



**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos o del habla  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), somos su aliado de la salud.

Gracias por su interés en las clases y los programas de **peso sano**. A continuación, verá una lista de las opciones gratuitas que puede escoger. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

**Academia de Cocina Saludable**

Departamento de Alameda County Public Health

Serie de 6 clases; cada clase dura dos (2) horas. (En inglés y español.)

Para inscribirse, llame a Dale Murai al **1.510.268.4221**.

**Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)**

Programa de un año de duración para miembros calificados mayores de 18 años de edad con riesgo de diabetes tipo 2. El DPP incluye lecciones, orientación en salud y apoyo entre pares. También hay opciones de atención personalizada y por Internet.

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

**www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp**

**Caminatas de bienestar de Healthy Parks Healthy People**

Caminatas grupales guiadas por naturalistas en los parques regionales de East Bay. Para ver una lista de los eventos, visite el sitio web.

Línea gratuita: **1.888.327.2757**

**www.ebparcs.org/activities/features/hphp\_wellness\_walks.htm**

**Comedores Compulsivos Anónimos**

Comedores Compulsivos Anónimos (Overeaters Anonymous, OA) reúne grupos de personas que, al compartir sus experiencias, fuerza y esperanza, se recuperan de comer en exceso. También hay opciones de atención personalizada, por Internet y por teléfono.

Número de teléfono: **1.510.923.9491**

**www.aa.org**

**WW (antes conocido como Weight Watchers)**

Alliance ofrece vales para que los miembros mayores de 18 años puedan asistir a los talleres semanales. WW también incluye herramientas en línea.

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

**Sitios web útiles**

**[cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov)** : Aprenda a comer de forma sana y a estar activo. (En inglés, español, cantonés, vietnamita y hmong.)

**[health.gov/moveyourway](http://health.gov/moveyourway)**: Consejos y herramientas para hacer ejercicio. (En inglés y español.)

**[healthyeating.nhlbi.nih.gov](http://healthyeating.nhlbi.nih.gov)**: Recetas saludables y recursos para la familia.

**[www.cdc.gov/healthyweight](http://www.cdc.gov/healthyweight)**: Obtenga información sobre cómo tener un peso saludable. (En inglés y español.)

**[www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)**: Recetas económicas. (En inglés, español y chino.)

Para saber si tiene servicios de interpretación disponibles en sus clases o para hacer una solicitud, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**. Esperamos que estas clases puedan satisfacer sus necesidades de salud.

Le deseamos lo mejor para su salud,  
Alliance Health Programs