



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,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa **malusog na pagkain, pag-eehersisyo, at** sa mga klase at programa ng pagtimbang. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o magpalista, tumawag sa programa.

Mga Klase at Aktibidad

Pagluluto para sa Akademya ng Kalusugan

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng Lalawigan ng Alameda

Matuto at masanay magluto para makagawa ng masusustansyang pagkain. Matututuhan mo rin ang tungkol sa kaligtasan sa pagkain at makuha ang pagsubok sa Sertipikasyon ng Tagapangasiwa ng Pagkain ng California kung gusto mo. Tumawag para mag-enroll. (Ingles, Espanyol)

Anim (6) na lingguhang pag-aaral, dalawang (2) oras bawat pag-aaral (Gamit ang internet)

Numero ng Telepono: **1.510.268.4220**

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

Matalinong Pagkain Pagiging Aktibo

Pagpapalawak ng Kooperatiba ng Unibersidad ng California

Itinuturo sa serye ng mga klaseng ito sa mga magulang at caregiver kung paano mapapanatiling malusog at angkop ang iyong sarili at ang pamilya mo. Alamin ang mga mungkahi kung paano makakagawa ng masusustansyang pagkain nang nakatitipid. Dapat ay may mga bata sa bahay mo at makakadalo ka sa serye para makasali. (Ingles, Espanyol)

Iba't ibang lungsod (Personal, gamit ang internet)

Walo o siyam na lingguhang aralin, dalawang (2) oras ang bawat klase

Para sa isang referral sa programa, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

Multikultural na Virtual na Programa para sa Angkop na Pangangatawan

Mga Rehiyonal na Parke ng East Bay (East Bay Regional Parks)

Sumali sa iba't ibang klase ng pag-eehersisyo gamit ang internet para sa masaya at ligtas na paraan ng pananatiling aktibo at may angkop na pangangatawan. Bisitahin ang pook-sapot para magpalista.

Tuwing Huwebes, 5 nh – 6 nh (Gamit ang internet)
Walang bayad: **1.888.327.2757**
www.ebparks.org/WF

Mga Multikultural na Paglalakad-lakad para sa Kalusugan
Mga Rehiyonal na Parke ng East Bay

Mga pangkat na paglalakad na pinamumunuan ng mga naturalista ng parke mga taong nag-aaral ng kalikasan sa mga rehiyonal na parke sa East Bay. Bisitahin ang pook-sapot para magpalista.

Iba't ibang lungsod (Personal)
Numero ng Telepono: **510.544.2200**
Walang bayad: **1.888.327.2757**
www.ebparks.org/WellnessWalks

Gabay sa Aktibidad sa Oakland

Pinag-isang Distrito ng Paaralan ng Oakland at Lungsod ng Oakland

Bisitahin ang pook-sapot para makita ang mga lokal na aktibidad sa tag-init at pagkatapos ng klase para sa mga bata at kabataan.

Oakland at mga kalapit na lungsod
www.inplay.org/r/oakland

Mga Programa sa Malusog na Timbang

Programang Pang-iwas sa Diyabetis (Diyabetis Prevention Program, DPP)

Masanay sa malulusog na kagawian, magbawas ng timbang, at limitahan ang iyong panganib sa type 2 na diyabetis. Ang pambuong taong programang ito gamit ang internet para sa mga miyembro ng Alliance na may Medi-Cal ay may kasamang mga aralin, pagpapayo sa kalusugan, at suporta ng peer.

16 na lingguhang aralin, pagkatapos ay buwanan (Gamit ang internet)
www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Para mag-enroll, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.

Grupo ng Suporta

Mga Hindi Kilalang Mangangain ng Sobrang Karaniwan (Overeaters Anonymous, OA)

Kung makakaapekto ang labis na pagkain o timbang sa iyong pamumuhay, maaari kang maging compulsive eater. Ang mga Hindi Kilalang Mangangain ng Sobrang Karaniwan ay isang 12 hakbang na programa na nagtitipon sa mga taong nagsusuportahan para gumaling/makabawi. Bisitahin ang pook-sapot para makita ang iskediyul ng meeting.

Iba't ibang lungsod (Personal, gamit ang internet)
Numero ng Telepono: **1.510.923.9491**
www.eastbayoa.org

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

[Mangyaring isama ang pahayag na ito para sa mga miyembro ng Alliance na may Medi-Cal na Saklaw: Makakatulong rin ang Ombudsman sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) ng California. Matatawagan ang Ombudsman Lunes hanggang Biyernes mula 8:00 n.u. hanggang 5:00 n.h. sa 1-888-452-8609.