



# Resource Guide for Caregivers

# Guía de Recursos para los Cuidadores

# Contents

Suggested Next Steps.....	3
Emergency Care Alternatives.....	5
Transportation.....	6-7
Local Home Care Services.....	8
Adult Day Programs.....	9
Low-Cost Activities for Persons with Dementia.....	10-11
Agencies for Senior Placement.....	12
Meal Delivery Services.....	13
Dementia Caregiving Education and Support Resources.....	14
Caregiving Education Videos.....	15
Caregiver Self-Care.....	16
Advanced Care Planning.....	17
Legal Services.....	18

# Contenido

Sugerimos Seguir Los Sigüentes Pasos ...	3
Alternativa Para La Atención Médica De Emergencia.....	20
Transportación.....	21-22
Servicios Locales De Atención Domiciliaria.	23
Programas Para Adultos Durante El Día ...	24
Actividades De Bajo Costo Para Las Personas Con Demencia.....	25-26
Agencias Para La Colocación De Personas Mayores.....	27
Organizaciones que Ofrecen Opciones de Entrega de Comidas en todo Colorado ....	28
Recursos De Educación Y Apoyo Para El Cuidado De Personas Con Demencia.....	29
Videos Educativos Sobre El Cuidado.....	30
Autocuidado Del Cuidador.....	31
Planificación Anticipada De Los Cuidados..	32
Servicios Legales.....	33
Agregar Interpretacion En La Pagina De Google.....	34

# Suggested Next Steps

## Sugerimos seguir los siguientes pasos

• \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Resource Guide for Caregivers

# Emergency Care Alternatives

## Dispatch Health: Urgent Care at Home



Dispatch Health sends a medical team to provide urgent care in your home. They treat illnesses and injuries that are urgent, but not life threatening. Services include blood work, imaging, and prescription medications.

**Phone:** 720-647-5329

**Website:** [dispatchhealth.com](https://dispatchhealth.com)

**Hours:** 7am-10pm, 7 days a week, including holidays

**Cost:** typically the same cost as an urgent care visit with insurance. Self-pay costs \$1000 per visit (may have discounts available).

**Service Areas:** Denver Metro

## Colorado Hospital Discounted Care



Hospitals must screen all uninsured or underinsured patients who are at or below 250% of the federal poverty guideline for Medicare, Medicaid and other financial assistance. Colorado Department of Health Care Policy & Financing (HCPF) limits the amounts that low-income patients can be billed for health care services at hospitals and emergency rooms.

**Phone:** contact hospital financial assistance office

**Website:** [hcpf.colorado.gov/colorado-hospital-discounted-care](https://hcpf.colorado.gov/colorado-hospital-discounted-care)

**Patient's Rights:** [hcpf.colorado.gov/sites/hcpf/files/Patients-Rights-Final\\_2.pdf](https://hcpf.colorado.gov/sites/hcpf/files/Patients-Rights-Final_2.pdf)

## DAWN Free Clinic



Student-run free clinic providing primary care and some specialty care to adults 18+ who do not have insurance.

**Phone:** 303-800-9677

**Website:** [dawnhealth.org](https://dawnhealth.org)

**Hours:** Tuesdays and Thursdays 6-8pm

**Address:** 12348 E. Montview Blvd, Aurora, CO 80045



Photo by Vic Gómez Betancourt

# Transportation

## GoGoGrandparent



**Tel:** 855-464-6872  
**Hours:** 24/7  
**Cost:** \$16.99-\$29.99/month or \$140-\$246/year for Basic and Value plans  
**Website:** [gogograndparent.com](http://gogograndparent.com)

**Information:** Groceries, Meals & Rides Services For Seniors & Disabled People. Screened & monitored services from Uber, DoorDash, Instacart and more, with or without a smartphone.

## VIA Mobility Services



**Tel:** 303-444-3043 to set up account. 303-447-9639 to set up trip.  
**Hours:** Monday–Friday, 8am-4:30pm  
**Cost:** Free. Donations are welcome.  
**Website:** [www.viacolorado.org](http://www.viacolorado.org)

**Pre-Schedule:** Call at least 7 days prior to appointment.

**Information:** Medical appointments and other errands. Has a waitlist.

## Colorado Medicaid Non-Emergent Medical Transportation

### Denver Metro: Intelliride/Transdev



**Tel:** 303-398-2155  
**Hours:** 24/7, except holidays  
**Cost:** needs to have Medicaid (have Medicaid ID# ready when calling)

**Website:** [transdevhealthsolutions.com/colorado/](http://transdevhealthsolutions.com/colorado/)  
**Service Areas:** Adams, Arapahoe, Boulder, Broomfield, Denver, Douglas, Jefferson, Larimer, Weld  
**Other Counties**



**Website:** [hcpf.colorado.gov/nemlist](http://hcpf.colorado.gov/nemlist)  
**Information:** phone numbers for Medicaid-approved transportation providers for each county in Colorado.

## RTD Access-a-Ride



**From/To:** Denver Metro  
**Service For:** ADA Certified only  
**Cost:** \$5 one-way, \$2.50 for low-income customers

**Pre-Schedule:** 1–7 Business days. No same day trips.

**Phone:** 303-292-6560

**Website:** [rtd-denver.com/services/access-a-ride](http://rtd-denver.com/services/access-a-ride)

**Information:** Requires ADA certification prior to riding. Contact RTD for ADA certification requirements.

## RTD Access-on-Demand



**From/To:** RTD service area  
**Service For:** Access-a-Ride customer (not family members)  
**Cost:** RTD subsidizes the first \$25 of each trip. Customer pays the rest.

**Schedule:** Lyft/Uber app, Metro Taxi (303-333-3333, app), zTrip (720-833-4455, website, or app)

**Website:** [www.rtd-denver.com/other-services/access-a-ride/access-on-demand](http://www.rtd-denver.com/other-services/access-a-ride/access-on-demand)

**Information:** 60 trips per month. No multi-stop trips. Drivers have general but not specialized training in transporting individuals with disabilities. “Curb-to-curb”, does not provide assistance getting to the door.

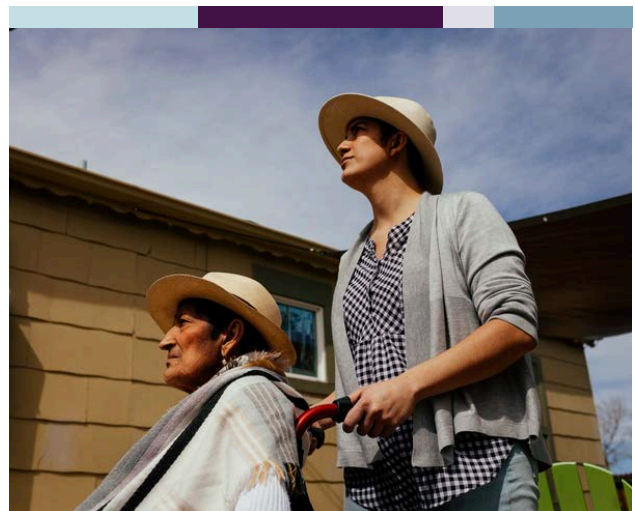


Photo by Vic Gómez Betancourt

# Transportation (Cont.)

## Mobility Works



**Information:** Rent a wheelchair accessible van. Side and rear entry vehicles available.

**Tel:** 720-640-9989

**Hours:** Mon - Fri 8am - 5pm

**Address:** 1640 S Abilene St Unit D Aurora, CO 80012

**Website:** [www.mobilityworks.com/wheelchair-vans-for-rent/](http://www.mobilityworks.com/wheelchair-vans-for-rent/)

**Cost:** \$185 per day, cheaper for multiple days, \$400 per weekend (Friday 1pm - Monday 9am)

## United Access



**Information:** Wheelchair accessible van rental and vehicle modification

**Tel:** 720-706-1736

**Hours:** Mon - Fri 8am - 5pm, Sat 9am - 2pm (by appointment only)

**Locations:** Wheat Ridge, Highlands Ranch, Colorado Springs

**Website:** [www.unitedaccess.com/us/en/wheelchair-accessible-vehicle-rentals.html](http://www.unitedaccess.com/us/en/wheelchair-accessible-vehicle-rentals.html)

**Cost:** \$150/day (1-6 days), \$130/day (7-29 days), \$110/day (30+ days)

## Dave's Locker



**Information:** A community medical equipment service which loans crutches, walkers, wheelchairs, knee scooters, shower stools, grab bars, canes, bathroom aids, and much

more to anyone in need.

**Hours:** Monday to Friday 10am - 2pm

**Pre-Register:** on the website

**Phone:** 720.624.6486

**Website:** [www.daveslocker.org/](http://www.daveslocker.org/)

**Address:** 7903 Allison Way Arvada, CO 80005 (located at Arvada Fire Headquarters)

## Mobility Auto



**Information:** Wheelchair accessible van rental and vehicle modification

**Tel:** 720-706-1736

**Hours:** Mon - Fri 8am - 5pm, Sat 9am - 2pm (by appointment only)

**Address:** 2311 S Platte River Dr, Denver, CO 80223

**Website:** [www.mobilityauto.com/wheelchair-accessible-van-rental/](http://www.mobilityauto.com/wheelchair-accessible-van-rental/)

**Cost:** contact for information



Photo by Vic Gómez Betancourt

# Home Care Services

Skilled Home Care requires insurance and an order from your doctor.

Non-Skilled Services are usually out-of-pocket, unless you have Medicaid, VA benefits, or long-term care insurance.

## Decide on the Type of Service Needed

- **Companion Services:** help with supervision, errands, fun activities, and visiting
- **Personal Care Services:** help with dressing, toileting, bathing, eating, exercising, and other personal care
- **Homemaker Services:** help with cooking, housecleaning, laundry, and grocery shopping
- **Skilled Care or Health Management:** services provided by a licensed health care professional, such as medication management, injections, wound care, physical, occupation, and speech therapy. Needs insurance and a doctor's order. Please talk with your doctor to see if you qualify.

## Home Care Services and Referral Agencies

### Visiting Angels



**Website:** [www.visitingangels.com/senior-home-care-colorado-co](http://www.visitingangels.com/senior-home-care-colorado-co)

**Tel:** 800-365-4189 (tell them your zip code to connect with local office)

**Denver:** 303-232-9999

**Aurora:** 720-277-3574

**Broomfield:** 303-650-2881

**Other Service Areas:** Brighton, Littleton, Longmont, Loveland, Eagle, Grand Junction, Colorado Springs, Pagosa Springs, and Pueblo (call or see website for phone numbers)

### Home Instead Senior Care



**Website:** [www.homeinstead.com/locations/state/colorado/](http://www.homeinstead.com/locations/state/colorado/)

**Tel:** 888-673-1166

**Service Area:** Denver, Aurora, Littleton, Boulder, Broomfield, Larimer, Weld, Castle Rock, Parker, Highlands Ranch, Colorado Springs, Durango, Pueblo, Grand Junction

**Services:** personal care, dementia care, home helper, companionship, transportation

### All The Comforts of Home



**Website:** [allthecomfortofhome.net](http://allthecomfortofhome.net)

**Tel:** 303-346-1292

**Services:** companionship care, personal care, dementia care, transitional care, hospice support.

### AgeWise Colorado



**Website:** [agewisecolorado.org/in-home-care/resource-referral-services/](http://agewisecolorado.org/in-home-care/resource-referral-services/)

**Tel:** 720-295-0163

**Service Area:** All Colorado, sort by Service Area

**Services:** local home care provider directory, including Medicaid Qualified Providers (needs a physician order if using Medicaid).

### Arapahoe County Senior Resources



**Website:** [www.arapahoeco.gov/your-county/county-departments/community-resources/assistance-programs/senior-resources/index.php](http://www.arapahoeco.gov/your-county/county-departments/community-resources/assistance-programs/senior-resources/index.php)

**Tel:** 303-738-8080

**Service Area:** Arapahoe County

**Services:** homemakers and chore services; no personal care.

# Adult Day Programs

Adult day programs provide a structured environment for older adults and adults with disabilities, offering social, recreational, and health-related services during the day.

## 2nd Home Adult Community Centers



Provide a safe, structured space for older adults who may need supervision or assistance during the day. Free with Medicaid.

**Phone:** 720-281-1536

**Website:** [2ndhomecommunity.com](http://2ndhomecommunity.com)

**Locations:** 4 locations in Aurora, each specializing in diverse populations and languages (English, Spanish, Korean, Russian, Arabic)

## Senior's Resource Center



Offers broad based community education along with information; select senior services, legal referral, transportation, employment resources and adult day care.

**Address:** 3227 Chase St., Denver CO 80212

**Phone:** 303-238-8151

**Website:** [seniorsresourcecenter.org](http://seniorsresourcecenter.org)

## Alpine Adult Day Care



Provides affordable, high-quality adult day care services for elderly and disabled clients, including transportation from/to our client's home.

**Address:** 1985 S. Havana St., Aurora, CO 80014

**Phone:** 303-755-8002

**Website:** [www.alpineadulthoodcare.com](http://www.alpineadulthoodcare.com)

**Cost:** Free with Medicaid, or private pay

## Aurora Center for Active Adults



A community hub operated by the City of Aurora, offering wellness, fitness, and social programs for adults aged 50 and over. It offers classes like yoga, Zumba, Silver Sneakers, arts and crafts, day trips, and a free lunch program for seniors.

**Address:** 30 W. Del Mar Circle, Aurora, CO 80011

**Phone:** 303-739-7950

**Website:** [www.auroragov.org/things\\_to\\_do/recreation\\_sports\\_programs/recreation\\_centers/aurora\\_center\\_for\\_active\\_adults](http://www.auroragov.org/things_to_do/recreation_sports_programs/recreation_centers/aurora_center_for_active_adults)

## Innovage Colorado PACE



Provides all-inclusive medical and associated care for adults with Medicare and Medicaid. Services include primary and specialty care, medications, dental services, adult day program, rehabilitation therapy, medical equipments, behavioral health, care coordination, transportation, meals, and more.

**Phone:** 844-385-6796

**Website:** [www.innovage.com](http://www.innovage.com)

**Locations:** Aurora, Denver, Lakewood, Loveland/Greeley/Ft. Collins, Thornton, Pueblo



# Low-Cost Activities for Persons with Dementia

## Denver Botanic Gardens - SPARK!



Opportunity for participants in early stages of dementia and their care partners to enjoy hands-on garden related activities. Working in partnership with the Colorado

chapter of the SPARK! Alzheimer's Association, the program integrates the participants' multiple senses to inspire creativity and engagement. Events are free. Registration required.

**Address:** 1007 York St Denver, CO 80206

**Phone:** 720-865-3500

**Website:** [botanicgardens.org/programs/spark](http://botanicgardens.org/programs/spark)

## Conectoras de Montbello



A community-led program in Denver that supports Latino older adults through culturally relevant social activities like cafecitos, Lotería, and arts and crafts. It also connects seniors with local resources and helps reduce isolation by fostering community and access to services. Check Facebook page for up to date calendar.

**Phone:** Angela Azua 720-257-4515

Aurelio Avalos-Snider 720-439-1267

**Website:** [facebook.com/ConectorasdeMontbello](https://facebook.com/ConectorasdeMontbello)

## MY Denver PRIME



Membership for Denver residents ages 60+ for FREE access to all the city's recreation centers and pools, including drop-in fitness classes and clubs.

**Phone:** 3-1-1, or 720-913-1311

**Website:** [denvergov.org/Government/Agencies-Departments-Offices/Agencies-Departments-Offices-Directories/Parks-Recreation/Activities-Programs/Active-Older-Adults](http://denvergov.org/Government/Agencies-Departments-Offices/Agencies-Departments-Offices-Directories/Parks-Recreation/Activities-Programs/Active-Older-Adults)

## Memory Café at Denver Public Library - Virginia Village Branch Library



Offered by the Denver Public Library for people experiencing memory loss, along with their friends, family, and caregivers. Providing a fun, social, and safe place, The Memory

Cafe starts with a program (like music, art and other enriching activities), followed by socializing over coffee and treats. Formal care or supervision not provided.

**Phone:** 720-865-1123 (Amy Delpo)

**Website:** [denverlibrary.libcal.com/](http://denverlibrary.libcal.com/)



Photo by Vic Gómez Betancourt

# Low-Cost Activities for Persons with Dementia (cont.)

## Opening Minds through Art



A creative caregiving program that uses art to build meaningful connections between people with dementia and their caregivers.

**Phone:** 513-529-2914

**Website:** [scrippsoma.org/creative-caregiving-guide/creative-caregiving-lessons/](https://scrippsoma.org/creative-caregiving-guide/creative-caregiving-lessons/)

## NeuroPong Program



A tablet tennis program designed for people living with neurodegenerative conditions like Parkinson's and dementia. It combines the multiple physical

benefits of the sport with the emotional support that a community provides. Sessions are structured as a form of neurological exercise/rehabilitation and physical therapy. On top of everything, we want to HAVE FUN TOGETHER!

**Locations:** Denver, Fort Collins, Boulder, Colorado Springs, Pueblo, Grand Junction

**Website:** [neuropong.org](https://neuropong.org)

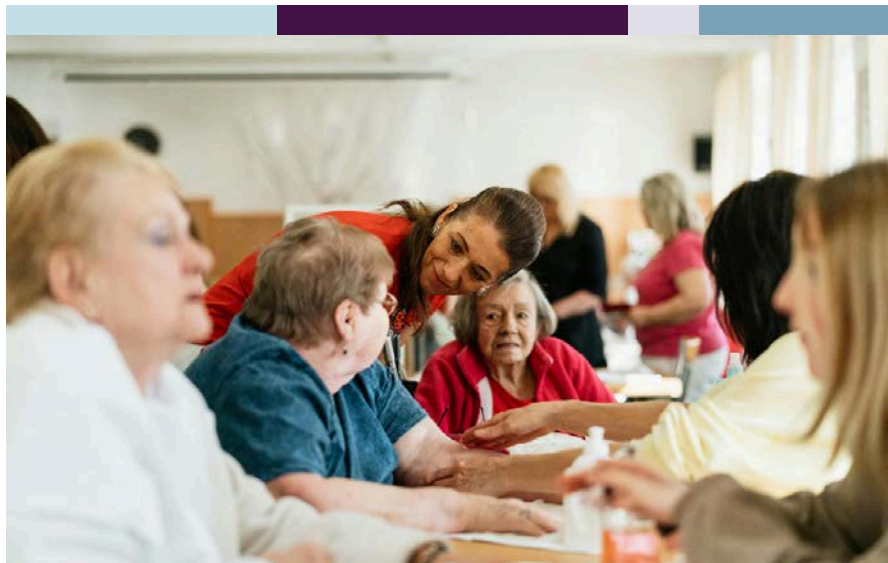
## Maria's Place



Free activities for loved ones at home. A wide range of free and easy-to-use activity ideas that cater to different interests and abilities. Step-by-step guides and videos to

help you adapt activities for individuals or groups. A blog with practical tips and stories to support caregivers in creating positive moments with their loved ones. A growing collection of tools to help foster social connections, creativity, and well-being.

**Website:** [mariasplace.com](https://mariasplace.com)



# Agencies for Senior Placement

These agencies help patients and caregivers find a community that offers independent living, assisted living, memory care, or skilled nursing home.

**CAUTION:** Some of these services are free and can be helpful, but some patients have reported spam calls and feeling pressured to decide. Since these services are not obligated to act with your best interest in mind, always do your own research before deciding.

## A Place for Mom



**Phone:** 877-311-6099

**Website:** [aplaceformom.com](http://aplaceformom.com)

## All About Seniors



**Phone:** 720-837-6306

**Website:** [allaboutseniorsinc.net](http://allaboutseniorsinc.net)

## Care Patrol of Colorado



**Phone:** 303-675-8308

**Website:** [carepatrol.com/states/colorado](http://carepatrol.com/states/colorado)

## Harmony Senior Referrals



**Phone:** 303-667-2420

**Website:** [harmonyseniorreferrals.com](http://harmonyseniorreferrals.com)

## Mile High Senior Solutions



**Phone:** 708-710-5303

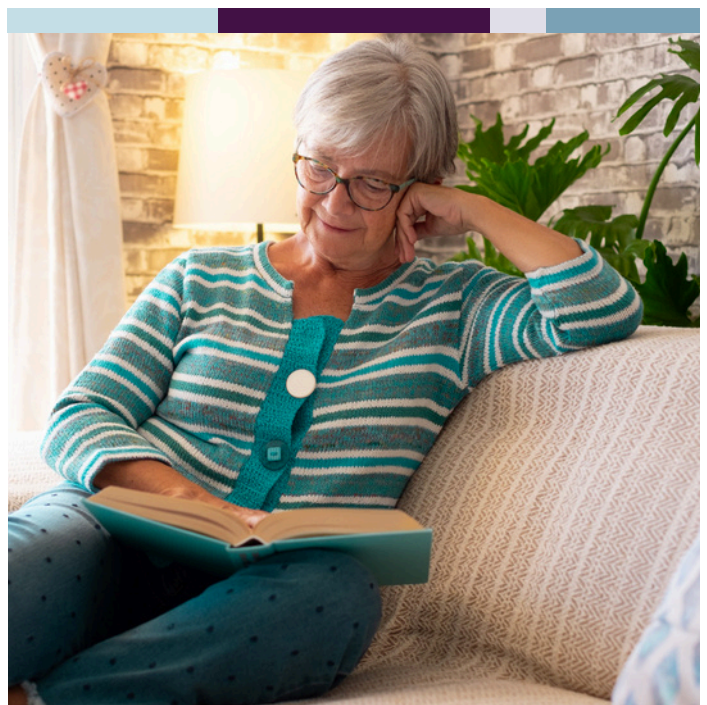
**Website:** [milehighseniorsolutions.com](http://milehighseniorsolutions.com)

## Oasis Senior Advisors Denver



**Phone:** 720-822-9525

**Website:** [oasissenioradvisors.com](http://oasissenioradvisors.com)



# Meal Delivery Services

## Project Angel Heart



Provides free medically tailored meals to patients with serious illness who have difficulty accessing health meals due to their illness.

**Cost:** Free

**Phone:** Denver 303.830.0202, Colorado Springs 719.323.0084, Pueblo 303.407.9451

**Website:** [www.projectangelheart.org/](http://www.projectangelheart.org/)

## Metro Caring - Fresh Foods Market



Grocery store-style market with nutritious, culturally specific foods.

**Cost:** Free, needs an appointment.

**Phone:** 303.860.7200

**Address:** 1100 E. 18<sup>th</sup> Ave. Denver, CO 80218

**Hours:** Monday and Thursday 9:15-11:30am, 12:45-3pm; Tuesday and Wednesday 9:15-11:30am, 12:45-3pm, and 6-7:30pm

**Website:** [metrocaring.org/services/fresh-foods-market](http://metrocaring.org/services/fresh-foods-market)

## Meals on Wheels – Volunteers of America



Deliver meals to home-bound adults over 60 years old.

**Service Areas:** Adams, Arapahoe, Clear Creek, Denver, Douglas, Gilpin, Jefferson, Larimer.

**Cost:** Free, contribute what you can afford

**Phone:** 303.294.0111

**Website:** [voacolorado.org/services/meals-on-wheels](http://voacolorado.org/services/meals-on-wheels)

## Hunger Free Colorado



One-stop-shop for food resources across Colorado, includes community resources, food and nutrition programs, and other public benefits.

**Phone:** 720.328.1284

**Confidential Hotline:** 855.855.4626 (available in 150+ languages)

**Hours:** Monday-Thursday 8:30am-4:30pm

**Website:** [hungerfreecolorado.org](http://hungerfreecolorado.org)

*\*For additional resources on food assistance and local food pantries, call 2-1-1, or search website: [www.211colorado.org](http://www.211colorado.org)*



*Photo by Vic Gómez Betancourt*

# Dementia Caregiving Education and Support Resources

Helpful information to support caregivers caring for someone with dementia.

## DRCOG — Area Agency on Aging



Designated Area Agency on Aging (AAA) for the eight-county region, the Denver Regional Council of Government (DRCOG) plans and provides comprehensive services

to address the needs of the region's population of older adults and people living with disabilities.

**Phone:** 303-455-1000

**Website:** [www.drcog.org/programs/area-agency-aging](http://www.drcog.org/programs/area-agency-aging)

## Alzheimer's Association - Colorado Chapter



Caregivers for a loved one with Alzheimer's or related dementia face special challenges. Alzheimer's Association provides information on what to expect for different stages

of dementia, tips for day-to-day care, planning for future needs, and connecting caregivers to local resources and caregiver support.

**Phone:** 303-813-1669 (Denver Office)

800-272-3900 (24/7 caregiver support hotline)

**Website:** [www.alz.org/help-support/caregiving](http://www.alz.org/help-support/caregiving)

## Caregiver Action Network



Caregiver Action Network (CAN) is the nation's leading family caregiver organization. It works to improve the quality of life for tens of millions of family caregivers who care for

loved ones with chronic conditions, disabilities, or diseases.

**Website:** [www.caregiveraction.org/toolbox/](http://www.caregiveraction.org/toolbox/)

## Colorado Care Planning



Colorado Community and Advance Care Planning Resources. Connect with local groups, agencies, and resources.

**Website:** [medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning/resources](http://medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning/resources)

## National Institute of Health



Information about how to live with dementia, counseling for caregivers and family members, clinical trials and other resources.

**Website:** [www.alzheimers.gov](http://www.alzheimers.gov)

## National Institute on Aging — Alzheimer's Caregiving



Learn how to respond to changes in communication and behavior, provide everyday care, and get help when needed.

**Website:** [nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving](http://nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving)



# Caregiving Education Videos

## Global Brain Health Institute “Conversations with Caregivers” Video Series



Short videos that offers practical advice from real caregivers. Topics include *Balancing Safety & Independence, Meals, Playing Along,* and other common challenges..

**Website:** [youtube.com/playlist?list=PLgdobFpNy7LXXomHM5n7BACbkB0ApZyL5](https://youtube.com/playlist?list=PLgdobFpNy7LXXomHM5n7BACbkB0ApZyL5)

## UCLA Dementia Care Video Series



Brief videos helping caregivers understand and respond to common dementia-related behaviors, such as sundowning, wandering, refusing care, and

repetitive or other inappropriate behaviors.

**Website:** [uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos](https://uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos)

## Alzheimer’s Association Education Center



Short online courses for caregivers of people with dementia. Include communication and caregiving strategies for different stages of dementia and ways to respond

to dementia-related behaviors.

**Website:** [training.alz.org/](https://training.alz.org/)

## Caring for the Caregiver (Cuidando al Cuidador) - Hospital Clínic de Barcelona



Information on how to provide hands on care, activities of daily living, communication, and caring for the caregiver. Videos in Spanish only.

**Website:** [youtube.com/playlist?list=PL6JHr3EeRES4FJPytpLpkBgbGmqHxQjib](https://youtube.com/playlist?list=PL6JHr3EeRES4FJPytpLpkBgbGmqHxQjib)

## Family Caregiver Alliance



Videos on many caregiving related topics, include transfer skills, nutrition, dental care, bathing and dressing, toileting and incontinence, behavioral issues, and self-care.

**Website:** [youtube.com/@CAREGIVERdotORG/videos](https://youtube.com/@CAREGIVERdotORG/videos)

## Caregiver Action Network - Alzheimer’s Caregiver Video Resource Center



Advice from fellow caregivers. Series on *Discovering Alzheimer’s Disease, Life as a Caregiver, Caregiver Tactics,* and *Finding Support.*

**Website:** [caregiveraction.org/alzheimers-videos](https://caregiveraction.org/alzheimers-videos)

## Patients and Caregivers Series (Pacientes y Cuidadores)



An education series for caregivers on how to support a patient’s activities of daily living (ADLs). In Spanish only.

**Website:** [youtube.com/@Pacientesycuidadores](https://youtube.com/@Pacientesycuidadores)

## Telenovela Mirela



The Telenovela Mirela tells the story of a Hispanic/Latino family facing dementia, when the grandmother develops Alzheimer’s Disease and difficult situations

start to affect everybody. This Telenovela shows the path of a family confronting Alzheimer’s Disease with courage, unity, and love. 18 episodes in Spanish with English subtitles, each around 10-20 minutes.

**Website:** [www.miramirela.com](https://www.miramirela.com)

**Cost:** Subscribe to Vimeo for \$4.99/mo and stream all episodes (website: [vimeo.com/ondemand/mirela](https://vimeo.com/ondemand/mirela)). Can also purchase one or all episodes on Amazon (website: [amazon.com/Our-Family-Nuestra-familia/dp/B07L9HMQNR](https://amazon.com/Our-Family-Nuestra-familia/dp/B07L9HMQNR)). Click on “More purchase options”: “SD” (Standard Definition) versions are cheaper.

# Caregiver Self- Care

Taking care of your own health while you care for someone else.

## Servicios de la Raza



The mission of Servicios de La Raza is to build and cultivate a thriving Latino community in Colorado. They promote multiple events and provide mental health services.

**Phone:** 303-458-5851

**Website:** [www.serviciosdelaraza.org/](http://www.serviciosdelaraza.org/)

## El Centro de las Familias



A multicultural clinic that provides bilingual (Spanish and English) mental health services to adults, youth, children, and families in the Latino/x and Hispanic community.

**Address:** 1405 N Federal Blvd, Denver, CO 80204

**Phone:** 303-504-1900

**Website:** [www.wellpower.org/el-centro-de-las-familias-english/](http://www.wellpower.org/el-centro-de-las-familias-english/)

## Alzheimer's Association Support Groups



Peer and professionally led groups for caregivers, individuals living with Alzheimer's and others dealing with the disease. Support groups are held virtually or in person. Please

see your local listing for details.

**Website:** [www.alz.org/help-support](http://www.alz.org/help-support)

## Colorado 2-1-1 Care Partner Resources



Offers comprehensive resources for individuals and families affected by Alzheimer's Disease and Related Dementias (ADRD), including support groups, memory cafes, adult day programs, respite care, and secured housing options. **Phone:** 2-1-1 or 866-760-6489, or **text** your ZIP CODE to 898-211

**Website:** [www.211colorado.org/adrd/](http://www.211colorado.org/adrd/)

## National Family Caregiver Support Program



Provides services to caregivers assisting older adults and grandparents over age 60 raising grandchildren.

**Phone:** 303-866-2800, 888-866-4243, or contact your local Area Agency on Aging

**Website:** <https://cdhs.colorado.gov/our-services/older-adult-services/state-unit-on-aging/caregiver-support>



Photo by Vic Gómez Betancourt

# Advance Care Planning

Preparing for care you would get in the future if you need help making decision for yourself.

## Prepare for Your Care



Help people have a voice in their health care and get the medical care that is right for them.

**Website:** [prepareforyourcare.org](http://prepareforyourcare.org)

## The Conversation Project



Helping people share their wishes for care through the end of life.

**Website:** [theconversationproject.org/get-started](http://theconversationproject.org/get-started)

## Colorado Care Planning



Advance Care Planning Roadmap guiding you to think about your values, choose a decision maker, make medical choices, write down and share your wishes.

**Website:** [medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning](http://medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning)



# Legal Services

## Colorado Legal Services



A non-profit agency that provides free civil legal services to eligible low-income Coloradans and seniors.

**Phone:** 303-837-1313

**Website:** [coloradolegalservices.org](http://coloradolegalservices.org)

**Practice Areas:** issues with public benefits (SNAP, Medicare, Medicaid, SSI), housing, family law, economic justice, taxes, migrant farm workers, foreign survivors of crime, identification documents.

## Rocky Mountain Elder Law



Specializes in helping older and disabled people who may be at risk of, or who have experienced exploitation.

**Phone:** 720-457-4573

**Website:** [rockymountainelderlaw.com](http://rockymountainelderlaw.com)

## Justice and Mercy Legal Aid Center



Faith-based organization that provides legal assistance to low-income people in Colorado. It offers services in Spanish and has interpreters available.

**Telephone:** 303-839-1008.

**Website:** [jamlac.org/services](http://jamlac.org/services)

**Services:** legal aid clinics and workshops, immigration law (naturalization workshop), family law, limited pro bono program, older adults program (coming soon).

**Limitations:** income below 125% federal poverty guideline, cannot take cases with hearings within 3 weeks, criminal cases, asylum cases, or immigrants in detention.

## Colorado Bar Association



Professional association for lawyers in Colorado, includes information for the public.

**Phone:** 303-860-1115

**Website:** [cobar.org/For-the-Public](http://cobar.org/For-the-Public)

**Information:** find a licensed lawyer, legal information brochures, senior law handbook, senior law day.

## Colorado Courts Self-Help Centers



A non-profit agency that provides free civil legal services to eligible low-income Coloradans and seniors.

**Phone:** 303-837-1313

**Website:** [coloradojudicial.gov/sites/default/files/2024-09/Contact%20list%20for%20public%281%29.pdf](http://coloradojudicial.gov/sites/default/files/2024-09/Contact%20list%20for%20public%281%29.pdf)

## Colorado Senior Law Handbook



Published and updated yearly by the Colorado Bar Association.

Comprehensive guide on legal topics affecting seniors.

**Website:** [seniorlawhandbook.org/](http://seniorlawhandbook.org/)

**Topics:** Government Programs & Financial Assistance, Advance Directive, Power of Attorney, Supported Decision Making, Guardianship & Conservatorship, Estate Planning, Financial Issues, Consumer Protection, Assisted Living/Nursing Home Issues.

## Denver Bar Association - Pro Bono Legal Assistance



Free or low-cost legal resources in the City and County of Denver, by the Denver Bar Association's Access to Justice Committee.

**Phone:** 303-860-3547

**Website:** [denbar.org/Public/Pro-Bono-Legal-Assistance](http://denbar.org/Public/Pro-Bono-Legal-Assistance)

# Guía de Recursos para los Cuidadores

# Alternativa para la Atención Médica de Emergencia

## Dispatch Health: Atención médica urgente a domicilio



Este servicio envía un equipo médico equipado con todas las herramientas necesarias para prestar atención médica avanzada en su hogar. Ellos asisten a una amplia gama de lesiones y enfermedades comunes a complejas que son urgentes, pero que no amenazan la vida o las extremidades. Por lo general, la facturación se realiza a través de su seguro, como una atención de urgencia, pero en su hogar.

**Tel:** 720-764-6931 Presione #2 para español

**Sitio web:** <https://www.dispatchhealth.com/>

**Horario:** 7 am-10 pm, 7 días a la semana, incluidos festivos.

**Costo:** por lo general, el mismo costo que una visita de atención de urgencia (\$0-\$45) con seguro.

## DAWN Free Clinic: Clínica DAWN



Clínica gratuita dirigida por estudiantes que ofrece atención primaria y algunos servicios especializados a adultos mayores de 18 años sin seguro médico.

Cuenta con personal hispanohablante e intérpretes.

**Tel:** 303-800-9677 Extensión 504

**Sitio web:** [dawnhealth.org](http://dawnhealth.org)

**Horario:** Martes y Jueves 6-8pm

**Dirección:** 12348 E. Montview Blvd, Aurora, CO 80045

## Colorado Hospital Discounted Care: Atención con descuento en el Hospital de Colorado



Los hospitales deben evaluar a todos los pacientes sin seguro o con seguro insuficiente que se encuentren en el 250 % o menos del nivel de pobreza federal para Medicare, Medicaid y otros programas financieros. Departamento de Políticas y Financiamiento de la Atención Médica de Colorado (por sus siglas en inglés HCPF) limita las cantidades que se pueden facturar a los pacientes de bajos ingresos por servicios de atención médica en hospitales y salas de emergencia.

**Tel:** Comuníquese con la oficina de asistencia financiera del hospital.

**Sitio web:** [hcpf.colorado.gov/colorado-hospital-discounted-care](http://hcpf.colorado.gov/colorado-hospital-discounted-care)

**Derechos del paciente:** [hcpf.colorado.gov/sites/hcpf/files/Patients-Rights-Final\\_2.pdf](http://hcpf.colorado.gov/sites/hcpf/files/Patients-Rights-Final_2.pdf)



Fotografía proporcionada por Vic Gómez Betancourt

# Transportación

## GoGoGrandparent - GoGoAbuelito



**Tel:** 855-464-6872 Extension 16  
**Horario:** 24/7  
**Costo:** \$16.99-\$29.99/mes o \$140-\$246/año para planes Básicos o Value  
**Sitio web:** [gogograndparent.com/gogoabuelito](http://gogograndparent.com/gogoabuelito).

**Información:** Servicios de domicilio, supermercado & transporte para adultos mayores y discapacitados. Servicios controlados y monitoreados de Uber, Doordash, Instacart y más, con o sin un teléfono inteligente, 24/7.

## VIA Mobility Services - VIA Servicios de Movilidad



**Tel:** 303-444-3043 Presione 6 para español y para establecer una cuenta y al 303-447-9639 para programar un viaje. Si marca ocupado, marque otra vez.

**Sitio web:** [www.viacolorado.org](http://www.viacolorado.org)

**Horario:** lunes a viernes de 8:00 am-4:30 pm

**Costo:** El servicio es gratuito para el transporte a citas médicas, así como para otras diligencias. Llame por lo menos 7 días antes de la cita. Propinas aceptadas.

## Colorado Medicaid Non-Emergent Medical Transportation - Transporte médico no urgente de Medicaid de Colorado

### Denver Metro: Intelliride/Transdev



**Tel:** 303-398-2155  
**Horas:** 24/7, excepto días festivos  
**Costo:** Necesita tener Medicaid (tenga a mano el número de identificación de Medicaid cuando llame)

**Sitio web:** [transdevhealthsolutions.com/colorado/](http://transdevhealthsolutions.com/colorado/)

**Áreas de Servicio:** Adams, Arapahoe, Boulder, Broomfield, Denver, Douglas, Jefferson, Larimer, Weld

### Other Counties



**Sitio web:** [hcpf.colorado.gov/nemtlist](http://hcpf.colorado.gov/nemtlist)  
**Información:** Números de teléfono de proveedores de transporte aprobados por Medicaid para cada condado de Colorado.

## RTD Access-a-Ride - Acceder-un-Viaje



**Viaje de/a:** área metropolitana de Denver  
**Servicio para:** Personas certificadas por la ADA  
**Costo:** \$5 cada viaje, \$2.50 for clientes de bajos ingresos.

**Horario:** Corresponde a horarios y días de rutas fija

**Programación previa:** 1-5 días hábiles No brindamos viajes el mismo día

**Tel:** 303-292-6560 Presione 1 para español.

**Sitio web:** [rtd-denver.com/services/access-a-ride](http://rtd-denver.com/services/access-a-ride)

**Información:** Se requiere certificación de la ADA antes de viajar. Póngase en contacto con RTD para conocer los requisitos de la certificación de la ADA.

## RTD Access-on-Demand

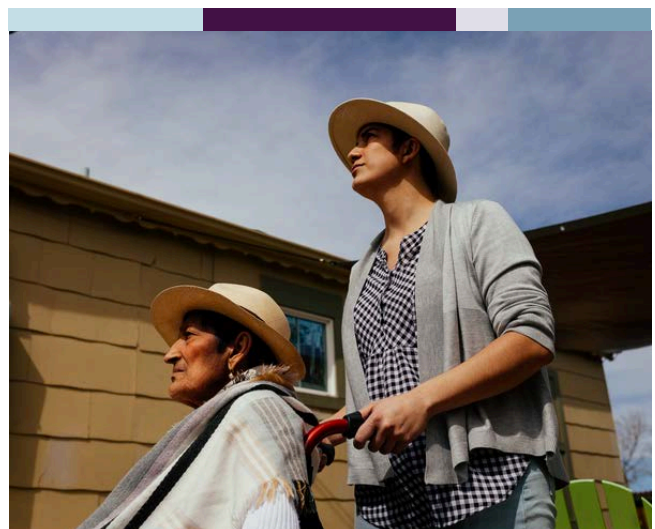


**Viaje de/a:** RTD áreas de servicio  
**Servicio para:** Cliente de Access-a-Ride (no miembros de la familia)  
**Costo:** RTD subsidia los primeros \$25 de cada viaje. El cliente paga el resto.

**Para programar:** Lyft/Uber app, Metro Taxi (303-333-3333, app), zTrip (720-833-4455, sitio web, or app)

**Sitio web:** [www.rtd-denver.com/other-services/access-a-ride/access-on-demand](http://www.rtd-denver.com/other-services/access-a-ride/access-on-demand)

**Información:** 60 viajes al mes. No se permiten viajes con varias paradas. Los conductores tienen capacitación general, pero no especializada, para el transporte de personas con discapacidad. El servicio "de acera a acera" no ofrece asistencia para llegar a la puerta.



Fotografía proporcionada por Vic Gómez Betancourt

# Transportación

## Mobility Works



**Información:** Alquilé un vehículo accesible para sillas de ruedas. Vehículos con acceso lateral y trasero disponibles.

**Tel:** 720-640-9989

**Horas:** Lunes a Viernes 8am - 5pm

**Dirección:** 1640 S Abilene St., Unit D, Aurora, CO 80012

**Sitio Web:** [www.mobilityworks.com/es/wheelchair-vans-for-rent/](http://www.mobilityworks.com/es/wheelchair-vans-for-rent/)

**Costo:** \$185 por día, mas barato por mas días, \$400 por fines de semana (Viernes 1pm - Lunes 9am)

## United Access



**Información:** Alquiler de vehículo accesibles para sillas de ruedas y modificación de vehículos

**Tel:** 720-706-1736

**Horas:** Lunes - Viernes 8am - 5pm, Sabados 9am - 2pm (por cita solamente)

**Locaciones:** Wheat Ridge, Highlands Ranch, Colorado Springs

**Sitio Web:** [www.unitedaccess.com/us/en/wheelchair-accessible-vehicle-rentals.html](http://www.unitedaccess.com/us/en/wheelchair-accessible-vehicle-rentals.html)

**Costo:** \$150/día (1-6 días ), \$130/día (7-29 días ), \$110/día (30+ días)

## Dave's Locker



**Información:** Un servicio de equipo médico comunitario que presta muletas, andadores, sillas de ruedas, scooters de rodilla, taburetes de ducha, barras de

apoyo, bastones, ayudas para el baño y mucho más.

**Horas:** De Lunes a Viernes 10am - 2pm

**Pre-Registrar:** en la pagina de web

**Tel:** 720.624.6486

**Sitio Web:** [www.daveslocker.org/](http://www.daveslocker.org/)

**Dirección:** 7903 Allison Way Arvada, CO 80005 (localizado en el Cuartel General de Bomberos de Arvada)

## Mobility Auto



**Información:** Alquiler de camionetas accesibles para sillas de ruedas y modificación de vehículos

**Tel:** 720-706-1736

**Horas:** Lun - Vie 8am - 5pm, Sabados 9am - 2pm (solo con cita previa)

**Dirección:** 2311 S Platte River Dr, Denver, CO 80223

**Sitio Web:** [www.mobilityauto.com/wheelchair-accessible-van-rental/](http://www.mobilityauto.com/wheelchair-accessible-van-rental/)

**Costo:** Llamar para esta información



Fotografía proporcionada por Vic Gómez Betancourt

# Servicios Locales de Atención Domiciliaria

La atención domiciliaria especializada requiere seguro y una orden médica.

Los servicios no especializados suelen ser por pago por cuenta propia, a menos que cuente con Medicaid, beneficios del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) o seguro de atención a largo plazo.

## ESCOJA EL TIPO DE SERVICIO QUE NECESITA (CONSIDERE DISCUTIR ESTAS OPCIONES CON EL EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA EN SU CLÍNICA):

- **Servicios de cuidado personal:** Ayuda para vestirse, ir al baño, bañarse, comer, hacer ejercicio y otros cuidados personales
- **Servicios de acompañante:** Ayuda con la supervisión, hace diligencias, brinda
- **Servicios de trabajos domésticos:** Ayuda a cocinar, hace limpieza de la casa, hace la lavandería y las compras de comestibles
- **Atención especializada o manejo de la salud:** Generalmente lo solicita el médico y es proporcionado por un profesional de la salud titulado: ayuda con los medicamentos, inyecciones, cuidado de heridas y terapia del habla, ocupacional o física

## Agencias de Atención Domiciliaria

### Visiting Angels - Visitando Angeles



**Sitio web:** [www.visitingangels.com/senior-home-care-colorado-co](http://www.visitingangels.com/senior-home-care-colorado-co)  
**Tel:** 800-365-4189 (Dícales su código postal para conectarse con la oficina local)

**Denver:** 303-232-9999 **Aurora:** 720-277-3574

**Broomfield:** 303-650-2881

**Otras áreas de servicio:** Brighton, Littleton, Longmont, Loveland, Eagle, Grand Junction, Colorado Springs, Pagosa Springs, and Pueblo (llame o visite la pagina web para los numeros telefonicos)

### Home Instead Senior Care - Hogar en lugar de atención para personas mayores



**Sitio web:** [www.homeinstead.com/locations/state/colorado/](http://www.homeinstead.com/locations/state/colorado/)  
**Tel:** 888-673-1166

**Area de Servicio:** Denver, Aurora, Littleton, Boulder, Broomfield,

Larimer, Weld, Castle Rock, Parker, Highlands Ranch, Colorado Springs, Durango, Pueblo, Grand Junction

**Servicios:** Cuidado personal, cuidado de la demencia, ayuda a domicilio, compañía, transporte

### All The Comforts of Home - Todas las comodidades del hogar



**Sitio web:** [allthecomfortofhome.net](http://allthecomfortofhome.net)  
**Tel:** 303-346-1292

**Servicios:** atención de compañía, cuidado personal, atención de la demencia, atención de transición, apoyo de hospicio.

### AgeWise Colorado



**Sitio web:** [agewisecolorado.org/in-home-care/resource-referral-services/](http://agewisecolorado.org/in-home-care/resource-referral-services/)  
**Tel:** 720-295-0163

**Area de servicios:** Todo Colorado, ordenar por área de servicio

**Servicios:** Directorio local de proveedores de atención domiciliaria, incluidos proveedores calificados de Medicaid (necesita una orden médica si usa Medicaid).

### Arapahoe County Senior Resources



**Sitio web:** [www.arapahoeco.gov/your-county/county-departments/community-resources/assistance-programs/senior-resources/index.php](http://www.arapahoeco.gov/your-county/county-departments/community-resources/assistance-programs/senior-resources/index.php)  
**Tel:** 303-738-8080

**Area de servicio:** Arapahoe County

**Servicios:** Servicios domésticos y de limpieza; sin atención personal.

# Programas para Adultos Durante El Día

Los programas del día para adultos brindan un entorno estructurado para adultos mayores y adultos con discapacidades, ofreciendo servicios sociales, recreativos y relacionados con la salud durante el día.

## 2nd Home Adult Community Centers - Centros comunitarios para adultos 2nd Home



Proporcionar un espacio seguro y estructurado para adultos mayores que puedan necesitar supervisión o asistencia durante el día. Gratis con Medicaid.

**Tel:** 720-281-1536

**Sitio web:** [2ndhomecommunity.com](http://2ndhomecommunity.com)

**Locaciones:** 4 locaciones en Aurora, cada uno especializado en diversas poblaciones e idiomas (inglés, español, coreano, ruso, árabe)

## \*Senior Resource Center - Centro de Recursos Para las Persona de la Tercera Edad



El Senior Resource Center ofrece educación comunitaria junto con información que incluye ayuda legal, transportación y cuidado de adultos durante el día

3227 Chase St., Denver CO 80212

**Tel:** 303-238-8151,  
303-235-6941 (pregunte por la encargada de las actividades)

**Sitio web:** [www.seniorsresourcecenter.org](http://www.seniorsresourcecenter.org)

## \*Alpine Adult Day Care - Centro de Cuidado de día para Adultos Alpine



Brinda servicios de cuidado diurno para adultos mayores y personas con discapacidad, con atención de calidad a un precio accesible. También incluyen transporte desde y hacia el

hogar del cliente.

1985 S. Havana St. Aurora, CO 80014

**Tel:** 303-755-8002

**Sitio web:** [www.alpineadultdaycare.com](http://www.alpineadultdaycare.com)

\*Gratis con Medicaid y opciones de pago privado.

*\*Los servicios y la página web solo se ofrecen en inglés. Consulte la última página de esta guía para obtener instrucciones sobre cómo traducir una página web con Google Chrome.*

## Aurora Center for Active Adults - Centro Aurora para Adultos Activos



Un centro comunitario operado por la Ciudad de Aurora, que ofrece programas de bienestar, acondicionamiento físico y actividades sociales para adultos

mayores de 50 años. Ofrece clases como yoga, zumba, Silver Sneakers, manualidades, excursiones de un día y un programa de almuerzo gratuito para adultos mayores.

30 W. Del Mar Circle, Aurora, CO 80011

**Tel:** 303-739-7950

**Sitio web:** [auroragov.org/things\\_to\\_do/recreation\\_sports\\_programs/recreation\\_centers/aurora\\_center\\_for\\_active\\_adults](http://auroragov.org/things_to_do/recreation_sports_programs/recreation_centers/aurora_center_for_active_adults)

## Innovage Colorado



Proporciona atención médica integral y otros servicios a adultos con Medicare y Medicaid. Los servicios incluyen atención primaria y especializada, medicamentos,

servicios dentales y atención para adultos. Programa de ayuda, terapia de rehabilitación, equipos médicos, salud conductual, coordinación de atención, transporte, comidas y más.

**Tel:** 844-385-6796

**Sitio web:** [www.innovage.com](http://www.innovage.com)

**Locaciones:** Aurora, Denver, Lakewood, Loveland/Greeley/Ft. Collins, Thornton, Pueblo



# Actividades de Bajo Costo para las Personas con Demencia

## \*Gardin Botanico de Denver - SPARK!



Denver Botanic Gardens y la Asociación de Alzheimer les ofrece a los participantes en las primeras etapas de la demencia, la oportunidad de disfrutar

actividades prácticas de jardinería. El programa está diseñado para que los participantes se involucren en las actividades utilizando su creatividad y los sentidos. Los eventos son gratuitos. Es necesario registrarse.

**Puede reservar su lugar en línea en el sitio web:**

[botanicgardens.org/programs/spark](http://botanicgardens.org/programs/spark)  
o llamando al **teléfono** 720-865-3500

## Conectoras de Montbello



Un programa comunitario en Denver que apoya a adultos mayores latinos mediante actividades sociales culturalmente relevantes como cafecitos, lotería y

manualidades. También conecta a las personas mayores con recursos locales y ayuda a reducir el aislamiento fomentando la comunidad y el acceso a servicios.

**Tel:** Angela Azua 720-257-4515

Aurelio Avalos-Snyder 720-439-1267

**Sitio web:** [facebook.com/ConectorasdeMontbello](https://facebook.com/ConectorasdeMontbello)

## MY Denver PRIME



Membresía para residentes de Denver mayores de 60 años con acceso GRATUITO a todos los centros de recreación y piscinas de la ciudad, incluidas clases de fitness y clubes.

**Tel:** 3-1-1, o al 720-913-1311

**Sitio web:** [denvergov.org/Government/Agencies-Departments-Offices/Agencies-Departments-Offices-Directories/Parks-Recreation/Activities-Programs/Active-Older-Adults](http://denvergov.org/Government/Agencies-Departments-Offices/Agencies-Departments-Offices-Directories/Parks-Recreation/Activities-Programs/Active-Older-Adults)

## Creando Juntos en la Biblioteca Pública de Denver - Virginia Village



El programa "Creando Juntos" lo ofrece la Biblioteca Pública de Denver a las personas de la tercera edad. Brindando un espacio divertido, social y seguro, para

diferentes actividades como decorar marcos de fotos, pintura. No se proporciona atención formal o supervisión.

Para más información, comuníquese con Nadia Rendon al **teléfono** 720.865.2378.



Fotografía proporcionada por Vic Gómez Betancourt

# Actividades de Bajo Costo para las Personas con Demencia

## \*Abriendo mentes a través del arte: Lecciones de cuidado creativo



Abriendo Mentes a través del Arte es un programa de cuidado creativo que utiliza el arte para construir conexiones significativas entre las personas con demencia y sus cuidadores. A través de sesiones de arte guiadas, promueve la autoexpresión, la dignidad y la mejora de la comunicación en un entorno de apoyo intergeneracional.

**Tel:** 513-529-2914

**Sitio web:** [scrippsoma.org/creative-caregiving-guide/creative-caregiving-lessons/](https://scrippsoma.org/creative-caregiving-guide/creative-caregiving-lessons/)

## \*NeuroPong Program - Programa NeuroPong



Un programa de tenis de mesa diseñado para personas con enfermedades neurodegenerativas como el párkinson y la demencia. Combina múltiples ejercicios físicos. Los beneficios del deporte se combinan con el apoyo emocional que brinda la comunidad. Las sesiones se estructuran como una forma de ejercicio/rehabilitación neurológica y fisioterapia. Además, ¡queremos DIVERTIRNOS JUNTOS!

**Locaciones:** Denver, Fort Collins, Boulder, Colorado Springs, Pueblo, Grand Junction

**Sitio web:** [neuropong.org](https://neuropong.org)

## \*Maria's Place - El lugar de María



Actividades gratuitas para sus seres queridos en casa. Una amplia gama de ideas de actividades gratuitas y fáciles de usar que se adaptan a diferentes intereses y habilidades.

Guías y videos paso a paso para. Ayuda a adaptar actividades para individuos o grupos. Un blog con consejos prácticos e historias para ayudar a los cuidadores a crear momentos positivos con sus seres queridos. Una colección creciente de herramientas para fomentar las conexiones sociales, la creatividad y el bienestar.

**Sitio web:** [mariasplace.com](https://mariasplace.com)

*\*Los servicios y la página web solo se ofrecen en inglés. Consulte la última página de esta guía para obtener instrucciones sobre cómo traducir una página web con Google Chrome.*



# Agencias para la Colocación de Personas Mayores

Estas agencias ayudan a los pacientes y cuidadores a encontrar una comunidad que ofrezca guardería, vida independiente, vida asistida, cuidado de la memoria o centros de enfermería especializada

**Importante:** Algunos de estos servicios son gratuitos . Sin embargo, una vez que los contacta, ellos se siguen comunicando con usted. Es mejor hacer usted mismo su propia investigación antes de tomar una decisión

## \*A Place for Mom - Un lugar para mamá



Tel: 877-311-6099

Sitio web: [aplaceformom.com](http://aplaceformom.com)

El personal habla español y, al llamar a la línea principal, simplemente digan a quien conteste que necesitan hablar español y los transferirán. Estos servicios son gratuitos.

## \*All About Seniors - Todo sobre las personas mayores



Tel: 720-755-7308

(Jaden Marolt es la persona encargada de la interpretación)

Sitio web: [allaboutseniorsinc.net/](http://allaboutseniorsinc.net/)

El sitio web dice que ofrece servicios gratuitos.

## \*Care Patrol - Patrulla de atención



Tel: (303) 679-4935

Sitio web: [www.carepatrol.com](http://www.carepatrol.com)

Cuando marque, pregunte si ya tienen personal que habla español.

## \*Harmony Senior Referrals - Referencias para personas mayores de Harmony



Tel: 303-667-2420

Sitio web: [harmonyseniorreferrals.com](http://harmonyseniorreferrals.com)

## \*Mile High Senior Solutions - Soluciones para personas mayores de Mile High)



Tel: 708-710-5303

Sitio web: [milehighseniorsolutions.com](http://milehighseniorsolutions.com)

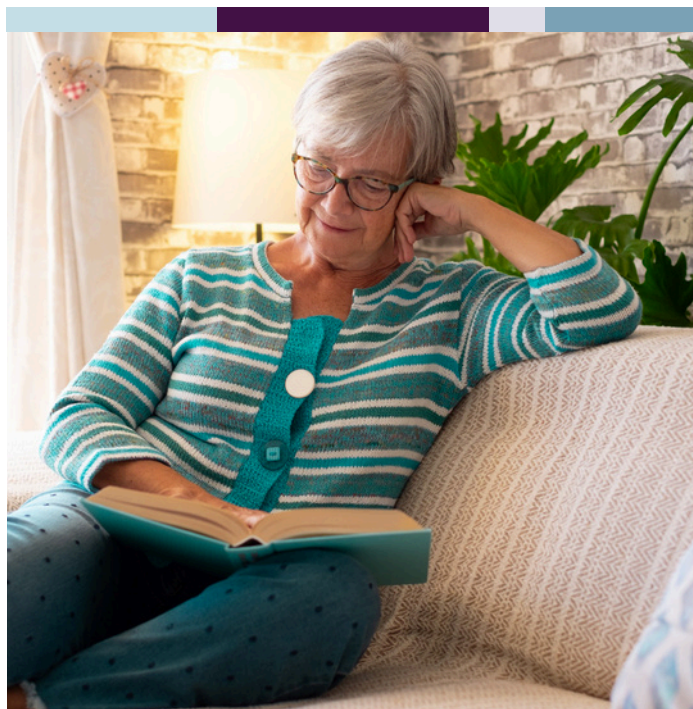
## \*Oasis Senior Advisors Denver - Asesores Senior Oasis Denver)



Tel: 720-822-9525

Sitio web: [oasisseNIORadvisors.com](http://oasisseNIORadvisors.com)

*\*Los servicios y la página web solo se ofrecen en inglés. Consulte la última página de esta guía para obtener instrucciones sobre cómo traducir una página web con Google Chrome.*



# Organizaciones que Ofrecen Opciones de Entrega de Comidas en todo Colorado

## Project Angel Heart



Prepara y entrega comidas adaptadas a cada paciente a personas que padecen enfermedades graves. El servicio es gratuito. Denver y Colorado Springs, **presione**

**6 para español.** Esto ocurre después de "Escuche atentamente, nuestras opciones de menú han cambiado recientemente". El número de Pueblo no está disponible para comidas. Si usted es cliente y nos contacta con respecto a la entrega de comidas o cambios en su servicio, envíe un correo electrónico a [refer@projectangelheart.org](mailto:refer@projectangelheart.org) o llame al 303.830.0202. **Sitio web:** <https://www.projectangelheart.org/> seleccione español en la mano derecha  
Denver - **Tel:** 303.830.0202  
Colorado Springs -**Tel:** 719.323.0084  
Pueblo - **Tel:** 303.407.9451

## \*Metro Caring - Mercado de alimentos frescos



Tienda estilo supermercado con alimentos nutritivos y culturalmente específicos. **Costo:** Gratis, necesita cita previa. **Tel:** 303.860.7200. Presione 2 para español.

**Dirección:** 1100 E. 18<sup>th</sup> Ave. Denver, CO 80218  
**Horas:** Lunes y Jueves de 9:15-11:30am, 12:45-3pm; Martes y Miércoles de 9:15-11:30am, 12:45-3pm, y 6-7:30pm.  
**Sitio Web:** [metrocar.org/services/fresh-foods-market](http://metrocar.org/services/fresh-foods-market)

**\*\*Para más recursos de asistencia alimentaria y despensas locales, llame al 2-1-1 o visite:**  
**[www.211colorado.org](http://www.211colorado.org)**

**\*Los servicios y la página web solo se ofrecen en inglés. Consulte la última página de esta guía para obtener instrucciones sobre cómo traducir una página web con Google Chrome.**

## Meals on Wheels - Comidas a domicilio



Servicios incluyen vivienda y refugios de emergencia, servicios contra el hambre y la nutrición, y muchos otros programas de apoyo comunitario. **Condados** de Adams, Arapahoe,

Clear Creek, Denver, Douglas, Gilpin, Jefferson y Larimer.  
Para determinar si es elegible, llame al: [303-294-0111](tel:303-294-0111) o envíe un correo electrónico a: [mdeherrera@voacolorado.org](mailto:mdeherrera@voacolorado.org)  
**Tel:** 303.297.0408, 303.294.0111  
**Sitio web:** [www.voacolorado.org/services/food-nutrition-services-denver-metro/](http://www.voacolorado.org/services/food-nutrition-services-denver-metro/)

## Hunger Free Colorado - Colorado libre de hambre



Punto de acceso a recursos alimentarios en todo Colorado, que incluye recursos comunitarios, programas de alimentación y nutrición, y otros beneficios públicos.

**Tel:** 720-328-1284  
**Línea confidencial:** 855-855-4626 (disponible en más de 150 idiomas)  
**Horario:** lunes a jueves, 8:30 a.m.–4:30 p.m.  
**Sitio web:** [hungerfreecolorado.org](http://hungerfreecolorado.org)  
seleccione español en la mano derecha



Fotografía proporcionada por Vic Gómez Betancourt

# Recursos de Educación y Apoyo para el Cuidado de Personas con Demencia

Información útil para apoyar a los cuidadores de personas con demencia.

## DRCOG — Area Agency on Aging



Agencia sobre el Envejecimiento (AAA) designada para la región de ocho condados planifica y ofrece servicios integrales. Para atender las necesidades de la población de adultos mayores y de personas con discapacidades en la región.

**Tel:** 303-455-1000

**Sitio web:** [www.drcog.org/programs/area-agency-aging](http://www.drcog.org/programs/area-agency-aging) (seleccione español en la mano derecha)

## Asociación de Alzheimer – Capítulo de Colorado



La Asociación de Alzheimer ofrece información sobre qué esperar en las diferentes etapas de la demencia, consejos para el cuidado diario, planificación de necesidades futuras y conexión de cuidadores con recursos locales y apoyo.

**Tel:** 303-813-1669 (Denver)

800-272-3900 (línea de apoyo disponible 24/7)

**Sitio web:** [www.alz.org/help-support/caregiving](http://www.alz.org/help-support/caregiving) seleccione español en la mano derecha

## Caregiver Action Network



Caregiver Action Network (CAN) es la principal organización nacional de cuidadores familiares. Trabaja para mejorar la calidad de vida de millones de cuidadores que atienden a un ser querido. atienden a sus seres queridos con enfermedades crónicas, discapacidades o afecciones médicas.

**Sitio web:** [www.caregiveraction.org/toolbox/](http://www.caregiveraction.org/toolbox/) seleccione español en la parte inferior izquierda de la página.

*\*Los servicios y la página web solo se ofrecen en inglés. Consulte la última página de esta guía para obtener instrucciones sobre cómo traducir una página web con Google Chrome.*

## \*Colorado Care Planning



Recursos Comunitarios de Colorado y de Planificación Anticipada de Cuidados. Conéctese con grupos, agencias y recursos locales.

**Sitio web:** [medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning/resources](http://medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning/resources)

## Alzheimers.gov



Información sobre cómo vivir con demencia, consejería para cuidadores y familiares, ensayos clínicos y otros recursos.

**Sitio web:** [www.alzheimers.gov](http://www.alzheimers.gov)

## Instituto Nacional sobre el Envejecimiento – Cuidado del Alzheimer



Aprenda cómo responder a cambios en la comunicación y el comportamiento, brindar cuidado diario y obtener ayuda cuando sea necesario.

**Sitio web:** [nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving](http://nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving) seleccione español en la mano derecha de la página



# Videos Educativos sobre el Cuidado

## Global Brain Health Institute “Conversando con los Cuidadores” una serie de videos



Serie de videos cortos con consejos prácticos de cuidadores familiares que atienden a personas con demencia. Incluye temas como “Equilibrar la seguridad y la

independencia”, “Las comidas”, “Seguirles el juego” y otros.

**Sitio web:** <https://www.youtube.com/watch?v=rexHdp5gIMw>

## Educación para el cuidador de la Universidad UCLA



Videos breves que ayudan a los cuidadores a comprender y responder a comportamientos comunes relacionados con la demencia, como el síndrome

vespertino, el deambular, el rechazo de la atención y los comportamientos repetitivos u otros comportamientos inapropiados.

**Sitio web:** [www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education](http://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education)

## ¿Qué es la demencia?



Infórmese sobre la demencia, un término general que describe la pérdida de la capacidad de pensar, recordar y razonar. En este video le contamos sobre algunos de los tipos

comunes de demencia, los síntomas relacionados y lo que debe hacer si nota síntomas o cambios en su memoria

**Sitio web:** [youtube.com/watch?v=qeVOjFqly-o&t=182s](https://youtube.com/watch?v=qeVOjFqly-o&t=182s)

## Cuidando al cuidador - Clínica de Hospital de Barcelona)



Serie de videos que ayudan a los cuidadores de personas con demencia con las actividades de la vida diaria (AVD).

**Sito web:** [https://www.youtube.com/playlist?list=PL6JHr3EeRES4\\_FJPytpLpkBgbGmqHxQjib](https://www.youtube.com/playlist?list=PL6JHr3EeRES4_FJPytpLpkBgbGmqHxQjib)

## Alianza de Cuidadores Familiares - Canal de YouTube



Conjunto de videos que ayudan a los cuidadores de personas con demencia con las actividades de la vida diaria (AVD).

**Sitio web:** <https://youtu.be/qQJzSokgAWY?si=bFfvhRQstZz3SkLZ>

## Centro de Educación de la Asociación de Alzheimer



Cursos cortos para personas con demencia y sus cuidadores. Incluyen estrategias de comunicación y cuidado para diferentes etapas de la demencia, cómo comprender y responder a conductas relacionadas con la demencia y cómo manejar las finanzas.

**Sitio web:** <https://training.alz.org/espanol>

## Pacientes y Cuidadores



Una serie educativa para cuidadores sobre cómo apoyar las actividades de la vida diaria (AVD) de un paciente.

**Sitio web:** [youtube.com/@Pacientesycuidadores](https://youtube.com/@Pacientesycuidadores)

## Telenovela Mirela



La telenovela *Mirela* cuenta la historia de una familia hispana/latina que enfrenta la demencia, cuando la abuela desarrolla la enfermedad de Alzheimer y la familia atraviesa

situaciones difíciles. Esta telenovela muestra el camino de una familia que enfrenta el Alzheimer con valentía, unidad y amor. Consta de 18 episodios en español con subtítulos en inglés, cada uno de aproximadamente 10-20 minutos.

**Sitio web:** [www.miramirela.com](http://www.miramirela.com)

**Costo:** Suscríbese a Vimeo por \$4.99/mes y vea todos los episodios aquí: [vimeo.com/ondemand/mirela](https://vimeo.com/ondemand/mirela).

También puede comprar episodios individuales o la serie completa en Amazon: [amazon.com/Our-Family-Nuestra-familia/dp/B07L9HMQNR](https://amazon.com/Our-Family-Nuestra-familia/dp/B07L9HMQNR). Después de seleccionar la serie, haga clic en “Mas opciones”. Las versiones en “SD” (Definición Estándar) son más económicas.

# Autocuidado del Cuidador

Cuidar de su propia salud mientras cuida de otra persona.

## Servicios de la Raza



La misión de Servicios de La Raza es construir y cultivar una comunidad latina próspera en Colorado. Promueven múltiples eventos y brindan servicios de salud mental.

**Tel:** 303-458-5851

**Sitio web:** <https://serviciosdelaraza.org/es>

## El Centro de las Familias



El Centro de las Familias es una clínica multicultural que brinda servicios de salud mental bilingüe (español e inglés) a adultos, jóvenes, niños y familias de la comunidad latina/x e hispana.

**Tel:** (303) 504-1900

1405 N Federal Blvd, Denver, CO 80204

**Sitio web:** <https://www.wellpower.org/el-centro-de-las-familias-spanish/>

seleccione español en la parte superior izquierda de la página

## National Family Caregiver Support Program



Ofrece servicios a cuidadores de adultos mayores y a abuelos mayores de 60 años que crían a sus nietos.

**Tel:** 303-866-2800, 888-866-4243

**Sitio web:** [cdhs.colorado.gov/our-services/older-adult-services/state-unit-on-aging/caregiver-support](https://cdhs.colorado.gov/our-services/older-adult-services/state-unit-on-aging/caregiver-support)

seleccione español en la parte superior derecha de la página

## Colorado 2-1-1 Centro de Ayuda



Colorado 2-1-1 ofrece recursos integrales para personas y familias afectadas por la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas (ADRD), incluidos grupos de apoyo, cafés de memoria, programas de día para adultos, cuidados de relevo y opciones de vivienda segura.

**Tel:** 2-1-1 o 866-760-6489

Envíe un mensaje de **texto** con su CÓDIGO POSTAL al **898-211**.

**Sitio web:** <https://www.211colorado.org/adrd/>  
seleccione español en la mano derecha

## Ayuda y Apoyo para Cuidadores - Asociación de Alzheimer



Esta página ofrece recursos útiles y materiales de lectura para cada etapa de la demencia, además de una línea de ayuda disponible las 24/7 para responder a sus preguntas y brindarle el apoyo que necesite en cualquier momento.

**Línea de ayuda gratuita 24/7:** (800) 272-3900

**Sitio web:** <https://www.alz.org/es-mx/ayuda-y-apoyo/cuidado>



Fotografía proporcionada por Vic Gómez Betancourt

# Planificación Anticipada de los Cuidados

Preparación para futuros cuidados y decisiones médicas.

## Prepare for Your Care



Ayuda a que las personas tengan una voz en su atención médica y reciban el cuidado que sea adecuado para ellos.

**Sitio web:** [prepareforyourcare.org](http://prepareforyourcare.org)  
seleccione español

## The Conversation Project



Ayuda a las personas a expresar sus deseos de cuidado en las etapas finales de la vida.

**Sitio web:** [theconversationproject.org/get-started](http://theconversationproject.org/get-started)  
Al final de la página encontrará guías en español

## \*Colorado Care Planning



Guía de Planificación Anticipada de Cuidados que le orienta a reflexionar sobre sus valores, elegir a un representante, tomar decisiones médicas, escribir y compartir sus deseos.

**Sitio web:** [medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning](http://medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning)

*\*Los servicios y la página web solo se ofrecen en inglés. Consulte la última página de esta guía para obtener instrucciones sobre cómo traducir una página web con Google Chrome.*



# Servicios Legales

## Servicios Legales de Colorado



Una agencia que ofrece asistencia legal compasiva y gratuita para personas de bajos ingresos y adultos mayores en Colorado.

**Tel:** 303-837-1313

**Sitio web:** [coloradolegalservices.org](http://coloradolegalservices.org)

seleccione español

**Áreas de ayuda:** problemas con beneficios públicos (SNAP, Medicare, Medicaid, SSI), vivienda, derechos de familia, justicia económica, impuestos, trabajadores agrícolas migrantes, sobrevivientes extranjeros de delitos, documentos de identificación.

## \*Rocky Mountain Elder Law



Se especializa en ayudar a personas mayores y con discapacidades que pueden estar en riesgo de, o que han experimentado, explotación.

**Tel:** 720-457-4573

**Sitio Web:** [rockymountainelderlaw.com](http://rockymountainelderlaw.com)

## Justice and Mercy Legal Aid Center



Organización basada en la fe que brinda asistencia legal a personas de bajos ingresos en Colorado. Ofrece servicios en español y cuenta con intérpretes disponibles.

**Tel:** 303-839-1008.

**Sitio web:** [jamlac.org/services](http://jamlac.org/services) - seleccione español

**Servicios:** clínicas y talleres legales, inmigración (taller de naturalización), derecho de familia, programa limitado pro bono y programa para personas mayores (próximamente).

**Limitaciones:** ingresos menores al 125% de la línea federal de pobreza; no aceptan casos con audiencias en menos de 3 semanas, casos penales, de asilo o de inmigrantes detenidos.

*\*Los servicios y la página web solo se ofrecen en inglés. Consulte la última página de esta guía para obtener instrucciones sobre cómo traducir una página web con Google Chrome.*

## \*La Asociación de Abogados de Colorado



Asociación profesional de abogados en Colorado, que incluye información para el público.

**Tel:** 303-860-1115. Presione 1 para español.

**Sitio web:** [cobar.org/For-the-Public](http://cobar.org/For-the-Public)

**Recursos disponibles:** Buscar un abogado licenciado, folletos con información legal, manual de leyes para personas mayores, *Senior Law Day* (jornadas informativas sobre leyes para adultos mayores).

## Colorado Courts Self-Help Centers



Agencia que brinda servicios legales civiles gratuitos a personas mayores y residentes de Colorado de bajos ingresos que cumplen con los requisitos.

**Tel:** 303-837-1313

**Sitio Web:** <https://www.coloradojudicial.gov/sites/default/files/2024-09/Contact%20list%20for%20public%281%29.pdf>

## \*Colorado Senior Law Handbook



Publicado y actualizado anualmente por la Asociación de Abogados de Colorado. Es una guía completa sobre temas legales que afectan a las personas mayores.

**Sitio web:** [seniorlawhandbook.org](http://seniorlawhandbook.org)

**Temas:** Programas gubernamentales y asistencia financiera, directiva por anticipado de la atención médica, poder notarial, toma de decisiones con apoyo, tutela y custodia legal, planificación patrimonial, asuntos financieros, protección al consumidor y problemas con viviendas asistidas/hogares de ancianos.

## \*Denver Bar Association - Pro Bono Legal Assistance



Recursos legales gratuitos o de bajo costo en la Ciudad y el Condado de Denver, ofrecidos por el Comité de Acceso a la Justicia de la Asociación de Abogados de Denver.

**Tel:** 303-860-3547

**Sitio web:** [denbar.org/Public/Pro-Bono-Legal-Assistance](http://denbar.org/Public/Pro-Bono-Legal-Assistance)

# Cómo instalar una extensión en Google Chrome para traducir páginas de web al español

Traduce páginas web al español fácilmente con esta guía.

## Paso 1: Abra Google Chrome

Abra el navegador Chrome haciendo clic en este icono:



## Paso 2: Vaya a la tienda de extensiones de Chrome

1. Escriba en la barra superior: <https://chrome.google.com/webstore>
2. Presione **Enter**.

## Paso 3: Busque la extensión "Google Translate"

1. En la barra de búsqueda de la izquierda, escriba: [Google Translate](#)
2. Presione **Enter**

## Paso 4: Agregue la extensión a Chrome

1. Haga clic en el botón azul que dice **"Agregar a Chrome"**
2. Aparecerá una ventana pequeña. Haga clic en **"Agregar extensión"**

## Paso 5: Use la extensión para traducir una página

1. Vaya a cualquier página de web en inglés.
2. Haga clic en el ícono de Google Translate en la esquina superior derecha (parece una "G" con un símbolo asiático).
3. Haga clic en **"Traducir esta página"**
4. Seleccione **Español** como idioma



## \*\*Consejo: Fije la extensión para tenerla siempre visible

1. Haga clic en el ícono del rompecabezas
2. Busque "Google Translate"
3. Haga clic en el pin para mantenerlo visible



# Dementia Resource Guide Website



Scan the QR code with the camera on your smartphone or download a "QR scanner" app

Need a paper copy, or have a question or feedback? Please email:



Dementia.Care@cuanschutz.edu

<https://medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning/innovations/advances-in-caregiving>



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment

## Página Web de Guía De Recursos Para la Demencia



Escanea el código QR con la cámara de su teléfono inteligente o descarga una aplicación para escanear un código QR desde la tienda de aplicaciones en su teléfono.

¿Necesita una copia impresa o tiene alguna pregunta o comentario?

Envíenos un correo electrónico a:



Dementia.Care@cuanschutz.edu

<https://medschool.cuanschutz.edu/coloradocareplanning/innovations/advances-in-caregiving>



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment