



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi là 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 **cân nặng lành mạnh**. Dưới đây là danh sách các lựa chọn miễn phí dành cho quý vị. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, xin vui lòng gọi điện đến chương trình.

Cooking for Health Academy

Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda

Một loạt 6 buổi học, mỗi buổi kéo dài hai (2) tiếng. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha.)

Để ghi danh, vui lòng gọi cho Dale Murai tại số **1.510.268.4221**.

Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (DPP)

Chương trình kéo dài cả năm dành cho các hội viên đủ tiêu chuẩn từ 18 tuổi trở lên và có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (Diabetes Prevention Program, DPP) bao gồm các bài giảng, huấn luyện về sức khỏe và hỗ trợ đồng đẳng. Sẵn có các tùy chọn trực tiếp và trực tuyến.

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

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Healthy Parks Healthy People Wellness Walks (Công Viên Lành Mạnh, Con Người Khỏe Mạnh, Đi Bộ Vì Sức Khỏe)

Các buổi đi bộ theo nhóm không hẹn trước do các nhà tự nhiên học tại công viên dẫn dắt tại các công viên thuộc khu vực East Bay. Để biết danh sách các sự kiện, vui lòng truy cập trang mạng.

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.327.2757**

www.ebparks.org/activities/features/hphp_wellness_walks.htm

Overeaters Anonymous (OA)

Hội Những Người Cuồng Ăn Vô Danh (Overeaters Anonymous, OA) là nơi tập hợp những người đang trên hành trình thoát khỏi hội chứng cuồng ăn, họ sẽ cùng chia sẻ kinh nghiệm, nghị lực và hy vọng của mình. Sẵn có các tùy chọn hỗ trợ trực tiếp, trực tuyến và qua điện thoại.

Số Điện Thoại: **1.510.923.9491**

www.oa.org

WW (trước đây có tên gọi là Weight Watchers)

Alliance sẽ phát vé tham gia các buổi hội thảo hàng tuần cho những hội viên từ 18 tuổi trở lên. WW cũng bao gồm các công cụ trực tuyến.

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

Các Trang Mạng Hữu Ích

cachampionsforchange.cdph.ca.gov – Tìm hiểu cách ăn uống khỏe mạnh và năng vận động. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Quảng Đông, Tiếng Việt, Tiếng Hmong.)

health.gov/moveyourway – Lời khuyên và công cụ tập thể dục. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha.)

healthyeating.nhlbi.nih.gov – Có các nguồn hỗ trợ dành cho gia đình và những công thức nấu ăn tốt cho sức khỏe.

www.cdc.gov/healthyweight – Tìm hiểu về cân nặng lành mạnh. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha.)

www.eatfresh.org – Các công thức có chi phí thấp. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung.)

Để tìm hiểu xem lớp học của quý vị có cung cấp các dịch vụ thông dịch hay không, hoặc để yêu cầu, xin vui lòng gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**. 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