



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Minamahal na Miyembro,

Narito ang Alameda Alliance for Health (Alliance) bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **diabetes**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

### **Mga Programa sa Pansariling Pagkontrol ng Sakit**

Mga klase at one-on-one na suporta para matutunan kung paano kontrolin ang iyong diabetes.

#### **Alta Bates Summit Diabetes Center**

(May mga interpreter.)

2450 Ashby Avenue., Berkeley (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.204.1081**

#### **Eden Medical Center – Office of Diabetic Education**

Serye ng mga klase para sa introduksyon.

20101 Lake Chabot Rd., Castro Valley (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.727.3032**

#### **Programa sa Diabetes ng Washington Hospital**

(May mga interpreter.)

1900 Mowry Ave., Suite 305, Fremont (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.818.6556**

**www.whhs.com/diabetes**

### **Mga Klase at Support Group**

#### **Klase sa Diabetes**

#### **Programa sa Pabalik-balik na Sakit ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Alameda**

Serye ng mga klase para matutunan kung paano kontrolin ang iyong diabetes. (May mga Spanish interpreter)

Iba't ibang lungsod (Personal)

8 linggong serye ng klase, dalawang (2) oras ang bawat klase

Numero ng Telepono: **1.510.383.5185**

**www.acphd.org/diabetes**

#### **Support Group para sa Diabetes**

**Programa sa Pabalik-balik na Sakit ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Alameda**  
Mga support group para matutunan kung paano kontrolin ang iyong diabetes.

Iba't ibang lungsod (Personal, telepono)  
Buwan-buwan, 10 am – 12 pm  
Numero ng Telepono: **1.510.383.5185**  
**[www.acphd.org/diabetes](http://www.acphd.org/diabetes)**

**Support Group para sa Wellness na Nauugnay sa Diabetes**  
**Stanford Health Care – Tri-Valley**

Suporta ng mga peer at edukasyon mula sa iba't ibang eksperto sa kalusugan.

Ika- 1 Miyerkules nang isang beses kada dalawang buwan, 12 pm – 1 pm (Online)  
Numero ng Telepono: **1.925.416.6720**  
**[stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html](http://stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html)**

**Support Group at Seminar**

**Programa sa Diabetes ng Washington Hospital**

Isinasagawa ang support group kada buwan. Isinasagawa ng mga speaker ang mga seminar ng Diabetes Matters nang isang beses kada dalawang buwan tuwing 7 pm, isang (1) oras pagkatapos ng support group.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)  
Ika-1 Lunes ng buwan, 6 pm – 7 pm  
Numero ng Telepono: **1.510.818.6556**  
**[www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters](http://www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters)**

Para malaman kung nag-aalok ang iyong klase ng mga serbisyo ng interpreter, o para gumawa ng kahilingan, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance  
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**  
Walang Bayad: **1.877.932.2738**  
Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Umaasa kaming makakatulong ang mga klaseng ito na tugunan ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,  
Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

**NakalakiP:**

- Abiso Laban sa Diskriminasyon
- Mga Serbisyo sa Tulong sa Wika

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Makakatulong din ang Ombudsman sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) ng California. Puwede mong tawagan ang Ombudsman Lunes hanggang Biyernes, mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. sa 1-888-452-8609.]