



Develop a **HEALTHY OUTLOOK**

Are you 60+? Are there days or weeks when you don't leave the house? Are you not eating, or are you overeating? Do you feel lonely or isolated? Have you experienced a recent loss?

It could be depression. Help is available!

The Older Adult Collaborative (OAC) serving Sonoma County consists of five agencies dedicated to the prevention and early intervention of depression and suicide in the older adult population. Small changes can make a big difference. Call one of these agencies:

Adult and Aging Services (County-wide: ask for Linkages)
Ph: **707-565-5900**

Community and Family Service Agency (Sebastopol and West County to the Coast) Ph: **707-869-0618**

Council on Aging (Sonoma County excluding Petaluma/South County) Ph: **707-525-0143**

Petaluma People Services Center: Senior Services
(Petaluma/Penngrove, South County) Ph: **707-765-8488**

Seniors•At•Home/Jewish Family and Children's Services
(Santa Rosa, Windsor to Rohnert Park, and Sebastopol)
Ph: **707-571-8533**

Our OAC Agencies value DIVERSITY whatever your ethnicity, religion, country of origin, language, abilities, sexual orientation, or gender. . . YOU ARE WELCOME!

24 HOUR HOTLINE: 1-855-587-6373 (toll-free)
Suicide Prevention – Crisis Intervention

Mental Health Crisis Services: 576-8181 or (800) 746-8181 (toll-free)
Psychiatric Emergency Services (24-hour crisis services & referrals)

Services Funded by Sonoma County Behavioral Health with Prop 63 MHSA: Prevention Early Intervention funds

Desarrolle una **PERSPECTIVA POSITIVA**

¿Tiene usted 60 años o más? ¿Hay días o semanas que usted no sale de la casa?

¿No está comiendo o come demasiado? ¿Se siente solo ó aislado?

¿Ha sufrido una reciente pérdida de un ser querido?

Puede ser un caso de depresión. ¡Hay ayuda disponible!

Colaborativo de Adultos Mayores (OAC) sirviendo el Condado de Sonoma consiste de cinco agencias dedicadas a la prevención y temprana intervención de la depresión y suicidio para personas de edad avanzada. Pequeños cambios con temprana intervención pueden hacer una gran diferencia en su vida. Para más información se puede comunicar con estas agencias:

Adult and Aging Services (En todo el Condado de Sonoma: pregunte por Linkages). **Teléfono: 707-565-5900**

Council on Aging (Condado del Sonoma a excepción de Petaluma/Penngrove, y el área sur del condado). **Teléfono: 707-525-0143**

Community and Family Service Agency (Incluyendo Sebastopol y condado Oeste a la Costa). **Teléfono: 707-545-4551**

Petaluma People Services Center: Senior Services
(Petaluma/Penngrove, y el área sur del condado) **Teléfono: 707-765-8488**

Seniors•At•Home/Jewish Family and Children's Services
(Santa Rosa, de Windsor a Rohnert Park, y Sebastopol). **Teléfono: 707-571-8533**

Nuestras agencias del OAC valoran la diversidad-Cualquier sea su etnicidad, religion, pais de origen, lenguaje, habilidades, orientacion sexual o su genero. ¡Todos seran Bienvenidos!

Línea de emergencia de 24 horas:
1-855-587-6373 (gratis)

Prevención de Suicidio – Intervención en crisis

Servicios de Crisis de Salud Mental:
576-8181 o (800) 746-8181 (gratis)

Servicios de Emergencia Psiquiátricos

Servicios financiados por el Condado de Sonoma, Salud de Comportamiento con la Proposición 63 MHSA: Fondos de Prevención e Intervención Temprana

