



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

Disease Self-management Programs

Classes and one-on-one support to learn how to care for your diabetes.

Alta Bates Summit Diabetes Center

Call to enroll and have your Alliance member ID number ready to share. (Interpreters offered.)

2450 Ashby Avenue., Berkeley (In-person, online)

Phone Number: **1.510.204.1081**

Eden Medical Center – Office of Diabetic Education

Introduction class series. (Interpreters offered.)

20101 Lake Chabot Rd., Castro Valley (In-person, online)

Phone Number: **1.510.727.3032**

Washington Hospital Diabetes Program

(Interpreters offered.)

1900 Mowry Ave., Suite 305, Fremont (In-person, online)

Phone Number: **1.510.818.6556**

www.whhs.com/diabetes

Phone Support

Health Coaching

Living Your Best Life with Diabetes

One-on-one support from a health educator to help you meet your diabetes health goal.
(Interpreters offered.)

One (1) to three (3) telephone sessions, 30-45 minutes per session

Phone Number: **1.510.747.4512**

Classes and Support Groups

Diabetes Class

Alameda County Diabetes Program

Class series to learn how to care for your diabetes. (Available in English, Cantonese, Mandarin, and Spanish.)

Various cities (In-person, online)
8-week class series, two (2) hours each class
Phone Number: **1.510.383.5185**
acphd.org/nutrition-services/diabetes

Diabetes Support Group

Alameda County Diabetes Program

Support groups to learn how to care for your diabetes.

Various cities (In-person, phone)
Monthly, 10 am – 12 pm
Phone Number: **1.510.383.5185**
acphd.org/nutrition-services/diabetes

Support Group and Seminar

Washington Hospital Diabetes Program

The support group is held every month. Diabetes Matters seminars are given by speakers every other month at 7 pm, one (1) hour after the support group.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)
1st Monday of the month, 6 pm – 7 pm
Phone Number: **1.510.818.6556**
www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters

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 sobre la **diabetes**. Todas las opciones enumeradas a continuación no tienen costo para nuestros miembros. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

Programas de Autocontrol de Enfermedades

Incluyen clases y apoyo individual para aprender a controlar la diabetes.

Alta Bates Summit Diabetes Center

Llame para inscribirse y tenga listo su número de identificación (Identification, ID) de miembro de Alliance para compartir. (Se ofrecen servicios de interpretación).

2450 Ashby Avenue, Berkeley (en persona, en línea)

Número de teléfono: **1.510.204.1081**

Eden Medical Center: Oficina de Educación en Diabetes

Incluye una serie de clases de introducción. (Se ofrecen servicios de interpretación).

20101 Lake Chabot Rd., Castro Valley (Presencial, online)

Número de teléfono: **1.510.727.3032**

Programa de Diabetes de Washington Hospital

(Se ofrecen servicios de interpretación).

1900 Mowry Ave., Suite 305, Fremont (en persona y en línea)

Número de teléfono: **1.510.818.6556**

www.whhs.com/diabetes

Ayuda por teléfono

Orientación de la salud

Vivir su mejor vida con diabetes

Apoyo personalizado de un educador de salud para ayudarle a alcanzar su meta de salud para la diabetes. (Se ofrecen servicios de interpretación).

De una (1) a tres (3) sesiones telefónicas, de 30 a 45 minutos por sesión.

Número de teléfono: **1.510.747.4512**

Clases y grupos de apoyo

Clase sobre la diabetes

Programa sobre Diabetes del Condado de Alameda

Incluye una serie de clases para aprender a controlar la diabetes. (Disponible en inglés, cantonés, mandarín y español).

Varias ciudades (en persona o en línea)
Serie de clases durante 8 semanas, dos (2) horas cada clase.
Número de teléfono: **1.510.383.5185**
acphd.org/nutrition-services/diabetes

Grupo de apoyo para personas con diabetes

Programa sobre Diabetes del Condado de Alameda

Grupos de apoyo para aprender a cuidar su diabetes.

Varias ciudades (en persona o por teléfono)
Mensual, de 10:00 a. m. a 12:00 p. m.
Número de teléfono: **1.510.383.5185**
acphd.org/nutrition-services/diabetes

Grupo de apoyo y seminarios

Programa sobre Diabetes de Washington Hospital

Las sesiones del grupo de apoyo se llevan a cabo cada mes. Los seminarios de Diabetes Matters los imparten conferencistas cada dos meses, a las 7:00 p. m., una (1) hora después del grupo de apoyo.

2500 Mowry Ave., Fremont (en línea)
1.º lunes del mes, de 6:00 p. m. a 7:00 p. m.
Número de teléfono: **1.510.818.6556**
www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters

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**糖尿病**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。

疾病自我管理計畫

參加課程和一對一支援，了解如何進行糖尿病自我護理。

Alta Bates Summit Diabetes Center

致電進行登記並準備好提供您的 Alliance 會員 ID 號碼。（提供口譯服務。）

2450 Ashby Avenue., Berkeley（現場、線上）

電話號碼：**1.510.204.1081**

Eden Medical Center – 糖尿病教育診所

入門課程系列。（提供口譯服務。）

20101 Lake Chabot Rd., Castro Valley（現場、線上）

電話號碼：**1.510.727.3032**

Washington Hospital 糖尿病計畫

（提供口譯服務。）

1900 Mowry Ave., Suite 305, Fremont（現場、線上）

電話號碼：**1.510.818.6556**

www.whhs.com/diabetes

電話支援

健康輔導

與糖尿病和諧共處

由健康教育工作者提供一對一支援，協助您達成糖尿病健康目標。（提供口譯服務。）

一 (1) 至三 (3) 次電話會議，每次會議時長 30 至 45 分鐘

電話號碼：**1.510.747.4512**

課程和支援團體

糖尿病課程

Alameda 郡糖尿病計畫

參加課程系列，了解如何進行糖尿病護理。（提供英文、廣東話、普通話和西班牙語。）

各城市（現場、線上）

為期 8 週的課程系列，每節課兩 (2) 小時

電話號碼：**1.510.383.5185**

acphd.org/nutrition-services/diabetes

糖尿病支援團體

Alameda 郡糖尿病計畫

支援團體，了解如何進行糖尿病護理。

各城市（現場、電話）

每月，上午 10:00 – 12:00

電話號碼：**1.510.383.5185**

acphd.org/nutrition-services/diabetes

支援團體及研討會

Washington Hospital 糖尿病計畫

支援團體活動每月舉行一次。演講人每隔一個月都會舉辦關於糖尿病問題的研討會，時間為支援團體活動開始後的一 (1) 小時，即晚上 7:00。

2500 Mowry Ave., Fremont（線上）

每月第 1 個星期一，下午 6 點至晚上 7 點

電話號碼：**1.510.818.6556**

www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters

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 **bệnh tiểu đường**. 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 Chương Trình Tự Quản Lý Bệnh

Các lớp học và chương trình hỗ trợ riêng để tìm hiểu về cách chăm sóc bệnh tiểu đường.

Alta Bates Summit Diabetes Center

Gọi điện để ghi danh và chuẩn bị sẵn số ID hội viên Alliance của quý vị để cung cấp. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

2450 Ashby Avenue., Berkeley (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.204.1081**

Eden Medical Center – Văn Phòng Giáo Dục Bệnh Tiểu Đường

Khóa học cơ bản. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

20101 Lake Chabot Rd., Castro Valley (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.727.3032**

Chương Trình Điều Trị Bệnh Tiểu Đường của Washington Hospital

(Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

1900 Mowry Ave., Suite 305, Fremont (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.818.6556**

www.whhs.com/diabetes

Hỗ Trợ Qua Điện Thoại

Huấn Luyện Sức Khỏe

Sống Cuộc Sống Tốt Nhất với Bệnh Tiểu Đường

Hỗ trợ riêng từ chuyên gia giáo dục sức khỏe sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Một (1) đến ba (3) buổi trao đổi qua điện thoại, mỗi buổi kéo dài 30-45 phút

Số Điện Thoại: **1.510.747.4512**

Các Lớp Học và Nhóm Hỗ Trợ

Lớp Học về Bệnh Tiểu Đường

Chương Trình Bệnh Tiểu Đường của Quận Alameda

Khóa học để tìm hiểu về cách chăm sóc bệnh tiểu đường. (Có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Quảng Đông, tiếng Quan Thoại và tiếng Tây Ban Nha.)

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

Khóa học 8 tuần, mỗi lớp học kéo dài (2) giờ

Số Điện Thoại: **1.510.383.5185**

acphd.org/nutrition-services/diabetes

Nhóm Hỗ Trợ Bệnh Tiểu Đường

Chương Trình Bệnh Tiểu Đường của Quận Alameda

Các nhóm hỗ trợ để tìm hiểu về cách chăm sóc bệnh tiểu đường.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, điện thoại)

Hàng tháng, 10 giờ sáng – 12 giờ trưa

Số Điện Thoại: **1.510.383.5185**

acphd.org/nutrition-services/diabetes

Nhóm Hỗ Trợ và Hội Thảo

Chương Trình Điều Trị Bệnh Tiểu Đường của Washington Hospital

Nhóm hỗ trợ được tổ chức hàng tháng. Những hội thảo mang chủ đề Các Vấn Đề Về Bệnh Tiểu Đường do các diễn giả trình bày hai tháng một lần vào 7 giờ tối, mỗi lần một (1) giờ sau nhóm hỗ trợ.

2500 Mowry Ave., Fremont (Trực tuyến)

Vào Thứ Hai của tuần 1 trong tháng, 6 giờ tối – 7 giờ tối

Số Điện Thoại: **1.510.818.6556**

www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters

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,

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

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **diabetes**. Lahat ng mga opsyon na nakalista sa ibaba ay walang bayad sa aming mga miyembro. Para matuto pa o magpalista, tumawag sa programa.

Mga Programa sa Pansariling Pagkontrol ng Sakit

Mga klase at one-on-one na suporta para matutunan kung paano kontrolin ang iyong diabetes.

Alta Bates Summit Diabetes Center

Tumawag para magpatala at ihandang ibahagi ang iyong ID bilang miyembro ng Alliance.
(May mga interpreter.)

2450 Ashby Avenue., Berkeley (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.204.1081**

Eden Medical Center – Office of Diabetic Education

Serye ng mga klase para sa introduksyon. (May mga interpreter.)

20101 Lake Chabot Rd., Castro Valley (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.727.3032**

Programa sa Diabetes ng Washington Hospital

(May mga interpreter.)

1900 Mowry Ave., Suite 305, Fremont (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.818.6556**

www.whhs.com/diabetes

Suporta sa Telepono

Pagtuturo sa Kalusugan

Living Your Best Life with Diabetes

One-on-one na suporta mula sa tagapagturo sa kalusugan para matulungan kang maabot ang iyong layuning pangkalusugan sa diabetes. (May mga interpreter.)

Isa (1) hanggang tatlong (3) session sa telepono, 30-45 minuto bawat session

Numero ng Telepono: **1.510.747.4512**

Mga Klase at Support Group

Klase sa Diabetes

Programa sa Diabetes ng Alameda County

Serye ng mga klase para matutunan kung paano kontrolin ang iyong diabetes.
(Available sa English, Cantonese, Mandarin, at Spanish.)

Iba't ibang lungsod (Personal, online)
8 linggong serye ng klase, dalawang (2) oras ang bawat isang klase
Numero ng Telepono: **1.510.383.5185**
acphd.org/nutrition-services/diabetes

Support Group para sa Diabetes

Programa sa Diabetes ng Alameda County

Mga support group para matutunan kung paano kontrolin ang iyong diabetes.

Iba't ibang lungsod (Personal, telepono)
Buwan-buwan, 10 am – 12 pm
Numero ng Telepono: **1.510.383.5185**
acphd.org/nutrition-services/diabetes

Support Group at Seminar

Programa sa Diabetes ng Washington Hospital

Isinasagawa ang support group kada buwan. Isinasagawa ng mga speaker ang mga seminar ng Diabetes Matters nang isang beses kada dalawang buwan tuwing 7 pm, isang (1) oras pagkatapos ng support group.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)
Ika-1 Lunes ng buwan, 6 pm – 7 pm
Numero ng Telepono: **1.510.818.6556**
www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters

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 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.]