



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 **pagiging magulang**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

Mga Klase

Bananas Inc.

Mga workshop, support group, referral sa pag-aalaga ng bata, at iba pang resource para sa mga pamilya sa Northern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Ingles, Spanish.)

5232 Claremont Ave., Oakland (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.658.7353**

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

Boot Camp for New Dads

Fatherhood Initiative ng County ng Alameda

Itinuturo ng mga ama, nagbibigay ng kumpiyansa ang klaseng ito at inihahanda nito ang mga ama sa pagharap sa mga hamon ng pagkakaroon ng bagong anak. Para sa mga amang inaasahang magkakaanak o may anak na wala pang dalawang (2) taong gulang. (May mga interpreter.)

Numero ng Telepono (Reggie Bridges, Administrative Assistant): **1.510.667.4342**

acphd.org/fatherhood-initiative

Community Child Care Council (4Cs) ng County ng Alameda

Mga workshop, pagsusuri ng car seat, referral sa pag-aalaga ng bata, at iba pang resource para sa mga pamilya sa Central at Southern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Ingles, Spanish, Chinese.)

22351 City Center Dr., Hayward (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

Pagiging Ama at Co-parenting: Higit Pa sa Hindi Pagkakasundo Family Paths

Ang seryeng ito ng mga klase ay idinisenyo para magbigay ng kumpiyansa at pagandahin ang karanasan sa co-parenting ng mga ama at tumatayong ama. Mapapakinabangan ito ng mga ama na kasama o hindi kasama ng kanilang mga anak sa bahay. Tumawag sa walang bayad na helpline para mag-sign up para sa klase. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

Iba't ibang lungsod (Online)
6 na linggong serye
Walang Bayad: **1.800.829.3777**
familypaths.org/parenting/parenting-classes

Hively

Mga workshop, pagsusuri ng car seat, referral sa pag-aalaga ng bata, at iba pang resource para sa mga pamilya sa Eastern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Ingles, Spanish.)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (Online)
Numero ng Telepono: **1.925.417.8733**
behively.org/events

Positibong Parenting

Family Paths

Ang seryeng ito ng mga klase ay nagbibigay sa mga magulang ng mga instrumento sa paggawa ng mainam, ligtas, at mapag-arulang pamilya para sa lahat ng edad ng bata. Matuto tungkol sa paglaki ng bata, komunikasyon, pangangalaga sa sarili, at iba pang positibong kakayahan sa parenting. Tumawag sa walang bayad na helpline para mag-sign up para sa klase. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

Iba't ibang lungsod (Online)
6 na linggo, 10 linggo, o 12 linggo serye
Walang Bayad: **1.800.829.3777**
familypaths.org/parenting/parenting-classes

Mga Support Group

Café Dad

Fatherhood Initiative ng County ng Alameda

Ang Café Dad ay isang support group na nakatuon sa mga ama para sa lahat ng ama at tumatayong ama sa County ng Alameda. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

Grupo sa Ingles: Ika-2 at Ika-4 na Miyerkules 5 pm – 7 pm (Online)
Grupo sa Spanish: Ika-2 at Ika-4 na Huwebes, 5 pm – 7 pm (Online)
Numero ng Telepono (Reggie Bridges, Administrative Assistant): **1.510.667.4342**
acphd.org/fatherhood-initiative

Suporta sa Telepono

Helpline para sa Stress sa Pagiging Magulang ng Family Paths

Puwedeng tumawag ang mga magulang at tagapag-alaga anumang oras para sa suporta at mga resource sa pagiging magulang. (May mga interpreter.)

Walang Bayad: **1.800.829.3777**
familypaths.org

Help Me Grow

Tumawag para sa anumang tanong tungkol sa paglaki ng iyong anak na may edad na limang (5) taon pababa. Matuto tungkol sa mga lokal na programa at resource. Puwede mo ring bisitahin ang website para sa higit pang impormasyon at para maghanap ng mga nakakatuwang gawin kasama ang iyong mga anak. (May mga interpreter.)

Walang Bayad: **1.888.510.1211**
alamedakids.org

Pag-iinspeksyon ng Car Seat

Istasyon para sa Pag-iinspeksyon ng Car Seat ng EMS ng County ng Alameda

Alamin kung paano maayos na ikabit ang car seat sa sasakyan mo para matiyak na ligtas ang iyong anak sa bawat biyahe. (Ingles, Spanish.)

1000 San Leandro Blvd. (parking lot), San Leandro
Numero ng Telepono: **1.510.618.2050**
ems.acgov.org/CommttyResources/CIP

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.]