



1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502  
[Department Code]

Alliance Health Programs  
Phone Number: **1.510.747.4577**  
Toll-Free: **1.855.891.9169**  
If you cannot hear or speak well  
(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 number listed with the program you are interested in.

### **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 (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. The classes are for fathers who are expecting or have a child under age two (2). Call to enroll. (Spanish interpreters offered.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro (In-person)  
Phone Number: **1.510.667.4306**  
Email: **ACFatherhood@acgov.org**

#### **Community Child Care Council (4Cs) of Alameda County**

Workshops, car seat checks, childcare 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 benefits 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**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

**Hively**

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

Various cities (In-person, online)  
Phone Number: **1.925.417.8733**  
**[behively.org/events](http://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**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

**Young Parent Education Program  
Family Paths**

This program is for young parents under 21 who live in Oakland or Alameda. Learn how to build a loving relationship with your child, use positive discipline, manage stress, and create a safe, caring home. (Available in English only.)

Various cities (Online)  
10 sessions  
Toll-Free: **1.800.829.3777**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **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 to enroll. (Interpreters offered.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro

English Group: 2<sup>nd</sup> & 4<sup>th</sup> Wednesdays, 5 pm – 7 pm (In-person, online)

Spanish Group: 1<sup>st</sup> & 3<sup>rd</sup> Wednesdays, 5 pm – 7 pm (Online)

Phone Number: **1.510.667.4333**

### **New Parent Support Group**

#### **Alta Bates Summit Medical Center**

Parents are invited to join and talk about helpful topics like newborn care, adjusting to parenthood, getting more sleep, finding childcare, and local resources. (Available in English.)

2450 Ashby Ave., Berkeley

Thursdays, 9:30 am – 11 am (Online)

Thursdays, 11:30 am – 1 pm (In-person)

Phone Number: **1.510.204.4461**

### **Parent Café**

#### **CocoKid's**

Parents are invited to join a fun and friendly online Parent Café. It is a chance to share experiences, learn new ways to support your family, and build on your strengths in a safe, welcoming space. Use the link to enroll. (Available in English and Spanish.)

Various cities (online)

3<sup>rd</sup> Wednesday of the month, 7 pm – 9 pm

**<https://alamedakids.org/virtual-parent-caf%C3%A9>**

## **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](http://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](http://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. Please call to make an appointment. (Available in English and Spanish.)

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

Phone Number: **1.510.618.2050**

**[ems.acgov.org/CommttyResources/CIP](https://ems.acgov.org/CommttyResources/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 run by trained behavioral health professionals.

BrightLife Kids – Designed for parents or caregivers and kids ages 0-12.

Soluna - For teens and young adults ages 13-25.

**[www.CalHOPE.org](http://www.CalHOPE.org)**

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

For Alliance Group Care and Medi-Cal members:

Alliance Member Services Department

Monday – Friday, 8 am – 5 pm

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

If you cannot hear or speak well (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

For Alameda Alliance Wellness members:

Alameda Alliance Wellness Member Services Department

Seven (7) days a week, 8 am – 8 pm, including holidays

Toll-Free: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

If you cannot hear or speak well, use TTY or call **1.800.735.2929**

We hope these classes will help meet your health needs.

Best of Health,  
Alliance Health Programs

Enclosures:

- [Alliance Group Care: Alliance Group Care Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal: Alliance Medi-Cal Nondiscrimination Notice]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal and Group Care: Alliance Group Care and Medi-Cal Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and 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.]



1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502  
[Department Code]

Programas de Salud de Alliance  
Número de teléfono: **1.510.747.4577**  
Línea gratuita: **1.855.891.9169**  
Si no puede oír o hablar bien (CRS o 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. Para obtener más información o inscribirse, llame al número indicado con el programa que le interese.

### **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 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**

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

1100 San Leandro Blvd., San Leandro (en persona)  
Número de teléfono: **1.510.667.4306**  
Correo electrónico: **ACFatherhood@acgov.org**

#### **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. Ayuda 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**

**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

### **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).

Varias ciudades (en persona o en línea)

Número de teléfono: **1.925.417.8733**

**[behively.org/events](http://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**

**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **Programa de Educación para Padres Jóvenes**

### **Family Paths**

Este programa está dirigido a padres jóvenes menores de 21 años que viven en Oakland o Alameda. Aprenda a construir una relación afectuosa con su hijo(a), usar la disciplina positiva, controlar el estrés y crear un hogar seguro y lleno de cariño. (Disponible solo en inglés).

Varias ciudades (en línea)

10 sesiones

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **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 para inscribirse. (Se ofrecen servicios de interpretación).

1100 San Leandro Blvd., San Leandro

Grupo en inglés: 2.º y 4.º miércoles de 5:00 p. m. a 7:00 p. m. (en persona o en línea)

Grupo en español: 1.º y 3.º miércoles, de 5:00 p. m. a 7:00 p. m. (en línea)

Número de teléfono: **1.510.667.4333**

### **Grupo de apoyo para nuevos padres**

#### **Alta Bates Summit Medical Center**

Se invita a los padres a participar y hablar sobre temas útiles como atención del recién nacido, adaptación a la paternidad, mejora del sueño, búsqueda de cuidado infantil y recursos locales. (Disponible en inglés).

2450 Ashby Ave., Berkeley

Jueves de 9:30 a. m. a 11:00 a. m. (en línea)

Jueves, de 11:30 a. m. a 1:00 p. m. (en persona)

Número de teléfono: **1.510.204.4461**

### **Café para padres**

#### **CocoKid's**

Se invita a los padres a unirse a un divertido y amigable café virtual para padres. Es una oportunidad para compartir experiencias, aprender nuevas formas de apoyar a su familia y aprovechar sus fortalezas en un espacio seguro y acogedor. Use el enlace para inscribirse. (Disponible en inglés y español).

Varias ciudades (en línea)

3.º miércoles del mes, de 7:00 p. m. a 9:00 p. m.

**<https://alamedakids.org/virtual-parent-caf%C3%A9>**

## **Ayuda por teléfono**

### **Línea de ayuda para padres con estrés 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](http://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 programas y 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](http://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. Llame para programar una cita. (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, 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, llámenos.

Para miembros de Alliance Group Care y Medi-Cal:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance  
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.  
Número de teléfono: **1.510.747.4567**  
Línea gratuita: **1.877.932.2738**  
Si no puede oír o hablar bien (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Para miembros de Alameda Alliance Wellness:

Departamento de Servicios al Miembro de Alameda Alliance Wellness  
Los siete (7) días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., incluidos los días festivos  
Línea gratuita: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**  
Si no puede oír o hablar bien, use la línea TTY o llame al **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:

- [Alliance Group Care: Alliance Group Care Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal: Alliance Medi-Cal Nondiscrimination Notice]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal and Group Care: Alliance Group Care and Medi-Cal Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]

---

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 (DHCS) también puede ayudar. Puede llamar al Mediador de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., al 1-888-452-8609].



1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502  
[Department Code]

Alliance 健康保險計畫  
電話號碼：1.510.747.4577  
免費電話：1.855.891.9169  
聽障或語障人士專線（CRS/TTY）：  
711/1.800.735.2929  
[livehealthy@alamedaalliance.org](mailto:livehealthy@alamedaalliance.org)  
[www.alamedaalliance.org](http://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。若要深入了解或註冊，請撥打您感興趣之課程所附上的聯絡電話。

## 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（線上）  
電話號碼：1.510.658.7353  
[bananasbunch.org/workshops-for-parents-families](http://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。這些課程適合準爸爸或有兩（2）歲以下孩子的父親。請致電登記。（提供西班牙語口譯服務。）

1100 San Leandro Blvd., San Leandro（現場）  
電話號碼：1.510.667.4306  
電子郵件：[ACFatherhood@acgov.org](mailto:ACFatherhood@acgov.org)

### **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](http://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。這會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

[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)

### 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。）

各城市（現場、線上）

電話號碼：1.925.417.8733

[behively.org/events](http://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

[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)

## 年輕家長教育計畫

### Family Paths

本計畫適用於居住在 Oakland 或 Alameda、未滿 21 歲的年輕家長。學習如何與孩子建立充滿愛的親子關係、運用正向管教、管理壓力，並打造安全、關懷的家庭環境。（僅以英語進行。）

各城市（線上）

共 10 堂課程

免費電話：1.800.829.3777

[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)

## 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援。請致電登記。（提供口譯服務。）

1100 San Leandro Blvd., San Leandro

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

西班牙語團體：第 1 及第 3 個星期三，下午 5 時至晚上 7 時（線上）

電話號碼：1.510.667.4333

### **新手家長支援團體**

#### **Alta Bates Summit Medical Center**

我們邀請家長加入，一起來討論新生兒護理、適應成為父母的生活、改善睡眠、尋找托育資源，以及在地資源等實用主題。（以英語進行。）

2450 Ashby Ave., Berkeley

每週四上午 9 時 30 分至 11 時（線上）

每週四上午 11 時 30 分至下午 1 時（現場）

電話號碼：1.510.204.4461

### **家長咖啡館**

#### **CocoKid's**

歡迎家長加入輕鬆友善的線上家長咖啡館。這是在安全、友善的空間中分享經驗、學習支援家庭的新方法，並發揮自身優勢的機會。使用此連結進行登記。（以英語和西班牙語進行。）

各城市（線上）

每月第 3 個星期三晚上 7 時至 9 時

<https://alamedakids.org/virtual-parent-caf%C3%A9>

## 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](http://familypaths.org)

### **Help Me Grow**

如果您對五（5）歲以下兒童的成長及發育有任何疑問，歡迎隨時來電洽詢。了解當地計畫及資源。您還可以訪問網站，以深入了解並尋找可與孩子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](http://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。請致電進行預約。（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/CommttyResources/CIP](https://ems.acgov.org/CommttyResources/CIP)**

## 線上支援

### **行為健康服務平台**

#### **加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, 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](http://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，請致電我們。

Alliance Group Care 和 Medi-Cal 會員請聯絡：

Alliance 會員服務部

週一至週五，上午 8 時至下午 5 時

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

如果您有聽力或語言障礙 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

Alameda Alliance Wellness 會員請聯絡：

Alameda Alliance Wellness 會員服務部

每週七 (7) 天，上午 8 時至晚上 8 時 (含節假日)

免費電話：**1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

如果您有聽力或言語障礙，請使用 TTY 或致電 **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：

- [Alliance Group Care: Alliance Group Care Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal: Alliance Medi-Cal Nondiscrimination Notice]

- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Nondiscrimination Notice]
  - [Alliance Medi-Cal and Group Care: Alliance Group Care and Medi-Cal Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]
  - [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]
- 

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: 加州醫療保健服務部（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 時至下午 5 時致電 1-888-452-8609 聯絡監察員。]



1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502  
[Department Code]

Ban Chương Trình Y Tế Alliance  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**  
Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ  
(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 số điện thoại được liệt kê kèm theo chương trình mà bạn quan tâm.

### **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 tuyến)  
Số Điện Thoại: **1.510.658.7353**  
**bananasbunch.org/workshops-for-parents-families**

#### **Khóa 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. Các lớp học này dành cho những người cha sắp có con hoặc đang có con dưới hai (2) tuổi. Gọi điện để ghi danh. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên tiếng Tây Ban Nha.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro (Trực tiếp)  
Số Điện Thoại: **1.510.667.4306**  
Email: **ACFatherhood@acgov.org**

#### **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**

Lớp 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. Lớp học này 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**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **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.)

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, trực tuyến)  
Số Điện Thoại: **1.925.417.8733**  
**[behively.org/events](http://behively.org/events)**

## **Nuôi Dạy Con Tích Cực**

### **Family Paths**

Lớp học này cung cấp cho cha mẹ 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**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **Chương Trình Đào Tạo Dành Cho Cha Mẹ Trẻ**

### **Family Paths**

Chương trình này dành cho các cha mẹ trẻ dưới 21 tuổi sống tại Oakland hoặc Alameda. Tìm hiểu cách xây dựng mối quan hệ yêu thương với con, sử dụng kỷ luật tích cực, quản lý căng thẳng và tạo ra một môi trường an toàn, chăm sóc cho gia đình. (Chỉ có sẵn bằng Tiếng Anh.)

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)  
10 phiên  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **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 để ghi danh. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro

Nhóm Nói Tiếng Anh: Các Thứ Tư của tuần lễ thứ 2 & 4, 5 giờ chiều – 7 giờ chiều  
(Trực tiếp, trực tuyến)

Nhóm Nói Tiếng Tây Ban Nha: Các Thứ Tư của tuần lễ thứ 1 & 3, 5 giờ chiều – 7 giờ chiều  
(Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.667.4333**

### **Nhóm Hỗ Trợ Người Mới Làm Cha Mẹ**

#### **Alta Bates Summit Medical Center**

Cha mẹ được mời tham gia và cùng thảo luận về các chủ đề hữu ích như chăm sóc trẻ sơ sinh, thích ứng với vai trò làm cha mẹ, ngủ đủ giấc hơn, tìm dịch vụ trông trẻ và các nguồn hỗ trợ tại địa phương. (Có sẵn bằng Tiếng Anh.)

2450 Ashby Ave., Berkeley

Thứ Năm, 9 giờ 30 sáng – 11 giờ sáng (Trực tuyến)

Thứ Năm, 11 giờ 30 sáng – 1 giờ chiều (Trực tiếp)

Số Điện Thoại: **1.510.204.4461**

### **Parent Café**

#### **CocoKid's**

Cha mẹ được mời tham gia Parent Café trực tuyến vui vẻ và thân thiện. Đây là cơ hội để chia sẻ kinh nghiệm, tìm hiểu những cách mới nhằm hỗ trợ gia đình của quý vị và phát huy những điểm mạnh của bản thân trong một không gian an toàn và cởi mở. Sử dụng liên kết để ghi danh. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

Các thành phố khác nhau (trực tuyến)

Các Thứ Tư của tuần lễ thứ 3 trong tháng, 7 giờ tối – 9 giờ tối

<https://alamedakids.org/virtual-parent-cafe>

## **Hỗ Trợ Qua Điện Thoại**

### **Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con Cái 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. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**

[familypaths.org](http://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. (Có cung cấp dịch vụ 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. Vui lòng gọi điện để đặt lịch hẹn. (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/CommttyResources/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 yêu cầu dịch vụ thông dịch viên, vui lòng gọi cho chúng tôi.

Đối với hội viên Alliance Group Care và Medi-Cal:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance  
Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**  
Nếu quý vị không nghe hoặc nói rõ (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Đối với hội viên Alameda Alliance Wellness:

Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alameda Alliance Wellness

Bảy (7) ngày trong tuần, 8 giờ sáng – 8 giờ tối, kể cả ngày lễ

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ, hãy sử dụng TTY hoặc gọi **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:

- [Alliance Group Care: Alliance Group Care Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal: Alliance Medi-Cal Nondiscrimination Notice]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal and Group Care: Alliance Group Care and Medi-Cal Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]

---

[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 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo số 1-888-452-8609.]



1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502  
[Department Code]

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance  
Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**  
Libreng Numero: **1.855.891.9169**  
Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita  
ng maayos (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 mga klase at programa sa **pagiging magulang**. Ang lahat ng mga nakalistang pagpipilian sa ibaba ay libre sa aming mga miyembro. Para matuto pa o mag-sign up, tawagan ang numerong nakalista sa programa kung saan ka interesado.

### **Mga Klase**

#### **Bananas Inc.**

Mga pagsasanay, pansuportang grupo, rekomendasyon sa pag-aalaga ng bata, at iba pang mapagkukunan para sa mga pamilya sa Hilagang County ng Alameda. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa pagsasanay. (Makukuha sa wikang Ingles at Espanyol.)

5232 Claremont Ave., Oakland (Online)  
Numero ng Telepono: **1.510.658.7353**  
**bananasbunch.org/workshops-for-parents-families**

#### **Boot Camp for New Dads**

##### **Alameda County Fatherhood Initiative**

Itinuturo ng mga ama, bumubuo ng kumpyansa ang klaseng ito at inihahanda nito ang mga ama sa pagharap sa mga hamon ng pagkakaroon ng bagong anak. Ang mga klase ay para sa mga ama na umaasa o may anak na wala pang dalawang taong gulang (2). Tumawag para magpatala. (May mga interpreter sa para sa Espanyol.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro (Sa personal)  
Numero ng Telepono: **1.510.667.4306**  
Email: **ACFatherhood@acgov.org**

#### **Community Child Care Council (4Cs) of Alameda County**

Mga pagsasanay, pagsuri ng upuan sa kotse, mga rekomendasyon sa pangangalaga ng bata, at iba pang mga mapagkukunan para sa mga pamilya sa Gitna at Katimugan ng County ng Alameda. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa pagsasanay. (Makukuha sa Ingles, Espanyol, at Tsino.)

22351 City Center Dr., Hayward (Personal, online)  
Numero ng Telepono: **1.510.582.2182**  
**4calameda.org/events-trainings**

## **Fatherhood & Co-parenting: Beyond Conflict Family Paths**

Ang klase ng mga serye na ito ay dinisenyo upang bumuo ng kumpyansa at mapabuti ang karanasan sa co-parenting para sa mga ama at tumatayong ama. Nakikinabang ang mga ama na nakatira kasama o hiwalay sa kanilang mga anak. Tumawag sa walang bayad na linya ng tulong para mag-sign up para sa klase. (May mga Tagasalin.)

Iba't ibang lungsod (Online)  
6 na linggong serye  
Walang Bayad: **1.800.829.3777**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **Hively**

Mga pagsasanay, pagsuri ng upuan sa kotse, mga rekomendasyon sa pangangalaga ng bata, at iba pang mga mapagkukunan para sa mga pamilya sa Silangang County ng Alameda. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa pagsasanay. (Makukuha sa wikang Ingles at Espanyol.)

Iba't ibang lungsod (Sa personal, online)  
Numero ng Telepono: **1.925.417.8733**  
**[behively.org/events](http://behively.org/events)**

## **Positive 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 linya ng tulong para mag-sign up para sa klase. (May mga Tagasalin.)

Iba't ibang lungsod (Online)  
6 na linggo, 10 linggo, o 12 linggo na serye  
Walang Bayad: **1.800.829.3777**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **Young Parent Education Program**

### **Family Paths**

Ang programang ito ay para sa mga batang magulang na wala pang 21 taong gulang na nakatira sa Oakland o Alameda. Alamin kung paano mabubuo ang isang maibigin na kaugnayan sa iyong anak, gamitin ang positibong disiplina, kontrolin ang stress, at lumikha ng isang ligtas, mapagmahal na tahanan. (Makukuha sa wikang Ingles lamang.)

Iba't ibang lungsod (Online)  
10 na sesyon  
Walang Bayad: **1.800.829.3777**  
**[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)**

## **Mga Pansuportang Grupo**

### **Café Dad**

#### **Alameda County Fatherhood Initiative**

Ang Café Dad ay isang pansuportang grupo na nakatuon sa mga ama para sa lahat ng ama at tumatayong ama sa County ng Alameda. Tumawag para magpatala. (May mga Tagasalin.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro

Grupo ng Ingles: 2<sup>nd</sup> & 4<sup>th</sup> Miyerkules, 5 pm – 7 pm (Sa personal, online)

Grupo ng Espanyol: 1<sup>st</sup> at 3<sup>rd</sup> ng Miyerkules, 5 pm – 7 pm (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.667.4333**

### **New Parent Support Group**

#### **Alta Bates Summit Medical Center**

Inaanyayahan ang mga magulang na sumali at makipag-usap tungkol sa mga kapaki-pakinabang na paksa tulad ng pangangalaga sa bagong panganak, pagsasaayos sa pagiging magulang, makakuha ng mas maraming tulog, makahanap ng maga-alaga ng bata, at mga lokal na mapagkukunan. (Makukuha sa wikang Ingles.)

2450 Ashby Ave., Berkeley

Huwebes, 9:30 am - 11 am (Online)

Huwebes, 11:30 am – 1 pm (Sa personal)

Numero ng Telepono: **1.510.204.4461**

### **Parent Café**

#### **CocoKid's**

Inanyayahan ang mga magulang na sumali sa isang masaya at magiliw na Parent Café online. Ito ay isang pagkakataon upang ibahagi ang mga karanasan, matuto ng mga bagong paraan upang suportahan ang iyong pamilya, at bumuo ng iyong mga kalakasan sa isang ligtas, malugod na espasyo. Gamitin ang link upang magparehistro. (Makukuha sa wikang Ingles at Espanyol.)

Iba't ibang lungsod (online)

Ika-<sup>3</sup> na Miyerkules ng buwan, 7 pm – 9 pm

**<https://alamedakids.org/virtual-parent-caf%C3%A9>**

## **Suporta sa Telepono**

### **Family Paths Parenting Stress Helpline**

Puwedeng tumawag ang mga magulang at tagapag-alaga anumang oras para sa suporta at mga mapagkukunan sa pagiging magulang. (May mga tagasalin.)

Walang Bayad: **1.800.829.3777**

**[familypaths.org](http://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 tagasalin.)

Walang Bayad: **1.888.510.1211**  
**alamedakids.org**

## **Pag-iinspeksyon ng Car Seat**

### **Alameda County EMS Car Seat Inspection Station**

Alamin kung paano maayos na ikabit ang car seat sa sasakyan mo para matiyak na ligtas ang iyong anak sa bawat biyahe. Mangyaring tumawag upang gumawa ng appointment. (Makukuha sa wikang Ingles at Espanyol.)

1000 San Leandro Blvd. (Lote ng paradahan), San Leandro  
Numero ng Telepono: **1.510.618.2050**  
**ems.acgov.org/CommttyResources/CIP**

## **Suporta sa Online**

### **Behavioral Health Services Platform**

#### **California Department of Health Care Services (DHCS)**

Nag-aalok ang mga plataporma na nakabatay sa web at app na ito ng sarilinan na suporta sa mga naka-live na coach (Ingles, Espanyol), isang aklatan ng mapagkukunan, mga ehersisyo sa kagalingan, at mga kaibigan sa komunidad na pinamamahalaan ng mga sinanay na propesyonal sa kalusugan ng pag-uugali.

BrightLife Kids – Dinisenyo para sa mga magulang o tagapag-alaga at mga bata na may edad 0-12.  
Soluna - Para sa mga tin-edyer at mga kabataang may edad na 13-25.  
**www.CalHOPE.org**

Para malaman kung ang programa o klase ay nag-aalok ng mga serbisyo sa pagsasalin, o para humiling ng isang tagasalin, mangyaring tumawag sa amin.

Para sa mga miyembro ng Panggrupong Pangangalaga ng Alliance at Medi-Cal:

Kagawaran ng Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Alliance  
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm  
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**  
Libreng Numero: **1.877.932.2738**  
Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita n maayos (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Para sa mga miyembro ng Alameda Alliance Wellness:

Kagawaran ng Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Alameda Alliance Wellness  
Pitong (7) araw sa isang linggo, 8 am – 8 pm, kabilang ang mga pista opisyal  
Libreng Numero: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, gumamit ng TTY o tumawag sa **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

Mga Kalakip:

- [Alliance Group Care: Alliance Group Care Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal: Alliance Medi-Cal Nondiscrimination Notice]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal and Group Care: Alliance Group Care and Medi-Cal Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Maaari ring makatulong ang Ombudsman ng Pinamamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal ng Kagawaran 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.]

برنامه‌های سلامت Alliance  
شماره تلفن: **1.510.747.4577**  
تلفن رایگان: **1.855.891.9169**  
اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید  
**1.800.735.2929/711**: (CRS/TTY)  
**livehealthy@alamedaalliance.org**  
**www.alamedaalliance.org**



1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502  
[Department Code]

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 فرزندپروری سپاسگزاریم. تمام خدمات فهرست شده در زیر برای اعضای ما رایگان هستند. برای اطلاعات بیشتر یا نام‌نویسی، لطفاً با استفاده از شماره داده شده، با برنامه مورد علاقه‌تان تماس بگیرید.

### کلاس‌ها

#### **.Bananas Inc**

کارگاه‌ها، گروه‌های حمایتی، 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 در دسترس است.)

5232 Claremont Ave., Oakland (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 پدران آن را تدریس می‌کنند، اعتماد به نفس را تقویت کرده و پدران را برای مواجهه با چالش‌های داشتن نوزادی تازه آماده می‌کند. این کلاس‌ها ویژه پدرانی است که منتظر تولد فرزندشان هستند یا کودک زیر دو (2) سال دارند. برای ثبت‌نام تماس بگیرید. (ترجمه شفاهی به زبان اسپانیایی ارائه می‌شود.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro (حضور)

شماره تلفن: **1.510.667.4306**

ایمیل: **ACFatherhood@acgov.org**

#### **Community Child Care Council (4Cs) of Alameda County**

کارگاه‌های آموزشی، بررسی‌های 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 (حضور، 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. و برای پدرانی مفید خواهد بود که با فرزندان خود زندگی می‌کنند یا از آنها جدا هستند. جهت ثبت‌نام در کلاس، با خط تلفن راهنمای رایگان تماس بگیرید. (خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود.)

شهرهای مختلف (آنلاین)

دوره 6 هفته‌ای

تلفن رایگان: 1.800.829.3777

[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)

## Hively

کارگاه‌های آموزشی، بررسی‌های 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 در دسترس است.)

شهرهای مختلف (حضور، آنلاین)

شماره تلفن: 1.925.417.8733

[behively.org/events](http://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 تلفن راهنمای رایگان تماس بگیرید. (خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود.)

شهرهای مختلف (آنلاین)

دوره‌های 6 هفته‌ای، 10 هفته‌ای یا 12 هفته‌ای

تلفن رایگان: 1.800.829.3777

[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)

## Young Parent Education Program Family Paths

این برنامه مختص والدین جوان زیر 21 سال است که در Oakland یا Alameda زندگی می‌کنند. بیاموزید که چطور رابطه ای توأم با محبت با فرزندان برقرار کنید، از شیوه انضباط مثبت استفاده کنید، استرس را مدیریت کنید و خانه‌ای امن و مراقبت‌آمیز بسازید. (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.)

شهرهای مختلف (آنلاین)

10 جلسه

تلفن رایگان: 1.800.829.3777

[www.familypaths.org/parent-education](http://www.familypaths.org/parent-education)

## گروه‌های حمایتی

### **Café Dad**

#### **Alameda County Fatherhood Initiative**

Café Dad یک گروه حمایتی حتمتمرکز بر پدران است که برای تمام پدران و الگوهای پدری در کانتی Alameda طراحی شده است. برای ثبت نام تماس بگیرید. (خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود.)

1100 San Leandro Blvd., San Leandro

گروه انگلیسی: چهارشنبه‌های دوم و چهارم هر ماه، ساعت 5 عصر - 7 عصر (حضور، آنلاین)  
گروه اسپانیایی چهارشنبه‌های اول و سوم هر ماه، ساعت 5 عصر - 7 عصر (آنلاین)

شماره تلفن: **1.510.667.4333**

### **New Parent Support Group**

#### **Alta Bates Summit Medical Center**

از والدین دعوت می‌شود در این برنامه شرکت کنند و درباره موضوعات مفید مانند مراقبت از نوزاد، سازگار شدن با فرزندپروری، خواب بیشتر، پیدا کردن مراقبت از کودک و منابع محلی گفتگو نمایند. (به زبان انگلیسی در دسترس است.)

2450 Ashby Ave., Berkeley

پنج‌شنبه‌ها، 9:30 صبح - 11 صبح (آنلاین)

پنج‌شنبه‌ها، 11:30 صبح - 1 بعدازظهر (حضور)

شماره تلفن: **1.510.204.4461**

### **Parent Café**

#### **CocoKid's**

همچنین از والدین دعوت می‌شود به صورت آنلاین به Parent Café شاد و صمیمی بپیوندند. این محیط فرصتی است برای در میان گذاشتن تجربه‌ها، آموختن راه‌های تازه برای حمایت از خانواده و تقویت نقاط قوت در فضایی امن و پذیرا. جهت ثبت نام از این لینک استفاده کنید. (به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی در دسترس است.)

شهرهای مختلف (آنلاین)

چهارشنبه سوم هر ماه، 7 عصر - 9 شب

<https://alamedakids.org/virtual-parent-cafe%3%A9>

## بشتیبانی تلفنی

### **Family Paths Parenting Stress Helpline**

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

تلفن رایگان: **1.800.829.3777**

[familypaths.org](http://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. همچنین، می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و پیدا کردن فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای فرزندتان، به این وبسایت مراجعه کنید. (خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود.)

تلفن رایگان: **1.888.510.1211**

[alamedakids.org](http://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. لطفاً برای تعیین وقت ملاقات تماس بگیرید. (به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی در دسترس است.)

San Leandro (پارکینگ)، 1000 San Leandro Blvd

شماره تلفن: **1.510.618.2050**

[ems.acgov.org/CommttyResources/CIP](https://ems.acgov.org/CommttyResources/CIP)

## بیشتریانی آنلاین

### **Behavioral Health Services Platform**

### **California Department of Health Care Services (DHCS)**

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

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

Soluna مختص نوجوانان و جوانان 13-25 ساله است.

[www.CalHOPE.org](http://www.CalHOPE.org)

برای اطلاع از اینکه آیا برنامه یا کلاس، خدمات ترجمه شفاهی را ارائه می‌دهد یا خیر، یا جهت درخواست مترجم شفاهی، لطفاً با ما تماس بگیرید.

ویژه اعضای Alliance Group Care و Medi-Cal:

بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 5 عصر

شماره تلفن: **1.510.747.4567**

تلفن رایگان: **1.877.932.2738**

اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید (CRS/TTY): **1.800.735.2929/711**

ویژه اعضای Alameda Alliance Wellness:

بخش خدمات اعضای Alameda Alliance Wellness

هفت (7) روز هفته، از ساعت 8 صبح تا 8 شب، از جمله روزهای تعطیل

تلفن رایگان: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، از دستگاه TTY استفاده کنید یا با شماره **1.800.735.2929** تماس

بگیرید

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

با آرزوی سلامتی و تندرستی،

برنامه‌های سلامت Alliance

پیوست‌ها:

- [Alliance Group Care: Alliance Group Care Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal: Alliance Medi-Cal Nondiscrimination Notice]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Nondiscrimination Notice]
- [Alliance Medi-Cal and Group Care: Alliance Group Care and Medi-Cal Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]
- [Alameda Alliance Wellness: Alameda Alliance Wellness Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services]

---

Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage] مدیریت شده Medi-Cal اداره خدمات مراقبت‌های بهداشتی (Department of Health Care Services, DHCS) California نیز می‌تواند به شما کمک کند. شما می‌توانید از دوشنبه تا جمعه، بین ساعت 8:00 صبح تا 5:00 عصر، از طریق شماره 1-888-452-8609 با بازرس تماس بگیرید.]