



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Phone Number: **1.510.747.4577**

People with hearing and speaking impairments
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Dear Member,

At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are here to be your partner in health.

Thank you for your interest in **healthy eating, exercise, and weight** classes and programs. All options listed below are no-cost to our members. To learn more or sign up, please call the program.

Classes and Activities

Cooking for Health Academy

Alameda County Public Health Department

Learn and practice cooking skills to make healthy meals. You will also learn about food safety and be able to take the California Food Handler Certification test if you would like to. Call to enroll. (Available in English, Mandarin, and Spanish.)

Six (6) weekly workshops, two (2) hours each workshop (Online)

Phone Number: **1.510.268.4220**

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

Eating Smart Being Active

University of California Cooperative Extension

This class series teaches parents and caregivers how to keep you and your family fit and healthy. Learn tips for how to make healthy food choices while saving money. You must have children in the home and be able to attend the series to join. (Available in English and Spanish.)

Various cities (In-person, online)

Eight (8) or nine (9) weekly lessons, two (2) hours each class

For a program referral, please call Alliance Health Programs at **1.510.747.4577**.

Multicultural Wellness Walks

East Bay Regional Parks

Group walks led by park naturalists (people who study nature) in East Bay regional parks. Visit the website to sign up.

Various cities (In-person)

Phone number: **1.510.544.2216**

Toll-Free: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WellnessWalks

Oakland Activity Guide

Oakland Unified School District and the City of Oakland

Visit the website to view local summer and after-school activities for children and youth.

Oakland and nearby cities

www.inplay.org/r/oakland

Healthy Weight Programs

Diabetes Prevention Program (DPP)

Adopt healthy habits, lose weight, and reduce your risk of type 2 diabetes. This year-long online program for Alliance members who have Medi-Cal includes nutrition lessons, health coaching, and incentives for participating (up to \$100).

16 weekly lessons, then monthly (Online)

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

To enroll, please call the Alliance Health Programs at **1.510.747.4577**.

Support Group

Overeaters Anonymous (OA)

If being obsessed with food or weight gets in the way of living your life, you may be a compulsive eater. Overeaters Anonymous is a 12-step program that brings together people who support each other to recover. Visit the website to view the meeting schedule.

Various cities (In-person, online)

Phone Number: **1.510.923.9491**

www.eastbayoa.org

To find out if the program or class offers interpreting services, or to request an interpreter, please call:

Alliance Member Services Department

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

We hope these classes will help meet your health needs.

Best of Health,
Alliance Health Programs

Enclosed:

- Notice of Nondiscrimination
- Language Assistance Services

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: The California Department of Health Care Services (DHCS) Medi-Cal Managed Care Ombudsman can also help.]

You can call the Ombudsman Monday through Friday, between 8:00 a.m. and 5:00 p.m. at 1-888-452-8609.]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ser su aliado en el cuidado de la salud.

Gracias por su interés en la **alimentación saludable, el ejercicio, las clases** y programas de pesas. Todas las opciones enumeradas a continuación no tienen costo para nuestros miembros. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

Clases y actividades

Academia de Cocina Saludable

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

Aprenda y practique habilidades culinarias para preparar platillos saludables. También aprenderá sobre la seguridad alimentaria y podrá hacer el examen de Certificación de manipulación de alimentos de California, si lo desea. Llame para inscribirse. (Disponible en inglés, mandarín y español).

Seis (6) talleres semanales, dos (2) horas cada taller (en línea).

Número de teléfono: **1.510.268.4220**

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

Eating Smart Being Active

Extensión Cooperativa de la Universidad de California

Esta serie de clases les enseña a los padres y cuidadores cómo mantenerse usted y su familia en forma y sanos. Obtenga consejos para elegir alimentos saludables y ahorrar dinero. Debe tener niños en su hogar y poder asistir a las clases para participar. (Disponible en inglés y español).

Varias ciudades (en persona o en línea)

Ocho (8) o nueve (9) lecciones semanales, dos (2) horas cada clase

Para obtener una referencia del programa, llame a los Programas de salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

Caminatas Multiculturales de Bienestar

Parques regionales de East Bay

Caminatas grupales guiadas por naturalistas (personas que estudian la naturaleza) en los parques regionales de East Bay. Visite el sitio web para registrarse.

Varias ciudades (en persona)

Número de teléfono: **1.510.544.2216**

Línea gratuita: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WellnessWalks

Guía de actividades de Oakland

Distrito Escolar Unificado de Oakland y la Ciudad de Oakland

Visite el sitio web para ver las actividades locales de verano y después de la escuela para niños y jóvenes.

Oakland y ciudades cercanas

www.inplay.org/r/oakland

Programas de Peso Sano

Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)

Adopte hábitos saludables, pierda peso y reduzca el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Este programa en línea de un año para miembros de Alliance que tienen Medi-Cal incluye lecciones de nutrición, asesoría sobre salud e incentivos para participar (hasta \$100).

16 lecciones semanales y después mensuales (en línea)

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Para inscribirse, llame a los Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

Grupo de apoyo

Comedores Compulsivos Anónimos

Si la obsesión con la comida o el peso se interpone en su vida, es posible que sea un comedor compulsivo. Overeaters Anonymous (Comedores Compulsivos Anónimos) es un programa de 12 pasos que reúne a personas que se apoyan mutuamente para recuperarse. Visite el sitio web para ver el horario.

Varias ciudades (en persona o en línea)

Número de teléfono: **1.510.923.9491**

www.eastbayoa.org

Para averiguar si el programa o la clase ofrece servicios de interpretación, o para solicitar un intérprete, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Esperamos que estas clases puedan satisfacer sus necesidades de salud.

Le deseamos lo mejor para su salud,

Programas de Salud de Alliance

Documentos adjuntos:

- Aviso de no discriminación
- Servicios de asistencia con el idioma

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: El Mediador de Atención Médica Administrada de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Atención Médica de California (Department of Health Care Services, DHCS) también puede ayudar. Puede llamar al Mediador al 1-888-452-8609, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

電話號碼：1.510.747.4577

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

尊敬的會員：

在 Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您的健康良伴。

感謝您對**健康飲食、鍛煉和體重**課程及計畫的關注。以下列出的所有選項均免費為會員提供。若要了解詳情或註冊參加，請致電與計畫聯絡。

課程與活動

健康烹飪學會 (Cooking for Health Academy)

Alameda 縣公共衛生部

學習和練習烹飪技巧，做出健康的飯菜。您還將了解食品安全的知識，並且如果您願意，您也能夠參加加州食品從業人員認證 (California Food Handler Certification) 考試。請致電登記。（以英文、普通話和西班牙語教學。）

線上研討會每週開展一次，每次兩 (2) 小時，為期六 (6) 週

電話號碼：1.510.268.4220

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

智慧飲食，積極運動

加州大學合作推廣

本課程系列將教授父母和看護者如何讓自己和家人保持健康。了解如何在省錢的同時選擇健康食品的小貼士。如要加入，您必須家中有孩子且其能夠參加該系列課程。（以英語和西班牙語教學。）

各城市（現場、線上）

課程每週一次，每次兩 (2) 小時，為期八 (8) 週或九 (9) 週

如需計畫轉介，請聯絡 Alliance 健康保險計畫，電話號碼：1.510.747.4577。

多元文化健康步行 (Multicultural Wellness Walks)

East Bay Regional Parks

由公園自然學家 (研究自然科學的人) 在東灣區公園帶領的團體散步活動。造訪網站進行登記。

各城市（現場）

電話號碼：1.510.544.2216

免費電話：1.888.327.2757

www.ebparks.org/WellnessWalks

Oakland 活動指引

Oakland 聯合學區及 Oakland 市

造訪網站，查看為當地兒童及青少年提供的夏季及課後活動。

Oakland 及附近城市

www.inplay.org/r/oakland

健康體重計畫 (Healthy Weight Programs)

糖尿病預防計畫 (Diabetes Prevention Program, DPP)

培養健康習慣、減重並降低罹患 2 型糖尿病的風險。為已加入 Medi-Cal 的 Alliance 計畫成員提供的線上計畫，包括營養課程、健康指導和參與獎勵（最多\$100），為期一年。

前 16 週每週一次，然後每月一次（線上）

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

若要登記加入，請聯絡 Alliance 健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。

支援團體

過量進食者匿名計畫 (Overeaters Anonymous, OA)

如果沉迷於食物或您的體重妨礙了您的生活，您可能是一位強迫性進食者。過量進食者匿名計畫分為 12 個階段，匯集了互相支持以恢復健康的人們。造訪網站，查看會議時間表。

各城市（現場、線上）

電話號碼：**1.510.923.9491**

www.eastbayoa.org

如需瞭解計畫或課程是否提供口譯服務，或需要申請口譯服務，請致電：

Alliance會員服務部

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

我們希望這些課程將可協助滿足您的健康需求。

敬祝安康

Alliance 健康保險計畫

附件：

- 反歧視通知
- 語言協助服務

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: 加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) Medi-Cal 管理式醫療保健監察員也可提供幫助。您可以在週一至週五上午 8 點至下午 5 點之間，撥打 1-888-452-8609 與監察員聯絡。]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Kính gửi Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng trở thành đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Cảm ơn quý vị vì đã quan tâm đến các lớp học và chương trình về **ăn uống lành mạnh, tập thể dục và cân nặng hợp lý**. Tất cả các tùy chọn được liệt kê dưới đây đều miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

Các lớp học và hoạt động

Học Viện Nấu Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda

Học và thực hành các kỹ năng nấu ăn để nấu những bữa ăn lành mạnh. Quý vị cũng sẽ tìm hiểu về an toàn thực phẩm và có thể làm bài kiểm tra Chứng Nhận Người Xử Lý Thực Phẩm California nếu muốn. Gọi điện để ghi danh. (Có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Quan Thoại và tiếng Tây Ban Nha.)

Sáu (6) hội thảo hàng tuần, mỗi hội thảo kéo dài hai (2) giờ (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.268.4220**

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

Ăn Uống Thông Minh, Năng Vận Động

Chương Trình Mở Rộng Hợp Tác của Đại Học California

Lớp học này hướng dẫn cha mẹ và người chăm sóc cách giữ gìn sức khỏe và vóc dáng cho quý vị và gia đình. Tìm hiểu các lời khuyên về cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh mà vẫn tiết kiệm tiền. Nếu muốn tham gia, quý vị phải có trẻ em trong nhà và có thể tham dự khóa học. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, trực tuyến)

Tám (8) hoặc chín (9) bài học hàng tuần, mỗi lớp học kéo dài hai (2) giờ

Để được giới thiệu đến chương trình, vui lòng gọi điện tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

Đi Bộ Vì Sức Khỏe Đa Văn Hóa

Công Viên thuộc Khu Vực East Bay

Các buổi đi bộ theo nhóm dưới sự dẫn dắt của các nhà tự nhiên học (những người nghiên cứu thiên nhiên) công viên tại các công viên thuộc khu vực East Bay. Truy cập vào trang web để đăng ký.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp)

Số điện thoại: **1.510.544.2216**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WellnessWalks

Hướng Dẫn Hoạt Động của Oakland

Khu Học Chánh Thống Nhất Oakland và Thành Phố Oakland

Truy cập trang web để xem các hoạt động mùa hè và hoạt động sau giờ học tại địa phương dành cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Oakland và các thành phố lân cận

www.inplay.org/r/oakland

Các Chương Trình Cân Nặng Hợp Lý

Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (Diabetes Prevention Program, DPP)

Tạo thói quen lành mạnh, giảm cân và giảm rủi ro mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Chương trình trực tuyến kéo dài một năm này dành cho hội viên Alliance có Medi-Cal, bao gồm các bài học về dinh dưỡng, huấn luyện sức khỏe và phần thưởng khích lệ tham gia (lên tới \$100).

16 bài học hàng tuần, sau đó là hàng tháng (Trực tuyến)

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Đăng ghi danh, vui lòng gọi đến Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

Nhóm Hỗ Trợ

Chương Trình Béo Phì Ẩn Danh (Overeaters Anonymous, OA)

Nếu việc ám ảnh với thức ăn hoặc cân nặng gây trở ngại cho cuộc sống của quý vị, quý vị có thể là một người nghiện ăn. Chương Trình Béo Phì Ẩn Danh là chương trình 12 bước, tập hợp những người hỗ trợ nhau phục hồi. Truy cập trang web để xem lịch gặp.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.923.9491**

www.eastbayoa.org

Để tìm hiểu xem chương trình hoặc lớp học có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để yêu cầu thông dịch viên, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng những nhu cầu về sức khỏe của quý vị.

Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,

Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Tài liệu đính kèm:

- Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử
- Dịch vụ Hỗ trợ Ngôn ngữ

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage Thanh Tra Viên Chương Trình Chăm Sóc Có Quản Lý Medi-Cal thuộc Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Service, DHCS) California cũng có thể trợ giúp quý vị. Quý vị có thể gọi cho Thanh Tra Viên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều theo số 1-888-452-8609.]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may mga kapansanan 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. Lahat ng mga opsyon na nakalista sa ibaba ay walang bayad sa aming mga miyembro. Para matuto pa o magpalista, tumawag sa programa.

Mga Klase at Aktibidad

Pagluluto para sa Akademya ng Kalusugan

Departamento ng Pamublikong 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 magpatala. (Available sa English, Mandarin, at Spanish.)

Anim (6) na lingguhang pag-aaral, dalawang (2) oras bawat pag-aaral (Online)

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 malasog 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. (Available sa English at Spanish.)

Iba't ibang lungsod (Personal, online)

Walo (8) o siyam (9) 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**.

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: **1.510.544.2216**

Toll-Free: **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 para sa mga miyembro ng Alliance na may Medi-Cal ay may kasamang mga aralin sa nutrisyon, pagpapayo sa kalusugan, at insentibo sa pagsali (hanggang \$100).

16 na lingguhang aralin, pagkatapos ay buwanan (Online)

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Para mag-enroll, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa

1.510.747.4577.

Support Group

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 iskedyul ng meeting.

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

Numero ng Telepono: **1.510.923.9491**

www.eastbayoa.org

Para malaman kung nagbibigay ng mga serbisyo sa pagsasalin ang programa, o para humiling ng interpreter, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may kapansanan 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 ng 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.]

عضو گرامی،

در (Alliance) Alameda Alliance for Health هدف ما این است که همراه شما در مسیر سلامت باشیم.

از علاقه شما به کلاس‌ها و برنامه‌های تغذیه سالم، ورزش و کنترل وزن سپاسگزاریم. تمام خدمات مذکور در زیر برای اعضای ما رایگان هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر یا ثبت نام لطفاً با برنامه تماس بگیرید.

کلاس‌ها و فعالیت‌ها

آکادمی آشپزی برای سلامت

اداره بهداشت عمومی کانتی Alameda

یادگیری و تمرین مهارت‌های آشپزی برای تهیه وعده‌های غذایی سالم. شما همچنین درباره ایمنی مواد غذایی خواهید آموخت و اگر تمایل داشته باشید، می‌توانید در آزمون جواز کارکنان مرتبط با مواد غذایی California شرکت کنید. برای ثبت‌نام تماس بگیرید. (به زبان‌های انگلیسی، ماندارین و اسپانیایی موجود است.)

شش (6) کارگاه هفتگی، هر کارگاه دو (2) ساعت (آنلاین)

شماره تلفن: **1.510.268.4220**

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

خوردن هوشمندانه، فعال بودن

مرکز توسعه همکاری دانشگاه California

این دوره کلاس‌ها به والدین و مراقبین آموزش می‌دهد که چگونه خود و خانواده‌شان را سالم و تندرست نگه دارند. نکاتی را برای انتخاب غذاهای سالم ضمن صرفه جویی در هزینه بیاموزید. برای عضو شدن، باید در خانه فرزند داشته باشید و قادر به شرکت در دوره کلاس‌ها باشید. (به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی موجود است.)

شهرهای مختلف (حضور، آنلاین)

هشت (8) یا نه (9) جلسه هفتگی، هر کلاس دو (2) ساعت

برای دریافت ارجاع به برنامه، لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance به شماره **1.510.747.4577** تماس بگیرید.

پیاده‌روی‌های سلامتی چندفرهنگی

پارک‌های منطقه‌ای East Bay

پیاده‌روی‌های گروهی با مدیریت طبیعت‌شناسان پارک (افرادی که به مطالعه طبیعت می‌پردازند) در پارک‌های منطقه‌ای East Bay. برای ثبت‌نام به وبسایت مراجعه کنید.

شهرهای مختلف (حضور)

شماره تلفن: **1.510.544.2216**

خط تلفن رایگان: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WellnessWalks

راهنمای فعالیت‌های Oakland
ناحیه یکپارچه مدارس Oakland و شهر Oakland
برای مشاهده فعالیت‌های تابستانی محلی و فعالیت‌های پس از مدرسه برای کودکان و نوجوانان، به وبسایت مراجعه کنید.

Oakland و شهرهای اطراف
www.inplay.org/r/oakland

برنامه‌های وزن مناسب

برنامه پیشگیری از دیابت (Diabetes Prevention Program, DPP)
عادت‌های سالم داشته باشید، وزن خود را کاهش دهید و خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش دهید. این برنامه آنلاین یک ساله برای اعضای Alliance که Medi-Cal دارند شامل درس‌های تغذیه، مربیگری سلامت و مشوق‌هایی برای شرکت در برنامه (تا \$100) می‌باشد.

16 درس هفتگی، سپس ماهانه (آنلاین)
www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

برای ثبت‌نام، لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance به شماره **1.510.747.4577** تماس بگیرید.

گروه پشتیبانی

پرخوران گمنام (Overeaters Anonymous, OA)
اگر مداوم به غذا فکر می‌کنید، یا موضوع وزن زندگی‌تان را مختل کرده است، احتمالاً دچار پرخوری اجباری شده باشید. پرخوران گمنام یک برنامه 12 مرحله‌ای است که افرادی را دور هم جمع می‌کند که به یکدیگر کمک کنند تا بهبود یابند. برای مشاهده برنامه جلسات به وبسایت مراجعه کنید.

شهرهای مختلف (حضور، آنلاین)
شماره تلفن: **1.510.923.9491**
www.eastbayoa.org

برای اطلاع از اینکه آیا برنامه یا کلاس، خدمات ترجمه ارائه می‌دهد یا خیر، یا برای درخواست مترجم، لطفاً با این شماره‌ها تماس بگیرید:

بخش خدمات اعضای Alliance
شماره تلفن: **1.510.747.4567**
خط تلفن رایگان: **1.877.932.2738**
افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

امیدواریم این کلاس‌ها به برآورده کردن نیازهای سلامت شما کمک کنند.

با آرزوی سلامتی و تندرستی،
برنامه‌های سلامت Alliance

پیوست:

- اطلاعیه عدم تبعیض
- خدمات کمک زبانی

Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage]
مدیریت‌شده Medi-Cal اداره خدمات مراقبت‌های بهداشتی

California (Department of Health Care Services, DHCS) نیز می‌تواند کمک کند. شما می‌توانید از دوشنبه تا جمعه، بین ساعت 8:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر، با بازرس به شماره 1-888-452-8609 تماس بگیرید.