

### Servicios de emergencia

- 24 horas Línea Directa de Crisis de Salud Mental 800-783-0607
- Patrulla Costera SLO, 805-528-6083
- serves Los Osos, Cayucos, Cambria
- Departamento de Policía de Morro Bay, 805-772-6225
- Los Osos Fire Dept., 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, cita. 805-706-8565
- Pastos Verdes, Primera Cap. Presbiteriana, 805-543-5451
- Calle. Vicente DePaul, 805-544-7041
- Federación Judía JCC 805-426-5465

### Asistencia de ropa

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

### Servicios y Organizaciones Comunitarios y Sociales

- Directorio de soporte las 24 horas, 211
- Gente Ayudando a Gente, Los Osos, 805-528-2626
- Alimentos, suministros médicos, centro de recursos para personas mayores
- Conexiones de recursos comunitarios de Morro Bay - 695 Harbor St, MB, 805-225-1991
- Centro Comunitario de South Bay, 805-528-4169
- Los Osos Chamber of Commerce, 805-528-4884
- Los Osos Community Services District, 805-528-9370
- Los Osos Library- 2075 Palisades, LO, 805-528-1862
- Biblioteca de 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 SLO 805-270-5751, [sslocwomenade@gmail.com](mailto:sslocwomenade@gmail.com)
- Neighboraid del norte del condado, info@NoConeighborAid.org

### Servicios para discapacitados

- Centro de recursos para la vida independiente, SLO, 805462-1162 Ex.413
- Centro Regional de los Tres Condados, oficina de SLO, 805-543-2833, 800-456-4153
- Departamento de Rehabilitación de California, oficina de SLO, 805-549-3361
- Programa de empleo y rehabilitación vocacional (para veteranos, programa DSS del condado), 805-781-5766

### Recursos de violencia doméstica

- Víctima Testigo 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 las 24 horas para intercambio de agujas, 211
- Narcóticos Anónimos, línea telefónica las 24 horas 800-549-7730
- Alcohólicos Anónimos, 805-541-3211

### Empleo y desarrollo de la fuerza laboral

- Centro de trabajo de Estados Unidos, 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 Educativos

- Escuela para adultos de SLCUSD, 805-549-1222
- Head Start de CAPSLO, Escuela Secundaria Sunnyside, 805-528-3717
- Cuesta College, 805-546-3100
- Monarch Dream Center, Cuesta College, 805546-3109
- Cal Poly- Oficina del Decano de Estudiantes, 805-7567177
- Literacy for Life, Trinity Methodist Ch.- 490 LO Valley Rd, lunes y jueves 7-8:30 pm, 805-5414219
- Conexión de recursos de cuidado infantil (CCRC), 888727-2272, 805-541-2272

## Guía de Recursos Estero Bay REV 1/2024

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

- SLCUSD- Oscar Perdomo, defensor de la familia, 805-952-0403
- Asociación de Transiciones de Salud Mental, San Luis Obispo
- Melanie Davenport, llame para una cita 805-503-0009
- Apoyo para el embarazo y la crianza de SLO, 805-541-3367
- Séneca (anteriormente Centro de parentesco), 805-434-2449
- Paternidad planificada de SLO, 888-898-3806
- El Centro-SLO, 805-544-2478 o 805-489-4026
- Padres que ayudan a padres, 805-543-2039
- El Centro de Recursos Familiares 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 Church of the Nazarene- 1480 Santa Ysabel, LO, 805-528-0391
- Miércoles 9:30- 10:30
  - PHP-Centro Comunitario South Bay- 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 de 10 a 12 hs.
  - Iglesia Metodista Unida Trinity - 490 LO Valley Rd. LO, 805-528-1649
- martes, jueves 1-3:30
  - Ejército de Salvación MB- 540 Quintana Rd, MB, 805-772-7062
- 2do martes del mes
  - Escuela Primaria Baywood - 9th Street, LO
- Estero Bay Kindness Coalition.org
  - Entregas de comida, Bolsas de amor 805-305-5671

### Cenas comunitarias gratuitas

- Todos los miércoles, 5-6 pm
  - Centro Comunitario de South Bay, 2180 Palisades Ave, LO
- Todos los lunes, 5-6 pm
  - Sala de veterinarios de Morro Bay, 209 Surf St.
  - Cena y distribución de alimentos.

### Servicios de Vivienda y Refugio

- Autoridad de Vivienda SLO (HASLO), 805-543-4478
- Vivienda de autoayuda para personas, 805-781-3088

### Servicios de Vivienda y Refugio cont..

- SmartShare SLO, 805-215-5474
- Servicios para veteranos de CAPSLO, 805-534-1698
- Servicios para personas sin hogar, apoyo para veteranos, 805-781-5766
- Línea de ayuda para veteranos sin hogar, 1-877-424-3838
- Refugio para personas sin hogar de ECHO, 805-462-3663
- Coalición de personas sin hogar de 5 ciudades, 805-574-1638
- 40 Servicios para personas sin hogar de Prado, 805-544-4004, Nathan- 805-458-3665
- Programa para personas sin hogar de TMHA, 805-550-9842
- Pueblo de esperanzas, 805-234-5478
- Judson Terrace, SLO (805) 544-1600

### Servicios de inmigración

- El Centro de Refugiados.org
- USCIS.gov
- Caridades Católicas- 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., Los Osos
  - Último miércoles del mes 11-1 pm (solo personas mayores); 4-6 pm (abierto a todos)

### 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 Jurídica SLO, 805-548-8884
- Tribunal Superior en SLO 805-706-3600

### Los Osos Cares (LOC)- Services for Individuals, Families, & Seniors

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

## Guía de Recursos Estero Bay REV 1/2024

### 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 asesoramiento de Cal Poly, 805-756-1532
- Centro de Consejería Comunitaria, 805-543-7969
- Asociación de Transiciones de Salud Mental, TMHA 805-540-6500

### Servicios médicos

- Alianza para el Acceso Farmacéutico-(APA), 805-548-0894
- Clínica Noor, 805-439-1797,
- Clínica Dental Noor, 805-592-2240
- Clínica Dental Infantil, 805-592-2445
- Prado Dental Van, 805-786-0617
- Los Osos Leones, Gafas por referencia
- Asociados de atención optométrica (CenCal) 805-528-5333
- Red de apoyo de acceso para VIH+ y hepatitis C, 805-781-3660
- Centro de salud comunitario, 805-269-1500
- Seguro médico, Covered CA.com
- 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

### Servicios para personas mayores

- LOC Estero Bay R U OK – Líneas de ayuda para personas mayores
  - Los Osos- 805- 471-7118 (Espanol)
  - 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
- Servicios de protección para adultos 805-781-1790
- Programa de Nutrición para Personas Mayores/Meals That Connect
  - Los Osos, 805-528-6923
  - SLO 805-541-3312
- Servicios de apoyo en el hogar (IHSS), 805-772-6405
  - Condado de St. Louis, 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 o red de apoyo (membresía)
- Centro para personas mayores de Morro Bay (personas mayores activas), 805772-4421

### Servicios para personas mayores cont..

- Centro para personas mayores de Cayucos, 805-995-3543

### Servicios para personas mayores cont...

- Personas que ayudan a personas, 805-528-2626
  - Alimentos, suministros médicos, centro de recursos para personas mayores
- Asociación de Alzheimer, 805-547-3830
- Soluciones de vivienda Smart Share, 805-215-5474
- Atención de hospicio, 805-544-2266
- Hospicio de Wilshire, 805-782-8608
- Comisión de la Costa Central para Ciudadanos Mayores, 805-541-0384/800-510-2020

### Transporte

- Seguro de automóvil de bajo costo de CA, 805-547-1000
- Tarjeta RTA ADA/Runabout, 805-541-8747
- Servicio de traslado puerta a puerta Ride On, 805541-8747
- SOCOG- 1114 Marsh St, SLO, 805 781-4219
- Llame al 511 para asistencia con Transporte

### Asistencia de servicios públicos

Programa CARE de PG&E, 866-743-2273

compañía de gas Programa CARE, 800-427-2200

Asistencia de energía para el hogar CAP SLO, 805-5414122, extensión 125

Ejército de Salvación MB- 540 Quintana Rd., 805772-7062 o (PG&E, So Cal Gas)

LOC Community Resource Center- Sunnyside School Rm18, o martes y miércoles 1-3pm, 805-592-2701

### Veteranos

- Servicios para Veteranos, Condado de SLO- 801 Grand Ave., SLO
  - Lunes-Viernes 9am-5pm, 805-7815766
- CAPSLO- Servicios de apoyo para familias de veteranos (SSVF), 805-237-0352
- Servicios para personas sin hogar, apoyo para veteranos, 805-7813993
- Línea de ayuda para veteranos sin hogar, 1-877-424-3838
- Clínica ambulatoria para veteranos, 805-543-1233
- Línea de crisis para veteranos, 800-273-8255
- Programa de apoyo a veteranos de SLO, 805-534-1698



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