

**Servicios de vivienda y refugio**

- Autoridad de Vivienda SLO (HASLO), 805-543-4478
- Vivienda de autoayuda para personas, 805-781-3088
- Smart Share SLO, 805-215-5474
- CAPSLO Servicios para Veteranos, 805-534-1698
- Servicios para personas sin hogar, Apoyo a veteranos, 805-781-5766
- Línea de ayuda para veteranos sin hogar, 1-877-424-3838
- Refugio para personas sin hogar ECHO, 805-462-3663
- 5 Cities Homeless Coalition, 805-574-1638
- 40 Prado Homeless Services, 805-544-4004Nathan-805-458-3665
- Programa para personas sin hogar de TMHA, 805-550-9842
- Hopes Village, 805-234-5478

**Servicios de Inmigración**

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

**Servicio de lavandería**

- Laundry Of Love, un ministerio de la Iglesia Episcopal de San Benito.- 2179 10th St., Los Osos
  - Último miércoles del mes 11-1 pm (solo personas mayores); 4-6 pm (abierto a cualquier persona)
- Laundry Of Love, LOC- 520 Quintana Rd., Morro Bay
  - Tercer miércoles de cada mes 4-6 pm

**Asistencia Legal**

- Asistencia Legal Rural de CA, 805-544-7994
- Audiencia de llamada a la corte por teléfono, 888-882-6878
- Facilitador de Derecho Familiar, 805-788-3418
- Fundación de Asistencia Legal, 805-543-5140
- Línea legal SLO, 805-548-8884
- Tribunal Superior en SLO 805-706-3600

**Servicios de salud mental**

- Salud Mental del Condado de SLO, 805-781-4700
- Equipo de Evaluación de Salud Mental de 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 personas mayores**

- LOC Estero Bay R U OK – Líneas de ayuda para personas mayores
  - Los Osos- 805- 471-7118
  - Morro Bay-805-471-7129
  - Cayucos 805-471-7096
- Senior Connection (Agencia del Área sobre el Envejecimiento), 805-928-2552

- HICAP, ayuda con Medicare, 805-928-5663
- Programa de nutrición para personas mayores / Comidas que conectan
  - Los Osos, 805-528-6923;
  - SLO 805-541-3312
- Servicios de apoyo en el hogar (IHSS), 805-772-6405
  - Condado de San Luis Obispo, 805-461-6110
- Defensor del Pueblo de Atención a Largo Plazo, 805-785-0132, línea de crisis 800-231-4024
- Servicios Comunitarios de Wilshire, 805-547-7025
- SLO Village, 805-242-6440
  - (Membresía) Red de apoyo
- Morro Bay Senior Center (personas mayores activas), 805-772-4421
- Centro para Personas Mayores Cayucos, 805-995-3543
- Personas que ayudan a las personas, 805-528-2626
  - Alimentos, suministros médicos, Centro de recursos para personas mayores
- Asociación de Alzheimer, 805-547-3830
- Soluciones de alojamiento compartido inteligente, 805-215-5474
- Cuidado de hospicio, 805-544-2266
- Hospicio Wilshire, 805-782-8608
- Comisión de la Costa Central para Personas de la Tercera Edad, 805-541-0384/800-510-2020

**Servicios Médicos**

- Alianza para el Acceso Farmacéutico-(APA,) 805-548-0894
- Clínica Noor, 805-439-1797,
- Clínica Dental Noor, 805-592-2240
- Clínica dental para niños, 805-592-2445
- Prado Dental Van, 805-786-0617
- Los Osos Lions, Gafas por referencia
- Asociados de atención optométrica (CenCal) 805-528-5333
- Red de soporte de Access para VIH+ & Hep C, 805-781-3660
- Centro de Salud Comunitario, 805-269-1500
- Seguro médico, CA.com cubierto
- Departamento de Salud del Condado MB- 760 Morro Bay Blvd 805-781-5506
- Eliminación de tatuajes Liberty, 805-540-8353
- Departamento de Salud del Condado, 805-781-5570

**Asistencia de ropa**

- Vouchers LOC Resource Center, Sunnyside Rm18, 805-592-2701
- Abundance Store- 2190 9th St. LO, 805-528-1370
- Nifty Thrifty- 365 Quintana Rd., MB, 805-225-1607
  - \$10 por bolsa los lunes

**Empleo y desarrollo de la fuerza laboral**

- America's Job Center, 805-439-2557
- Rehabilitación vocacional, 805-549-3361
- Desarrollo de la fuerza laboral de Eckerd, 805-835-9319
- Caljobs.gov 1-800-758-0398

**Servicios de emergencia**

- Línea directa de crisis de salud mental las 24 horas 800-783-0607
- Patrulla Costera SLO, 805-528-6083
  - sirve 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
- Hospital Francés- 1911 Johnson Ave, SLO, 805-543-5353
- Sierra Vista Hospital- 1010 Murray Ave., 805-546-7600
- Caridades Católicas SLO, 805-541-9110, appt. 805-706-8565
- Green Pastures, First Presbyterian Ch., 805-543-5451
- San Vicente de Paúl, 805-544-7041
- Federación Judía JCC 805-456-5465

**Servicios y organizaciones comunitarias y sociales**

- Directorio de soporte las 24 horas, 211
- People Helping People, Los Osos, 805-528-2626
  - Alimentos, suministros médicos, Centro de recursos para personas mayores
- Morro Bay Community Resource Connections- 695 Harbor St, MB, 805-225-1991
- Centro Comunitario de South Bay, 805-528-4169
- Cámara de Comercio de Los Osos, 805-528-4884
- Distrito de Servicios Comunitarios de Los Osos, 805-528-9370
- Biblioteca Los Osos- 2075 Palisades, LO, 805-528-1862
- Biblioteca Morro Bay- 625 Harbor St., MB, 805-772-6394
- Biblioteca Cayucos- 310 B St., Cayucos, 805-995-3312
- Departamento de Servicios Sociales Morro Bay- 600 Quintana Rd., MB, 805-772-6405
- Cupones para alimentos/EBT/CalFresh, 1-877-847-3663
- CAPSLO, 805-544-4355 (para todos los programas)
- Ejército de Salvación SLO, 805-544-2401
- Banco de Alimentos SLO 805-238-4664
- Centro Regional Tri-Counties (servicios para personas con discapacidades del desarrollo) 805-543-2833
- Mujeres del Condado de SO 805-270-5751, sslocwomenade@gmail.com
  - North County Neighboraid, info@NoConeighborAid.org

**Transporte**

- Seguro de auto de bajo costo de CA, 805-547-1000
- Tarjeta RTA ADA/Runabout, 805-541-8747
- Servicio de transporte puerta a puerta, 805-541-8747
- SOCOG- 1114 Marsh St, SLO, 805 781-4219
- Llame al 511 para obtener ayuda con el transporte
- Ejército de Salvación MB- 540 Quintana Rd., 805-772-7062
- Caridades Católicas SLO, 805-541-9110, appt. 805-706-8565
- Administración del Seguro Social, local 855-207-4865, Estado
- Seguro de discapacidad (SDI) SLO, 805-286-8530
- San Luis Obispo Hábitat para la Humanidad, 805-782-0687, ceo@hfhsloco.org

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

- Centro de Recursos Comunitarios LOC- Escuela Sunnyside Rm18,
  - martes, miércoles, jueves 1-3pm, 805-592-2701
- Coalición Comunitaria LOC, 805-592-2701
  - El equipo basado en la comunidad se reúne bimensualmente
- Alcance directo de LOC, 805-592-2701
  - Cenas comunitarias gratuitas
- LOC Estero Bay Womenade, locwomenade@gmail.com

**Servicios para discapacitados**

- Centro de Recursos para la Vida Independiente, SLO, 805-462-1162 Ex.413
- Centro Regional Tri-Counties, oficina de SLO, 805-543-2833, 800-456-4153
- Departamento de Rehabilitación de California, oficina de SLO, 805-549-3361
- Programa de Rehabilitación Vocacional y Empleo (para Veteranos, programa DSS del Condado), 805-781-5766

**Recursos sobre violencia doméstica**

- Testigo de víctimas SLO Co. DA 805-781-5821
- Crisis de 24 horas de Lumina Alliance, 805-545-8888

**Servicios de drogas y alcohol**

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

**Defensa de la familia y el niño y salud prenatal**

- SLCUSD- Oscar Perdomo, defensor de familia, 805-952-0403
- Asociación de Salud Mental Transiciones, San Luis Obispo
  - Melanie Davenport, llame al teléfono 805-503-0009
- Apoyo para el embarazo y la crianza de los hijos de SLO, 805-541-3367
- Seneca (formalmente Kinship Center), 805-434-2449
- Planned Parenthood of SLO, 888-898-3806
- El Center-SLO, 805-544-2478 o 805-489-4026
- Padres que ayudan a los padres, 805-543-2039
- Centro de recursos de la familia Link, 805-466-5404
- Mujeres, bebés y niños (WIC), llame al 805-781-5570 o envíe un mensaje de texto al 888-417-6180

**Sitios de distribución de alimentos**

Primeros 4 martes 9:30

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

Miércoles 9:30- 10:30

- PHP-South Bay Community Center- 2180 Palisades Ave., LO, 805-528-2626

Sábado 9:00-12:00

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

Martes y viernes 10-12 mediodía

- Iglesia Metodista Unida de la Trinidad- 490 LO Valley Rd. LO, 805-528-1649

Martes, Jueves 1-3:30

- Ejército de Salvación MB- 540 Quintana Rd, MB, 805-772-7062

2º martes del mes

- Escuela Primaria Baywood- 9th Street, LO

4º jueves del mes

- Escuela Primaria Del Mar- 501 Sequoia St, MB

1º, 2º y 3º lunes 17-18h

- Iglesia Metodista Unida de la Trinidad- 490 LO Valley Road, LO, 805-528-1649

**Cenas comunitarias gratuitas**

Todos los miércoles, 5-6 pm

- Centro Comunitario South Bay, 2180 Palisades Ave, LO

Todos los lunes, 5-6 pm

- Morro Bay Vets Hall, 209 Surf St.
- Cena y distribución de alimentos

**Servicios Educativos**

- Escuela para adultos SLCUSD, 805-549-1222
- CAPSLO Head Start, Escuela Secundaria Sunnyside, 805-528-3717
- Colegio Cuesta, 805-546-3100
- Monarch Dream Center, Cuesta College, 805-546-3109
- Cal Poly- Oficina del Decano de Estudiantes, 805-756-7177
- Alfabetización para la vida, Trinity Methodist Ch.- 490 LO Valley Rd, lunes y jueves 7-8:30 pm, 805-541-4219
- Child Care Resource Connection (CCRC), 888-727-2272, 80 5-541-2272

**Asistencia de servicios públicos**

- Programa PG&E CARE, 866-743-2273
- Programa CARE de Gas Co., 800-427-2200
- Asistencia de energía para el hogar CAP SLO, 805-541-4122, extensión 125
- Ejército de Salvación MB- 540 Quintana Rd., 805-772-7062
  - (PG&E, So Cal Gas)
- Centro de Recursos Comunitarios LOC- Escuela Sunnyside Rm18,
  - Martes y miércoles 1-3pm, 805-592-2701

**Veteranos**

- Servicios para Veteranos, Condado de SLO- 801 Grand Ave., SLO,
  - Lunes-Viernes 9am-5pm, 805-781-5766
- CAPSLO- Servicios de Apoyo para Familias de Veteranos (SSVF), 805-237-0352
- Servicios para personas sin hogar, Apoyo a veteranos, 805-781-3993
- Línea de ayuda para veteranos sin hogar, 1-877-424-3838
- Clínica para pacientes ambulatorios de veteranos, 805-543-1233
- Línea de crisis para veteranos, 800-273-8255
- Programa de Apoyo para Veteranos de SLO, 805-534-1698



www.LosOsosCares.com  
 WeCareInLosOsos@gmail.com  
 805-592-2701