẹ một cách dễ dàng. Tất cả xe buýt và xe lửa đường sắt nhẹ đều tự động thông báo các điểm trung chuyển, giao lộ và điểm đến chính; thông tin sẽ hiển thị trên bảng tin điện tử bên trong xe. Bên cạnh đó, loa ngoài cũng thông báo số tuyến đường và điểm đến của xe.

Trang web dành cho hành khách cao tuổi của VTA ([www.vta.org/senior](http://www.vta.org/senior)) hướng dẫn người lớn tuổi về các chương trình và dịch vụ hỗ trợ bản thân, bạn bè và gia đình của họ. Qua đó, người cao tuổi sẽ biết thêm thông tin để đi lại an toàn khi sử dụng dịch vụ của VTA.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của VTA, hãy gọi số (408) 321-2300, TTY (408) 321-2330, từ mã vùng 650 và khu vực số điện thoại Quận Nam Santa Clara (800) 894-9908, hoặc truy cập [www.vta.org](http://www.vta.org)

## Caltrain

**(800) 660-4287**

Caltrain điều hành dịch vụ đường sắt đi lại trên Bán Đảo Vùng Vịnh giữa San Jose và San Francisco, cùng dịch vụ di chuyển vào giờ đi làm đến Gilroy. Caltrain có 15 ga ở Quận Santa Clara, đồng thời kết nối với BART ở Millbrae tại Trung Tâm Giao Thông Công Cộng Millbrae. Mỗi xe lửa đều có ít nhất một toa dành cho xe lăn, chứa tối đa hai xe lăn. Các ga của Caltrain hiện không dành cho xe lăn là 22nd Street, South San Francisco, Broadway, Atherton và College Park.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của Caltrain, hãy gọi số (800) 660-4287, TTY (650) 508-6448, hoặc truy cập **[www.caltrain.com](http://www.caltrain.com)**

## Highway 17 Express

**(831) 425-8600**

Xe buýt Highway 17 Express cung cấp dịch vụ di chuyển giữa trung tâm thành phố San Jose, Scotts Valley, và trung tâm thành phố Santa Cruz (Trung Tâm Tàu Điện Ngầm). Tất cả các xe buýt của Highway 17 Express đều được trang bị thang nâng hoặc đường dốc, phù hợp cho người khuyết tật. Dịch vụ được cung cấp 7 ngày một tuần. Vào cuối tuần và ngày lễ, xe buýt khởi hành hoặc kết thúc tại Ga San Jose Diridon.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của Highway 17 Express, hãy gọi số (831) 425-8600, gọi số gọi số 711 để nhận Dịch Vụ cho Người Khiếm Thính & Khiếm Ngôn của CRS, hoặc truy cập **[www.scmttd.org](http://www.scmttd.org)**

## **SamTrans**

**(800) 660-4287**

SamTrans cung cấp dịch vụ xe buýt tuyến cố định xuyên suốt Quận San Mateo cũng như đến các vùng thuộc San Francisco và Palo Alto. Tất cả các xe buýt của SamTrans đều được trang bị thang nâng nâng và đường dốc, phù hợp cho người khuyết tật.

Chương trình đào tạo di chuyển miễn phí có sẵn cho những người khuyết tật muốn tìm hiểu về cách đi xe buýt của SamTrans hoặc Caltrain. Để biết thêm thông tin về chương trình đào tạo di chuyển, hãy gọi số (650) 508-6202.

Để biết thêm thông tin về dịch vụ của SamTrans, hãy gọi số (800) 660-4287, TTY (650) 508-6448, hoặc truy cập **[www.samtrans.com](http://www.samtrans.com)**

## **Bay Area Rapid Transit (BART)**

**(510) 464-6000**

BART là dịch vụ đường sắt khu vực kết nối với VTA. Toàn bộ hệ thống BART bao gồm 5 tuyến phục vụ Vùng Vịnh. BART có nhiều tính năng tạo điều kiện cho người cao tuổi và người khuyết tật sử dụng. Tất cả các xe của BART đều có chỗ dành cho xe lăn. Nhân viên trạm luôn có mặt tại mỗi trạm để hỗ trợ người già và người khuyết tật.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của BART, hãy gọi số (510) 464-6000 hoặc truy cập **[www.bart.gov](http://www.bart.gov)**

## **AC Transit**

**(510) 891-4777**

AC Transit cung cấp phương tiện giao thông công cộng đến Quận Alameda và Quận Contra Costa. Tất cả các xe buýt đều được trang bị thang nâng và đường dốc, phù hợp cho người khuyết tật.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của AC Transit, hãy gọi số (510) 891-4777, TDD/TYY 800-753-2929 hoặc truy cập

***[www.actransit.org](http://www.actransit.org)***

## **San Benito Express**

**(831) 636-4161**

San Benito County Express cung cấp dịch vụ giao thông cho các cộng đồng Hollister, San Juan Bautista và Gilroy. County Express vận hành dịch vụ Dial-A-Ride bổ sung, cũng như dịch vụ đến ga Gilroy's Caltrain, ga Greyhound và Trường Cao Đẳng Gavilan, cùng dịch vụ kết nối với Cơ Quan Giao Thông Santa Clara Valley. Tất cả các xe buýt của San Benito County đều được trang bị thang nâng hoặc đường dốc, phù hợp cho người sử dụng thiết bị di chuyển hoặc không thể bước lên xe.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của San Benito County Express, hãy gọi số (831) 636-4161 hoặc truy cập

***[www.sanbenitocountyexpress.org](http://www.sanbenitocountyexpress.org)***

## **Monterey-Salinas Transit (MST)**

**(888) 678-2871**

Monterey-Salinas Transit cung cấp phương tiện giao thông công cộng đến Carmel, Del Rey Oaks, Gonzales, Greenfield, King City, Marina, Monterey, Pacific Grove, Salinas, Sand City, Seaside, Soledad và Quận Monterey. Xe buýt Monterey- Salinas Transit hỗ trợ đầy đủ hành khách khuyết tật trên tất cả các tuyến. MST 55 kết nối với dịch vụ VTA ở Gilroy, Morgan Hill và trung tâm thành phố San Jose.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ dành cho người khuyết tật của Monterey-Salinas Transit, hãy gọi số (888) 678-2871 hoặc truy cập **[www.mst.org](http://www.mst.org)**

## **Santa Cruz Metro**

**(831) 425-8600**

Santa Cruz Metro cung cấp phương tiện giao thông công cộng khắp Quận Santa Cruz. Tất cả các xe buýt đều được trang bị thang nâng và đường dốc, phù hợp cho người khuyết tật. Highway 17 Express kết nối với dịch vụ của Santa Cruz Metro ở Scotts Valley và trung tâm thành phố Santa Cruz.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của Santa Cruz Metro, hãy gọi số (831) 425-8600, gọi số 711 để nhận Dịch Vụ cho Người Khiếm Thính & Khiếm Ngôn của CRS hoặc truy cập **[www.scmttd.org](http://www.scmttd.org)**

## Daycation

Để giúp người cao tuổi làm quen với các phương tiện giao thông của mình, Cơ Quan Giao Thông Santa Clara Valley cung cấp Chương Trình Daycation. Chương trình này cung cấp Khoá Đào Tạo Chuyên Nghiệp (Train-the-Trainer). Thông qua lớp học và khoá đào tạo trên xe buýt, các nhà cung cấp dịch vụ được hướng dẫn cách thực hiện dịch vụ “Daycation” của riêng họ. Là một phần của Chương Trình Daycation, VTA cũng cung cấp khóa đào tạo nhóm miễn phí để giúp người cao tuổi biết sử dụng hệ thống xe buýt và đường sắt nhẹ.

Để biết thêm thông tin về Chương Trình Daycation, hãy gọi số (408) 321-2300, TTY (408) 321-2330, từ mã vùng 650 và khu vực số điện thoại Nam Santa Clara County (800) 894-9908 hoặc gửi email đến địa chỉ ***Customer.Service@vta.org***

## Dịch Vụ Chuyên Chở Người Khuyết Tật ADA

Nếu không thể sử dụng dịch vụ xe buýt và đường sắt nhẹ của VTA trong một số hoặc tất cả thời gian do tình trạng khuyết tật của mình, quý vị có thể đủ điều kiện sử dụng dịch vụ chuyên chở người khuyết tật theo Đạo Luật Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA). Dịch Vụ Chuyên Chở Người Khuyết Tật của VTA (ACCESS Paratransit) là dịch vụ đi chung có sẵn trên toàn Quận Santa Clara. Dịch vụ này sẽ đến nhà của quý vị và đưa quý vị đến điểm đến. Quý vị có thể đặt trước chuyến đi tối đa ba ngày. Trước khi quý vị có thể sử dụng dịch vụ chuyên chở người khuyết tật theo ADA, ACCESS Paratransit của VTA sẽ cần đánh giá tính đủ điều kiện của quý vị; quá trình này có thể mất đến 21 ngày.

Để biết thêm thông tin về dịch vụ chuyên chở người khuyết tật theo ADA ở Quận Santa Clara, vui lòng gọi ACCESS Paratransit của VTA theo số (408) 321-2381; TTY theo số (408) 321-2330 hoặc truy cập **[www.vta.org](http://www.vta.org)**

## Xe Đưa Đón Địa Phương

Xe đưa đón địa phương thường là xe tải hoặc xe buýt đưa đón phục vụ những khu vực nhỏ trong thành phố cũng như cộng đồng các ngày trong tuần vào giữa trưa với một số ngoại lệ.

### Marguerite Shuttle

**(650) 723-9362**

Khu Vực Phục Vụ: Khuôn Viên Đại Học Stanford và Trung Tâm Thành Phố Palo Alto

Giá Vé: MIỄN PHÍ

Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người

Điểm Kết Nối: Trung Tâm Mua Sắm Stanford, Trung Tâm Thành Phố Palo Alto, California Avenue, Town & Country Village và Trung Tâm Mua Sắm San Antonio

Để Biết Thêm Thông Tin: (650) 723-9362 hoặc truy cập **<https://transportation.stanford.edu/marguerite>**

Xe đưa đón Marguerite được điều hành bởi Đại học Stanford. Tất cả xe đưa đón đều hỗ trợ xe lăn. Xe đưa đón đi quanh khuôn viên trường và kết nối với các phương tiện công cộng, mua sắm, ăn uống và giải trí gần đó.



## **Xe Đưa Đón Mountain View**

**(855) 730-7433**

Khu Vực Phục Vụ:	Mountain View
Giá Vé:	MIỄN PHÍ
Người Đủ Điều Kiện:	Tất cả mọi người
Điểm Kết Nối:	Trung Tâm San Antonio, Trung Tâm Người Cao Tuổi, Trung Tâm Thanh Thiếu Niên, Trung Tâm Giao Thông Công Cộng MV, Trung Tâm Hành Chính, Bệnh Viện El Camino, Công Viên Sylvan, Ga Whisman và Trung Tâm Cộng Đồng MV
Để Biết Thêm Thông Tin:	(855) 730-7433 hoặc truy cập <a href="https://mvcommunityshuttle.com"><b>https://mvcommunityshuttle.com</b></a>

Xe Đưa Đón Cộng Đồng Mountain View cung cấp các điểm kết nối giao thông nâng cao miễn phí giữa nhiều khu dân cư, nhà ở và dịch vụ dành cho người cao niên, văn phòng thành phố, thư viện, công viên, cơ sở giải trí, văn phòng y tế, trung tâm mua sắm và địa điểm giải trí trên khắp Mountain View.

## **Xe Đưa Đón Palo Alto**

**(650) 329-2520**

Khu Vực Phục Vụ:	Palo Alto
Giá Vé:	MIỄN PHÍ
Người Đủ Điều Kiện:	Tất cả mọi người
Xe Đưa Đón Xuyên Thành Phố:	Thư Viện Chính, Avenidas, Lytton Gardens, Channing House, Jordan Middle School,



Mitchell Park, JLS Middle School, Stevenson House và Midtown Shopping District

Xe Đưa Đón Embarcadero: Ga Palo Alto Caltrain đến Embarcadero/  
Baylands

Để Biết Thêm Thông Tin: (650) 329-2520 hoặc gửi email đến  
***shuttle@cityofpaloalto.org***

Thành phố Palo Alto cung cấp dịch vụ đưa đón miễn phí vào các ngày trong tuần dành cho khu vực Palo Alto. Tất cả các xe đưa đón đều được trang bị thang nâng và phù hợp cho người khuyết tật. Các trạm dừng xe buýt có đánh dấu bằng biển báo “Xe đưa đón Palo Alto”, nhãn dán trên biển báo dừng xe buýt VTA thông thường hoặc decal “Xe đưa đón” trên cột biển báo dừng trong khu dân cư. Xe đưa đón miễn phí Palo Alto hoạt động hai tuyến.

## **Xe Đưa Đón Via – Cupertino**

**(669) 201-1892**

Khu Vực Phục Vụ: Cupertino

Giá Vé: Chi phí có thể thay đổi; Hãy gọi để biết thêm thông tin

Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người

Khu Vực Phục Vụ: Cupertino và tới Sunnyvale Caltrain

Giờ Hoạt Động: 7 giờ sáng – 7 giờ tối, Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng – 5 giờ chiều, Thứ Bảy

Để Biết Thêm Thông Tin: (669) 201-1892 hoặc truy cập

***<https://www.cupertino.org/our-city/departments/public-works/transportation-mobility/community-shuttle>*** ▶

Via-Cupertino là dịch vụ đưa đón theo yêu cầu, cung cấp dịch vụ di chuyển đến bất kỳ đâu ở Cupertino. Dịch vụ này cũng kết nối với một số điểm đến bên ngoài Cupertino như ga Sunnyvale Caltrain, Kaiser Santa Clara và Rancho San Antonio. Các chuyến xe này không được lên lịch trước nhưng đến rất nhanh chóng. Quý vị có thể yêu cầu chuyến xe thông qua ứng dụng hoặc điện thoại. Dịch vụ Door to Door có sẵn theo yêu cầu cho người khuyết tật và người cao tuổi.

## Dịch Vụ Giao Thông Cộng Đồng

### Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ – Con Đường Hồi Phục (Road to Recovery)

**(800) 227-2345**

Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara

Giá Vé: MIỄN PHÍ

Người Đủ Điều Kiện: Bệnh nhân ung thư ngoại trú

Để Biết Thêm Thông Tin: (800) 227-2345 hoặc truy cập

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

Chương trình Road to Recovery của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ được thực hiện bởi các tài xế tình nguyện – họ đón bệnh nhân ung thư tại nhà và đưa đến bất cứ địa điểm nào liên quan đến việc điều trị ung thư, bao gồm buổi thăm khám với bác sĩ, điều trị xạ trị và hóa trị.

## **Avenidas Door to Door**

**(650) 289-5411**

- Khu Vực Phục Vụ: Bán kính 12 mile của Avenidas. Trong đó bao gồm các thành phố Atherton, East Palo Alto, Los Altos, Los Altos Hills, Menlo Park, Mountain View, Palo Alto, Portola Valley, Redwood City, San Carlos, Sunnyvale và Woodside.
- Giá Vé: Chi phí có thể thay đổi; Hãy gọi để biết thêm thông tin
- Người Đủ Điều Kiện: Hãy gọi để tìm hiểu về các điều kiện
- Để Biết Thêm Thông Tin: (650) 289-5411 hoặc truy cập  
***[www.avenidas.org/  
programs/door-to-door/](http://www.avenidas.org/programs/door-to-door/)***

Avenidas Door to Door cung cấp dịch vụ di chuyển để người cao tuổi đi mua sắm, giải trí, thăm khám với bác sĩ và các nhu cầu khác. Quý vị phải lên lịch chuyến đi trước ít nhất 48 giờ. Có thể yêu cầu dịch vụ trong ngày hoặc đưa ra yêu cầu đặc biệt cho Lyft với một khoản phụ phí. Không có phương tiện di chuyển dành cho xe lăn.

## **Dịch Vụ Giao Thông Công Cộng Sourcewise**

**(408) 762-7362**

- Khu Vực Phục Vụ: Morgan Hill, San Martin và Gilroy
- Giá Vé: Hãy gọi để biết thêm thông tin
- Người Đủ Điều Kiện: 60+ tuổi hoặc người lớn bị khuyết tật (18+)
- Giờ Hoạt Động: 8 giờ 30 sáng-3 giờ 30 tối, Thứ Hai-Thứ Sáu



Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 762-7362 hoặc truy cập  
**[https://mysourcewise.com/  
programs-services/south-county-services/  
transportation/](https://mysourcewise.com/programs-services/south-county-services/transportation/)**

Sourcewise Transit Services cung cấp dịch vụ đưa đón tận nơi cho người lớn từ 60 tuổi trở lên và người lớn bị khuyết tật cư trú tại Morgan Hill, San Martin và Gilroy. Dịch vụ di chuyển có thể được sử dụng để đi khám bệnh, đến cửa hàng tạp hóa và nhà thuốc, cũng như đến các trung tâm địa phương dành cho người cao tuổi ở Gilroy và Morgan Hill. Tất cả các chuyến đi phải diễn ra từ 8 giờ 30 sáng đến 3 giờ 30 chiều, từ thứ Hai đến thứ sáu. Hiện tại không có phương tiện di chuyển dành cho xe lăn.

## **Heart of the Valley**

### **(408) 241-1571**

Khu Vực Phục Vụ: Santa Clara, Cupertino, Sunnyvale, Saratoga, Monte Sereno, Los Gatos, Campbell, và West San Jose với mã zip: 95117, 95125, 95126, 95128, 95129, và 95130

Giờ Hoạt Động: 9 giờ sáng-9 giờ tối, Thứ Hai-Thứ Sáu

Giá Vé: MIỄN PHÍ; Các khoản đóng góp được hoan nghênh

Người đủ điều kiện: 65+ tuổi

Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 241-1571 hoặc truy cập  
**[www.servicesforseniors.org](http://www.servicesforseniors.org)** ▶

Heart of the Valley Services for Seniors, Inc. cung cấp cho người cao niên dịch vụ đưa đón có hộ tống và tại nhà. Các dịch vụ này do các tình nguyện viên cung cấp, bao gồm làm sơ vườn tược, hỗ trợ sử dụng máy vi tính, sửa chữa sơ cho nhà ở, dọn dẹp tủ quần áo hoặc nhà kho, và/ hoặc bầu quý vị.

## **POSSO Escort Program**

**(408) 293-0877**

Khu Vực Phục Vụ: San Jose  
Giá Vé: MIỄN PHÍ; Các khoản đóng góp được hoan nghênh  
Người Đủ Điều Kiện: 65+ tuổi  
Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 293-0877 hoặc truy cập  
***[www.portuguesecenter.org/  
senior-programs/](http://www.portuguesecenter.org/senior-programs/)***

Chương Trình Hộ Tống của Tổ Chức Bồ Đào Nha cung cấp Cơ Hội và Dịch Vụ Xã Hội (The Portuguese Organization for Social Services and Opportunities, POSSO) cung cấp dịch vụ lên lịch trình, di chuyển, biên dịch và phiên dịch bởi chuyên gia và tình nguyện viên được đào tạo. Các chuyến đi này có thể hỗ trợ người cao tuổi sử dụng những dịch vụ của chuyên gia y tế cũng như cơ quan mà họ vốn không có cơ hội tiếp cận.

## **Phương Tiện Đưa Đón RoadRunners**

**(650) 940-7016**

Khu Vực Phục Vụ: Bán kính 10 mile Đường Middlefield và Đường Cao Tốc Oregon hoặc bán kính 8 mile từ Bệnh Viện El Camino Los Gatos (không bao gồm vùng núi)

Giá Vé: Hãy gọi để biết thêm chi tiết

Người Đủ Điều Kiện: Hãy gọi để tìm hiểu về các yêu cầu

Để Biết Thêm Thông Tin: (650) 940-7016 hoặc truy cập

***[www.elcaminohospital.org/services/roadrunners-transportation](http://www.elcaminohospital.org/services/roadrunners-transportation)***

RoadRunners là dịch vụ vận chuyển do các tình nguyện viên của tổ chức El Camino Hospital Auxiliary cung cấp. Cung cấp dịch vụ đưa đón đến các buổi khám bệnh, nha khoa hoặc bất kỳ cuộc hẹn nào liên quan đến sức khỏe. Ngoài ra, RoadRunners sẽ cung cấp dịch vụ vận chuyển tận nơi. Không có phương tiện di chuyển dành cho xe lăn và không cần liên kết với Bệnh viện El Camino. Quý vị cần đặt trước để dùng dịch vụ này.

## **R.Y.D.E.- Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno và San Jose mã zip 95120 & 95124**

**(408) 892-9739**

Khu Vực Phục Vụ: Bất kỳ nơi nào trong Cộng đồng West Valley của Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, San Jose mã zip: 95120, 95124, 95129 và 95130. Bất kỳ điểm đến nào cách nhà quý vị 8 mile và lên đến 16 mile đối với buổi khám bệnh. ▶

Giờ Hoạt Động: Vận chuyển: 8 giờ sáng – 4 giờ chiều,  
Thứ Hai-Thứ Sáu  
Văn phòng: 8 giờ sáng – 4 giờ 30 chiều,  
Thứ Hai-Thứ Sáu

Giá Vé: Dựa trên thu nhập và số mile đã đi

Người Đủ Điều Kiện: 65+ tuổi, cư trú tại Saratoga, Los, Gatos,  
Monte Sereno và San Jose, mã zip 95120  
và 95124

Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 892-9739 hoặc gửi email đến  
***RYDE@sascc.org***

R.Y.D.E. là dịch vụ đưa đón ở đường dành cho người lớn từ 65 tuổi trở lên. Mọi người có thể dùng dịch vụ này để đi đến cuộc hẹn, đi mua sắm hàng tạp hóa, thăm bạn bè hoặc đến bất kỳ địa điểm nào trong cộng đồng West Valley của Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, San Jose, mã zip: 95120, 95124, 95129 và 95130. RYDE cũng cung cấp chuyến đi đến văn phòng bác sĩ, bệnh viện trong khu vực, Trạm tàu hỏa Sunnyvale và Bệnh viện VA ở Palo Alto. Quý vị phải lên lịch cho chuyến đi trước ít nhất 2 ngày làm việc hoặc đặt trước tối đa một tháng tính đến ngày di chuyển. Không có phương tiện dành cho xe lăn vào lúc này.



## **R.Y.D.E.- Cupertino, Campbell, and San Jose, mã zip 95129 & 95130**

**(669) 220-0831**

- Khu Vực Phục Vụ:** Bất kỳ nơi nào trong Cộng Đồng West Valley của Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, San Jose, mã zip: 95120, 95124, 95129 và 95130. Bất kỳ điểm đến nào cách nhà quý vị 8 mile và lên đến 16 mile đối với buổi khám bệnh.
- Giờ Hoạt Động:** 8 giờ sáng-12 giờ trưa & 1 giờ chiều – 4 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu
- Giá Vé:** Dựa trên thu nhập và số mile đã đi
- Người Đủ Điều Kiện:** 65+, cư trú tại Campbell, Cupertino, San Jose, mã zip: 95130, 95129
- Để Biết Thêm Thông Tin:** (669) 220-0831 hoặc gửi email đến ***RYDEinfo@wvcommunityservices.org***

R.Y.D.E. là dịch vụ đưa đón ở vệ đường dành cho người lớn từ 65 tuổi trở lên. Mọi người có thể dùng dịch vụ này để đi đến cuộc hẹn, đi chợ, thăm bạn bè hoặc đến bất kỳ địa điểm nào trong cộng đồng West Valley của Cupertino, Campbell, Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, Saratoga, San Jose, mã zip: 95120, 95124, 95129 và 95130. RYDE cũng cung cấp chuyến đi đến văn phòng bác sĩ, bệnh viện trong khu vực, Trạm Sunnyvale Caltrain và Bệnh viện VA ở Palo Alto. Quý vị phải lên lịch cho chuyến đi trước ít nhất 2 ngày và đặt chỗ trước tối đa một tháng. Không có phương tiện dành cho xe lăn vào lúc này.

## **R.Y.D.E.- Morgan Hill**

**(408) 310-4250**

Khu Vực Phục Vụ:	Bất cứ nơi nào trong giới hạn thành phố của Morgan Hill.
Giờ Làm Việc:	Vận chuyển: 8 giờ sáng- 4 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu Văn phòng: 8 giờ sáng- 4 giờ 30 chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu
Giá Vé:	Dựa trên thu nhập và số mile đã đi
Người Đủ Điều Kiện:	65+, cư trú tại thành phố Morgan Hill
Để Biết Thêm Thông Tin:	(408) 310-4250 hoặc gửi email đến <b><i>RYDE@mhcr.com</i></b>

R.Y.D.E. là dịch vụ đưa đón ở vệ đường dành cho người lớn từ 65 tuổi trở lên. Mọi người có thể dùng dịch vụ này để đi đến cuộc hẹn, đi chợ, thăm bạn bè hoặc đến bất kỳ vị trí nào trong giới hạn thành phố của Morgan Hill. RYDE cũng cung cấp chuyển đi đến văn phòng bác sĩ trong Morgan Hill. Quý vị phải lên lịch cho chuyến đi trước ít nhất 2 ngày làm việc hoặc đặt chỗ trước tối đa một tháng. Không có phương tiện dành cho xe lăn vào lúc này.

## Phương Tiện Giao Thông Tư Nhân

Các dịch vụ trong phần này được cung cấp bởi tư nhân, cho các công ty lợi nhuận. VTA không xác nhận các dịch vụ này cũng như không xác minh thông tin do các công ty đó cung cấp.

### Absolute Senior Solutions

**(408) 610-9997**

Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara, Quận San Mateo, Quận Alameda và San Francisco.

Giá Vé: Hãy gọi để biết thêm thông tin

Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người

Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 610-9997 hoặc truy cập

**[www.abseniorsolutions.com](http://www.abseniorsolutions.com)**

Absolute Senior Solutions cung cấp dịch vụ di chuyển phi y tế trong toàn bộ vùng vịnh. Phương tiện di chuyển có thể được sử dụng cho cuộc hẹn với bác sĩ, buổi khám bệnh và hoạt động giải trí. Quý vị có thể đặt chỗ trực tuyến hoặc qua điện thoại.

### Boundless Care, Inc.

**(408) 363-8900**

Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara

Giá Vé: Chi phí có thể thay đổi. Hãy gọi để biết thêm thông tin

Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người

Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 363-8900 hoặc truy cập

**[www.boundlesscare.org/non-medical-home-care-transportation-services](http://www.boundlesscare.org/non-medical-home-care-transportation-services)** ▶

Boundless Care, Inc. cung cấp dịch vụ di chuyển và hộ tống không khẩn cấp ở South Bay. Phương tiện vận chuyển được cung cấp cho cuộc hẹn với bác sĩ, buổi lọc máu, buổi hóa trị và hoạt động giải trí.

## **Eden Medical Transportation**

**(408) 579-9775**

Khu Vực Phục Vụ:	Quận Santa Clara, Quận Alameda, Quận Contra Costa và Quận San Francisco
Giá Vé:	Chi phí có thể thay đổi. Hãy gọi để biết thêm thông tin
Người Đủ Điều Kiện:	Tất cả mọi người
Để Biết Thêm Thông Tin:	(408) 579-9775 hoặc truy cập <b><a href="http://www.edenmedtrans.com">www.edenmedtrans.com</a></b>

Eden Medical Transportation là dịch vụ y tế không khẩn cấp được thiết kế để phục vụ các khách hàng cá nhân. Dịch vụ xe cấp cứu không khẩn cấp này cung cấp phương tiện di chuyển thoải mái và an toàn. Quý vị có thể dùng dịch vụ của Eden Medical Transportation để đi đến cuộc hẹn với bác sĩ, trung tâm lọc máu, cơ sở điều dưỡng lành nghề và trung tâm dành cho người cao tuổi.

## **Fun n Go Non-Medical Transportation**

**(844) 238-6646**

Khu Vực Phục Vụ:	Quận Santa Clara
Giá Vé:	Chi phí có thể thay đổi. Hãy gọi để biết thêm thông tin
Người Đủ Điều Kiện:	Tất cả mọi người
Để Biết Thêm Thông Tin:	(844) 238-6646 hoặc truy cập <b><i>www.funandgotransport.com</i></b>

Fun n Go là nhà cung cấp dịch vụ di chuyển phi y tế trong vùng vịnh. Dịch vụ đưa đón dành cho hoạt động trả khách tại sân bay, cuộc hẹn với bác sĩ, chạy thận và hoạt động giải trí. Fun n Go cung cấp dịch vụ đưa đón tận nơi 24/7.

## **GoGo Grandparent**

**(855) 464-6872**

Khu Vực Phục Vụ:	Dịch vụ toàn quốc
Giờ Hoạt Động:	Xe có sẵn 24/7
Giá Vé:	Giá vé được báo trước dựa trên quãng đường và thời gian đi
Người Đủ Điều Kiện:	Tất cả mọi người
Để Biết Thêm Thông Tin:	(855) 464-6872 hoặc truy cập <b><i>www.gogograndparent.com</i></b>

Với GoGo Grandparent, mọi người có thể sử dụng Lyft và Uber mà không cần điện thoại thông minh với các chuyến đi được giám sát bởi các nhà điều hành 24/7 cũng như cảnh báo liên hệ khẩn cấp. Dịch vụ đón khách theo yêu cầu, đặt phòng theo nhóm và đặt lịch cũng có sẵn.

## **JustGo!**

**(408) 657-8572**

Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara  
Giá Vé: Hãy gọi để biết thêm thông tin  
Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người  
Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 657-8572 hoặc truy cập  
***www.justgosv.com***

JustGo! cung cấp xe lăn và xe cứu thương không khẩn cấp di chuyển khắp Silicon West Valley. JustGo! cung cấp dịch vụ vận chuyển cho cuộc hẹn với bác sĩ, buổi khám bệnh và hoạt động giải trí. Quý vị có thể đặt chỗ trực tuyến hoặc qua điện thoại.

## **Ken Transportation**

**(408) 267-4459**

Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara  
Giá Vé: Hãy gọi để biết thêm thông tin  
Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người  
Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 267-4459 hoặc truy cập  
***www.kentransport.com***

Ken Transportation cung cấp xe lăn và xe cứu thương không khẩn cấp di chuyển khắp Quận Santa Clara. Ken Transportation cung cấp dịch vụ vận chuyển cho cuộc hẹn với bác sĩ, buổi khám bệnh và hoạt động giải trí. Quý vị có thể đặt chỗ trực tuyến hoặc qua điện thoại.

## **One Access Transportation Services**

**(510) 648-2085**

- Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara, Quận Alameda, Quận San Mateo và Quận Contra Costa
- Giá Vé: Chi phí có thể thay đổi. Hãy gọi để biết thêm thông tin
- Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người
- Để Biết Thêm Thông Tin: (510) 648-2085 hoặc truy cập **[www.oneaccesstrans.com](http://www.oneaccesstrans.com)**

Các dịch vụ của One Access Transportation dành cho cá nhân bị hạn chế về khả năng di chuyển cũng như những người không có phương tiện đi lại đáng tin cậy và dễ tiếp cận. Quý vị có thể sử dụng dịch vụ này để đến cuộc hẹn với bác sĩ, đi gặp gỡ bạn bè, mua sắm, đến trung tâm lọc máu, phẫu thuật ngoại trú và đi đường dài.

## **One-Stop MedEx**

**(408) 907-5629**

- Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara
- Giá Vé: Chi phí có thể thay đổi. Hãy gọi để biết thêm thông tin
- Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người
- Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 907-5629 hoặc truy cập **[www.onestopmedex.com](http://www.onestopmedex.com)**

One-Stop MedEx cung cấp dịch vụ di chuyển bằng xe cứu thương, xe lăn và cáng không khẩn cấp trong Quận Santa Clara và khắp Bắc California. One-Stop MedEx cung cấp dịch vụ di chuyển đến cuộc hẹn với bác sĩ,



buổi khám bệnh, phẫu thuật ngoại trú, trung tâm dịch vụ cộng đồng, cơ sở phục hồi chức năng, vật lý trị liệu và đi đường dài.

## **Onward**

**(800) 700-4797**

Khu Vực Phục Vụ: Vịnh Nam, San Jose, San Francisco, Marin, Vịnh Đông, Contra Costa, Tri-Valley

Giá Vé: Hãy gọi để biết thêm thông tin

Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người

Để Biết Thêm Thông Tin: (800) 700-4797 hoặc truy cập

**[www.onwardrides.com](http://www.onwardrides.com)**

Onward cung cấp dịch vụ đưa đón tận nơi cho người cao tuổi. Tài xế sẽ hỗ trợ họ trong suốt toàn bộ chuyến đi. Họ có thể sử dụng dịch vụ này để đi đến cuộc hẹn với bác sĩ, buổi thăm khám và hoạt động giải trí. Quý vị có thể đặt chỗ trực tuyến, qua ứng dụng hoặc điện thoại.

## **SilverRide**

**(415) 861-7433**

Khu Vực Phục Vụ: Trong toàn vùng vịnh

Giá Vé: Hãy gọi để biết thêm thông tin

Người Đủ Điều Kiện: Khách hàng có thể phải đi bộ tối thiểu 20 ft với thiết bị hỗ trợ đi bộ.

Để Biết Thêm Thông Tin: (415) 861-7433 hoặc truy cập

**[www.silverride.com](http://www.silverride.com)** ▶



SilverRide cung cấp phương tiện di chuyển hỗ trợ, quý vị đồng hành, hoạt động cá nhân hóa và sự kiên nhóm cho người cao tuổi muốn hoàn thành công việc, giao lưu và có kinh nghiệm sống phong phú. Là một phần trong dịch vụ của mình, SilverRide điều phối và giới thiệu một mạng lưới các sản phẩm và dịch vụ bổ sung để cùng nhau cung cấp giải pháp cho lối sống toàn diện của người cao tuổi.

## **S & P Medical Trans, Inc.**

**(408) 829-8648**

Khu Vực Phục Vụ: Quận Santa Clara

Giá Vé: Chi phí có thể thay đổi. Hãy gọi để biết thêm thông tin

Người Đủ Điều Kiện: Tất cả mọi người

Để Biết Thêm Thông Tin: (408) 829-8648; (408) 264-6411 hoặc truy  
***[www.sandpmedtrans.com](http://www.sandpmedtrans.com)***

S&P Med Trans, Inc. cung cấp dịch vụ xe lăn và xe cứu thương không khẩn cấp. Dịch vụ này hướng đến những người gặp khó khăn về thể chất, cũng như những người mong muốn đi khám bệnh một cách thoải mái.

# An Toàn cho Tài Xế Địa Phương

## Chương Trình An Toàn cho Tài Xế của AARP

Chương Trình An Toàn cho Tài Xế của AARP cung cấp các lớp học địa phương cho người lái xe từ 50 tuổi trở lên. Khóa học này bao gồm nhiều chủ đề dành cho người lớn tuổi như luật lệ giao thông, duy trì tính linh hoạt, thuốc men, v.v ... Khóa học này sẽ hỗ trợ quý vị lái xe an toàn, đồng thời cung cấp thông tin về những thay đổi thể chất bình thường liên quan đến tuổi tác cũng như cách điều chỉnh việc lái xe theo những thay đổi này.

Để biết thông tin về khóa học An Toàn cho Tài Xế của AARP trực tuyến hoặc trong khu vực của quý vị cũng như để biết thông tin hữu ích khác, hãy truy cập [www.aarp.org/auto/driver-safety/driving-skills-refresh/](http://www.aarp.org/auto/driver-safety/driving-skills-refresh/)

## Age Well Drive Smart – Tuần Tra Đường Cao Tốc California

Age Well Drive Smart là Chương Trình Tuần Tra Đường Cao Tốc California dành cho người cao niên từ 55 tuổi trở lên. Những người hoàn thành khóa học này sẽ nhận chứng chỉ để được giảm phí bảo hiểm ô tô của họ. Chương trình này đã được Bộ Xe Cơ Giới, Cơ Quan Tuần Tra Đường Cao Tốc California, Văn Phòng An Toàn Giao Thông và Mạng Lưới Cộng Đồng An Toàn Giao Thông (Traffic Safety Community Network, TSCN) Quận Santa Clara phê duyệt. Để tìm một khoá học gần địa điểm của quý vị, hãy liên hệ với trung tâm cộng đồng địa phương của quý vị.

# Nguồn Lực An Toàn cho Tài Xế

## Tự Đánh Giá

Nếu quý vị đang lo lắng về khả năng lái xe của mình, thông tin do các nhóm an toàn giao thông và cao khác nhau phát triển có thể giúp quý vị xác định xem quý vị có cần được đánh giá một cách chính thức hơn về khả năng lái xe của mình hay không.

## Đánh Giá Roadwise – AAA (Công cụ trực tuyến)

AAA Roadwise Review là công cụ trực tuyến tương tác để quý vị xác định những vấn đề lái xe tiềm ẩn liên quan đến tuổi tác, các bước giảm thiểu rủi ro cũng như theo dõi sức khỏe lái xe của quý vị một cách riêng tư. Hãy truy cập ***seniordriving.aaa.com*** để tìm nguồn lực này và các nguồn lực trực tuyến hữu ích khác, bao gồm khóa học lái xe an toàn trực tuyến dành cho người cao tuổi.

## Sách Hướng Dẫn Đưa Ra Quyết Định Lái Xe

Đại học Michigan đã soạn sách hướng dẫn trực tuyến để người lái xe đánh giá khả năng lái xe an toàn của họ. Sách trực tuyến có sẵn tại ***www.um-saferdriving.org/firstPage.php***

## Tờ Hướng Dẫn của Cục An Toàn Giao Thông Đường Cao Tốc Quốc Gia (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA)

NHTSA đã thiết kế một loạt các tờ hướng dẫn về khả năng lái xe an toàn của người cao tuổi. Trong đó bao gồm “Lái xe an toàn cho người cao tuổi” cùng các tờ hướng dẫn đề cập cụ thể đến việc lái xe khi bị đột



quy hoặc mắc các bệnh lý khác nhau, chẳng hạn như viêm khớp, bệnh Parkinson, ngưng thở khi ngủ, tiểu đường hoặc động kinh.

Quý vị có thể đặt tờ hướng dẫn bằng cách gọi NHTSA theo số (888) 327-4236 hoặc xem trực tuyến tại **[www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers](http://www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers)**.

## **Điều Chỉnh Phương Tiện của Quý vị**

Quý vị có thể lái xe an toàn bằng cách điều chỉnh ghế, gương, tựa đầu và vô lăng sao cho phù hợp. Quý vị cũng có thể thêm một loạt các thiết bị đơn giản để bù đắp cho những thay đổi về thể chất hoặc đơn giản là để làm cho chiếc xe vừa vặn với mình theo cách thoải mái và an toàn hơn. Hiệp Hội Người Cao Tuổi Hoa Kỳ, Hiệp Hội Ô Tô Hoa Kỳ và AARP đã phát triển một chương trình mang tên CarFit, Hỗ Trợ Tài Xế Lớn Tuổi Tìm Thấy Sự Phù Hợp Hoàn Hảo của Họ. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập **[www.car-fit.org](http://www.car-fit.org)** hoặc **[www.aarp.org](http://www.aarp.org)** và tìm kiếm “an toàn cho người lái xe.”

## **Trò Chuyện với Gia Đình và Bạn Bè**

Công ty bảo hiểm Hartford và MIT AgeLab đã phát triển một hướng dẫn để các gia đình bắt đầu trò chuyện một cách hữu ích và quan tâm về việc lái xe an toàn với người lớn tuổi. Tập hướng dẫn dài 24 trang miễn phí có tên “Chúng ta cần nói chuyện... Cuộc trò chuyện của gia đình với tài xế cao tuổi” cùng một số nguồn lực an toàn cho tài xế lớn tuổi khác có sẵn tại **[www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging](http://www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging)**

## Giấy Phép của DMV

Bộ Xe Cơ Giới (Department of Motor Vehicles) không tước bằng lái xe của quý vị khi quý vị đến một độ tuổi nhất định. Tình trạng tinh thần và/hoặc thể chất của quý vị cũng như khả năng tuân thủ luật và quy tắc giao thông bất kể tuổi tác sẽ quyết định việc giấy phép của quý vị có được gia hạn, hạn chế, đình chỉ hay thu hồi hay không. Tất cả khách hàng từ 70 tuổi trở lên phải đích thân gia hạn giấy phép lái xe tại văn phòng DMV. Các hạn chế liên quan đến tình trạng thể chất giảm sút có thể được áp dụng.

Hạn chế số một đối với tài xế lớn tuổi là liên quan đến thị lực và thường yêu cầu tài xế phải đeo kính cận hoặc kính áp tròng. Một số hạn chế phổ biến khác là không được lái xe trên đường cao tốc, không được lái xe vào ban đêm, không được lái xe vào giờ cao điểm và chỉ lái xe với sự hỗ trợ thích hợp để đảm bảo vị trí lái xe phù hợp.

Để Biết Thêm Thông Tin: (800) 777-0133

TTY (800) 368-4327

Hoặc truy cập [www.dmv.ca.gov/portal/driver-education-and-safety/special-interest-driver-guides/senior-drivers/](http://www.dmv.ca.gov/portal/driver-education-and-safety/special-interest-driver-guides/senior-drivers/)

## **Bảng Đậu Xe dành cho Người Khuyết Tật**

Quý vị có thể nhận bảng hiệu hoặc biển số dành cho Người Khuyết tật (Disabled Person, DP) nếu bị suy giảm khả năng vận động và bác sĩ được cấp phép, bác sĩ phẫu thuật, trợ lý của bác sĩ, y tá hoặc y tá được chứng nhận xác nhận tình trạng của quý vị. Bảng hiệu và biển số DP cho phép quý vị đậu xe ở những chỗ dành cho người khuyết tật, như ở lề đường màu xanh dương hoặc xanh lá cây, ở những chỗ đậu xe trên đường có đồng hồ tính tiền mà không phải trả phí và ở những khu vực yêu cầu giấy phép dân cư hoặc thương gia. Quý vị không cần phải sở hữu hoặc lái xe thì mới sử dụng được bảng hiệu DP.

Để Biết Thêm Thông Tin: (800) 777-0133

TTY (800) 368-4327

Hoặc truy cập [www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/](http://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/)

## **Đi Bộ và Tập Thể Dục**

Thể thao và thể dục là những yếu tố quan trọng trong khả năng vận động của quý vị. Tập thể dục thường xuyên không chỉ giúp quý vị đi bộ đến điểm đến và di chuyển trên phương tiện công cộng dễ dàng hơn mà còn giúp quý vị duy trì sức mạnh, sự linh hoạt, phản xạ và khả năng phối hợp của cơ thể, giúp kéo dài thời gian lái xe an toàn.

## **Sở Công Viên và Giải Trí Thành Phố**

Hầu hết các thành phố ở Quận Santa Clara đều cung cấp các lớp học về sức khỏe và tập thể dục thông qua các Sở Công Viên và Giải Trí của họ. Một số thành phố thậm chí còn có các chương trình nhằm mục tiêu cụ thể đến người cao tuổi. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Sở Công Viên và Giải Trí của thành phố quý vị.

# Nguồn Thông Tin

## Sourcewise – Các Giải Pháp về Nguồn Lực Cộng Đồng

Sourcewise là tổ chức phi lợi nhuận, độc lập phục vụ Quận Santa Clara. Nhiệm vụ của họ là cung cấp cho người lớn và những người chăm sóc họ các công cụ và dịch vụ để đưa ra các lựa chọn hiệu quả về sức khỏe và cuộc sống của mình. Chuyên Gia Nguồn Lực Cộng Đồng tại Sourcewise kết nối cá nhân với chuyên gia trong các lĩnh vực tư vấn bảo hiểm y tế, Meals on Wheels, việc làm dành cho người cao tuổi, quản lý chăm sóc, và các dịch vụ khác có sẵn trên toàn Quận Santa Clara. Để biết thêm thông tin, hãy gọi (408) 350-3200 hoặc truy cập [www.mysourcewise.com](http://www.mysourcewise.com)

## 511

511 là nguồn lực tổng hợp cung cấp thông tin giao thông Vùng Vịnh, bao gồm tình trạng giao thông trong thời gian thực, các tuyến đường và lịch trình giao thông công cộng, thông tin đi xe đạp và nhiều thông tin khác. Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin về 511 bằng cách gọi số 511 hoặc truy cập trang web: **511.org**. Để sử dụng dịch vụ điện thoại, hãy nói các lựa chọn của quý vị hoặc nhấn phím 0 để bấm. Đây là dịch vụ miễn phí và hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Trang web này bao gồm một bản kế hoạch tương tác cho chuyến đi. Người dùng điện thoại bị khiếm thính có thể sử dụng 511 bằng cách gọi 711.



## 2-1-1 của Quận Santa Clara

2-1-1 cung cấp thông tin về thảm họa và sức khỏe cộng đồng miễn phí, không khẩn cấp ở Quận Santa Clara. Giống như 9-1-1 dành cho dịch vụ khẩn cấp, 2-1-1 là số truy cập dành cho công chúng để biết thông tin cộng đồng. Người gọi nhận được thông tin từ chuyên gia điện thoại trực tiếp – người này có thể trả lời các câu hỏi về nhiều dịch vụ và cơ quan phi lợi nhuận. Các chuyên gia về điện thoại cũng có thể giúp người gọi tìm ra nơi để đi tình nguyện và đóng góp cho mục đích yêu thích của họ.

## Chương Trình Dinh Dưỡng cho Người Cao Tuổi của Quận Santa Clara

Chương Trình Dinh Dưỡng cho Người Cao Tuổi cung cấp các bữa ăn chất lượng cao, bổ dưỡng cho người cao tuổi. Người cao tuổi tham gia Chương Trình Dinh Dưỡng cho Người Cao Tuổi được hướng dẫn về dinh dưỡng để hỗ trợ cho nỗ lực thúc đẩy này. Chương trình lên kế hoạch tất cả các bữa ăn để đáp ứng 1/3 khẩu phần ăn hàng ngày được khuyến nghị đối với người lớn. Một nhân viên trong các Chuyên Gia Dinh Dưỡng Đã Đăng Ký sẽ phê duyệt và theo dõi kế hoạch bữa ăn. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với trung tâm người cao tuổi tại địa phương của quý vị.

## Hướng Dẫn Trực Tuyến về Cách Di Chuyển dành cho Người Cao Tuổi

Phiên bản trực tuyến của ***Hướng Dẫn Di Chuyển dành cho người Cao Tuổi*** có sẵn tại **[www.vta.org/senior](http://www.vta.org/senior)**

# Danh Sách Tổng Hợp Các Số Điện Thoại

## Phương Tiện Giao Thông Công Cộng

Dịch Vụ Giao Thông Công Cộng AC.....	(510) 891-4777
BART .....	(510) 464-6000
Dịch Vụ Đưa Đón Bay Area .....	511
Caltrain .....	(800) 660-4287
Highway 17 Express.....	(831) 425-8600
Giao Thông Công Cộng Monterey-Salinas...	(888) 678-2871
SamTrans.....	(800) 660-4287
San Benito Express.....	(831) 636-4161
Santa Cruz Metro.....	(831) 425-8600
VTA.....	(408) 321-2300
VTA ACCESS Paratransit.....	(408) 321-2381

## Dịch Vụ Giao Thông Công Cộng

Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ –

Road to Recovery .....	(800) 227-2345
Avenidas Door to Door.....	(650) 289-5411
Dịch Vụ Giao Thông Công Cộng Sourcewise ..	(408) 762-7362
Heart of the Valley.....	(408) 241-1571
Chương Trình Hộ Tống POSSO .....	(408) 293-0877
Dịch Vụ Đưa Đón RoadRunners .....	(650) 940-7016
R.Y.D.E. - SASCC .....	(408) 892-9739
R.Y.D.E. - WVCS.....	(669) 220-0831
R.Y.D.E. – Morgan Hill .....	(408) 310-4250

## **Trung Tâm Người Cao Tuổi Quận Santa Clara**

Addison-Penzak JCC của Silicon Valley .....	(408) 357-7462
Trung Tâm Người Cao Tuổi Alma .....	(408) 275-1315
Trung Tâm Cộng Đồng Almaden.....	(408) 268-1133
AACI.....	(408) 975-2730
Avenidas.....	(650) 289-5400
Trung Tâm Người Cao Tuổi Barbara Lee .....	(408) 586-3400
Trung Tâm Cộng Đồng Bascom .....	(408) 794-6289
Trung Tâm Cộng Đồng Berryessa.....	(408) 251-6392
Trung Tâm Cộng Đồng Billy DeFrank .....	(408) 293-3040
Trung Tâm Cộng Đồng Camden .....	(408) 559-8553
Trung Tâm Người Lớn Campbell .....	(408) 866-2146
Trung Tâm Người Cao Tuổi Cupertino .....	(408) 777-3150
Trung Tâm Người Cao Tuổi Cypress .....	(408) 244-1353
Trung Tâm Cộng Đồng Evergreen.....	(408) 270-2220
Trung Tâm Cộng Đồng Gardener .....	(408) 279-1498
Trung Tâm Người Cao Tuổi Gilroy .....	(408) 846-0414
Trung Tâm Cộng Đồng Ấn Độ .....	(408) 934-1130
John XXIII .....	(408) 282-8600
Trung Tâm Người Cao Tuổi Los Altos .....	(650) 947-2797
Trung Tâm Người Cao Tuổi Los Gatos .....	(408) 354-1514
Mayfair.....	(408) 794-1063
Trung Tâm Người Cao Tuổi Morgan Hill .....	(408) 782-1284
Trung Tâm Người Cao Tuổi Mountain View... (650)	903-6330
Trung Tâm Cộng Đồng Bồ Đào Nha .....	(408) 293-0877
Trung Tâm Cộng Đồng Roosevelt .....	(408) 794-7555
Trung Tâm Người Cao Tuổi Santa Clara .....	(408) 615-3170
Trung Tâm Người Cao Tuổi Sarato.....	(408) 868-1248

Tự Lực cho Người Cao Tuổi.....	(408) 873-1183
Trung Tâm Người Cao Tuổi Seven Trees .....	(408) 794-1690
Trung Tâm Người Cao Tuổi Southside .....	(408) 629-3435
Trung Tâm Người Cao Tuổi Sunnyvale.....	(408) 730-7360
Trung Tâm Người Cao Tuổi Yu-Ai Kai .....	(408) 294-2505

## **Công Viên và Khu Giải Trí của Thành Phố**

Campbell.....	(408) 866-2105
Cupertino.....	(408) 777-3120
Gilroy .....	(408) 846-0460
Los Altos.....	(650) 947-2790
Los Altos Hills.....	(650) 947-2518
Los Gatos.....	(408) 354-8700
Milpitas .....	(408) 586-3210
Morgan Hill.....	(408) 782-0008
Mountain View .....	(650) 903-6331
Palo Alto .....	(650) 463-4900
San Jose.....	(408) 535-3570
Santa Clara.....	(408) 615-2260
Saratoga .....	(408) 354-8700
Sunnyvale .....	(408) 730-7350

***Để tổ chức của quý vị được ghi vào danh sách này hoặc quý vị muốn thông báo cho VTA về những thay đổi trong các dịch vụ được liệt kê, vui lòng liên hệ (408) 321-2300.***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



(408) 321-2300 • TTY (408) 321-2330  
[www.vta.org](http://www.vta.org)