

Servicios de Emergencia

- 24 Hr. Línea directa de crisis de salud mental 800-783-0607
- 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 Bombeiros de Cayucos, 805-995-1133
- French Hospital- 1911 Johnson Ave, SLO, 805-543-5353
- Sierra Vista Hospital- 1010 Murray Ave., 805-546-7600
- Catholic Charities 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

- Vales de Centro de recursos LOC, Sunnyside Rm18 , 805-592-2701
- Abundance Store- 2190 9th St. LO, 805-528-1370
- Nifty Thrifty- 365 Quintana Rd., MB, 805-528-1682
 - \$10 la bolsa los lunes

Servicios Comunitarios y Sociales y Organizaciones

- Directorio de apoyo 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
- South Bay Community Center, 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

Servicios Sociales Comunitarios y Organizaciones ...

- Biblioteca Cayucos- 310 B St., Cayucos , 805-995-3312
- Departamento de Servicios Sociales de Morro Bay- 600 Quintana Rd. 805-772-6405
- Food Stamps / EBT / CalFresh, 1-877-847-3663
- CAPSLO, 805-544-4355 (para todos programas)
- Salvation Army SLO, 805-544-2401
- Salvation Army MB- 540 Quintana Rd., 805-772-7062
- Catholic Charities SLO, 805-541-9110
- Promotores Collaborative, 805-305-4573

LOC - Servicios Para Individuos, Familias y Personas Mayores

- LOC Centro de Recursos Comunitarios- Sunnyside School Rm18,
- Martes, Miércoles, Jueves 1-3pm, 805-592-2701
- LOC Community Coalition, 805-592-2701
- El equipo basado en la comunidad se reúne dos veces al mes con
- LOC Direct Outreach, 805-592-2701
- Cenas comunitarias gratuitas , Warming Centers
- LOC Estero Bay Womenade, locwomenade@gmail.com

Servicios Para Discapacitados

- Centro de recursos de vida independiente, SLO, 805-462-1162 Ex.413
- Centro regional de los tres condados, SLO, 805-543-2833, 800-456-4153
- Departamento de rehabilitación de Ca, SLO, 805-549-3361
- Programa de empleo y rehabilitación vocacional (para veteranos, programa DSS del condado), 805-781-5766

Los Recursos Para la Violencia Doméstica

- Lumina (anteriormente RISE & Stand Strong) Crisis de 24 horas
- 805-545-8888
- Victim Witness SLO Co. DA 805-781-5821

Servicios de Drogas y Alcohol

- SLO drogas y alcohol, 805-781-4275
- Directorio de soporte de intercambio de agujas las 24 horas, 211Narcóticos Anónimos, línea telefónica las 24 horas 800-549-7730
- Alcohólicos Anónimos, 805-541-321

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
- Cal Poly- Oficina del Decano de Estudiantes, 805-756-7177
- Literacy for Life, Trinity Methodist Ch.- 490 LO Valley Rd
- Lunes y Jueves 7-8:30 pm, 805-541-4219

Employment And Workforce Development

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

Defensa de la Familia y Niños y de Salud Prenatal

- SLCUSD- Hector Santos, 805-235-6610
- Cynthia Ortiz-Corona, 805-305-9508
- Transitions Mental Health Assn. (TMHA), San Luis Obispo
- Ana O'Sullivan, llame para una cita 805-503-0009
- Apoyo para embarazo Y crianza de hijos de SLO, 805-541-3367
- Seneca (formalmente Kinship Center), 805-434-2449
- Planned Parenthood of SLO, 805-922-4848
- The Center-SLO, 805-544-2478 o 805-489-4026
- Padres Ayudar Padres, 805-543-2039

Sitios de Distribución de Alimentos

- Primeros 4 Martes 9:30 am Iglesia del Nazareno El Morro- 1480 Santa Ysabel, LO
- Miércoles 9:30 am-10:30 am PHP-South Bay Community Center- 2180 Palisades Ave., LO
- Sábado 9:00 am-1200 pm Iglesia Rock Harbor - 1475 Quintana Rd, MB
- Martes y Viernes 10am-12pm Trinity-Iglesia Metodista Unida 490 LO Valley Rd. LO
- Martes, Jueves 1pm-3:30pm Salvation Army MB- 540 Quintana Rd, MB
- 2do Martes del Mes Baywood Elementary-9th Street, LO
- 4to Jueves del Mes Del Mar Elementary- 501 Sequoia St, MB

Sitios de Distribución de Alimentos ...

- 1er, 2do y 3er Lunes 5pm-6pm Iglesia Metodista Unida Trinity- 490 LO Valley Road, LO,
- 2do, 4to Miércoles 10:30 am-11 am Cayucos Community Church - 60 S. 3rd Street, Cayucos

Cenas Comunitarias Gratuitas

- Todos los Jueves, de 5pm - 6pm
- Centro Comunitario de South Bay, 2180 Palisades Ave, LO
- Todos los Lunes, de 5pm - 6pm
- Morro Bay Vets Hall, 209 Surf St.
- Distribución de cenas y alimentos

Servicios de Vivienda y Refugio

- SLO Housing Authority (HASLO) , 805-543-4478
- Peoples Self Help Housing, 805-781-3088
- HomeShare SLO, 805-215-5474
- CAPSLO Homeless Veterans- 1320 Van Buerden Dr. Suite 101, LO, 805-503-9867
- Servicios para personas sin hogar, Apoyo a veteranos, 805 -781-3993
- Línea de ayuda para veteranos sin hogar, 1-877-424-3838
- ECHO Homeless Shelter, 805-462-3663
- 5 Cities Homeless Coalition, 805-574-1638
- 40 Prado Homeless Services, 805-544-4004
- Junior Menchaca - 805-458-3665
- TMHA para programa de personas sin hogar, 805- 550-9842

Servicios de Inmigración

- TheRefugeeCenter.org
- USCIS.gov
- Catholic Charities- 3592 Broad St., SLO, 805-541-9110

Servicios de Lavandería

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

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
- SLO Legal Assistance Foundation, 805-543-5140
- SLO Law Line, 805-548- 8884

Servicios Médicos

- Alliance for Pharmaceutical Access- (APA)
- Noor Clinic, 805-439-1797,
- Noor Dental Clinic, 805-592-2240
- Children's 'Dental Clinic, 805-592-2445
- Prado Dental Van, 805-786-0617
- Los Osos Leones, anteojos por remisión
- Optometric Care Associates (CenCal) 805-528-5333
- Servicios de apoyo para VIH + y Hep C, 805-781-3660
- Community Health Center, 805-269-1500
- Health Insurance, Covered CA.com
- County Health Dept MB - 760 Morro Bay Blvd 805-781-5500

Servicios de Salud Mental

- SLO County Mental Health, 805-781-4700
- SLO Mental Health Evaluation Team, 800-838-1381
- Cal Poly Counseling Services, 805-756-1532
- Community Counseling Center, 805-543-7969
- Transitions Mental Health Association 805-540-6500

Servicios Para Mayores

- LOC Estero Bay R U OK –Help Lines for Seniors
 - Los Osos- 805- 471-7118
 - Morro Bay-805-471-7129
 - Cayucos 805-471-7096
- Senior Connection (Area Agency on Aging), 805-928-2552
- HICAP, help with Medicare, 805-928-5663
- Adult Protective Services 805-781-1790
- Senior Nutrition Program/ Meals That Connect
 - Los Osos, 805-528-6923;
 - SLO 805-541-3312
- In Home Support Services (IHSS), 805-772-6405
- San Luis Obispo County, 805-461-6110

Servicios Para Mayores ...

- Long Term Care Ombudsman, 805-785-0132
- Wilshire Community Services, 805-547-7075
- SLO Village, 805-242-6440
- (membership) support network
- Morro Bay Senior Center (Active Seniors), 805-772-4421
- Cayucos Senior Center, 805-995-3543
- People Helping People, 805-528-2626
- Food, medical supplies, Senior resource center
- Alzheimer's Association, 805-547-3830
- Smart Share Housing Solutions, 805-215-5474
- Hospice Care, 805-544-2266
- Wilshire Hospice, 805-782-8608
- Area Agency on Aging, 805-541-0384

Transporte

- CA Low Cost Auto Insurance, 805-547-1000
- RTA ADA card / Runabout, 805-541-8747
- Ride Servicio de transporte puerta a puerta, 805-541-8747
- SOCOG- 1114 Marsh St, SLO, 805781-4219
- Llame al 511 para obtener ayuda con el transporte

Asistencia de Servicios Públicos

PG&E CARE, 866-743-2273

Programa CARE de Gas Co., 800-427 -2200

Home Energy Assistance CAP SLO, 805-541-4122

Salvation Army MB- 540 Quintana Rd., 805-772-7062 (PG&E, So Cal Gas)

LOC Community Resource Center- Sunnyside School Rm18,

Martes, Miércoles y Jueves 1 -3pm, 805-592-2701

Veteranos

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



www.LosOsosCares.com

WeCareInLosOsos@gmail.com

805-592-2701