



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance 健康保險計畫 (Alliance Health Programs)

電話號碼: **1.510.747.4577**

聽障與語障人士 (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

尊敬的計畫成員:

在 Alameda Alliance for Health (Alliance), 我們是您的健康良伴。

感謝您對**健康飲食、鍛煉和體重**課程及計畫的關注。下列是可供選擇的免費選項。若要了解詳情或登記, 請致電對應的計畫。

### **課程與活動**

#### **健康烹飪學會 (Cooking for Health Academy)**

##### **Alameda 縣公共衛生部**

學習和練習烹飪技巧, 做出健康的飯菜。您還將了解食品安全的知識, 並且如果您願意, 您也能夠參加加州食品從業人員認證 (California Food Handler Certification) 考試。請致電登記。(英語、西班牙語)

線上研討會每週一次, 每次兩 (2) 小時, 為期六 (6) 週

電話號碼: **1.510.268.4220**

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

#### **智慧飲食, 積極運動**

##### **加州大學合作推廣**

本課程系列將教授父母和看護者如何讓自己和家人保持健康。了解如何在省錢的同時選擇健康食品的小貼士。如要加入, 您必須家中有孩子且其能夠參加該系列課程。(英語、西班牙語)

各城市 (現場、線上)

課程每週一次, 每次兩 (2) 小時, 為期八週或九週

如需計畫轉介, 請聯絡 Alliance 健康保險計畫, 電話號碼: **1.510.747.4577**。

#### **多元文化健康虛擬計畫 (Multicultural Fitness Virtual Program)**

##### **East Bay Regional Parks**

參加各式線上鍛煉課程, 以安全、有趣的方式進行運動並保持健康。造訪網站進行登記。

週四, 下午 5:00 – 6:00 (線上)

免費電話: **1.888.327.2757**

**www.ebparks.org/WF**

#### **多元文化健康步行 (Multicultural Wellness Walks)**

## **East Bay Regional Parks**

由公園自然學家 (研究自然科學的人) 在東灣區公園帶領的團體散步活動。造訪網站進行登記。

各城市 (現場)

電話號碼: **510.544.2200**

免費電話: **1.888.327.2757**

**[www.ebparks.org/WellnessWalks](http://www.ebparks.org/WellnessWalks)**

## **Oakland 活動指引**

### **Oakland 聯合學區及 Oakland 市**

造訪網站, 查看為當地兒童及青少年提供的夏季及課後活動。

Oakland 及附近城市

**[www.inplay.org/r/oakland](http://www.inplay.org/r/oakland)**

## **健康體重計畫 (Healthy Weight Programs)**

### **糖尿病預防計畫 (Diabetes Prevention Program, DPP)**

培養健康習慣、減重並降低罹患 2 型糖尿病的風險。為已加入 Medi-Cal 的 Alliance 計畫成員提供的線上計畫, 包括課程、健康指導和同儕支援, 為期一年。

前 16 週每週一次, 然後每月一次 (線上)

**[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)**

若要登記加入, 請致電 Alliance 計畫成員服務處, 電話: **1.510.747.4567**。

## **支援團體**

### **過量進食者匿名計畫 (Overeaters Anonymous, OA)**

如果沉迷於食物或您的體重妨礙了您的生活, 您可能是一位強迫性進食者。過量進食者匿名計畫分為 12 個階段, 匯集了互相支持以恢復健康的人們。造訪網站, 查看會議時間表。

各城市 (現場、線上)

電話號碼: **1.510.923.9491**

**[www.eastbayoa.org](http://www.eastbayoa.org)**

如需了解您的課程是否提供口譯服務, 或如需申請口譯服務, 請致電:

Alliance 計畫成員服務處

電話號碼: **1.510.747.4567**

免費電話: **1.877.932.2738**

聽障與語障人士 (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

我們希望這些課程能幫助您滿足健康需求。

敬祝安康  
Alliance 健康保險計畫

附件：

- 反歧視通知
- 語言協助服務

---

[請為入保 Medi-Cal 保險的 Alliance 會員添加此聲明：加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) Medi-Cal 管理式醫療保健監察員也可提供幫助。您可以在週一至週五，上午 8 點至下午 5 點致電 1-888-452-8609 聯絡監察員。]