

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

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

برامج Alliance Health
رقم الهاتف: **1.510.747.4577**
الأشخاص الذين يعانون إعاقات في التحدث والسمع
(TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**
livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

عزيزتنا العضوة،

في (Alliance) Alameda Alliance for Health، نقدم خدماتنا لتكون شريكك في الحفاظ على صحتك.

نشكرك على اهتمامك بالبرامج والدورات المتاحة عن الحمل والولادة. ونسرد فيما يلي قائمة بالخيارات المجانية التي يمكنك الاختيار من بينها. لمعرفة المزيد أو التسجيل، يرجى التواصل مع البرنامج.

الدورات

Alta Bates Summit Medical Center

يقدم دورات عن الولادة، ورعاية الأم والطفل، والرضاعة الطبيعية. ولمعرفة مواعيد الدورات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني. يرجى الاتصال للتسجيل وتقديم رقم معرفتكم في Alliance.

2450 Ashby Ave., Berkeley (الحضور شخصيًا، أو عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.510.204.4461**

www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy

Stanford Health Care – مركز **Tri-Valley** للرضاعة
يقدم دورات عن الولادة، ورعاية الطفل، والرضاعة الطبيعية.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (الحضور شخصيًا، عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.925.416.3598**

stanfordhealthcare.org/tri-valley/events.html#maternity

لحجز موعد لحضور إحدى الدورات، يرجى التواصل مع برامج Alliance Health على الرقم **1.510.747.4577**.

Washington Hospital - إدارة التدريب الخاص بالأم والطفل

تقدم دورات عن الولادة (تستمر لمدة تتراوح بين يوم ويومين)، وكيفية استقبال المولود كآباء جدد، وإدراك مفهوم الأبوة، والرضاعة الطبيعية. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمشاهدة فيديو "البداية الذكية خلال فترة الحمل" ومعرفة معلومات عن الحمل. ويرجى الاتصال للتسجيل وتقديم رقم معرفتكم في Alliance.

2500 Mowry Ave., Fremont (عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

دعم الأسرة

بداية قوية

إدارة الصحة العامة في مقاطعة Alameda

إذا كنتِ حاملاً أو أمًا لطفل يقل عمره عن 36 شهرًا أو مررتِ بتجربة إجهاض من قبل وترغبين في الحمل مرة أخرى، فسيُوفّر البرنامج المناسب لك! يقدم لك برنامج "بداية قوية" مجموعة من خدمات دعم الأسرة والتثقيف الصحي الفردي أو الجماعي. (خدمات الترجمة الفورية متاحة)

رقم الهاتف: **1.510.667.4333**

البريد الإلكتروني: **homevisiting@acgov.org**

https://startingoutstrong.info

مجموعات الدعم

صحة الأطفال أصحاب البشرة السوداء

إدارة الصحة العامة في مقاطعة Alameda

تقدم خدمات ودعمًا للأمهات والنساء الحوامل الأمريكيات من أصل أفريقي اللاتي يبلغن من العمر 18 عامًا وأكثر. وتهدف هذه المجموعات إلى مساعدة المُشاركات في معرفة نقاط قوتهن وتحديد أهدافهن وأهداف أطفالهن ما يعزز صحتهن وصحة أطفالهن.

10 جلسات جماعية أسبوعية قبل الولادة، و10 جلسات بعد الولادة (الحضور شخصيًا)

رقم الهاتف (Shamelle Bremond، مديرة حالة دعم الأسرة): **1.510.618.2019**

acphd.org/programs-and-services/black-infant-health

لمعرفة ما إذا كانت الدورة التي تسجلين بها تقدم خدمات الترجمة الفورية أو لتقديم طلب لإتاحة هذه الخدمات، يرجى التواصل مع:

Alliance Member Services Department

رقم الهاتف: **1.510.747.4567**

الرقم المجاني: **1.877.932.2738**

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

نأمل أن تساعدك هذه الدورات في تلبية احتياجاتك الصحية.

مع تمنياتنا بدوام الصحة،

برامج Alliance Health

المرفقات:

- إشعار بعدم التمييز
- خدمات المساعدة اللغوية

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