



## **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 **kalusugan ng puso**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

### **Mga Klase**

#### **My Heart's Content**

##### **Stanford Health Care – Tri-Valley Cardiac Rehabilitation**

Serye ng mga lecture para sa mga taong kaka-diagnose lang na may sakit sa puso o may posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso. Tumawag o mag-email para magpatala.

Ika-1 at ika-2 Miyerkules kada dalawang buwan, 12:30 pm – 2:30 pm (Online)

Numero ng Telepono: **1.925.373.4637**

Email (Nicki Brown, Team Lead): **abrown1@stanfordhealthcare.org**

### **Mga Support Group para sa Stroke**

#### **Programa para sa Stroke ng Washington Hospital**

Para sa mga na-stroke, kanilang mga pamilya, at tagapag-alaga.

Ika-4 na Martes ng bawat buwan, 1:30 pm – 2:30 pm (Online)

*(Walang meeting sa Nobyembre o Disyembre)*

Numero ng Telepono: **1.510.818.5080**

**www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups**

#### **Stanford Health Care – Tri-Valley**

Para sa mga na-stroke, kanilang mga pamilya, at tagapag-alaga.

Huling Lunes ng bawat buwan, 2 pm – 3 pm (Online)

Numero ng Telepono: **1.925.724.9360**

Email (Janis Emery, Nurse Coordinator): **VCstrokesupport@stanfordhealthcare.org**  
**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

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.]