Alameda Alliance for Health
1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance
Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**
Mga taong may problema 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 **pagkonsumo ng masusustansyang pagkain, pag-eehersisyo, at timbang**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

<u>Mga Klase at Aktibidad</u>

Cooking for Health Academy
Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Alameda
Matuto at masanay magluto para makagawa ng masusustansyang pagkain. Matututunan mo rin ang tungkol sa kaligtasan ng pagkain at makukuha ang California Food Handler Certification kung gusto mo. Tumawag para mag-enroll. (Ingles, Spanish.)

> Anim (6) na lingguhang workshop, dalawang (2) oras bawat workshop (Online)
> Numero ng Telepono (Dale Murai): **1.510.268.4221**
> **acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy**

Eating Smart Being Active
University of California Cooperative Extension
Itinuturo sa serye ng mga klaseng ito sa mga magulang at caregiver kung paano mapapanatiling malusog at fit ang iyong sarili at ang pamilya mo. Alamin ang mga tip kung paano makakagawa ng masusustansyang pagkain nang nakatitipid. Dapat ay may mga bata sa bahay mo at makakadalo ka sa serye para makasali. (Ingles, Spanish.)

> Iba't ibang lungsod (Personal, online)
> Walo o siyam na lingguhang aralin, dalawang (2) oras ang bawat klase
>
> Para sa isang referral sa programa, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

Multicultural na Virtual na Programa para sa Fitness
East Bay Regional Parks
Sumali sa iba't ibang online na klase sa pag-eehersisyo para sa masaya at ligtas na paraan ng pananatiling aktibo at fit. Bisitahin ang website para mag-sign up.

> Tuwing Huwebes, 5 pm – 6 pm (Online)
> Toll-Free: **1.888.327.2757**
> **www.ebparks.org/WF**

Mga Multicultural na Paglalakad-lakad para sa Wellness
East Bay Regional Parks
Mga panggrupong paglalakad-lakad na pinangungunahan ng mga park naturalist sa mga panrehiyong parke sa East Bay. Bisitahin ang website para mag-sign up.

> Iba't ibang lungsod (Personal)
> Toll-Free: **1.888.327.2757**
> **www.ebparks.org/WellnessWalks**

Gabay sa Aktibidad sa Oakland
Pinag-isang Distrito ng Paaralan ng Oakland at Lungsod ng Oakland
Bisitahin ang website para makita ang mga lokal na aktibidad sa tag-init at pagkatapos ng klase para sa mga bata at teenager.

> Oakland at mga kalapit na lungsod
> **www.inplay.org/r/oakland**

Healthy Weight Programs

Programang Pang-iwas sa Diabetes (DPP, Diabetes Prevention Program)
Masanay sa malulusog na kagawian, magbawas ng timbang, at limitahan ang iyong panganib sa type 2 diabetes. Ang pambuong taong online na programang ito para sa mga miyembro ng Alliance na may Medi-Cal ay may kasamang mga aralin, pagpapayo sa kalusugan, at suporta ng peer.

> 16 na lingguhang aralin, pagkatapos ay buwanan (Online)
> **www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp**
>
> Para mag-enroll, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.

WW (WeightWatchers)
Ibahagi ang iyong wellness journey at makakuha ng suporta mula sa mga kapwa miyembro at sa isang wellness coach sa pamamagitan ng mga lingguhang workshop at digital tool. Matutunan ang tungkol sa pagkain ng masustansya, pagiging aktibo, at kung paano maaabot ang iyong mga pangkalusugang layunin. (May mga interpreter)

> Iba't ibang lungsod (Personal, online)
> Linggu-linggo
> **www.weightwatchers.com/us/find-a-workshop**
>
> Para mag-enroll, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

Support Group

Overeaters Anonymous (OA)
Kung makakaapekto ang labis na pagkain o timbang sa iyong pamumuhay, maaari kang maging compulsive eater. Ang Overeaters Anonymous ay isang 12 hakbang na programa na nagtitipon sa mga taong nagsusuportahan para gumaling/makabawi. Bisitahin ang website para makita ang iskedyul ng meeting.

> Iba't ibang lungsod (Personal, online)
> Numero ng Telepono: **1.510.923.9491**
> **www.eastbayoa.org**

Para malaman kung nag-aalok ang iyong klase ng mga serbisyo ng interpreter, o para gumawa ng kahilingan, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Toll-Free: **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