



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 **parenting** classes and programs. All options listed below are no-cost to our members. To learn more or sign up, please call the program.

Classes

Bananas Inc.

Workshops, support groups, child care referrals, and other resources for families in Northern Alameda County. Visit the website to sign up for a workshop. (Available in English and Spanish.)

5232 Claremont Ave., Oakland (In-person, online)

Phone Number: **1.510.658.7353**

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

Boot Camp for New Dads

Alameda County Fatherhood Initiative

Taught by fathers, this class builds confidence and prepares dads to meet the challenges of having a new baby. For fathers who are expecting or have a child under age two (2). (Spanish interpreters offered.)

Phone Number: **1.510.667.4306**

Use this link to enroll: **bit.ly/3ZvEhFJ**

Community Child Care Council (4Cs) of Alameda County

Workshops, car seat checks, child care referrals, and other resources for families in Central and Southern Alameda County. Visit the website to sign up for a workshop. (Available in English, Spanish, and Chinese.)

22351 City Center Dr., Hayward (In-person, online)

Phone Number: **1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

Fatherhood & Co-parenting: Beyond Conflict

Family Paths

This class series is designed to build confidence and enhance the co-parenting experience for dads and father figures. It will benefit dads who live with or apart from their children. Call the toll-free helpline to sign up for the class. (Interpreters offered.)

Various cities (Online)

6-week series

Toll-Free: **1.800.829.3777**

familypaths.org/parenting/parenting-classes

Hively

Workshops, car seat checks, child care referrals, and other resources for families in Eastern Alameda County. Visit the website to sign up for a workshop. (Available in English and Spanish.)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (Online)

Phone Number: **1.925.417.8733**

behively.org/events

Positive Parenting

Family Paths

This class series provides parents with the tools to create healthy, safe, and nurturing family environments for children of all ages. Learn about child development, communication, self-care, and other positive parenting skills. Call the toll-free helpline to sign up for the class. (Interpreters offered.)

Various cities (Online)

6-week, 10-week, or 12-week series

Toll-Free: **1.800.829.3777**

familypaths.org/parenting/parenting-classes

Support Groups

Café Dad

Alameda County Fatherhood Initiative

Café Dad is a father-centered support group for all fathers and father figures in Alameda County. Call or use the link to enroll. (Interpreters offered.)

English Group: 2nd & 4th Wednesdays 5 pm – 7 pm (Online)

Spanish Group: 1st & 3rd Wednesdays, 6 pm – 8 pm (Online)

Phone Number: **1.510.667.4333**

Use this link to enroll: **bit.ly/3zqQNLQ**

Phone Support

Family Paths Parenting Stress Helpline

Parents and caregivers can call at any time for parenting support and resources. (Interpreters offered.)

Toll-Free: **1.800.829.3777**

familypaths.org

Help Me Grow

Call with any questions about the growth and development of your children five (5) years of age or younger. Learn about local programs and resources. You can also visit the website to learn more and find fun things to do with your children. (Interpreters offered.)

Toll-Free: **1.888.510.1211**

alamedakids.org

Car Seat Inspections

Alameda County EMS Car Seat Inspection Station

Learn how to properly install your car seat into your vehicle to ensure safe travel for your child on every ride. (Available in English and Spanish.)

1000 San Leandro Blvd. (parking lot), San Leandro

Phone Number: **1.510.618.2050**

ems.acgov.org/CommtyResources/CIP

Online Support

Behavioral Health Services Platform

California Department of Health Care Services (DHCS)

These web- and app-based platforms offer one-on-one support with live coaches (English, Spanish), a resource library, wellness exercises, and peer communities ran by trained behavioral health professionals.

BrightLife Kids is designed for parents or caregivers and kids ages 0-12.

Soluna for teens and young adults ages 13-25.

www.CalHOPE.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.

Le agradecemos su interés en las clases y los programas para **padres**. Todas las opciones enumeradas a continuación no tienen costo para nuestros miembros. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

Clases

Bananas Inc.

Talleres, grupos de ayuda, referencias a cuidado infantil y otros recursos para familias del norte del Condado de Alameda. Visite el sitio web para inscribirse en un taller. (Disponible en inglés y español).

5232 Claremont Ave., Oakland (en persona y en línea)

Número de teléfono: **1.510.658.7353**

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

Entrenamiento para nuevos padres

Iniciativa de Paternidad del Condado de Alameda

Impartido por padres, esta clase desarrolla la confianza y prepara a los padres para enfrentar los retos de tener un nuevo bebé. Para los futuros padres o que tienen un niño menor de dos (2) años. (Se ofrecen intérpretes para español.)

Número de teléfono: **1.510.667.4306**

Utilice este enlace para inscribirse: **bit.ly/3ZvEhFJ**

Community Child Care Council (4C) del Condado de Alameda

Talleres, revisiones de los asientos de automóvil para bebés, referencias a cuidado infantil y otros recursos para familias del centro y sur del Condado de Alameda. Visite el sitio web para inscribirse en un taller. (Disponible en inglés, español y chino).

22351 City Center Dr., Hayward (en persona y en línea)

Número de teléfono: **1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

Paternidad y crianza compartida: más allá del conflicto

Family Paths

Estas clases están diseñadas para desarrollar confianza y mejorar la experiencia de la crianza compartida para padres y figuras paternas. Ayudarán a los padres que viven junto o lejos de sus hijos. Llame a la línea de ayuda gratuita para inscribirse en la clase. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Varias ciudades (en línea)

Programa de 6 semanas

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

familypaths.org/parenting/parenting-classes

Hively

Talleres, revisiones de los asientos de automóvil para bebés, referencias a cuidado infantil y otros recursos para familias del este del Condado de Alameda. Visite el sitio web para inscribirse en un taller. (Disponible en inglés y español).

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (en línea)

Número de teléfono: **1.925.417.8733**

behively.org/events

Paternidad positiva

Family Paths

Estas clases proporcionan a los padres las herramientas para crear entornos familiares sanos, seguros y enriquecedores para los niños de todas las edades. Conozca acerca del desarrollo infantil, la comunicación, el cuidado personal y otras habilidades para una paternidad positiva. Llame a la línea de ayuda gratuita para inscribirse en la clase. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Varias ciudades (en línea)

Programa de 6 semanas, 10 semanas o 12 semanas

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

familypaths.org/parenting/parenting-classes

Grupos de apoyo

Café Dad

Iniciativa de Paternidad del Condado de Alameda

Café Dad es un grupo de apoyo centrado en el padre para todos los padres y figuras paternas del Condado de Alameda. Llame o utilice el enlace para inscribirse. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Grupo de inglés: 2^{do} y 4^{to} miércoles de 5:00 p. m. a 7:00 p. m. (en línea)

Grupo de español: 1^{er} y 3^{er} miércoles, de 6:00 p. m. a 8:00 p. m. (en línea)

Número de teléfono: **1.510.667.4333**

Utilice este enlace para inscribirse: **bit.ly/3zqQNLQ**

Ayuda por teléfono

Línea de ayuda para padres estresados de Family Paths

Los padres y cuidadores pueden llamar en cualquier momento para solicitar apoyo y recursos. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

familypaths.org

Help Me Grow

Llame si tiene preguntas sobre el crecimiento y el desarrollo de sus hijos de cinco (5) años o menos. Conozca los programas y los recursos locales. También puede encontrar más información y actividades divertidas para hacer con sus hijos en el sitio web. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Línea gratuita: **1.888.510.1211**

alamedakids.org

Inspecciones de los asientos de automóvil para bebés

Estación de Inspección de Asientos de Automóvil para Bebés de la Agencia de Servicios Médicos de Emergencia (Emergency Medical Services, EMS) del Condado de Alameda

Aprenda cómo instalar adecuadamente el asiento de automóvil para bebés y garantizar un viaje seguro para su hijo en cada trayecto. (Disponible en inglés y español).

1000 San Leandro Blvd, (en el estacionamiento), San Leandro

Número de teléfono: **1.510.618.2050**

ems.acgov.org/CommttyResources/CIP

Ayuda en línea

Plataforma de Servicios de Salud del Comportamiento

Departamento de Servicios de Atención Médica de California

(Department of Health Care Services, DHCS)

Estas plataformas basadas en la web y aplicaciones ofrecen apoyo personalizado con asesores en vivo (inglés y español), una biblioteca de recursos, ejercicios de bienestar y comunidades de pares dirigidas por profesionales de salud del comportamiento capacitados.

BrightLife Kids está diseñado para padres o cuidadores y niños de 0 a 12 años.

Soluna, para adolescentes y jóvenes adultos de 13 a 25 años.

www.CalHOPE.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。

感謝您對育兒課程及計畫的關注。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

Bananas Inc.

為 Alameda 縣北區的家庭提供研討會、支援團體、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（以英語和西班牙語進行。）

5232 Claremont Ave., Oakland（現場、線上）

電話號碼：1.510.658.7353

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

新手爸爸訓練營

Alameda 縣父道倡議 (Fatherhood Initiative)

本課程由多位爸爸教授，可以讓爸爸們建立信心，為迎接新生嬰兒的挑戰做好準備。適合準爸爸或有兩 (2) 歲以下孩子的父親。（提供西班牙語口譯服務。）

電話號碼：1.510.667.4306

使用此連結進行登記：bit.ly/3ZvEhFJ

Alameda 縣社區兒童護理委員會 (Community Child Care Council, 4C)

為 Alameda 縣中區和南區的家庭提供研討會、汽車安全座椅檢查、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（以英語、西班牙語和中文進行。）

22351 City Center Dr., Hayward（現場、線上）

電話號碼：1.510.582.2182

4calameda.org/events-trainings

父道與共同養育：超越衝突

Family Paths

本系列課程旨在為父親和父親般的人物建立信心並增強共同子女養育體驗。這將讓與孩子一起生活或分開生活的父親受益。致電免費求助熱線，登記參加課程。（提供口譯服務。）

各城市（線上）

為期 6 週的系列課程

免費電話：1.800.829.3777

familypaths.org/parenting/parenting-classes

Hively

為 Alameda 縣東區的家庭提供研討會、汽車安全座椅檢查、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（以英語和西班牙語進行。）

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton（線上）

電話號碼：**1.925.417.8733**

behively.org/events

積極養育

Family Paths

本系列課程為父母提供了為所有年齡段的孩子創造健康、安全和溫馨家庭環境的工具。了解關於兒童發育、溝通、自我保健和其他積極的子女養育技巧。致電免費求助熱線，登記參加課程。（提供口譯服務。）

各城市（線上）

為期 6 週、10 週或 12 週的系列課程

免費電話：**1.800.829.3777**

familypaths.org/parenting/parenting-classes

支援團體

Café Dad

Alameda 縣父道倡議

Café Dad 是一個以父親角色為中心的支援團體，為 Alameda 縣所有父親和父親般的人物提供支持。撥打電話或使用此連結進行登記。（提供口譯服務。）

英語團體：第 2 及第 4 個星期三，下午 5:00 至晚上 7:00（線上）

西班牙語團體：第 1 及第 3 個星期三，下午 6:00 至晚上 8:00（線上）

電話號碼：**1.510.667.4333**

使用此連結進行登記：**bit.ly/3zqQNLQ**

電話支援

Family Paths 育兒壓力服務熱線

父母和照顧者可以隨時來電，以尋求子女養育支援和資源。（提供口譯服務。）

免費電話：**1.800.829.3777**

familypaths.org

助我成長 (Help Me Grow)

如您有關於年滿五 (5) 歲或以下之子女的成長及發育的任何問題，歡迎隨時來電洽詢。了解當地計畫及資源。您也可以造訪網站，以深入了解並尋找可以和子女一同參與的趣味活動。（提供口譯服務。）

免費電話：**1.888.510.1211**

alamedakids.org

汽車安全座椅檢查

Alameda縣EMS汽車安全座椅檢查站

了解如何在您的車輛中正確安裝汽車安全座椅，確保您孩子每次乘車時的出行安全。（以英語和西班牙語進行。）

1000 San Leandro Blvd.（停車場），San Leandro

電話號碼：**1.510.618.2050**

ems.acgov.org/CommtyResources/CIP

線上支援

行為健康服務平台

加州醫療保健服務部 (DHCS)

這些基於網頁和應用程式的平台透過真人輔導員（英語、西班牙語）、資源庫、健康練習，以及由受過訓練的行為健康專業人員管理的同儕社群，來提供一對一支援。

BrightLife Kids適用於父母/照顧者和0-12歲兒童。

Soluna適用於13-25歲青少年及年輕人。

www.CalHOPE.org

如需了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**

我們希望這些課程能幫助您滿足健康需求。

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 **nuôi dạy con**. 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

Bananas Inc.

Các hội thảo, nhóm hỗ trợ, giới thiệu đến dịch vụ trông trẻ và các nguồn hỗ trợ khác dành cho các gia đình ở miền Bắc Quận Alameda. Truy cập vào trang web để đăng ký tham gia hội thảo. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

5232 Claremont Ave., Oakland (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.658.7353**

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

Trại Huấn Luyện cho Người Mới Làm Cha

Fatherhood Initiative Quận Alameda

Lớp học này do những người cha đào tạo, giúp xây dựng sự tự tin và chuẩn bị cho những người cha đối mặt với những thách thức khi mới có con. Dành cho những người cha sắp có con hoặc đang có con dưới hai (2) tuổi. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên tiếng Tây Ban Nha.)

Số Điện Thoại: **1.510.667.4306**

Sử dụng liên kết này để ghi danh: **bit.ly/3ZvEhFJ**

Community Child Care Council (4C) Quận Alameda

Các hội thảo, buổi kiểm tra chỗ ngồi trên xe, giới thiệu đến dịch vụ trông trẻ và các nguồn hỗ trợ khác dành cho các gia đình ở miền Trung và miền Nam Quận Alameda. Truy cập vào trang web để đăng ký tham gia hội thảo. (Có sẵn bằng Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha và Tiếng Trung.)

22351 City Center Dr., Hayward (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

Cương Vị Làm Cha và Cùng Nuôi Dạy Con: Vượt Lên Xung Đột

Family Paths

Khóa học này được thiết kế để xây dựng sự tự tin và nâng cao trải nghiệm cùng nuôi dạy con cho những người làm cha và người đóng vai trò làm cha. Khóa học này sẽ có lợi cho những người cha sống cùng hoặc sống xa con cái của họ. Gọi đến đường dây trợ giúp miễn phí để đăng ký lớp học. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)
Khóa 6 tuần
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**
familypaths.org/parenting/parenting-classes

Hively

Các hội thảo, buổi kiểm tra chỗ ngồi trên xe, giới thiệu đến dịch vụ trông trẻ và các nguồn hỗ trợ khác dành cho các gia đình ở miền Đông Quận Alameda. Truy cập vào trang web để đăng ký tham gia hội thảo. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (Trực tuyến)
Số Điện Thoại: **1.925.417.8733**
behively.org/events

Nuôi Dạy Con Tích Cực

Family Paths

Khóa học này cung cấp cho phụ huynh các công cụ để tạo ra môi trường gia đình lành mạnh, an toàn và tác động tích cực cho trẻ em ở mọi lứa tuổi. Tìm hiểu về sự phát triển, kỹ năng giao tiếp, tự chăm sóc của trẻ và các kỹ năng nuôi dạy con tích cực khác. Gọi đến đường dây trợ giúp miễn phí để đăng ký lớp học. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)
Khóa 6 tuần, 10 tuần hoặc 12 tuần
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**
familypaths.org/parenting/parenting-classes

Các Nhóm Hỗ Trợ

Café Dad

Fatherhood Initiative Quận Alameda

Café Dad là một nhóm hỗ trợ tập trung vào người cha dành cho tất cả những người làm cha và hình mẫu người cha tại Quận Alameda. Gọi điện hoặc sử dụng liên kết để ghi danh. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Nhóm Nói Tiếng Anh: Các Thứ Tư của tuần lẻ thứ 2 & 4, 5 giờ chiều – 7 giờ chiều
(Trực tuyến)
Nhóm Nói Tiếng Tây Ban Nha: Các Thứ Tư của tuần lẻ thứ 1 & 3, 6 giờ chiều – 8 giờ chiều
(Trực tuyến)
Số Điện Thoại: **1.510.667.4333**
Sử dụng liên kết này để ghi danh: **bit.ly/3zqQNLQ**

Hỗ Trợ Qua Điện Thoại

Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con Family Paths

Cha mẹ và người chăm sóc có thể gọi điện đến các đường dây hỗ trợ và nguồn hỗ trợ này bất cứ lúc nào. (Cung cấp thông dịch viên.)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**
familypaths.org

Help Me Grow

Gọi điện để được giải đáp bất cứ thắc mắc nào về sự tăng trưởng và phát triển của con từ năm (5) tuổi trở xuống. Tìm hiểu về các chương trình và nguồn hỗ trợ tại địa phương. Quý vị cũng có thể truy cập trang web để biết thêm thông tin và tìm hiểu những điều thú vị để cùng làm với con. (Cung cấp thông dịch viên.)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.510.1211**
alamedakids.org

Kiểm Tra Chỗ Ngồi Trên Xe

Trạm Kiểm Tra Chỗ Ngồi Trên Xe của Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Cấp Cứu (Emergency Medical Services, EMS) Quận Alameda

Học cách lắp ghế ô tô đúng cách vào xe của quý vị để đảm bảo an toàn cho con quý vị trong mọi chuyến đi. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

1000 San Leandro Blvd. (bãi đỗ xe), San Leandro
Số Điện Thoại: **1.510.618.2050**
ems.acgov.org/CommtyResources/CIP

Hỗ Trợ Trực Tuyến

Nền Tảng Dịch Vụ Y Tế Hành Vi

Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Services, DHCS) California

Các nền tảng dựa trên web và ứng dụng này cung cấp dịch vụ hỗ trợ trực tiếp một kèm một với huấn luyện viên (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha), thư viện tài liệu, bài tập rèn luyện sức khỏe và cộng đồng những người cùng cảnh ngộ do chuyên gia sức khỏe hành vi đã qua đào tạo điều hành.

BrightLife Kids được thiết kế dành cho cha mẹ hoặc người chăm sóc và trẻ em từ 0 đến 12 tuổi.

Soluna dành cho thanh thiếu niên từ 13 đến 25 tuổi.

www.CalHOPE.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 (Alliance Member Services Department)

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 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,

Narito ang Alameda Alliance for Health (Alliance) bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **pagiging magulang**. 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

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. (Available sa English at 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

Inisyatiba sa Pagiging Ama 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 magkakanak o may anak na wala pang dalawang (2) taong gulang. (May interpreter sa Spanish.)

Numero ng Telepono: **1.510.667.4306**

Gamitin ang link na ito para mag-enroll: **bit.ly/3ZvEhFJ**

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. (Available sa English, Spanish, at 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. (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. (Available sa English at 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-arugang 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. (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

Inisyatiba sa Pagiging Ama 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. Tumawag o gamitin ang link para mag-enroll. (May mga Interpreter.)

Grupo sa Ingles: Ika-2 at Ika-4 na Miyerkules 5 pm – 7 pm (Online)
Grupo sa Spanish: Ika-1 at Ika-3 na Miyerkules, 6 pm – 8 pm (Online)
Numero ng Telepono: **1.510.667.4333**
Gamitin ang link na ito para mag-enroll: **bit.ly/3zqQNLQ**

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. (Available sa English at Spanish.)

1000 San Leandro Blvd. (parking lot), San Leandro

Numero ng Telepono: **1.510.618.2050**

ems.acgov.org/CommtyResources/CIP

Suporta sa Online

Platform para sa Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali

Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (DHCS) ng California

Ang mga web- at app-based na mga platform na ito ay nag-aalok ng one-on-one support na may mga live coach (English, Pasanin), isang resource library, mga ehersisyo para sa wellness, at mga peer community na pinapatakbo ng mga nagsanay na propesyonal sa kalusugan ng pag-uugali.

Ang BrightLife Kids ay dinisenyo para sa mga magulang o tagapag-alaga at mga bata na may edad 0-12.

Soluna para sa mga teenager at at for teens at batang may edad na 13-25.

www.CalHOPE.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**

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.]

عضو گرامی،

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

از علاقه شما به کلاس‌ها و برنامه‌های **فرزندپروری** سپاسگزاریم. تمام خدمات مذکور در زیر برای اعضای ما رایگان هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر یا ثبت نام لطفاً با برنامه تماس بگیرید.

کلاس‌ها

Bananas Inc.

کارگاه‌ها، گروه‌های پشتیبانی، ارجاع‌های مربوط به مراقبت کودکان، و سایر منابع برای خانواده‌ها در منطقه شمال کانتی Alameda. جهت ثبت‌نام در کارگاه به وبسایت مراجعه کنید. (به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی موجود است.)

5232 Claremont Ave., Oakland (حضوری، آنلاین)

شماره تلفن: **1.510.658.7353**

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

Boot Camp for New Dads

Alameda County Fatherhood Initiative

این کلاس که توسط پدران اداره می‌شود، اعتماد به نفس را تقویت کرده و پدران را برای مواجهه با چالش‌های داشتن یک نوزاد جدید آماده می‌کند. ویژه پدرانی که منتظر تولد فرزند هستند یا کودک زیر دو (2) سال دارند. (خدمات ترجمه به زبان اسپانیایی ارائه می‌شود.)

شماره تلفن: **1.510.667.4306**

جهت ثبت‌نام از این لینک استفاده کنید: **bit.ly/3ZvEhFJ**

Community Child Care Council (4Cs) of Alameda County

کارگاه‌ها، کنترل صندلی کودک در خودرو، ارجاع‌های مربوط به مراقبت کودکان، و سایر منابع برای خانواده‌ها در مناطق مرکزی و جنوبی کانتی Alameda. جهت ثبت‌نام در کارگاه به وبسایت مراجعه کنید. (به زبان‌های انگلیسی، اسپانیایی و چینی موجود است.)

22351 City Center Dr., Hayward (حضوری، آنلاین)

شماره تلفن: **1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

Fatherhood & Co-parenting: Beyond Conflict

Family Paths

این دوره کلاس‌ها برای تقویت اعتماد به نفس و بهبود تجربه فرزندپروری مشترک برای پدران و الگوهای پدری طراحی شده است. این کلاس برای پدرانی که با فرزندان خود زندگی می‌کنند یا از آن‌ها جدا هستند مفید خواهد بود. جهت ثبت‌نام در کلاس، با خط مشاوره رایگان تماس بگیرید. (خدمات ترجمه ارائه می‌شود.)

شهرهای مختلف (آنلاین)

دوره 6 هفته‌ای

خط تلفن رایگان: **1.800.829.3777**

familypaths.org/parenting/parenting-classes

Hively

کارگاه‌ها، کنترل صندلی کودک در خودرو، ارجاع‌های مربوط به مراقبت کودکان، و سایر منابع برای خانواده‌ها در مناطق شرقی کانتی Alameda. جهت ثبت‌نام در کارگاه به وبسایت مراجعه کنید. (به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی موجود است.)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (آنلاین)

شماره تلفن: **1.925.417.8733**

behively.org/events

Positive Parenting

Family Paths

این دوره کلاس‌ها به والدین ابزارهایی را ارائه می‌دهند تا محیط‌های خانوادگی سالم، ایمن و پرورشی برای کودکان در تمام سنین ایجاد کنند. درباره رشد کودکان، ارتباط، خودمراقبتی، و سایر مهارت‌های فرزندپروری مثبت بیاموزید. جهت ثبت‌نام در کلاس، با خط مشاوره رایگان تماس بگیرید. (خدمات ترجمه ارائه می‌شود.)

شهرهای مختلف (آنلاین)

دوره‌های 6 هفته‌ای، 10 هفته‌ای یا 12 هفته‌ای

خط تلفن رایگان: **1.800.829.3777**

familypaths.org/parenting/parenting-classes

گروه‌های پشتیبانی

Café Dad

Alameda County Fatherhood Initiative

Café Dad یک گروه پشتیبانی متمرکز بر پدران است که برای تمام پدران و الگوهای پدری در کانتی Alameda طراحی شده است. جهت ثبت‌نام تماس بگیرید یا از لینک استفاده کنید. (خدمات ترجمه ارائه می‌شود.)

گروه انگلیسی: چهارشنبه‌های دوم و چهارم، 5 بعدازظهر – 7 بعدازظهر (آنلاین)

گروه اسپانیایی: چهارشنبه‌های اول و سوم، 6 بعدازظهر – 8 بعدازظهر (آنلاین)

شماره تلفن: **1.510.667.4333**

جهت ثبت‌نام از این لینک استفاده کنید: **bit.ly/3zqQNLQ**

پشتیبانی تلفنی

Family Paths Parenting Stress Helpline

والدین و مراقبان می‌توانند در هر زمان برای دریافت پشتیبانی فرزندپروری و منابع مربوطه تماس بگیرند. (خدمات ترجمه ارائه می‌شود.)

خط تلفن رایگان: **1.800.829.3777**

familypaths.org

Help Me Grow

برای مطرح کردن هر گونه پرسشی در مورد رشد و تکامل فرزندان پنج (5) ساله یا کوچکتر خود، تماس بگیرید. درباره برنامه‌ها و منابع محلی بیاموزید. شما همچنین می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و پیدا کردن فعالیت‌هایی برای فرزندتان، به وبسایت مراجعه کنید. (خدمات ترجمه ارائه می‌شود.)

خط تلفن رایگان: **1.888.510.1211**

alamedakids.org

بازرسی‌های صندلی کودک در خودرو

Alameda County EMS Car Seat Inspection Station

برای اطمینان از سفر ایمن فرزندتان در هر سفر، نحوه نصب صحیح صندلی کودک در خودرو را بیاموزید. (به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی موجود است.)

San Leandro، (پارکینگ) 1000 San Leandro Blvd.

شماره تلفن: **1.510.618.2050**

ems.acgov.org/CommttyResources/CIP

Behavioral Health Services Platform

California Department of Health Care Services (DHCS)

این پلتفرم‌های مبتنی بر وب و اپلیکیشن، پشتیبانی فردی با مربیان (انگلیسی، اسپانیایی)، یک کتابخانه منابع، تمرین‌های تندرستی و انجمن‌های همتایان تحت نظارت متخصصان آموزش‌دیده سلامت رفتاری ارائه می‌دهند.

BrightLife Kids برای والدین یا مراقبان و کودکان 0-12 سال طراحی شده است.

Soluna برای نوجوانان و جوانان 13-25 ساله است.

www.CalHOPE.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]: بازرس مراقبت‌های مدیریت‌شده Medi-Cal اداره خدمات مراقبت‌های بهداشتی (DHCS) California 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. [