

Alameda Alliance for Health
1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

برامج الصحة في Alliance
رقم الهاتف: **1.510.747.4577**
للأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث
(CRS/TTY): **1.800.735.2929/711**
livehealthy@alamedaalliance.org
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

عزيزي العضو،

في (Alliance) Alameda Alliance for Health، نقف بجانبك للعناية بصحتك.

نشكرك على اهتمامك ببرامج **الأكل الصحي والتمارين الرياضية والوزن وفصوله**. فيما يأتي قائمة بالخيارات المجانية التي يمكنك الاختيار من بينها. لمعرفة المزيد أو التسجيل، يرجى الاتصال بالبرنامج.

الفصول والأنشطة

أكاديمية الطهي الصحي

إدارة الصحة العامة بمقاطعة Alameda

يمكنك تعلم مهارات الطهي وممارسته لإعداد وجبات صحية. ستتعلم أيضًا معلومات عن سلامة الأغذية لتكون قادرًا على خوض اختبار شهادة مناوولي الأغذية في (California Food Handler Certification) إذا كنت ترغب في ذلك. برجاء الاتصال للتسجيل. (الإنجليزية والإسبانية)

(6) ورش عمل أسبوعية، ساعتان لكل ورشة عمل (عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.510.268.4220**

acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy

منهاج الأكل الصحي من أجل جسم نشط

الملحق التعاوني لجامعة California

هذه السلسلة من الفصول الدراسية من شأنها تعليم الآباء ومقدمي الرعاية كيفية الحفاظ على لياقة جميع أفراد الأسرة وصحتهم. تعرف على نصائح عن كيفية اتخاذ خيارات غذائية صحية مع توفير المال في الوقت ذاته. يجب أن يكون لديك أطفال في المنزل وأن تكونوا قادرين على حضور السلسلة للانضمام. (الإنجليزية والإسبانية)

مدن مختلفة (الحضور الشخصي أو عبر الإنترنت)

ثمانية أو تسعة دروس أسبوعية، ساعتان (2) لكل فصل

إذا كنت ترغب في الحصول على إحالة إلى أحد البرامج، يرجى الاتصال ببرامج الصحة في Alliance على الرقم

.1.510.747.4577

البرنامج الافتراضي المتعدد الثقافات للياقة البدنية

East Bay Regional Park District

يمكنك الانضمام إلى مجموعة متنوعة من فصول التمارين الرياضية عبر الإنترنت للتعرف على طريقة ممتعة وآمنة لتحريك جسدك والحفاظ على لياقتك. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للتسجيل.

أيام الخميس، من 5:00 مساءً حتى 6:00 مساءً (عبر الإنترنت)

الرقم المجاني: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WF

البرنامج المتعدد الثقافات للمشي الصحي
East Bay Regional Park District

جولات مشي جماعية يقودها علماء الطبيعة المتخصصون في المنتزهات (أشخاص يدرسون الطبيعة) في حدائق شرق الخليج العامة الإقليمية. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للتسجيل.

مدن مختلفة (الحضور الشخصي)

رقم الهاتف: 510.544.2200

الرقم المجاني: 1.888.327.2757

www.ebparks.org/WellnessWalks

دليل الأنشطة في Oakland

منطقة مدارس Oakland الموحدة ومدينة Oakland

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للاطلاع على الأنشطة الصيفية المحلية وأنشطة ما بعد المدرسة للأطفال والشباب.

مدينة Oakland والمدن المجاورة

www.inplay.org/r/oakland

برامج الوزن الصحي

برنامج الوقاية من داء السكري (Diabetes Prevention Program, DPP)

اتبع عادات صحية، واخسر الوزن، وقلل من فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. يتضمن هذا البرنامج الذي يستمر لمدة عام واحد لأعضاء Alliance الذين لديهم تغطية من برنامج Medi-Cal، والذي يُقدَّم عبر الإنترنت، دروسًا تعليمية وتدريبًا صحيًا، ومهارات دعم الأقران.

16 درسًا أسبوعيًا، ثم شهرًا (عبر الإنترنت)

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

للتسجيل، يرجى الاتصال بقسم خدمات أعضاء Alliance على الرقم 1.510.747.4567.

مجموعات الدعم

مفرطو الأكل المجهول (Overeaters Anonymous, OA)

إذا كنت مهووسًا بالطعام أو إذا كان الوزن يعيق استمتاعك بالحياة، فمن المحتمل أن تكون شخصًا شرهًا للطعام لا إراديًا. مفرطو الطعام المجهول هو برنامج يتألف من 12 خطوة يجمع الأشخاص الذين يدعم بعضهم بعضًا للتعافي. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول المقابلات.

مدن مختلفة (الحضور الشخصي أو عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: 1.510.923.9491

www.eastbayoa.org

لمعرفة إذا ما كان فصلك يوفر خدمات الترجمة الفورية، أو لتقديم طلب، يرجى الاتصال على:

إدارة خدمات أعضاء Alliance

رقم الهاتف: 1.510.747.4567

الرقم المجاني: 1.877.932.2738

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في التحدث والسمع (CRS/TTY): 711/1.800.735.2929

نأمل أن تساعدك هذه الفصول في تلبية احتياجاتك الصحية.

مع تمنياتنا بدوام الصحة،
برامج الصحة في Alliance

المرفقات:

- إشعار عدم التمييز
- خدمات المساعدة اللغوية

Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage] الرعاية المُدارة من Medi-Cal التابع لإدارة خدمات الرعاية الصحية في California (Department of Health Care Services, DHCS) المساعدة كذلك. يمكنك الاتصال بأمين المظالم من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 5:00 مساءً، على الرقم 1-888-452-8609.