



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Programas de Salud de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

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

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Estimado(a) miembro:

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

Gracias por su interés en la **alimentación saludable, el ejercicio, las clases** y programas de pesas. A continuación, encontrará opciones sin costo para que pueda elegir. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

### **Clases y actividades**

#### **Academia de Cocina Saludable**

##### **Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda**

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

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

Número de teléfono (Dale Murai): **1.510.268.4221**

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

#### **Eating Smart Being Active**

##### **Extensión Cooperativa de la Universidad de California**

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

Varias ciudades (en persona o en línea)

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

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

#### **Programa Virtual de Fitness Multicultural**

##### **Parques regionales de East Bay**

Únase a una variedad de clases de ejercicios en línea para una forma divertida y segura de mover su cuerpo y mantenerse en forma. Visite el sitio web para registrarse.

Jueves de 5 pm a 6 pm (en línea)

Línea gratuita: **1.888.327.2757**

**www.ebparks.org/WF**

## **Caminatas Multiculturales de Bienestar**

### **Parques regionales de East Bay**

Caminatas grupales dirigidas por naturalistas de parques en los parques regionales de East Bay. Visite el sitio web para registrarse.

Varias ciudades (en persona)  
Línea gratuita: **1.888.327.2757**  
**[www.ebparks.org/WellnessWalks](http://www.ebparks.org/WellnessWalks)**

## **Guía de actividades de Oakland**

### **Distrito Escolar Unificado de Oakland y la Ciudad de Oakland**

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

Oakland y ciudades cercanas  
**[www.inplay.org/r/oakland](http://www.inplay.org/r/oakland)**

## **Programas de Peso Sano**

### **Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP)**

Adopte hábitos saludables, pierda peso y reduzca el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Este programa en línea de un año para miembros de Alliance que tienen Medi-Cal incluye lecciones, asesoría sobre salud y apoyo entre pares.

16 lecciones semanales y después mensuales (en línea)  
**[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)**

Para inscribirse, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

### **WW (Weight Watchers)**

Comparta su experiencia de bienestar y obtenga apoyo de otros miembros, así como de un entrenador de bienestar, en talleres semanales y mediante herramientas digitales. Aprenda a comer de forma saludable, a mantenerse activo y a alcanzar sus objetivos de salud. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Varias ciudades (en persona o en línea)  
Semanalmente  
**[www.weightwatchers.com/us/find-a-workshop](http://www.weightwatchers.com/us/find-a-workshop)**

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

## **Grupo de apoyo**

### **Comedores Compulsivos Anónimos (OA)**

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

Varias ciudades (en persona o en línea)

Número de teléfono: **1.510.923.9491**

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

Para saber si su clase ofrece servicios de interpretación o para hacer una solicitud, llame a la siguiente instancia:

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