



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

Mga Klase

Alta Bates Summit Medical Center

Nag-aalok ng mga klase sa panganganak, pangangalaga ng ina at sanggol, at pagpapasuso. Para makita ang iskedyul, bisitahin ang website. Tumawag para magpatala at ibigay ang iyong numero ng ID bilang miyembro ng Alliance.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.204.4461**

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

Stanford Health Care – Tri-Valley Lactation Center

Nag-aalok ng mga klase sa panganganak, pangangalaga ng sanggol, at pagpapasuso.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.925.416.3598**

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

Para mag-iskedyul ng klase, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

Washington Hospital – Departamento ng Edukasyon sa Anak para sa Ina

Nag-aalok ng mga klase sa panganganak (1-2 araw), pagiging bagong magulang, pag-unawa sa pagiging ama, at pagpapasuso. Bisitahin ang website para makita ang video ng Prenatal Smart Start at matuto tungkol sa pagbubuntis. Tumawag para magpatala at ibigay ang iyong numero ng ID bilang miyembro ng Alliance.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Suporta sa Pamilya

Starting Out Strong

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Alameda

Kung ikaw ay buntis, nag-aalaga ng anak na wala pang 36 na buwan, o nakunan at gustong mabuntis ulit, may programa para sa iyo! Nag-aalok ang Starting Out Strong ng iba't ibang pansuportang serbisyo sa pamilya at one-on-one o panggrupong pagbibigay-kaalaman sa kalusugan. (May mga interpreter)

Numero ng Telepono: **1.510.667.4333**

Email: **homevisiting@acgov.org**

<https://startingoutstrong.info>

Support Group

Black Infant Health

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Alameda

Mga serbisyo at suporta para sa mga African American na buntis at magulang na may edad na 18 taon pataas. Idinisenyo ang mga grupo para tulungan ang mga kalahok na gamitin ang kani-kanilang kalakasan at magtakda ng mga layunin para sa kanilang sarili at sa kanilang mga sanggol na nagsusulong ng mabuting kalusugan.

10 lingguhang panggrupong session bago manganak at 10 session pagkatapos (Personal)

Numero ng Telepono (Shamelle Bremond, Tagapamahala ng Kaso para sa Suporta sa Pamilya): **1.510.618.2019**

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

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. at 1-888-452-8609.]