



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 **ăn uống lành mạnh, tập thể dục và cân nặng hợp lý**. Dưới đây là danh sách các lựa chọn miễn phí dành cho quý vị. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

Các lớp học và hoạt động

Học Viện Nấu Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda

Học và thực hành các kỹ năng nấu ăn để nấu những bữa ăn lành mạnh. Quý vị cũng sẽ tìm hiểu về an toàn thực phẩm và có thể làm bài kiểm tra Chứng Nhận Người Xử Lý Thực Phẩm California nếu muốn. Gọi điện để ghi danh. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha.)

Sáu (6) hội thảo hàng tuần, mỗi hội thảo kéo dài hai (2) giờ (Trực tuyến)

Số Điện Thoại (Dale Murai): **1.510.268.4221**

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

Ăn Uống Thông Minh, Năng Vận Động

Chương Trình Mở Rộng Hợp Tác của Đại Học California

Khóa học này hướng dẫn cha mẹ và người chăm sóc cách giữ gìn sức khỏe và vóc dáng cho quý vị và gia đình. Tìm hiểu các lời khuyên về cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh mà vẫn tiết kiệm tiền. Nếu muốn tham gia, quý vị phải có trẻ em trong nhà và có thể tham dự khóa học. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha.)

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

Tám bài học hàng tuần, mỗi lớp học kéo dài hai (2) giờ

Để được giới thiệu đến chương trình, vui lòng gọi điện tới Alliance Health Programs theo số **1.510.747.4577**.

Chương Trình Áo về Chăm Sóc Sức Khỏe Đa Văn Hóa

Công Viên thuộc Khu Vực East Bay

Tham gia nhiều lớp tập thể dục trực tuyến để vận động cơ thể và duy trì vóc dáng theo cách vui vẻ và an toàn. Truy cập vào trang web để đăng ký.

Các Thứ Năm, 5 giờ chiều – 6 giờ chiều (Trực tuyến)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WF

Đi Bộ Vì Sức Khỏe Đa Văn Hóa

Công Viên thuộc Khu Vực East Bay

Các buổi đi bộ theo nhóm do các nhà tự nhiên học tại công viên dẫn dắt tại các công viên thuộc khu vực East Bay.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/WellnessWalks

Hướng Dẫn Hoạt Động của Oakland

Oakland Unified School District và Thành phố Oakland

Truy cập trang web để xem các hoạt động mùa hè và hoạt động sau giờ học tại địa phương dành cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Oakland và các thành phố lân cận

www.inplay.org/r/oakland

Các Chương Trình Cân Năng Hợp Lý

Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (Diabetes Prevention Program, DPP)

Tạo thói quen lành mạnh, giảm cân và giảm rủi ro mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Chương trình trực tuyến kéo dài một năm này dành cho hội viên Alliance có Medi-Cal, bao gồm các bài học, huấn luyện sức khỏe và hỗ trợ đồng đẳng.

16 bài học hàng tuần, sau đó là hàng tháng (Trực tuyến)

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Để ghi danh, vui lòng gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance theo số **1.510.747.4567**.

WW (WeightWatchers)

Chia sẻ hành trình chăm sóc sức khỏe của quý vị và nhận được sự hỗ trợ từ các thành viên cùng chí hướng và huấn luyện viên chăm sóc sức khỏe thông qua các hội thảo hàng tuần và các công cụ kỹ thuật số. Tìm hiểu về việc ăn uống lành mạnh, năng vận động và cách đáp ứng các mục tiêu sức khỏe của quý vị. (Cung cấp thông dịch viên)

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

Hàng tuần

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

Để ghi danh, vui lòng gọi đến Alliance Health Programs theo số **1.510.747.4577**.

Nhóm Hỗ Trợ

Chương Trình Béo Phì Ẩn Danh (Overeaters Anonymous, OA)

Nếu việc ám ảnh với thức ăn hoặc cân nặng gây trở ngại cho cuộc sống của quý vị, quý vị có thể là một người nghiện ăn. Chương Trình Béo Phì Ẩn Danh là chương trình 12 bước, tập hợp những người hỗ trợ nhau phục hồi. Truy cập trang web để xem lịch họp.

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

Số Điện Thoại: **1.510.923.9491**

www.eastbayoa.org

Để biết lớp học của quý vị có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để đưa ra yêu cầu, 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,
Alliance Health Programs