



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance 健康保險計畫 (Alliance Health Programs)

電話號碼：**1.510.747.4577**

聽障與語障人士 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

尊敬的計畫成員：

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

感謝您對**健康飲食、鍛煉和體重**課程及計畫的關注。下列是可供選擇的免費選項。若要了解詳情或登記，請致電對應的計畫。

課程與活動

健康烹飪學會

Alameda 縣公共衛生部 (Alameda County Public Health Department)

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

研討會每週一次，每次兩 (2) 小時，為期六 (6) 週

電話號碼 (Dale Murai)：**1.510.268.4221**

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

智慧飲食，積極運動

加州大學合作推廣

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

各城市（現場、線上）

課程每週一次，每次兩 (2) 小時，為期八週

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

多元文化健康虛擬計畫 (Multicultural Fitness Virtual Program)

東灣區域公園 (East Bay Regional Parks)參加各式線上鍛煉課程，以安全、有趣的方式進行運動並保持健康。造訪網站進行登記。

週四，下午 5:00 – 6:00（線上）

免費電話：**1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WF

多元文化健康步行

東灣區域公園 (East Bay Regional Parks) 在東灣區域公園 (East Bay Regional Parks) 開展的團體散步活動，由公園自然學家帶領。造訪網站進行登記。

各城市（現場）

免費電話：1.888.327.2757

www.ebparks.org/WellnessWalks

Oakland 活動指引

Oakland 聯合學區及 Oakland 市

造訪網站，查看為兒童及青少年提供的夏季及課後的當地活動。

Oakland 及附近城市

www.inplay.org/r/oakland

健康體重計畫 (Healthy Weight Programs)

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

培養健康習慣、減重並降低罹患 2 型糖尿病的風險。為已加入 Medi-Cal 的 Alliance 計畫成員提供的線上計畫，包括課程、健康指導和同儕支援，為期一年。

前 16 週每週一次，然後每月一次（線上）

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

若要登記加入，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話：1.510.747.4567。

WW (WeightWatchers)

透過每週的研討會和數字工具分享您的健康之旅，並從其他成員和健康教練那裡獲得支援。了解健康飲食、積極運動以及如何實現您的健康目標。（提供口譯服務。）

各城市（現場、線上）

每週一次

www.weightwatchers.com/us/find-a-workshop

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

支援團體

過量進食者匿名計畫 (Overeaters Anonymous, OA)

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

各城市（現場、線上）

電話號碼：1.510.923.9491

www.eastbayoa.org

如需了解您的課程是否提供口譯服務，或如需申請口譯服務，請致電：

Alliance計畫成員服務處

電話號碼：1.510.747.4567

免費電話：1.877.932.2738

聽障與語障人士 (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 (Alliance Health Programs)