

Community Action Partnership Centros para Refrescarse

¡Manténgase Fresco! Proteja su Salud Cuando Hace Calor!

Community Action Partnership está coordinando Centros para Refrescarse “Cool Centers” que sirven para el alivio temporal del calor. Estos centros están disponibles para el uso de aquellos individuos (como ancianos y deshabilitados) más sensibles a los efectos del calor.

Consejos para el Calor:

- Tome mucha agua. Evite el alcohol y la cafeína.
- Use un sombrero ó paraguas.
- Use ropa ligera y de colores claros.
- Disminuye la actividad - descanse en la sombra ó un lugar fresco cada oportunidad que tenga.
- **Nunca** deje a un niño, anciano, persona deshabilitada, ó animal solo dentro del automóvil.
- Mantenga agua debajo la sombra para sus animales.
- Use el aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador. Asegúrese de que sus ventanas estén abiertas.
- Ancianos ó personas de avanzada edad corren mayor riesgo de salud cuando el clima está muy caliente.
- Báñese con agua fresca.
- Cuando la temperatura suba más de 90°, visite a un amigo con aire acondicionado ó algún lugar fresco como el centro comercial, la biblioteca ó un centro de ancianos más cercano.

Usted también podría correr riesgo si toma medicina para presión alta, tiene una condición mental, ha tomado alcohol ó drogas, ó ha sufrido en el pasado de una condición relacionada por el calor.

Para más información sobre los Centros para Refrescarse y consejos para protegerse de enfermedades relacionadas por el calor, llame:

Línea de Crisis para el Verano
(888) 636-8676 / TTY or (951) 955-4900 or 2-1-1
Lunes-Viernes 8 a.m. - 5 p.m.

EMERGENCIA LLAME 911

www.capriverside.org

Centros para Refrescarse del Condado de Riverside

<u>Centro</u>	<u>Lugar</u>	<u>Ciudad</u>	<u>Horario</u>	<u>Numero de Teléfono</u>	<u>Calles que cruzan el centro</u>
Anza Community Hall	56630 Hwy. 371	Anza 92536	Lunes - Viernes 8:00 AM - 4:00 PM	951-428-0901	Contreras Road at Hwy. 371
Banning Senior Center	769 N. San Gorgonio	Banning 92220	Lunes - Viernes 8:00 AM - 5:00 PM	951-922-3250	Wilson & San Gorgonio
Renaissance Pet Resort & Spa Centro para Mascotas	1346 E. Ramsey Street	Banning 92220	Lunes - Viernes 7:00 AM - 7:00 PM Sabado 8:00 AM - 5:00 PM	951-849-5020	Hathaway & Phillips
Albert A. Chatigny Senior Community Center	1310 Oak Valley Parkway	Beaumont 92223	Lunes - Jueves 8:00 AM - 4:00 PM Viernes 8:00 AM - 3:00 PM	951-769-8539	Cherry & Oak Valley Pkwy.
Blythe Community Center	445 N. Broadway	Blythe 92225	Martes y Jueves 10:00 AM - 2:30 PM	760-922-8801	Chanslor Way & Broadway
Colorado River Senior Center	1 Hidden Valley Road	Blythe 92225	Lunes - Viernes 9:00 AM - 1:00 PM	760-922-6133	Park Pl & Hidden Valley
James A. Venable Community Center	50390 Carmen Ave.	Cabazon 92230	Lunes - Jueves 9:00 AM - 5:00 PM Viernes 9:00 AM - 12:00 PM	951-922-1097	Broadway & Carmen
Calimesa Senior Center *Ancianos solamente*	908 Park Avenue	Calimesa 92320	Lunes - Jueves 8:30 AM - 4:00 PM Viernes 8:30 AM - 12:00 PM	909-795-2287	County Line & Park
Rancho Calimesa Mobile Home Ranch	10320 Calimesa Blvd.	Calimesa 92320	Lunes - Domingo 7:00 AM - 8:00 PM	909-795-4363	Calimesa Blvd.
Cathedral City Senior Center	37171 W Buddy Rogers	Cathedral City 92234	Lunes - Viernes 9:00 AM - 4:00 PM	760-321-1548	A St. & B St.

Centros para Refrescarse del Condado de Riverside

Coachella Senior Center *Ancianos solamente*	1540 7th St.	Coachella 92236	Lunes - Jueves 8:00 AM - 5:00 PM Viernes 8:00 AM - 4:00 PM	760-398-0104	7th at Orchard
Circle City Center	365 N. Main St.	Corona 92880	Lunes - Sabado 9:00 AM - 5:00 PM	951-817-5755	N. Main St. & E. Harrison
Desert Hot Springs Boys and Girls Club *Ages 7-18 solamente desayuno y almuerzo disponible	11-750 Cholla Dr.	Desert Hot Springs 92240	Lunes - Viernes 7:30 AM - 5:30 PM	760-329-8800	Cholla Dr.
Desert Hot Springs Senior Center *Ancianos solamente*	11-777 West Dr.	Desert Hot Springs 92240	Lunes - Viernes 8:00 AM - 4:30 PM	760-329-0222	West at Pierson
Desert Hot Springs WIC/CAP	14320 Palm Drive	Desert Hot Springs 92240	M-W-TH 7:45 AM - 5:00 PM Martes 8:30 AM - 6:00 PM Abierto cada otro Viernes	760-778-2095	Palm Drive & Park Lane
Hemet Simpson Center Valley-Wide Rec & Parks	305 E. Devonshire Ave.	Hemet 92543	Lunes - Jueves 8:00 AM - 7:00 PM Viernes 8:00 AM - 1:00 PM	951-929-5607	Buena Vista & State St.
Coachella Valley Rescue Mission	84110 Manila St.	Indio 92201	Lunes - Domingo 8:00 AM - 5:00 PM	760-851-2160	Manila & Luzon St.
Indio Senior Center *Ancianos solamente*	45-700 Aladdin St	Indio 92201	Lunes - Viernes 7:30 AM - 4:30 PM	760-391-4170	Aladdin at Shadow Palm
Martha's Village & Kitchen	83791 Date Avenue	Indio 92201	Lunes - Domingo 9:00 AM - 4:30 PM	760-347-4741	Date Ave. & Calhoun St.
La Quinta Wellness Center	78-450 Ave. La Fonda	La Quinta 92253	Lunes - Viernes 8:00 AM - 5:00 PM	760-564-0096	Calle Tampico at La Quinta Public Library
Lake Elsinore Senior Center *Ancianos solamente*	420 E. Lakeshore Drive	Lake Elsinore 92530	Lunes-Jueves 8:00 AM - 4:00 PM Viernes 9:00 AM - 4:00 PM	951-674-2526	Lakeshore Drive

Centros para Refrescarse del Condado de Riverside

Lakeview Chapel	32700 Mission Trail	Lake Elsinore (Wildomar) 92530	Martes - Viernes 9:00 AM - 5:00 PM	951-674-2825	Mission Trail
Mecca Boys and Girls Club	91-391 Avenue 66	Mecca 92254	Lunes – Viernes 7:30 AM - 5:30 PM	760-396-2380	66th at Date Palm
Mecca WIC/CAP	91275 66 th Avenue, Suite 600	Mecca 92254	Lunes – Viernes 8:30 AM - 5:00 PM *Abierto cada otro Viernes	760-863-2664	66th at Date Palm
Kay Ceniceros Senior Center	29995 Evans Road	Menifee 92586	Lunes – Viernes 8:00 AM - 5:00 PM	951-672-9673	Newport & Evans
The Concern, Inc.	26830 Cherry Hills Blvd.	Menifee 92586	Lunes-Viernes 10:00 AM - 4:00 PM Sabado y Domingo según sea necesario	951-679-2374	Sun City Blvd & Chery Hills Blvd.
Moreno Valley Library	25480 Alessandro Blvd.	Moreno Valley 92553	Lunes - Jueves 9:00 AM - 8:00 PM Viernes 9:00 AM - 6:00 PM Sabado 9:00 AM - 5:00 PM	951-413-3880	Alessandro & Kitching
Moreno Valley Senior Center	25075 Fir Ave.	Moreno Valley 92553	Lunes - Jueves 8:00 AM - 4:00 PM	951-413-3430	Fir Ave & Perris Blvd
Murrieta Senior Center *Ancianos solamente*	5 Town Center	Murrieta 92562	Lunes - Viernes 8:00 AM - 4:00 PM	951-304-7275	Entre Juniper and Jefferson
Rose M. Eldridge Senior Center	2690 Clark Ave	Norco 92860	Lunes - Jueves 8:00 AM - 6:00 PM Viernes 8:00 AM- 12:30 PM	951-270-5647	Clark & Fourth
North Shore Beach and Yacht Club Community Center	99-155 Sea View Drive	North Shore 92254	Lunes - Viernes 6:00 AM – 10:00 AM y 5:00 PM – 9:00 PM	760-393-0602	Marina Dr. & Sea View Dr.
Joslyn Center	73-750 Catalina Way	Palm Desert 92260	Lunes - Jueves 8:00 AM - 5:00 PM Viernes 8:00 AM - 4:00 PM	760-340-3220	Catalina & San Pascual

Centros para Refrescarse del Condado de Riverside

Palm Desert Community Center	43-900 San Pablo Ave	Palm Desert 92260	Lunes - Viernes 6:00 AM - 9:00 PM Sabado 10:00 AM - 2:00 PM	760-568-9697	Fred Waring & San Pablo
James O. Jessie Desert Highland Unity Center	480 Tramview Road	Palm Springs 92262	Lunes - Viernes 9:00 AM - 7:00 PM	760-323-8271	N. Indian Canyon Dr. & Tramview
Perris Senior Center *Ancianos solamente*	100 N. D St.	Perris 92570	Lunes - Jueves 9:00 AM - 5:00 PM	951-657-7334	W. San Jacinto Ave & N. D St.
Arlanza Community Center Bryant Park	7950 Philbin Ave	Riverside 92503	Lunes - Jueves 8:00 AM - 9:00 PM Viernes 8:00 AM - 6:00 PM	951-351-6135	Philbin & Van Buren Blvd.
Cesar Chavez Community Center Bobby Bonds Parks	2060 University Ave	Riverside 92507	Lunes - Viernes 8:00 AM - 5:00 PM	951-826-5746	University & Kansas
Community Action Partnership	2038 Iowa Ave., Suite B102	Riverside 92507	Lunes - Viernes 8:00 AM - 5:00 PM	951-955-4900	Spruce & Iowa
Dales Senior Center *Ancianos solamente*	3936 Chestnut St.	Riverside 92501	Lunes - Viernes 9:00 AM - 6:00 PM	951-826-5303	University & Chestnut
Janet Goeske Center *Ancianos solamente (50+)*	5257 Sierra St.	Riverside 92504	Lunes - Viernes 7:00 AM - 9:00 PM Sabado 9:00 AM - 5:00 PM Domingo 1:00 PM - 5:00 PM	951-351-8800	Streeter Ave & Sierra St.
La Sierra Community Center	5215 La Sierra Ave Building A	Riverside 92505	Lunes - Jueves 3:00 PM - 9:00 PM Viernes 3:00 PM - 6:00 PM	951-351-6131	La Sierra Ave & Gramercy Pl.
La Sierra Senior Center *Ancianos solamente*	5215 La Sierra Ave Building B	Riverside 92505	Lunes - Viernes 9:00 AM - 6:00 PM	951-351-6435	La Sierra Ave & Gramercy Pl.
Joyce Jackson Community Center *Nichols Park*	5505 Dewey Ave	Riverside 92504	Lunes - Jueves 3:00 PM - 9:00 PM Viernes 3:00 PM - 6:00 PM**	951-351-6130	Dewey & Streeter

Centros para Refrescarse del Condado de Riverside

Renck Community Center Hunt Park	4015 Jackson St.	Riverside 92503	Lunes - Jueves 3:00 PM - 9:00 PM Viernes 3:00 PM – 6:00 PM**	951-351-6132	Jackson St. & Garfield
Orange Terrace Community Center	20010 Orange Terrace Pkwy.	Riverside 92508	Lunes - Jueves 9:00 AM – 9:00 PM Viernes 9:00 AM- 6:00 PM	951-826-5858	Orange Terrace Pkwy. & Deercreek Dr.
Ruth Lewis Community Center Reid Park	701 N. Orange St.	Riverside 92501	Lunes - Jueves 3:00 PM – 9:00 PM Viernes 3:00 PM- 6:00 PM	951-826-5654	Center St. & Orange St.
Stratton Community Center Bordwell Park	2008 Martin Luther King Blvd	Riverside 92507	Lunes - Jueves 9:00 AM – 9:00 PM Viernes 9:00 AM- 6:00 PM	951-826-5355	Kansas Ave & Martin Luther King Blvd.
Ysmael Villegas Community Center Villegas Park	3091 Esperanza St.	Riverside 92504	Lunes - Jueves 9:00 AM – 9:00 PM Viernes 9:00 AM- 6:00 PM	951-351-6142	Ysmael Villegas St. & Madison
Mary Phillips Senior Center	41845 6 th St.	Temecula 92590	Lunes - Viernes 8:00 AM – 5:00 PM Sabado 10:00 AM – 4:00 PM	951-694-6464	6 th St. & Old Town Front St.
Jerry Rummonds Senior & Community Center	87-229 Church Street	Thermal 92274	Lunes - Jueves 2:15 PM - 6:15 PM	760-399-1408	Church St. & Olive

*Total: 50