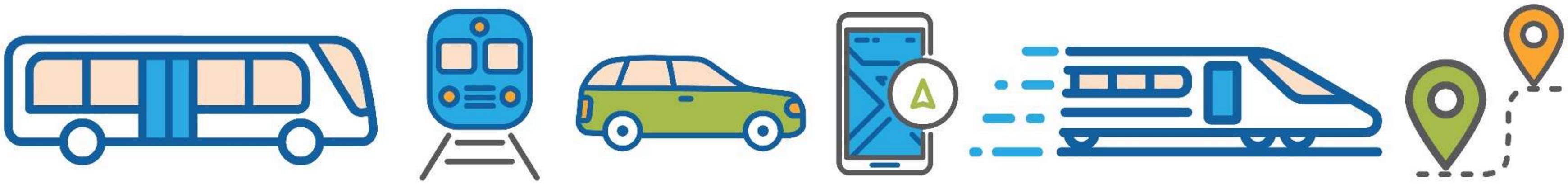
Hagaha Ride Well to Age Well



Dhigaalka hagida adeegyada gaadiidka
ee dadka degan Degmada San Diego

Waxaa bixiya xubnaha Kooxda ***Age Well San Diego***
Ee Gaadiidka & Isku xirka Bulshada

COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL
SAN DIEGO

La cusbooneysiiyay Sebtembar 2024

Tusmada Nuxurka

Wax ku saabsan Hagaha Ride Well to Age Well…………………………………………………….....3

Ilaha Gaadiidka ee Muhiimka ah (FACT, MTS, NCTD, 511)……………………………………………4-7

NoocyadaAdeega…………………………………………………………………………………...8

Hel Gaadiidkaaga Xiga …………………………………………………………………………...9-31

*Bixiyeyaasha u adeegayo **Dhammaan Gobolada***……………………………………..……...10-15

*Bixiyeyaasha u adeegaya **Gobolka Dhexe***……………………………………………………....16-17

*Bixiyeyaasha u adeegaya **Gobolka Bariga*** ……………………………………………………18-19

*Bixiyeyaasha u adeegaya **Gobolka Waqooyiga Xeebta/Gudaha***…………………………… .20-28

*Bixiyeyaasha u adeegaya **Gobolka Waqooyiga Dhexe***………………………………………..29

*Bixiyeyaasha u adeegaya **Gobolka Koonfurta***……………………………………………… .30-31

Hagaha Farsamada ee App-yada Taleefanada Casriga ah………………………………………32-33

App-yada Socdaalka iyo Gaadiidka ……………………………………………………………….34

Qaamuuska Gaadiidka …………………………………………………………………………..35-43

Age Well San Diego ……………………………………..…………………………………………44

***Fadlan Ogsonow:** Fadlan si toos ah ula xiriir bixiyeyaasha gaadiidka si aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeyay.*

Wax ku saabsan Hagaha Ride Well to Age Well

Degmada San Diego waxay hoy u tahay shabakad firfircoon oo ah barnaamijyada iyo adeegyada gaadiidka kuwaas oo dadka waayeelka ah ka caawiya ilaalinta madax-banaanidooda, dhaqdhaqaaqooda, iyo xiriirkooda bulsheed. Iyada oo qayb ka ah hindisaha *Age Well San Diego*, khubarada gaadiidka iyo socdaalka, gabowga, iyo adeegyada bulshada ayaa wada shaqeeyay si ay u abuuraan ***Hagaha Ride Well to Age Well***, oo ah hage loogu talagalay adeegyada gaadiidka ee laga heli karo Degmada San Diego. *HagahaRide Well to Age Well* wuxuu ka kooban yahay qaybaha soo socda:

- **Dhigaalada Gaadiidka ee Muhiimka ah:** Wax ka baro barnaamijyada iyo wakaaladaha gaadiidka ee caanka ah ee gobolka.
- **Noocyada Adeegga:** Baro wax dheeraad ah oo ku saabsan heerarka kala duwan ee gargaarka ay heli karaan gaadiid raacayaasha.
- **Hel Gaadiidkaaga Xiga:** Bixiyeyaasha gaadiidka waxaa loo taxay si waafaqsan gobolka(lada) ay u adeegaan. Fiiri qaybta “Dhammaan Gobollada” marka hore, kadibna eeg qaybta gobolka aad ku nooshahay. Wax ka baro kharashyada la xidhiidha, shuruudaha u-qalmitaanka, heerka caawimada, iyo xaddidaadaha isticmaalka.
- **Hagaha Farsamada ee App-yada Taleefanada Casriga ah:** Tilmaamaha ku saabsan sida loo raadiyo oo loo soo dejisto app-yada iPhone ama Android.
- **App-yada Socdaalka iyo Gaadiidka:** Liiska app-yada socdaalka iyo gaadiidka ee bilaashka ah ee la soo dejisan karo, sida Uber iyo Lyft.
- **Qaamuuska Gaadiidka:** Naftaada bar erayada guud ee socdaalka iyo gaadiidka.
- **Wanaajinta Gaadiidka Gobolkayaga:** Baro wax dheeraad ah oo ku saabsan dadaalka Degmadu ay ku wanaajineyso helitaanka gaadiidka.

Fadlan Ogsonow: *Fadlan si toos ah ula xiriir bixiyeyaasha gaadiidka si aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeyay.*

Dhigaalka Gaadiidka ee Muhiimka ah: FACT

Ku saabsan FACT

Fududeynta Helitaanka Gaadiid Isku Duwan (FACT)) waa wakaalad aan faa'iido doon ahayn oo la sameeyay 2005 kadibna Ururka San Diego Association of Governments (SANDAG) ayaa sandakii 2006 u magacaabay inay tahay Wakaaladda Adeegyada Gaadiidka ee Isku-dhafka ah (CTSA) si la iskugu dubarido adeegyada gaadiidka dadweynaha, kuwa aan faa'iido doonka ahayn, kuwa gaarka loo leeyahay, iyo adeegyada kale ee gaadiidka ee Degmada San Diego. FACT waxay doonaysaa inay wanaajiso helitaanka gaadiidka ee dadka waayeelka ah, dadka naafada ah, halyeeyada ciidanka ee hawlgabay, iyo kuwa dakhligoodu liito oo ay buuxiso daldaloolada adeegyada jira. FACT waxay maareeye dhaqdhaqaaq u tahay shaqsiyaadka raadinaya gaadiid iyadoo ku xireyso habka gaadiid ee ku habboon iyaga.

Macluumaadka Xiriirka

516 Civic Center Drive, Oceanside, CA 92054

www.factsd.org

Wac (888) 924-3228 si aad u hesho macluumaad, ama aad u codsato gaadiid-raac

FACT waxay bixisaa barnaamijka RideFACT ee loogu talagalay waayeelka degmada San Diego ee ka weyn 60+ iyo shakhsiyaadka naafada ah. RideFACT waxay bixisaa adeega sida tooska lagu geeynaayo guriga kaas oo la heli karo Isniinta ilaa Jimcaha. Fadlan wac (888) 924-3228 3 - 7 maalmood ka hor taariikhda aad qorshaysay safarka si aad u codsato boos celin.

Qiimaha lagu raaco waa $5.00 - $20.00 marku safarka hal safar yahay.

Dhigaalka Gaadiidka ee Muhiimka ah: MTS

Wax Ku Saabsan MTS

Metropolitan Transit Service (MTS) waa gaadiid bixiye ay dawlada federaalka sharciyeysay oo adeegyo gaadiid siiyo in ka badan saddex milyan oo qof oo ku nool Degmada San Diego. MTS waxa ay si toos ah ama qaab ah qandaraas ay kula jiraan hawl-wadeeno qaas ah ku bixiyaan adeegyada baska ama tareenka waxayna sidoo kale bixiyaan hawl-gallo socdaal oo dheeri ah oo loogu talagalay macaamiisha naafada ah ee aan awoodin in ay isticmaalaan adeegyada baska iyo tareenka ee MTS. Rakaabku waxay isticmaali karaan PRONTO - app-ka San Diego ama waxay booqan karaan www.ridepronto.com si ay u sameystaan koonto una iibsadaan gaadiid-raaca iyo kaararka safarka.

Macluumaadka Xiriirka

1255 Imperial Avenue, Suite 1000, San Diego, CA 92101 | www.sdmts.com | (619) 557-4555
Wixii ah kaalmada qorsheynta safarka, wac (619) 233-3004
Wixii ah Ammaanka MTS, wac (619) 595-4960 ama fariin u dir (619) 318-1338

Kharashka Gaadiid-raaca iyo Kaararka Safarka (Waayeelka (65+)/Naafada/Medicare)

Kharashka Gaadiid-raaca ee Halka mar ah		**Kaararka Safarka**
Tareenka MTS: $1.25	MTS Rapid Express/Premium (Wadooyinka 280, 290): $2.50	Kaarka Safarka ee 30-ka Maalmood: $23 ama $32 (Premium Regional)
Baska MTS: $1.25	Adeegga gaadiidka ee MTS ee meelaha miyiga ah (MTS Rural) (Wadooyinka 888, 891, 892, 894): $4.00	Kaarka Safarka ee 1-ka Maalin: $3 ama $6 (Premium Regional)
MTS Rapid: $1.25	MTS Access: $5	Kaarka Safarka ee 1-ka Maalin ee Coaster: $7.50 ama $58 (30 Maalmood)

Macluumaadka qiimaha gaadiid-raaca ee loogu talagalay waayeelka/Naafada/Medicare waxa laga heli karaa at: https://www.sdmts.com/fares-passes

Dhigaalka Gaadiidka ee Muhiimka ah: NCTD

Wax Ku Saabsan NCTD

North County Transit District (NCTD) waa wakaalad qaas ah oo bixisa adeegyada gaadiidka ee Waqooyiga Degmada San Diego (North San Diego County). Rakaabku waxay isticmaali karaan PRONTO - app-ka San Diego ama waxay booqan karaan www.ridepronto.com si ay u sameystaan koonto una iibsadaan tigidhada iyo kaararka safarka.

NORTH COUNTY TRANSIT DISTRICT

Macluumaadka Xiriirka

205 South Tremont Street, Oceanside, CA 92054
www.gonctd.com
(760) 966-6500

Kharashka Gaadiid-raaca iyo Kaararka Safarka (Waayeelka (65+)/Naafada/Medicare) ee Halka Mar ah

Baska BREEZE: $1.25	Aagga Coaster 3: $3.25 (ama $58 haddii uu yahay Kaarka Safarka ee 30-ka Maalmood)
Tareenka SPRINTER Hybrid: $1.25	Kaarka Safarka ee Goboka (SPRINTER, BREEZE, Baska MTS, Tareenka MTS, MTS Rapid): $3 (ama $23 haddii uu yahay Kaarka Safarka ee 30-ka Maalmood)
FLEX Demand Response (372): $5 / marka laga reebo 372: $2.50	Premium Regional Pass (Regional Pass iyo MTS Rapid Express): $6 (ama $32 haddii uu yahay Kaarka Safarka ee 30-ka Maalmood)
Aagga Coaster 1: $2.50 (ama $58 haddii uu yahay Kaarka Safarka ee 30-ka Maalmood)	Kaarka Safarka ee Gobolka Xeebta (Premium Regional Pass iyo COASTER iyo MTS Rural): $7.50
Aagga Coaster 2: $2.75 (ama $58 haddii uu yahay Kaarka Safarka ee 30-ka Maalmood)	

Macluumaadka qiimaha gaadiid-raaca ee loogu talagalay waayeelka/Naafada/Medicare waxa laga heli karaa barta: https://gonctd.com/fares/fares-passes/

Dhigaalka Gaadiidka ee Muhiimka ah: 511

Wax Ku Saabsan 511

Mareegta 511 waxay hal dhigaal iskugu keentaa macluumaadka gaadiidka goboleed ee San Diego. 511 waxay bixisaa macluumaadka xaaladaha taraafiga, dhacdooyinka iyo wakhtiyada baabuur wadista, jadwalka, wadada, iyo macluumaadka qiimaha gaadiidka dadwaynaha (MTS, NCTD, iwm.), gudbinada baabuurka wadaaga, macluumaadka baaskiil wadida, iyo waxyaabo kaloo badan. Adeegga otomaatiga ah ee 511 waxaa la heli karaa 24 saac maalin kasta, 7-da maalmood usbuuca, waxaana lala xidhiidhi karaa iyadoo la wacaya 511 marka la joogo gudaha Degmada San Diego, ama iyadoo la wacayo 1-855-GO-SD-511.

Macluumaadka Xiriirka

401 B Street, Suite 800, San Diego, CA 92101
www.511sd.com
(619) 699-1900 | 1-855-GO-SD-511

Sifooyinka

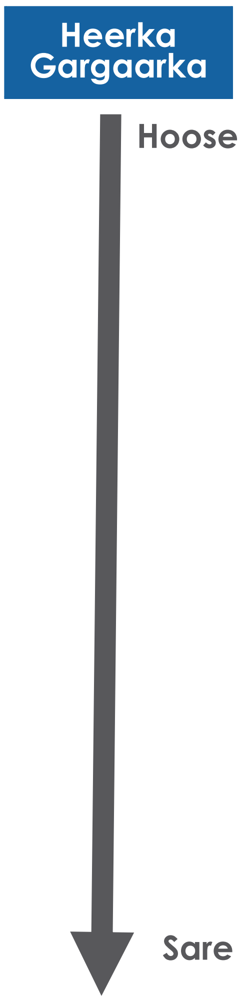
Gaadiidka:

- Khariidado sifaysan oo dhamaystiran oo ay ku jiraan dhacdooyinka haddeer iyo macluumaadka dhismaha.

Socdaalka:

- Haddii aad hore u taqaano wadadaada, isticmaal aaladda Qorsheyna Safarka (Transit Trip Planner) si aad u aragto khariirada.
- Freeway Service Patrol (FSP) ayaa baabuur-wadayaasha ku caawin kara gallon shidaal ah, beddelidda taayirka dabeesha ka baxday, kicinta baabuurka damay, iyo biyaha lagu shubo baabuurka. Haddii FSP ay kicin waayaan baabuurka, way jiidi doonaan baabuurka, lacag la'aan, waxayna geyni doonaan goob amnigeedu sugan yahay, oo horay loo go'aamiyay.

Noocyada Adeegga



Adeega Geeska Wadada:

- Nooc gaadiid ah kaasi oo uu baabuurka ka soo qaadayo kuna dejinayo rakaabka Geeska Wadada ee guriga ama meesha uu u socday rakaabka.
- Marka la adeegsanayo adeega Geeska Wadada, darawalku ma caawiyo rakaabka marka uu soconayo albaabka guriga ama uu fuulayo jaranjarada albaabka guriga ama meesha uu u socday.

Adeega Ilaa Albaabka Guriga:

- Nooc gaadiid ah oo ay ku jirta in rakaabka la caawiyo inta u dhexeeysa baabuurka iyo albaabka guriga rakaabka ama meesha uu u socday.

Adeega Ilaa Gudaha Albaabka:

- Nooc gaadiid ah oo uu darawalku caawinayo rakaabka ilaa uu galo albaabka guriga iyo/ama meesha uu u socday.

Gaadiidka Caafimaad ee Aan Gurmadka ahayn:

- Adeeg gaadiid oo la siiyo shakhsiyaadka aan ku jirin xaalad gurmad ah balse u baahan gargaar ka badan inta ay taksi ama adeeg kaloo gaadiid bixin karaan.
- Baabuurta ayaa inta badan loo qaabeeyay inay qaadaan dadka isticmaalo kuraasta curyaanka, ulaha socodka ama baahiyada kale ee qaaska ah.
- Xaaladaha qaarkood, qorshahaaga caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu daboolo gaadiidkan.

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Qaybtani waxa ay taxaysaa bixiyayaasha gaadiidka ee u adeega dhammaan gobolada Degmada San Diego, iyo sidoo kale bixiyayaasha u adeega gobolo qaas ah (Gobolka Dhexe (Central), Bariga (East), Waqooyiga Xeebta/Gudaha (North Coastal/Inland), Waqooyiga Dhexe (North Central), iyo Koonfurta (South)).

Si aad u heshid gaadiidkaaga xiga, baar qaybta "Dhammaan Gobollada" iyo sidoo kale qaybta gobolka aad degan tahay/goobta safarkaagu ka bilaabmayo. Qayb kastaa waxay leedahay midab, sida hoos ka muuqataba.

DHAMMAAN GOBOLADA (Boggaga 10 – 15)

CENTRAL (GOBOLKA DHEXE) (Boggaga 16 – 17)

EAST (BARIGA) (Boggaga 18 – 19)

NORTH COASTAL/INLAND (WAQOOYIGA XEEBTA/GUDAHA) (Boggaga 20 – 28)

NORTH CENTRAL (WAQOOYINKA DHEXE) (Bogga 29)

SOUTH (KONFURTA) (Boggaga 30 – 31)

Fadlan Ogsonow: *Fadlan si toos ah ula xiriir bixiyeyaasha gaadiidka si aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeyay.*

Hel Gaadiidkaaga Xiga

DHAMMAAN GOBOLADA*					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Wadada Soo Kabashada ee Bulshada Kansarka ee Maraykanka (888) 227-6333 cancer.org	Geeska Wadada (Bukaan-socodka) *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Bilaash; Iyada oo ku saleysan helitaanka tabarucaadka	Waa in laga helay cudurka kansarka; Shuruudo kaloo u-qalmitaan ayaa lagu dabaqi karaa	Daafaha Degmada oo idil; Waxay ku saleysnaan doontaa baaqa boostada	Waxaa lagu qaadayaa bukaanada laga helay kansarka oo lagu geynayaa ballamaha caafimaad ee la xiriira kansarka; Waxaa la qabsan karaa 3 toddobaad ilaa maalmaha ka horeeya ballanta (ugu yaraan 25 saacadood)
Gaadiidka Black Tiger (619) 457-0577 btmedtransport.com	Ilaa albaabka guriga (ma aha jaranjaro) *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona * Kursiga jaranjarada ayaa la heli karaa $50 oo dheeraad ah	$40 hal gaadiid-raac, iyo $5/mayl-kiiba (bukaan-socodka) $60 hal gaadiid-raac, iyo $5/mayl-kiiba (mile) (looguma talagalin bukaan-socodka) $150 hal gaadiid-raac, $7/mayl-kiiba (sariirta bukaanka)	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Degmada oo dhan	Gaadiidka caafimaadka aan gurmadka ahayn oo 24/7 (saacad kasta) ah; Waa in la sii qabsadaa ugu yaraan 48 saacadood ka hor gaadiid-raaca (gaadiid-raaca isla maalintaas ah wuxuu kuxiran yahay helitaanka)
Halyeeyada Ciidanka Maraykanka ee Naafada ah (Disabled American Veterans) (858) 552-7470 [dav.org](dav.org)	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga *Lama aqbalo kuraasta curyaanka ama sariirta bukaanada lagu qaado	Bilaash	Waa in uu ahaadaa halyeey ciidanka ka hawlgabay oo bukaan-socod ah; Ballanta waa in ay dhammaata ugu dambeyn 12-ka duhurnimo si aad uga faa'iidaysato adeegga (marka laga reebo Oceanside)	Degmada oo dhan	Geynta/ka soo qaadida ballamaha caafimaadka ee VA Medical Centers, Mission Valley, iyo Oceanside clinics; Waa in la sii qabsadaa ugu yaraan 2 usbuuc kahor maalinta ballanta

*Ma aadan helin wixii aad raadinaysay? Bixiyeyaal dheeraad ah ayaa ku taxan qaybaha dambe iyagoo gobol-gobol u kala soocan.

Hel Gaadiidkaaga Xiga

DHAMMAAN GOBOLADA*					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
GoGoGrandparent (855) 464-6872 gogograndparent.com	Bukaan-socodka Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Khidmad xubinnimo oo ah $10.39 bishiiba; Qiimaha Uber/Lyft iyo $.27/daqiiqadiiba	Shuruudo u-qalmitaan ma jiraan; diiwaangelin iyo xubinimo firfircoon ayaa loo baahan yahay	Degmada oo dhan	Gaadiid 24/7 ah oo loogu talagalay dukaamaysiga, ballamaha caafimaadka, hawlaha, iyo wixii lamid ah, ee ka yar 100 mayl; Waa in la qabsado ugu yaraan 15 daqiiqo kahor gaadiid-raaca
Lyft lyft.com	Geeska Wadada *Kursiga curyaanka ayaa la heli karaa marka Habka Helitaanka (Access Mode) la daaro	Waxay ku xiran tahay masaafada (mayl-ka) safarka	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Degmada oo dhan	Wixii isticmaal ah; Adeeg Degdeg ah
MTS Access (844) 299-6326 sdmts/access.com	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	$5 oo ah kharashka hal gaadiid-raac oo loogu talagalay dhammaan aagagga MTS; Tikidh 10 xirmo ah oo qiimuhu yahay $50	Waa inuu ahaa qof ADA ansixisay; Codsi ayaa loo baahan yahay	Soo wac si aad u xaqiijiso haddii asalkaaga/ meesha aad u socoto ay ka tirsan tahay aagga adeega	Wixii isticmaal ah; Waa in la qabsado ugu yaraan 5 galabnimo maalinta ka horeysa safarka

Ma aadan helin wixii aad raadinaysay? Bixiyeyaal dheeraad ah ayaa ku taxan qaybaha dambe iyagoo gobol-gobol u kala soocan.

Hel Gaadiidkaaga Xiga

DHAMMAAN GOBOLADA*					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
NCTD LIFT (760) 726-1111 gonctd.com/services/lift-paratransit/	Geeska Wadada *Wiishka kursiga curyaanka/qalab ka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	$5 oo ah hal gaadiid-raac; Tikidh 10 xirmo ah oo qiimuhu yahay $50	Waa inuu ahaa qof la ansixiyay inuu u qalmo; Codsi ayaa loo baahan yahay	Soo wac si aad u xaqiijiso haddii asalkaaga/ halka aad u socoto ay katirsan tahay aagga adeega	Wixii isticmaal ah; Waa in la qabsadaaugu yaraan 1 maalin ka hor gaadiid-raaca
On the Go Navigator (858) 637-7320 (hore u diiwaangashan) (858) 637-3210 (aad rabto diiwaangelin) jfssd.org	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Qiimaha gaadiid-raaca LYFT iyo khidmad adeeg oo ah $4 halkii gaadiid-raacba	Dadka da'doodu tahay 60 iyo ka weyn ee ka diiwaan gashan adeega Go.	Degmada oo dhan	Wixii isticmaal ah; Waa in la qabsadaa ugu yaraan 30 daqiiqadood ka hor Safar, la heli karo 8 subaxnimo-4 galabnimo Isniinta ilaa Jimcaha
Barnaamijka Gaadiidka ee San Ysidro Health (619) 931-1998 www.syhealth.org/services/transportation	Ilaa albaabka guriga *Wiishka kursiga curyaanka, waxaa lagu qaadaa kursiyada curyaanka ee la isku laabi karo	Kharash la'aan	Waa in qofku yahay bukaan katirsan San Ysidro ah oo aan haysan gaadiid uu ku tago kana yimaado rugta caafimaadka	Degmada oo dhan	Gaadiid lagu tagayo loogana imanayo rugaha caafimaad ee San Ysidro ilaa 3 jeer bishiiba; Diyaarso gaadiid markaad ballan qabsanayso, laakiin ugu yaraan laba toddobaad ka hor maalinta gaadiid-raaca

Ma aadan helin wixii aad raadinaysay? Bixiyeyaal dheeraad ah ayaa ku taxan qaybaha dambe iyagoo gobol-gobol u kala soocan.

Hel Gaadiidkaaga Xiga

DHAMMAAN GOBOLADA*					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowgaah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Gaadiidka Sol (Sol Transportation (866) 765-3177 soltransportation.com	Ilaa albaabka guriga *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	$50 oo ah kharashka adeega + $4.50/maylkiiba (Baabuurka Kursiga Curyaanka leh); $200 oo ah kharashka adeega + $6/maylkiiba	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Degmada oo dhan	Gaadiidka kursiga curyaanka ee aan gurmadka ahayn looguna talagalin bukaan-socodka; Adeegga waxaa asaasiyan loogu talagalay ballamaha caafimaadka
Gaadiidka Caafimaad ee TLC (619) 284-7433 tlcride.com	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	$85 oo ah kharashka adeega + $6/maylkiiba (Baabuurka Kursiga Curyaanka leh); $225 oo ah kharashka adeega, + $12/maylkiiba (Baabuurka leh Sariirta lagu qaado bukaanka)	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Degmada oo dhan	Baabuurka leh Sariirta lagu qaado bukaanka Kursiga curyaanka iyo ku safarka gaadiidka leh Sariirta lagu qaado bukaanka aan degdega ahayn; Jadwallaynta isla maalinta la sameeyo ayaa la ogol yahay in lagu sameeyo taleefanka ama Khadka onlaynka ah

Ma aadan helin wixii aad raadinaysay? Bixiyeyaal dheeraad ah ayaa ku taxan qaybaha dambe iyagoo gobol-gobol u kala soocan.

Hel Gaadiidkaaga Xiga

DHAMMAAN GOBOLADA*					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Transit Van Shuttle (866) 537-9778 transitvanshuttle.com	Ilaa albaabka guriga	Waxay ku xiran tahay masaafada (mayl-ka) safarka	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Degmada oo dhan	Adeegga Charter iyo gaadiidka caafimaadka ee aan gurmadka ahayn oo loogu talagalay meel kasta; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 maalin ka hor maalinta gaadiid-raaca
Travelers Aid Society of San Diego SenioRide (619) 295-8393 furaha. 314 **Gaadiid-raaca wuxuu ku xadidan yahay kuwa caafimaadka/dukaamaysiga raashinka* travelersaidsandiego.org	Ilaa albaabka guriga *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa (iyadoo kuxiran shuruudaha iibiyaha)	Bilaash	Waayeelka dakhligoodu yar yahay oo da'doodu tahay 60 jir iyo ka weyn	Degmada oo dhan	Liiska xulashooyinka gaadiidka bilaashka ah, oo ay ku jiraan, kaararka baska ee waayeelka, foojarada MTS Access/LYFT, iyo barnaamijka ay hirgeliyaan darawallada tabaruceyaasha (helitaanka la sugaayo)

Ma aadan helin wixii aad raadinaysay? Bixiyeyaal dheeraad ah ayaa ku taxan qaybaha dambe iyagoo gobol-gobol u kala soocan.

Hel Gaadiidkaaga Xiga

DHAMMAAN GOBOLADA*					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Uber uber.com	Geeska Wadada *Kursiga curyaanka ayaa la heli karaa marka la daaro	Iyadoo ku xiran masaafada (mayl-ka) safarka	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Degmada oo dhan	Wixii isticmaal ah; Adeeg Degdeg ah
Yellow Taxicab (Taksiga Jaallaha ah) (619) 444-4444 (858) 444-4444 (760) 444-4444 driveu.com	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	khidmad joogto ah oo ah $3 iyo $3.30/maylkiiba. *Sicir-dhimista Waayeelka oo ah 10% ayaa la heli karaa	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Degmada oo dhan	Wixii isticmaal ah; Adeeg Degdeg ah

Ma aadan helin wixii aad raadinaysay? Bixiyeyaal dheeraad ah ayaa ku taxan qaybaha dambe iyagoo gobol-gobol u kala soocan.

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka Dhexe.

CENTRAL					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Koowaad/Safarka ka bilaabmayo/Baaqa Boostada**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Barnaamijka Nafaqada ee Waayeelka ee Salvation Army Albaabka Rajada (858) 483-1831 furaha. 9 salvationarmy.org	Ilaa albaabka guriga *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa (kuraasta curyaanka lama isticmaali doono)	Deeqda la soo jeediyay waa $2	Da'da 60 jir+; Waa in la iska diiwaangeliyo barnaamijka nafaqada	Magaalada San Diego (, 92111, , 92117, 92123)	Gaadiidka kooxda ee barnaamijyada nafaqada waayeelka ee Aagga Metro; Waa in boos la qabsadaa 1 maalin ka hor maalinta gaadiid-raaca
Seniors A Go Go (619) 284-9281 elderhelpofsandiego.org	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga Ilaa gudaha albaabka guriga *Waxaa lagu qaada ula iyo qalabka socodka	Deeq ayuu ku salaysan yahay	Da'da 60 jir+; Codsi ayaa loo baahan yahay	Bartamaha oo dooro aagagga Bari iyo Waqooyi - wac si aad u go'aamiso haddii meesha aad ka timid ay ku dhex jirto oo aay ka tirsantahay aagga adeegga laga helo	Gaadiid lagu tagayo ballamaha caafimaadka; Gaadiid lagu tagayo meelo kale ayaa laga yaabaa in la heli karo iyadoo lagu salaynayo awoodda tabarucaha; Marka la is-diiwaangeliyo, waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 toddobaad ka hor maalinta ballanta

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka Dhexe.

CENTRAL					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Travelers Aid Society of San Diego Senior Solutions (CDBG) (619) 295-8393 furaha. 314 *travelersaidsandiego.org*	Ilaa albaabka guriga (Bukaan-socodka iyo kuwa aan bukaan-socod ahayn); Lyft, Uber, MTS Access, Taksi	Bilaash	Da’da 62 jir+; 30% AMI; Qof degan magaalada San Diego; Laga helay cudur daciifiyo difaaca jirka	Magaalada San Diego (921- baaqa boostada)	Gaadiid lagu aadayo safarada muhiimka ah (caafimaadka, iibsiga raashinka, farmashiyaha, bangiga, arimaha bulshada); Waa in la oggolaadaa ka hor inta aan adeegga la helin
Adeega Gaadiidka Halyeeyada Ciidanka ee Hawlgabay (858) 552-7572 *sandiego.va.gov*	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga *Kursiga curyaanka ayaa lagu geli karaa	Bilaash	Qofku waa inuu ahaadaa halyeey ciidanka ka hawlgabay; Ballantu waa inay tahay VA	Magaalada San Diego (Xulashooyin kale ayaa kajira magaalooyinka Chula Vista iyo El Cajon)	Gaadiid loogu talagalay caafimaadka oo lagu tagayo loogana imanayo xarumaha iyo rugaha caafimaadka ee VA; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 2 maalmood oo ah maalmaha shaqada ka hor maalinta ballanta

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka Bari.

EAST					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Gaadiidka Rugta La Maestra Family (619) 280-4213 (619) 779-7900 (weydiiso adeegyada gaadiidka) lamaestra.org	Geeska Wadada	Bilaash	Waa in qofku ahaadaa bukaan katirsan La Maestra oo aan haysan xulashooyin gaadiid	Inaad rugta ku taalo Fairmount Avenue u jirta wax aan ka badneyn 5 mayl	Gaadiid loogu talagalay caafimaadka oo lagu tagayo loogana imanayo rugta Fairmount Avenue ama takhasusle caafimaad; Diyaarso gaadiid markaad ballan qabsaneyso
On the Go Rides & Smiles (858) 637-7320 (hore u diiwaangashan) (858) 637-3210 (rabto diiwaangelin) jfssd.org	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Barnaamij deeq ku salaysan	Da'da waa 60 jir iyo ka weyn waxaana jirta xadidaad ku aadan helitaanka gaadiidka; Codsi ayaa loo baahan yahay	Wuxuu ku xaddidan yahay Bariga iyo Waqooyiga San Diego iyo Gudaha Waqooyiga Gobolka (koodhka sibka gaarka ah, eeg mareegta)	Gaadiid shakhsiyeed oo lagu tagayo ballamaha caafimaadka iyo kuwa shakhsiyeed, hawlaha bulshada, hawlaha, iwm ila 8 jeer bishiiba; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 7 maalmood ka hor maalinta safarka

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta "Dhammaan Gobollada" ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka Bari.

EAST					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Seniors A Go Go (619) 284-9281 elderhelpofsandiego.org	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga Ilaa gudaha albaabka guriga *Waxaa lagu qaada ula iyo qalabka socodka	Deeq ayuu ku salaysan yahay	Da'da 60 jir+; Codsi ayaa loo baahan yahay	Gobolka Dhexe iyo goobo qaas ah oo katirsan Degmada Barig aiyo Waqooyiga - wac si aad u go'aamiso in aagga aad ka baxayso katirsan yahay aagga adeegga iyo in kale	Gaadiid lagu tagayo balamaha caafimaadka. Waxaa laga yaabaa in la helo gaadiid lagu tagayo meelo kale iyadoo ku saleysan awoodda tabaruca. Marka la is-diiwaangeliyo, waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 toddobaad ka hor maalinta ballanta
Barnaamijka Nafaqada ee Waayeelka ee Salvation Army (619) 592-8292 salvationarmy.org	Ilaa albaabka guriga *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Deeqda la soo jeediyay waa $2	Da'da 60 jir+; Waa in la iska diiwaangeliyo barnaamijka nafaqada	City of El Cajon (92019, 92020, 92021)	Gaadiidka kooxda ee barnaamijyada nafaqada waayeelka ee El Cajon; Waa in boos la qabsadaa 1 maalin ka hor maalinta gaadiid-raaca
Adeega Gaadiidka Halyeeyada Ciidanka ee Hawlgabay (858) 552-7572 sandiego.va.gov	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga *Kursiga curyaanka ayaa lagu geli karaa	Bilaash	Qofku waa inuu ahaadaa halyeey ciidanka ka hawlgabay; Ballantu waa inay tahay VA	Magaalada El Cajon (Xulashooyin kale ayaa kajira magaalooyinka Chula Vista iyo San Diego)	Gaadiid loogu talagalay caafimaadka oo lagu tagayo loogana imanayo xarumaha iyo rugaha caafimaadka ee VA; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 2 maalmood ka hor maalinta ballanta

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Shirkadda Carlsbad West Taxi (760) 710-7373 carlsbadwesttaxi.com	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa/ kuraasta curyaanka ee la isku laabi karo	$4/maylkiiba ($80 ugu yaraan)	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Magaalooyinka Carlsbad, Oceanside, Encinitas, Vista, San Marcos, Escondido	Gaadiid lagu tagayo hawlaha bulshada, hawlaha, barnaamijyada caafimaadka., dukaanka raashinka, iwm.; Kharashka gediidka diyaaradaha ee la dhimay ayaa diyaar ah. Adeegyada la heli karo laga bilaabo 4-ta subaxnimo-9-da fiidnimo

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta "Dhammaan Gobollada" ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Gaadiidka Qadada ee Xarunta Waayeelka ee Magaalada San Marcos (760) 744-5535 furaha 3605 *san-marcos.net*	Geeska Wadada *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	Deeq ah $1 halkii gaadiid-raacba; deeqda la soo jeediyay ee qadada waa $4	Dadka degan San Marcos ee da'doodu tahay 60 jir iyo ka weyn	Magaalada San Marcos; Uma adeegaan deganeyaasha Lake San Marcos	Gaadiid lagu tagayo loogana imanayo barnaamijka nafaqada Isniinta - Jimcaha; Waa in hore isugu diiwaangeliyo barnaamijka qadada. Waa in boos la qabsadaa ugu dambeyn 2-da maalinimo ee maalin ah maalamaha shaqada kahor maalinta qadada
Magaalada San Marcos Catch-a-Ride! (760) 744-5535 furaha 3605 *san-marcos.net*	Geeska Wadada *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	Kharashka hal gaadiid-raac oo ah gudaha Magaalada waa $2.50 ama waa $5 wixii ah gudaha 20 mayl (safar caafimaad oo keliya)	Dadka degan San Marcos ee da'doodu tahay 60 jir iyo ka weyn oo dakhligoodu ka yar yahay $3,796 bishi oo aan lahayn hab kaloo gaadiid; Codsiga ballanta ayaa loo baahan yahay	Magaalada San Marcos; Uma adeegaan deganeyaasha Lake San Marcos	Gaadiid loogu tagalagay gudaha Magaalada ujeedada waxay dooniba ha noqotee iyo safarada caafimaad ee ah gudaha/ka baxsan Magaalada; Waa in boos la qabsado ugu yaraan 1 todobaad ka hor maalinta safarka

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Barnaamijka Nafaqada Waayeelka ee Magaalada Vista (760) 643-5288 cityofvista.com **Boos qabsasho ayaa loo baahan yahay 1 maalmood oo ah maalmaha shaqada ka hor maalinta qadada; Qadada ayaa la bixiyaa 12–ka duhurnimo-12:30 duhurnimo*	Ilaa albaabka guriga (Bukaan-socodka) *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	Deeqda la soo jeediyay waa $1 gaadiid-raac wareeg ah (tagis iyo soo laabasho)	Deganeyaasha Vista ee da'doodu tahay 60 jir+; Codsi ayaa loo baahan yahay	Magaalada Vista	Gaadiid lagu tagayo loogana imanayo Hawlaha Dadka Waaweyn ee Gloria McClellan iyo barnaamijka nafaqada ee Xarunta Kheyraadka; Waa in boos la qabsadaa marka aay tahay 1 galabnimo ka hor qadada.
Del Mar Community Connections Adeegyada Sassy Chassis Van (858) 792-7565 dmcc.cc/transportation	Geeska Wadada	Bilaash	Dadka deggan Magaalada Del Mar iyo qaar dagan Koodhka siibka 92014 ee da'doodu tahay 60 jir iyo ka weyn kuwaas oo aan awoodin inay baabuur wadaan; Codsi ayaa loo baahan yahay. Qofku waa in laga tallaalaay COVID-19.	Magaalada Del Mar	Gaadiidka kooxda ee lagu tagayo dukaamada tafaariiqda iyo dukaamada raashinka ee loogu talagalay iibsiga waxyaabaha muhiimka ah; Waa in boos la qabsadaa 1 usbuuc kahor maalinta gaadiid-raaca

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta "Dhammaan Gobollada" ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Gaadiid-raaca Qaaska ah ee Del Mar Community Connections (858) 792-7565 dmcc.cc/transportation	Ilaa albaabka guriga; Geeska Wadada	Bilaash	Dadka deggan Magaalada Del Mar iyo qaar dagan Koodhka siibka 92014 ee da'doodu tahay 60 jir iyo ka weyn kuwaas oo aan awoodin inay baabuur wadaan; Codsi ayaa loo baahan yahay. Qofku waa in laga tallaalaay COVID-19.	Magaalada Del Mar	Gaadiidka kooxda ee lagu tagayo dukaamada tafaariiqda iyo dukaamada raashinka ee loogu talagalay iibsiga waxyaabaha muhiimka ah; Waa in boos la qabsadaa 1 usbuuc kahor maalinta gaadiid-raaca
Del Mar Community Connections Gaadiid-raaca Kuraasta Curyaanka ee Foxy Flyer (858) 792-7565 dmcc.cc/transportation	Gaadiidka kuraasta curyaanka oo ah ilaa albaabka guriga	Bilaash	Dadka waaweyn ee degan baaqa boostada 92014 ee isticmaala kuraasta curyaanka; Codsi ayaa loo baahan yahay; Qofku waa in laga tallaalaa COVID-19	Magaalada Del Mar	Gaadiid lagu tagayo ballamaha caafimaadka ama hawlaha lagama maarmaanka ah; Waa in boos la qabsado 1 usbuuc ka hor safarka

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Gaadiidka Qadada ee Xarunta Waayeelka ee Encinitas (760) 943-2258 encinitas.ca.us	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadi karaa ulaha socodka	Deeqda la soo jeediyay ee wareegiiba waa $4	Deganeyaasha Encinitas ee da'doodu tahay 60 jir iyo ka weyn mana laha 60 boqdeyaal ka yar; Codsi ayaa loo baahan yahay	Magaalada Encinitas (92007, 92024)	Gaadiid lagu tagayo loogana imanayo barnaamijka nafaqada ee Xarunta (deeqda la soo jeediyay ee qadada dadka da’doodu tahay 60 jir iyo ka weyn waa $4); Waa in aad boos qabsataa ugu dambeyn 12-ka duhurnimo ee maalinta shaqo ee ka horeeysa maalinta safarkaaga
Barnaamijka Baabuurka ee Ururka Daryeelka Waayeelka (Foundation for Senior Care Van Program) (760) 723-7570 foundationforseniorcare.org	Ilaa Albaabka Guriga *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Deeqda la soo jeediyay ee halkii wareegba waa $10; Waydii adeegyada dadka dakhligoodu hooseeyo adiga oo adeegsanayo Traveler Aid	Waayeelka 60+ iyo dadka waaweyn ee naafada ah; Foomka u-qalmitaanka ayaa loo baahan yahay	Fallbrook, Bonsall, Rainbow, iyo De Luz	Isniin – Jimco gaadiid lagu tagayo loogana imanayo barnaamijka maalinta dadka waaweyn, balanta caafimaadka, dukaanka raashinka, farmashiyaha, iyo meelo kaloo badan; Boos qabso ugu yaraan 48 saacadood ka hor
Go Oceanside (760) 435-5155 ci.oceanside.ca.us	Ilaa gudaha guriga (adeegga darawalka iyo baabuurka tabaruca ah)	Adeegga darawalka iyo baabuurka tabaruca ah oo bilaash ah	Dadka degan Oceanside ee da'doodu tahay 65 jir iyo ka weyn; Codsi ayaa loo baahan yahay	Magaalada Oceanside	Gaadiidka loogu talagalay hawlaha iyo ballamaha caafimaadka; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 toddobaad ka hor safarka iyo muddo ah ilaa 2 bilood; Xadka waa 4 gaadiid-raac qofkiiba bil kasta; Adeegyada raashinka sidoo kale waa la heli karaa, la xiriir wixii faahfaahin ah

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
North County Transit District LIFT (760) 726-1111 gonctd.com/lift	Geeska Wadada *Kursiga Curyaanka ayaa lagu geli karaa	Kharashka hal gaadiid-raac waa $5 ama buug 10 tigidh ah oo ah $50	Waa in qofku leeyahay naafonimo oo uu buuxiyo shuruudo gaar ah; Booqo mareegta ama wac si aad u hesho macluumaad dheeraad ah	Inta badan aagagga North Inland iyo North Coastal San Diego o (* in 3/4 mayl u jirta jidka baska)	Gaadiidka loogu talagalay app-yada caafimaadka, iibsiga raashiinka, hawl-galka, iwm.; Waa in boos la qabsado inta u dhaxaysa 1-7 maalmood ka hor safarka
On the Go Rides & Smiles (858) 637-7320 (hore u diiwaangashan) (858) 637-3210 (rabto diiwaangelin) jfssd.org	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Barnaamij deeq ku salaysan	Da'da waa 60 jir iyo ka weyn waxaana jirta xadidaad ku aadan helitaanka gaadiidka; Codsi ayaa loo baahan yahay	Wuxuu ku xaddidan yahay Bariga iyo Waqooyiga San Diego iyo Gudaha Waqooyiga Gobolka (koodhka sibka gaarka ah, eeg mareegta)	Gaadiid shakhsiyeed oo lagu tagayo ballamaha caafimaadka iyo kuwa shakhsiyeed, hawlaha bulshada, hawlaha, iwm ila 8 jeer bishiiba; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 7 maalmood ka hor maalinta safarka

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Out & About Vista Senior Shuttle (760) 643-5284 *cityofvista.com*	Geeska Wadada * Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	$5 safar wareeg ah; $3 hal-jid ah (haddii wakhtiga sugitaanku ka badan yahay 45 daqiiqo); Adeegga Dirawalka Tabarucaha $6 ee <20daqiiqo iyo $12 20daqiiqo ama ka badan; Foojarrada Tagaasida oo la dhimay	Deganaha Vista, Da'du tahay 60 jir+; Codsi ayaa loo baahan yahay	Magaalada Vista (barnaamijka darawalka tabaruca ah iyo tagaasida la sicir-dhimay oo loo heli karo dadka ka baxsan Vista)	Baska kooxda u tagaan dukaamaysiga - Isniinta, Arbacada; Balamada caafimaad ee shaqsiga/kooxda yar ah ee Talaadada, Khamiista iyo Jimcaha (isbedeli karto iyadoo ku xiran helitaanka); Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 maalin ka hor safarka (2 maalmood haddii ay caafimaad tahay, 1 usbuuc oo loogu talagalay barnaamijka darawalka tabaruca) waxaana la doorbidayaa in booska la qabsado toddobaad ka hor
Gaadiidka Xarunta Bulshada ee Park Avenue (760) 839-4803 *www.escondido.org/older-adult-services*	Geeska Wadada	Deeqda la soo jeediyay ee halkii gaadiid-raacba waa $1	Da'da waa 60 jir iyo ka weyn; Codsi ayaa loo baahan yahay; Tirada gaadiid-raaca way xadidan tahay	Magaalada Escondido	Gaadiid lagu tagayo barnaamijka nafaqada ee Xarunta; Waa in boos la qabsadaa 48 sacadood ka hor safarka (Isniin - Jimce marka laga reebo maalmaha ciidaha)

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta "Dhammaan Gobollada" ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Barnaamijka Senior Service Council of Escondido Taxi Coupon 728 N Broadway, Escondido, CA 92025 (760) 480-0611 escondido-senior-services.org	Geeska Wadada	Bilaash	Deganayaasha Escondido ee da'doodu tahay 50 iyo ka weyn ee aan haysan hab kaloo gaadiid; Dakhliga sannadlaha ah ka yar yahay $30,000 Marka la eego 1-2 qof qoyskiiba; Fool-ka-foo ku codso adigoo soo bandhigayo caddaynta dakhliga iyo Sawirka Aqoonsigaaga oo muujinayo taariikhda dhalashada	Magaalada Escondido	Kuubboonnada tagsiga ee ballamaha caafimaadka, dukaamaysiga, macaamilka bangiga, iwm. marka la joogo gudaha Escondido oo keliya; Wac Talaadada iyo Arbacada 9-ka subaxnimo-11:30 subaxnimo si aad u hesho buug-yaraha; Foojarrada waxaa laga soo qaadan karaa xafiisyada Magaalada ama waxaa lagu soo diri karaa boostada
Barnaamijka Solana Beach Dial-a-Ride Taxi Voucher (858) 720-2400 ci.solana-beach.ca.us	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	$7.50 buuggiiba (qiimaha waa $20); Hal buug ayaa la ogolyahay bishiiba	Deganeyaasha Solana Beach ee da'doodu tahay 65 jir iyo ka weyn ama jir ahaan naafo ah oo buuxiya shuruudaha dakhliga; Codsi la ansixiyay ayaa loo baahan yahay	Magaalada Solana Beach	Wixii isticmaal ah; foojarrada waxaa lagu heli doonaa boostada marka lacagta la bixiyo (Hadda waxaa aqbalo Yellow Cab & Courtesy Cab keliya)

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta "Dhammaan Gobollada" ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka North Coastal/Inland.

NORTH COASTAL/INLAND					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Tri-City Patient Transport Express (760) 940-7433 *tricitymed.org*	Geeska Wadada *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	Bilaash	Bukaanada Tri-City ee aan haysan hab kaloo gaadiid	Magaalooyinka San Marcos, Vista, Carlsbad, Oceanside	Gaadiid lagu tagayo loogana imanayo ballamaha caafimaadka oo keliya; 7:30 subaxnimo-3 galabnimo. Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 maalin ka hor gaadiid-raaca; so wac markaad xaqiijiso ballanta caadimaad;
Gaadiidka Vista Community Clinic (844) 308-5003 *vistacommunityclinic.org*	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga	Bilaash	Keliya bukaan-socodyada VCC ee aan heli karin gaadiid kale	Magaalooyinka Vista iyo Oceanside	Gaadiid lagu tagayo loogana imanaya goobta rugta caafimaad; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 24 saacadood ka hor safarka (wac si aad u xaqiijiso helitaanka);
Yellow Taxicab of North County (760) 444-4444 *driveu.com*	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Khidmad joogto ah oo ah $2.80 iyo $3/maylkiiba	Ma laha shuruudo u-qalmitaan	Keliya North Inland iyo Coastal	Wixii isticmaal ah; Adeeg Degdeg ah

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka Waqooyiga Dhexe (North Central).

NORTH CENTRAL

Magaca	Nooca Adeegga	Kharashka	U-qalmitaanka	Aagga Asalka/Bilowga ah	Isticmaalka iyo Helitaanka
Out & About Peninsula (619) 223-1640 sdcvdc.org/programs	Geeska Wadada (adeegga darawalka tabaruca ah) Ilaa gudaha guriga (adeega baabuurka) *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Khidmada xubinimada oo ah $85/sanadkiiba khidmada baabuurka dukaamaysiga oo ah $5; Wax lacag ah lagama bixinayo adeegga darawalka tabaruca ah	Da'da 65 iyo ka weeyn; Waa inuu ahaadaa xubin ka diiwaan gashan Peninsula Shepard Center	Baaqyada boostada: 92106, 92107, 92110	Gaadiid loogu talagalay ballamaha caafimaadka, dukaamaysiga, iyo wixii lamid ah; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 maalin ka hor si loo helo baabuurka dukaamaysiga ama 1 todobaad ka hor adeegyada darawalnimada mutadawacnimada ah
Seniors A Go Go (619) 284-9281 elderhelpofsandiego.org	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga Ilaa gudaha albaabka guriga *Waxaa lagu qaada ula iyo qalabka socodka	Deeq ayuu ku salaysan yahay	Da’da 60 jir+; Codsi ayaa loo baahan yahay	Gobolka Dhexe iyo goobo qaas ah oo katirsan Gobolka Bariga - wac si aad u go'aamiso in aagga aad ka baxayso katirsan yahay aagga adeegga iyo in kale	Gaadiid lagu tagayo balamaha caafimaadka. Gaadiid lagu tagayo meelo kale ayaa laga yaabaa in la heli karo iyadoo lagu salaynayo awoodda tabarucaha; Marka la is-diiwaangeliyo, waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 1 toddobaad ka hor maalinta ballanta

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta “Dhammaan Gobollada” ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal dheeri ah oo u adeega gobolka Konfurta.

SOUTH					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
IB Shuffling (619) 808-3970 www.ibshuffling.com	Geeska Wadada *Waxaa lagu qaadi karaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Qiimo dabacsan; waxaa ugu yar $10 waxaana jirta khidmad ah $5 oo lagu dalacayo qolo kasta oo ka badan 2 qof	Ma jiraan xadidaad	Magaalada Imperial Beach	Gaadiidka agagaarka Imperial Beach, ma jiraan wax xaddidaad ah oo ku saabsan isticmaalka baabuurka; Adeegyada waxaa la bixiyaa laga bilaabo 8-da subaxnimo-2-da habeennimo maalin kasta
Gaadiidka Paradise Health & Senior Center (619) 585-4257 paradisevalleyhospital.net	Geeska Wadada *Wiishka kursiga curyaanka/qalabka dhaqdhaqaaqa ayaa qaadi doona	Bilaash	Bukaanada Paradise Valley Hospital ee da’doodu tahay 65 jir iyo ka weyn	Magaalooyinka National City iyo Chula Vista	Gaadiidka caafimaadka oo keliya; Diyaarso gaadiid marka aad ballan qabsaneyso Waxaa la heli karaa: 10-ka subaxnimo-12-da duhurnimo
Cusboonaysiinta Nolosha (619) 517-3239 renewinglife4SD.com	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga Ilaa gudaha albaabka guriga *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa waxaana la bixinayaa khidmad	Bilaash	Waa in uu yahay da'da weyn (oo da'diisu tahay 60 sano ama ka weyn) iyo/ama leeyahay naafonimo ku nool goob adeeg oo u qalma	Towers Congregational, Harvest Ridge, Towne Center Manor, iyo Summercrest	Gaadiid lagu tagayo balamaha caafimaadka; Wac si aad u hesho macluumaad dheeraad ah; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 3 maalmood ka hor maalinta gaadiid-raaca

Hel Gaadiidkaaga Xiga

Xaqiiji inaad sidoo kale eegto qaybta "Dhammaan Gobollada" ee ka bilaabmaya bogga 10-aad si aad u hesho bixiyeyaal ri ah oo u adeega gobolka Konfurta.

SOUTH					
Magaca	**Nooca Adeegga**	**Kharashka**	**U-qalmitaanka**	**Aagga Asalka/Bilowga ah**	**Isticmaalka iyo Helitaanka**
Barnaamijka Nafaqada ee Waayeelka ee Salvation Army (619) 498-0298 salvationarmy.org	Ilaa albaabka guriga *Waxaa lagu qaadayaa qalabka dhaqdhaqaaqa	Deeqda la soo jeediyay waa $2	Da'da 60 jir+; Waa in la iska diiwaangeliyo barnaamijka nafaqada	Magaalada Chula Vista (91910, 91911)	Gaadiidka kooxda ee barnaamijyada nafaqada waayeelka ee Chula Vista; Waa in boos la qabsadaa 1 maalin ka hor maalinta gaadiid-raaca
Adeega Gaadiidka Halyeeyada Ciidanka ee Hawlgabay (858) 552-7572 sandiego.va.gov	Geeska Wadada Ilaa albaabka guriga *Kursiga curyaanka ayaa lagu geli karaa	Bilaash	Qofku waa inuu ahaadaa halyeey ciidanka ka hawlgabay; Ballantu waa inay tahay VA	Magaalada Chula Vista (Xulashooyinka kale ee magaalooyinka San Diego iyo El Cajon)	Gaadiid loogu talagalay caafimaadka oo lagu tagayo loogana imanayo xarumaha iyo rugaha caafimaadka ee VA; Waa in boos la qabsadaa ugu yaraan 2 maalmood oo ah maalmaha shaqada ka hor maalinta ballanta

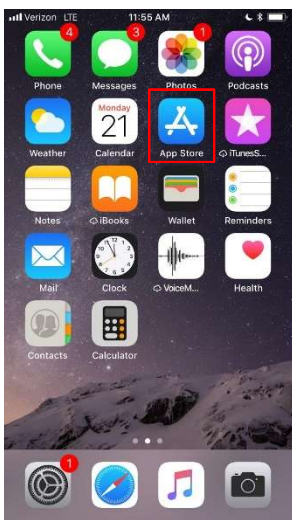
Hagaha Farsamada ee App-yada

Markaad isticmaasho taleefan casri ah ama tablet, waxaad heli kartaa agabyo gaadiid oo kala duwan. Tilmaamaha hoos ku xusan ayaa tallaabo-tallaabo kuugu sharaxaya habka raadinta iyo soo dejinta app-yada waxtarka leh ee isticmaalaya iPhone, iPad, ama Android (wax kasta oo aan ahayn Apple).

Raadinta iyo soo dejinta app-yada App Store (iPhone)

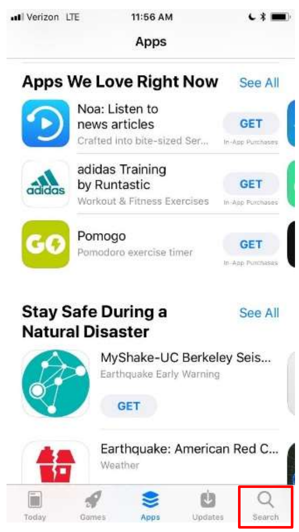
TALLAABADA 1-AAD

Fur/gal
App Store



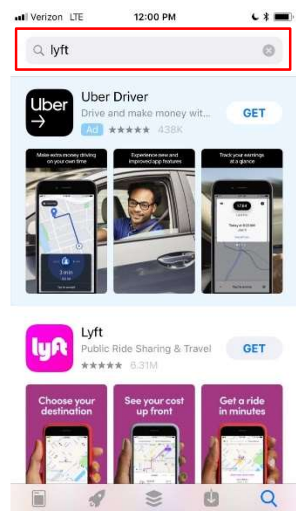
TALLAABADA 2-AAD

Guji
muraayada weyneynta



TALLAABADA 3-AAD

Qor magaca app-ka oo
guji SEARCH

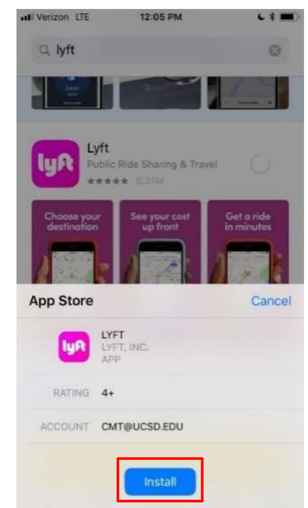


TALLAABADA 4-AAD

Guji GET

TALLAABADA 5-AAD

Guji INSTALL



Hagaha Farsamada ee App-yada

Raadinta iyo soo dejinta app-yada Play Store (Android)

<u>TALLAABADA 1-AAD</u>

Fur Play Store

<u>TALLAABADA 2-AAD</u>

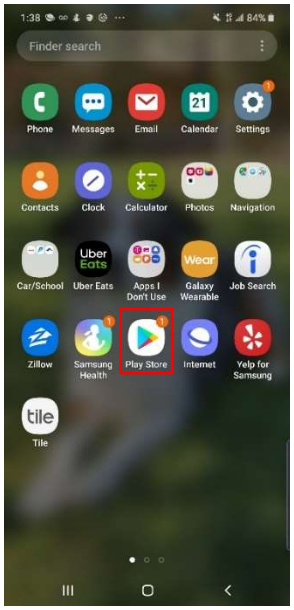
Taabo barta raadinta

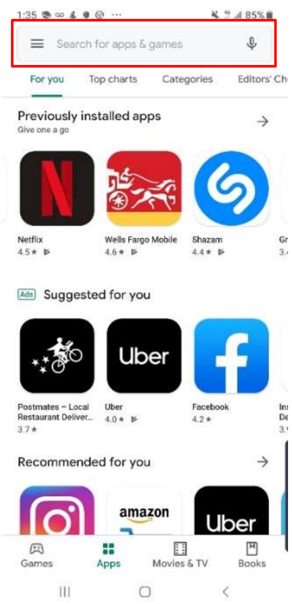
<u>TALLAABADA 3-AAD</u>

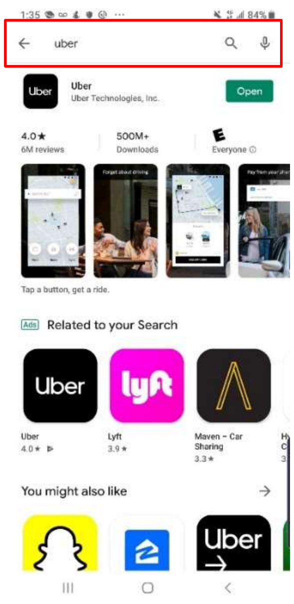
Qor magaca app-ka

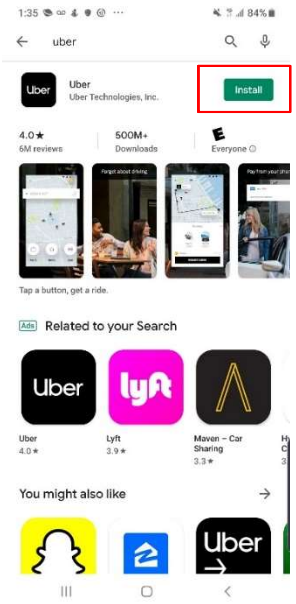
<u>TALLAABADA 4-AAD</u>

Guji <u>INSTALL</u>

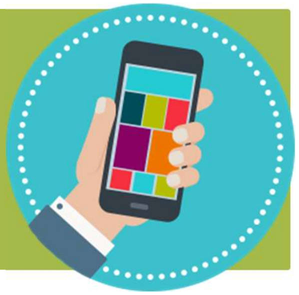








App-yada Socdaalka iyo



MAGACA	KHARASHKA	SHARAXAADA
Khariidada Google	Bilaash	• Waxay bixisaa sawiro lagu qaaday dayax-gacmeedka, sawiro lagu qaaday hawada, khariidadaha wadooyinka, muuqaalada waddooyinka oo ah 360°, xaaladaha taraafikada ee waqtiga-dhabta ah, iyo qorsheynta wadada ee dadka ku socda lugta, baabuurta, baaskiilka, hawada, ama gaadiidka dadweynaha
Lyft	Waxay ku xiran tahay masaafada (mayl-ka) safarka	• Baabuur ka codso darawallada kuu dhow • App-ka wuxuu muujinayaa magaca darawalka, qiimaha, iyo sawirada darawalka/baabuurka
One Bus Away	Bilaash	• App-ka wadooyinka basaska ee MTS wuxuu reer San Diego siiyaa xogta gaadiidka ee wakhtiga dhabta ah • Dejiyaa digniinaha xiliga baabuurka baxaya, la socdaa wadadaada, wuxuuna kuu kaydiyaa wadadaada aad jeceshahay
PRONTO – San Diego	Bilaash	• Iibso tigidhada iyo kaadhadhka adeegyada gaadiidka ee MTS iyo NCTD • Sameyso aqoonsi, qorshee wadadaada, oo la soco xiliga imaanshaha
Transit App	Bilaash	• Isticmaal gaadiidka dadweynaha ee magaaladaada adigoo adeegsanayo saadaalin sax ah oo waqtiga-dhabta ah, qorshaynta safarka oo fudud, socdaal tallaabo-tallaabo ah, ogeysiisyada carqaladaha adeegga, iyo xusuusinada bixista oo joogsiyada
Transit Tracker – San Diego	Bilaash	• Hel boosteejada baska ee kuugu dhow ee leh bas-joogsi la jadwaleeyay oo eeg bixitaanada baska ee soo socda adiga oo si degdeg ah u taabanayo keliya labo meel
Uber	Waxay ku xiran tahay masaafada (mayl-ka) safarka	• Baabuur ka codso darawallada kuu dhow • App-ka wuxuu muujinayaa magaca darawalka, qiimaha, iyo sawirada darawalka/baabuurka
Waze	Bilaash	• Waa App adeegsado GPS oo kaa caawinaya inaad hesho tilmaamo oo aad iska ilaaliso saxmadda taraafikada • Wuxuu bixiyaa macluumaad ku saabsan isticmaalka wadooyinka, waqtiyada safarka, iyo faahfaahinada wadada

Qaamuuska Gaadiidka

A

Helitaanka: Ilaa inta ay xarumaha, oo ay ku jiraan baabuurta, ay xor ka yihiiin caqabado ayna isticmaali karaan dadka naafada ah, oo ay ku jiraan dadka isticmaala kuraasta curyaanka.

Adeega gaadiidka dheeriga ah ee ADA: Sharciga Dadka Naafada ah ee Maraykanka (ADA) wuxuu u baahan yahay in wakaaladaha gaadiidka dadweynaha ee bixiya adeegyada marinka joogtada ah ay "adeegyada gaadiidka ee dheeriga ah" siiyaan dadka naafada ah ee aan isticmaali karin baska wadada joogtada ah ama adeega tareenka naafonimada darteed. Xeerarka ADA ayaa si gaar ah u qeexa macaamiil adeeggan u leh xuquuq madani ah. Xeerarka ayaa sidoo kale qeexa sifooyinka adeegga ee ugu yar ee ay tahay in la buuxiyo si adeeggan loogu tixgeliyo inuu yahay mid u dhigma adeegga waddada ee joogtada ah ee loogu talagalay in lagu kaba. Guud ahaan, adeegga dheeriga ah ee ADA waa in lagu bixiyaa meel 3/4 mayl u jirta wadada baska ama saldhigga tareenada, isla saacadaha iyo maalmaha, wax aan ka badnayn laba jeer qiimaha caadiga ah ee wadada joogtada ah.

Sharciga Dadka Naafada ah ee Maraykanka (ADA): Sharcigan uu Golaha Barlamaanka (Congress) ansixiyay 1990-kii ayaa faraya in dadka naafada ah la siiyo fursado la siman kuwa dadka kale marka la eego dhinacyada shaqada, gaadiidka, isgaarsiinta, iyo hoyga dadweynaha.. Marka loo eego sharciga ADA, inta badan bixiyayaasha adeega gaadiidka waxa ku qasban yihiin inay iibsadaan baabuur leh wiish markay iibsanayaan baabuurta adeegyadooda wadada ee joogtada ah waana inay xaqiijiyaan nidaamka guud oo ay adeegyadooda ku helayaan kuna buuxinayaan baahiyada dadka naafada ah. Bixiyeyaasha gaadiidka dadweynaha waa inay sidoo kale adeegooda wadada ee joogtada ah ku kordhiyaan adeegyo dheeri ah oo loogu talagalay dadka aan awoodin in ay isticmaalaan adeegyada wadada ee joogtada ah naafonimadooda darteed.

Maamulka Gabowga (AoA): Wakaalad ka tirsan Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka oo uu madax u yahay Kaaliyaha Xoghayaha Gabowga. Waa xudunta dawladda dhexe waana wakaaladda u doodista dadka da'da ah, sida ku xusan AoA, waxayna maamushaa inta badan barnaamijyada AoA ee heerka federaal. AoA waxay maalgelisaa lix adeeg oo muhiim ah: Adeegyada taageerada (oo ay ku jiraan gaadiidka); Nafaqada; Adeegyada caafimaadka ee kahortagga ah; Barnaamijka Qaran ee Taageerada Daryeelaha Qoyska; Adeegyada ilaaliya xuquuqda dadka da'da ah ee nugul; iwm. AoA waxay hogaamin, caawimo farsamo, iyo taageero siisaa shabakada qaran ee gabowga.

Qaamuuska Gaadiidka

Wakaaladda Aagga ee Gabowga (AAA ama Triple (Saddex) A): Wakaalad dawli ah ama mid gaar ah oo aan faa'iido doon ahayn, oo uu gobolku u xilsaaray inay wax kaqabato baahiyaha iyo welwelka dhammaan dadka da'da ah ee Mareykanka ee heerka gobol iyo heerka degaan. Erayga "wakaalad aagga ee gabowga" waa erey guud - magacyada qaaska ah ee AAA-yada maxaliga ah [qondeynta IRS ee 501(c)(3)] ayaa kala duwanaan kara. Triple (Saddex) A-yada ayaa asaasiyan mas'uul ka ah aag juqraafi ah oo ah magaalo, hal degmo, ama gobol degmooyin badan. Triple A-yada ayaa laga yaabaa in lagu sifeeyo degmo, magaalo, golaha qorshaynta gobolka, golaha dawladaha, ama ganacsi aan faa'iido doon ahayn ama faa'iido doon ah. Dhammaan Triple A-yada waxay qabtaan saddex hawlood oo muhiim ah: Abuuritaanka qorshayaal sanado badan ah, bixinta macluumaad iyo u gudbino ku saabsan adeegyada iyo barnaamijyada jira, iyo isku dubarista AoA-yada iyo lacagaha kale ee taageera aaga adeeggooda.

Wadada Baska: Waddo loogu talagalay basaska keliya. Waxaa sidoo kale loo yaqaanaa “dariiqa baska.”

Baska wareega: Baska safarro isdaba joog ah ku sameeya agagaarka aag yar oo joogsiyo badan ku sameeyo wadada. Caadiyan waxaa lagu isticmaalaa meel badhtamaha magaalada ah ama aag soo jiita dalxiisayaal ama dad badan oo ay ku yar yihiin goobaha baabuurta la dhigto kuna badan yihiin jidadku. Wuxuu shaqeyn karaa maalinta oo dhan ama kaliya wakhtiyada baahida ugu badan tahay, sida saacada degdega jira ama wakhtiga qadada.

Gaadiidka bulshada: Dhammaan adeegyada gaadiidka ee bulshada dhexdeeda kajira, oo ay ku jiraan kuwa dadweynaha iyo kuwo gaarka loo leeyahay, ee diyaarka u ah inay ka jawaabaan baahida dhaqdhaqaaqa dhammaan xubnaha bulshada.

Wakaalada Adeegyada Gaadiidka ee Isku-dhafka ah (CTSA): Marka la eego sida uu dhigayo sharciga gobolka, CTSA waa magac-u-dhigis kor u qaada tayeynta khayraadyada iyo hawlgallada loogu talagalay adeegyada gaadiidka ee gaarka ah. FACT ayaa ah CTSA-da gobolka San Diego waxaana adeegyada ay bixiso CTSA ka mid ah gudbinta gaadiidka ee telefoonka, soo-jeedinta mareegta, iyo qabashada aqoon-is-weydaarsiyo tababar ah oo ku saabsan arrimaha la xiriira dhaqdhaqaaqa.

Adeega Geeska Wadada: Magacaabis guud oo lagu tilmaamo adeegyada dheeriga/kaabaha ah, kuwaasi oo uu baabuurka ka soo qaado kuna dejinayo rakaabka Geeska Wadada marayso guriga rakaabku hortiisa ama meesha uu rakaabku u socday. Marka la adeegsanayo adeega Geeska Wadada ah, darawalku ma caawiyo rakaabka marka uu u soconayo albaabka guriga ama uu fuulayo jaranjarada albaabka guriga ama meesha uu u socday.

Qaamuuska Gaadiidka

D

Adeegga baahida-jawaabta: Adeegga gaadiidka ee noocaan ah wuxuu u oggolaanayaa shakhsiga rakaabka ah inuu gaadiid ka codsado
goob qaas ah si uu waqti go'an ugu gaaro goob kale. Adeegyadani waxay inta badan u baahan yihiin boos qabsasho hordhac ah.

Naafo: Qof kasta oo jirro, dhaawac, da', cillad lagu dhasho, ama awood la'aan joogto ah ama ku meel gaadh ah ama naafanimo dartood aan awoodin, tas-hiilaad gaar ah la'aantood, inuu si waxtar leh oo la mid ah dadka fayow u isticmaalo tas-hiilaadka iyo adeegyada gaadiidka deegaanka.

Adeega Ilaa albaabka guriga: Nooc ah gaadiid dheeri ah oo ay ku jirta in rakaabka la caawiyo inta u dhexeeysa baabuurka iyo albaabka guriga rakaabka ama meesha uu u socday. Adeega ilaa albaabka guriga wuxuu bixiyaa adeeg heerkiisu ka sarreeyo adeega Geeska Wadada, haddana aan ahayn mid leh takhasuska adeegga "ilaa gudaha guriga", kaasi oo darawalku si dhab ah caawin ku bixiyo gudaha halka qofka ka tagayo ama meesha uu u socdo.

Adeega Ilaa Gudaha Albaabka: Adeegga rakaabka waxaa ku jira in darawalka ama gacan-yaraha gaadiidka uu caawin ku bixiyo ilaa gudaha guriga iyo/ama meesha loo socdo.

F

Dakhliga khidmada gaadiid-raaca: Eray lagu isticmaalo gaadiidka dadwaynaha oo loola jeedo lacagta ama tigidhada la ururiyay ee bixinta kharashka gaadiid-raaca. Dakhliga khidmada gaadiid-raaca waxaa ku jiri kara lacag caddaan ah, tigidho, tokeeno, xawilaad, ama rasiidhada kaarka.

Qaab-dhismeedka khidmada: Asaaska lagu go'aamiyo sida khidmadaha loo dalaco. Noocyada caadiga ah ee qaab-dhismeedka khidmada waxay ku salaysan yihiin masaafada (haddii safarku dheer yahay, khidmaduna way badan tahay), wakhtiga (khidmad sare ayay leeyihiin safarada la sameeyo inta lagu jiro adeegga saacadaha baahidu badan tahay), ama tayada (safarrada ka jawaabo baahida waxay inta badan ku kacaan wax ka badan safarrada joogtada ah ama khidmada joogtada ah). Qaab-dhismeedka khidmada ayaa sidoo kale kala duwanaan kara iyadoo lagu saleynayo da'da rakaabka, dakhliga, ama naafanimada. Tusaale ahaan, inta badan qiimo jaban ayaa laga qaadaa dadka waaweyn, carruurta iyo dhalinyarada, dadka qaata Medicaid, dadka dakhligoodu xaddidan yahay, iyo dadka naafada ah.

Qaamuuska Gaadiidka

Maamulka Gaadiidka Federaalka (FTA): Qayb ka mid ah Waaxda Gaadiidka ee Maraykanka ee maamusha maalgelinta federaalka si ay u taageerto noocyada kala duwan ee gaadiidka dadweynaha ee laga qorsheeyo, laga dhiso, lagana hawlgeliyo deegaanada gudaha Maraykanka, oo ay ku jiraan basaska, tareenada wadooyinka dhulka hoostiisa mara, tareenada fudud, tareenada rakaabka, baabuurta jidadka, monorail, doomaha rakaabka, tareenada janjeera, iyo guuriyayaasha dadka. FTA waxay kaalmo dhaqaale siisaa raasumaalka, hawlgalka, iyo qorshaynta kharashyada nidaamka gaadiidka dadweynaha.

Adeegga wadada joogtada ah: Adeegyada gaadiidka ee ay baabuurtu si joogto ah ugu socdaan waddooyin qorshaysan oo leh joogsiyo go'an ee aan leexleexad lahayn. Caadiyan, adeega wadada joogtada ah waxa lagu gartaa jadwal daabacan ama jadwalyo, goobaha joogsiga baska oo la qoondeeyay halkaasi oo rakaabku ka fuulaan kagana degaan baska iyo isticmaalka gaadiid waaweyn..

Wadooyinka iyo Jadwalada dabacsan: Adeegga wadada dabacsani waxa uu raacaa jiha safar laakiin waxaa uu ogolaadaa leexasho ama dib u habaynta waddada si loo fuliyo codsiyo safar oo qaas ah. Tusaalooyinka nidaamyada wadada dabacsan kara waa ka leexashada wadada iyo ka leexashada goobaha.

H

Muddada maqnaanshaha baabuurka: Xilida udhaxeeya basaska isku wadada haya ee uusan baabuur taagneyn goobta basasku joogsadaan. Haddii basaska ka shaqeeya Wadada A ay yimaadaan Joogsiga 1-aad saacadu markay tahay 9:00 subaxnimo, 9:30 subaxnimo, 10:00 subaxnimo, iyo wixii la mid ah, hadaba mudada maqnaanshaha baabuurka waa nus-saac. Marka mudada maqnaanshaha baabuurka gaaban tahay adeeggu waxaa loo tixgeliyaa inuu u shaqaynayo si joogto ah. Haddii mudada maqnaanshaha baabuurka dheer tahay, adeeggu waxaa uu ku shaqaynayaa heer hoose.

Gaadiidka adeegyada aadanaha: Gaadiidka macaamiil katirsan hay'ad ama bulsho qaas ah oo inta badan ku kooban ujeedo safar oo gaar ah. Safarada wakaalada adeegga aadanaha waxaa badanaa lagu bixiyaa qandaraas lala galayo wakaalada adeegga aadanaha waxaana laga yaabaa inay noqdaan kuwa gooni ah ama lala wadaago wakaalad kale oo ku lug adeegga aadanaha ama adeegga guud ee dadweynaha.

Qaamuuska Gaadiidka

M

Aalada, isku xirka aaladaha, xulashooyinka aaladaha: Aalada waxaa loola jeedaa qaabka gaadiidka, sida baabuur, tareen, baaskiil, iyo lugeynta. Isku xirka aaladaha waxaa loola jeedaa isku xirka ka dhexeeya aaladaha, halka xulashooyinka aaladaha loola jeedaa helitaanka xulashooyin gaadiid oo isku nidaam ah.

N

Xarunta Qaran ee Kheyraadka Isku Dubaridista Adeegga Gaadiidka Aadanaha (NRC): Waxaa la asaasay 2007 waxayna ka dhalatay Xeerka Badbaadada Gaadiidka, La Xisaabtanka, Dabacsanaanta, Waxtarka iyo Sinaanta Gaadiidka uu maamulo Ururka Gaadiidka Bulshada ee Maraykanka (CTAA) iyada oo la adeegsanayo heshiis iskaashi ah oo lala galo Maamulka Gaadiidka Federaalka. Ujeedada aasaasiga ah ee NRC waa in la taageero dawladaha iyo bulshada si ay si wanaagsan isugu waafajiyaan adeegyada gaadiidka dadweynaha iyo adeegyada iyo dalabaadka shabakadaha adeegyada aadanaha.

Xarunta Qaran ee Gaadiidka Waayeelka (NCST): Xarun kheyraadka iyo kaalmada farsamada oo ay maalgeliyaan FTA (Maamulka Gaadiidka Federaalka) ayna maamusho Easter Seals Inc iyadoo lala kaashanayo Ururka Qaran ee Wakaaladaha Aagga ee Gabowga. Xubnaha kooxda ee dheeraadka ah ayaa ah Ururka Qaran ee Cutubyada Gobolka ee Gabowga (NASUA), Gaadiidka Bulshada,
Ururka Maraykanka (CTAA), Bulshada Maraykanka ee Gabowga (ASA) iyo Beverly Foundation. Sidoo kale waxaa shaqada NCST haga guddi qaran oo ka kooban khubaro ku takhasusay arrimaha gaadiidka waayeelka.

Shabakadda Qaran ee Gabowga: shabakada wakaaladaha federaalka, gobolka, iyo deegaanka (Maamulka Mareykanka ee Gabowga, cutubyada gobolka ee gabowga, iyo Wakaaladaha Aagga ee Gabowga) ee uu sameeyay Sharciga Dadka Waayeelka ah ee Mareykanka.

Qaamuuska Gaadiidka

Gaadiidka Caafimaad ee Aan Gurmadka ahayn (NEMT): Adeeg gaadiid oo la siiyo shakhsiyaadka aan ku jirin xaalad gurmad ah balse u baahan gargaar ka badan inta ay adeegyada tagaasiida bixin karaan. Bixiyeyaasha adeegga ayaa si gaar ah loogu fududeyn doonaa inay qaadaan raacayaasha isticmaala kuraasta curyaamiinta, sariiraha lagu qaado bukaanka, ama baahiyaha kale ee qaaska ah.

O

Sharciga Dadka Waayeelka ah ee Maraykanka (OAA): Sharciga federaalku waxaa markii ugu horreysay la ansixiyay 1965. Xeerku waxa uu aasaasay shabakad qaran oo ka kooban federaal, gobol, iyo hay'ado maxalli ah si ay u qorsheeyaan oo ay u bixiyaan adeegyada si dadka da'da ah loogu suurtagaliyo in ay ilaashadaan madax-banaanidooda markay joogaan guryahooda iyo markay dhex joogaan bulshooyinkooda. Sharcigu wuxuu abuuray kaabayaasha abaabulka, isku dubaridka, iyo bixinta adeegyada bulshada ku salaysan iyo fursadaha dadka waayeelka ah ee Maraykanka iyo qoysaskooda.

P

Gaadiidka dheeriga/kaabaha ah: Noocyada gaadiidka rakaabka ee ka dabacsan gaadiidka caadiga ah ee wadada joogtada ah balse ka qaabaysan isticmaalka baabuurta gaarka ah. Gaadiidka kaabaha ah waa erey ballaadhan oo laga yaabo in loo isticmaalo in lagu qeexo hab kasta oo ah gaadiid-raac la wadaago oo aan ahayn adeegyada gaadiidka dadweynaha ee wadada joogtada ah. Adeegyada gaadiidka kaabaha ah caadiyan waxay isticmaalaan baabuur yar yar (in ka yar 25 rakaab ah) waxayna bixiyaan boos sii qabsasho, adeega ka jawaabida dalabka oo ah adeega Geeska Wadada ama adeega ilaa albaabka guriga. Adeegyada gaadiidka kaabaha ah ee la bixiyo si loo daboolo baahiyada rakaabka naafada ah ee aan awoodin inay isticmaalaan adeegyada wadada ee joogtada ah ee buuxiya shuruudaha u-dhiganka ee adeegga gaarka ah ayaa loo yaqaan adeegyada kaabaha ah ee ADA.

R

Rapid transit (Gaadiidka degdega ah): Adeegga tareenka ama gaadiidka baska ee ka soocan noocyada kale ee gaadiidka marka la eego isticmaalka wadada. Badanaa waaa adeeg degdeg waxaana yar tiradooda joogsiga.

Qaamuuska Gaadiidka

Barnaamijka gaadiid wadaaga: Barnaamij fududeeya samaynta baabuur wadaaga, waxaana badanaa loo isticmaalaa safarada shaqada. Barnaamijyada noocan oo kale ah waxay hayaan xog-ururin ay ku jiraan macluumaadka wakhtiyada raacitaanka, goobaha dadku ka baxayaan, meelaha loo socda, iyo dookhyada darawalka/gaadiid-raacaha ee ku aadan isticmaalayaasha iyo isticmaalayaasha suurtagalka ah. Shakhsiyaadka codsanaya inay ku biiraan gaadiid-wadaag jira ama kuwa raadinaya gaadiid-raacayaal ayaa waxaa isku xiraya shaqaalaha barnaamijka.

S

Waddada adeegga: Waddooyinka gaadiidka ee loogu talagalay in lagu daboolo baahiyaha qayb suuqeed gaar ah (sida dadka waayeelka ama dadka naafada ah) oom katirsan bulshada. Wadooyinka adeega waxay inta badan ka soo baxaan dalabka-ka jawaabista safarada bulshada dhexdeeda ah. Sifooyinka wadada adeega waxaa ka mid ah joogsiga dhismooyinka la deggan yahay ee cufnaanta sare leh ama guryaha kooxda, meelaha laga dukaameysto, tas-hiilaadka caafimaadka, iyo meelaha u gaarka ah dadka la beegsanayo sida xarumaha dadka waayeelka ah ama goobaha shaqada ee dadan. Joogsiyada waxaa badanaa laga dhigaa meel u dhow albaabada dhismaha beddelkii ay ahaan lahaayeen waddada dhexdeeda, waqtiyada gaadiid-raacana waxay caadiyan ku kala dheer yihiin wadada joogtada ah ee “caadiga ah” ee daboolaysa isla aagg guud. Baabuurtu waxay u muuqdaan inay yaryar yihiin oo ay geli karaan dadka naafada ah, darawaliintuna waxay badanaa bixiyaan kaalmo shakhsiyeed oo heerkeedu sarreeyo.

Kursiga jaranjarada: Kursi la isku laabi karo oo ay isticmaali karaan gaadiidleyda caafimaadka iyo kuwa aan caafimaadka ahayn si ay rakaabka u geeyaan goob fadhi iyagoo marayo boosaska udhxeeya kuraasta baabuurka ama kor iyo hoos u fuulayo jaranjarooyin.

Ururka Dowladaha San Diego (San Diego Association of Governments (SANDAG)): SANDAG waa Ururka Qorshaynta Magaalooyinka ee Gobolka San Diego (MPO) iyo Golaha Dawladaha (COG), oo isu keenaya go'aan-gaarayaasha maxalliga ah si ay xalal uga gaaraan arrimaha gobolka, oo ay ku jiraan sinnaanta, gaadiidka, tayada hawada, horumarinta dhaqaalaha, caafimaadka dadweynaha, badbaadada dadweynaha, guryeynta, iyo qaar kaloo badan.

Cutubyada Gobolka ee Gabowga (SUA-yada): Wakaaladaha dawlad goboleedyada iyo xuduudaha ay u magacaabeen gudoomiyaasha iyo barlamaanka gobolka si ay u maamulaan, maareeyaan, u naqshadeeyaan, uguna doodaan dheefaha, barnaamijyada, iyo adeegyada dadka waayeelka ah iyo qoysaskooda, halka marka la eego gobolo badana, ay soo galayaan dadka waayeelka ah ee naafada ah. Erayga "cutubka gobolka ee gabowga" waa eray guud. Magacyada iyo abaabulka gaarka ah ee
cutubka dawladeed ayaa u kala duwanaan doona gobolada waxaana lagu magacaabi karaa Waax, Xafiis, Guddi, Golle, ama

Qaamuuska Gaadiidka

Guddiga loogu talagalay dadka waayeelka ah, waayeelka, gabowga, dadka waaweyn, iyo/ama dadka waaweyn ee qaba naafonimada jireed. Laga soo bilaabo 1965kii dhammaan Cutubyada Gobolka ee Gabowga waxay raacayeen Sharciga Dadka Waayeelka ah ee Maraykanka (OAA) ee gobolladooda. Iyada oo loo marayo shabakada gobolka ee wakaaladaha gabowga iyo bixiyeyaasha adeegga, adeegyo kala duwan ayaa la siiyaa dadka waayeelka ah oo ay ku jiraan daryeelka guriga, cunnada la ururiyo iyo cuntada guriga la keeno, gaadiid, macluumaad iyo gargaar, iyo in loo doodo muwaadiniinta waayeelka ah. SUA-yada sidoo kale waxay leeyihiin siyaasad, qorshayn, iyo door u doodis oo muhiim ah oo ku aadan ka faa'iidaysiga maalgelinta kale ee faderaalka, gobolka, iyo lacagaha kale ee dadweynaha iyo kuwa gaarka ah ee lagu taageero barnaamijyada gabowga.

Adeegga isdiiwaangelinta: Marka rakaabka ama koox rakaab ah ay codsadaan gaadiid-raac soo noqnoqda (sida maalin kasta ama toddobaad kasta), safarrada waxaa badanaa loo jadwaleeyaa qaab ku salaynsan rukuumasho ama “dalab joogta” ah. Rakaabku wuxuu codsanaa hal safar oo bilow ah, kadibna nidaamka gaadiidka ayaa si toos ah ugu jadwaleeynaa safarkooda(-adooda) maalin kasta ama toddobaad kasta. Adeegan waxaa inta badan loo isticmaalaa in lagu qaado macaamiisha wakaalada adeega aadanaha ee la geynayo barnaamijyada joogtada ah ee wakaaladaha.

T

Title III: Qoddobka Sharciga Dadka Waayeelka ah ee ogolaada kharashyada nafaqada iyo barnaamijyada gaadiidka ee u adeega dadka waayeelka ah.

Title VI: Qoddobka Xeerka Xuquuqda Madaniga ah ee 1964 kaas oo xaqiijinaya in qofna ku nool Maraykanka aan lagu takoori doonin jinsiyad, midab, ama asal qaran. Xeerarka qorsheynta gaadiidka, ee la soo saaray Oktoobar 1993, waxaana uu dhigayaa in geeddi-socodka qorsheynta gaadiidka magaalada ay waafaqdo Title VI.

Gaadiidka faa’iidada daran: Eray loo isticmaalo in lagu qeexo dadka heli kara in yar ama aan heli karin shaqooyin macno leh, adeegyo, iyo madadaalo sababtoo ah nidaamka gaadiidku ma daboolayo baahidooda. Badanaa waxaa loola jeedaa shakhsiyaadka aan wadin karin baabuur gaar u ah da'dooda, naafanimo, ama khayraad la'aan awgeed.

Qaamuuska Gaadiidka

Ururka Maareynta Gaadiidka (TMA): Urur ikhtiyaari ah oo ka kooban hay'ado dadweyne iyo kuwo gaar loo leeyahay iyo shirkado isku biiray si ay iskaga kaashadaan sameynta barnaamijyo kor u qaadayo gaadiidka gobolka. TMA-yada waa ururo ku haboon in ay si wanagsan u maareeyaan baahida gaadiidka ee bulshooyinka ay xaafadaha ku badan yihiin.

U

Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka (HHS): Wakaalada federaaliga ah ee maalgelisa gaadiidka adeegyada aadanaha ee kala duwan iyadoo la adeegsanayo Maamulka Gabowga, Head Start, Medicaid, Kaalmada Ku-meel-gaarka ah ee Qoysaska Baahan, iyo barnaamijyada kale ee federaalka.

Waaxda Gaadiidka ee Mareykanka (DOT): Waaxda federaalku waxay mas'uul ka tahay maalgelinta, hufnaanta, iyo badbaadada waddooyinka qaranka, garoomada iyo diyaaradaha, gaadiidka, dhuumaha/tuubooyinka, iyo kaabayaasha gaadiidka badda.

V

Baabuur-wadaaga: Adeeg la sii qorsheeyay oo dad badan ay si joogto ah ugu wada safraan baabuur.

Shabakadda Tabaruca: Shabakadda tabaruca waxay codsiyada dadka doonayo gaadiid ku xiraan darawal tabaruce ah kaasi oo caadiyan lacag lagu siin doona qaab ku salaysan mayl kasta. Dadka codsanaya adeegga waxay wacaan shabakadda, shabakaduna waxay wacdaa darawalka waxayna jadwaleeyaan safarka. Shabakadaha tabaruca ah ayaa inta badan laga isticmaalaa meelaha miyiga ah ee kheyraadyada ay gabaabsi yihiin, dadka u baahan gaadiidka ayaa laga yaabaa inay ku nool yihiin meelo fogfog, mana jira dareen bulshanimo inta badan.

W

Baabuurka lagu geli karo Kursiga Curyaanka (WAV): Baabuur buuxiyo shuruudaha ADA oo uu geli karo rakaab isticmaalaya kursiga curyaanka ama aaladaha kale ee dhaqdhaqaaqa shaqsiyeed ee u baahan ramaan ama wiish si uu u galo ama uga baxo baabuurka.

Age Well San Diego

Age Well San Diego waa hindise goboleed ay hogaamineyso Degmada San Diego si bulshadeena looga dhigo meelo u wanaagsan dadka da' kasta leh si ay ugu noolaadaan nolol caafimaad leh, badbaado leh, iyo nolol horumarsan. Sannadkii 2016, Guddida Kormeerayaasha Degmada San Diego waxay ku biireen Shabakadda Bulshooyinka u Fiican Da’da ee AARP® (AARP® Network of Age-Friendly Communities) iyo Shabakadda u Fiican Cudurka Xusuus-la’aanta ee Maraykanka (Dementia Friendly America Network) waxayna bilaabeen Age Well San Diego si ay u qorsheeyaan dadka waayeelka ah ee aad u badanayo ee gobolkayaga. Markay ku biirtay shabakadahan, Degmadu waxay go'aansatey hanaan shan sano ah oo lagu qiimeynayo baahiyaha iyo la shaqeynta deganeyaasha bulshada, ururada, iyo daneeyayaasha kale si loo horumariyo, loo fuliyo loona qiimeeyo qorshe hawleed. Qorshaha Hawleedka Age Well San Diego waxaa la sameeyay 2018 isagoo qayb ka ah Qorshaha Hawleedkii koowaad ee Age Well San Diego waxaana markii dambe la cusboonaysiiyay 2022 si loo muujiyo baahiyaha hadda jira iyo mudnaanta bulshada. Age Well San Diego waxaa ku jira yoolal diirada saarayo shan arrimood: Xusuus-la’aanta, Caafimadka & Taageerada Bulshada, Guriyeynta, Ka-qaybgalka Bulshada, iyo Gaadiidka. Kooxo kala duwan oo bulshada kamid ah oo ka kooban shaqaalaha Degmada, adeeg bixiyayaasha, dadka deegaanka, iyo daneeyayaasha kale ayaa si joogto ah u kulma si ay u hagaan fulinta, ula socdaan horumarka qorshaha, ayna gacan uga geystaan hawlaha qiimaynta. Kooxda bulshada ee diiradda saaraysa gaadiidka Age Well waxaa lagu magacaabaa Kooxda Gaadiidka & Isku Xirka Bulshada.

Kooxda Gaadiidka & Isku xirka Bulshada waxay isu keentaa dadka deegaanka iyo xirfadlayaal ka socda gobolka oo dhan si ay u abuuraan bulsho badbaado leh, la heli karo, oo sinnaan oo si fiican ugu xidhan khayraadyada iyo hawlaha. Bayaanka hadafka Kooxda Gaadiidka & Isku xirka Bulshada ayaa dib loo eegay 2023 waana sidan:

“Taageer gaadiid la awoodi karo, la heli karo, loona siman yahay iyo isku xirka bulshada, hawlaha tayada nolosha, iyo goobaha ay adeegsan karaan dhammaan dadka da' kastoo yihiinba.”

Wixii ah macluumaad dheeri ah oo ku saabsan Age Well San Diego, booqo www.livewellsd.org/agewell

Si aad agabkan uga hesho onlayn, booqo https://www.livewellsd.org/i-want-to/learn-more/aging/age-well-san-diego/transportation