



**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Phone Number: **1.510.747.4577**

People with hearing and speaking impairments  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Dear Member,

At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are here to be your partner in health.

Thank you for your interest in **heart health** classes and programs. All options listed below are no-cost to our members. To learn more or sign up, please call the program.

**Classes**

**My Heart's Content**

**Stanford Health Care – Tri-Valley Cardiac Rehabilitation**

Lecture series for people who are newly diagnosed or may be at risk for heart disease. Call or email to enroll.

1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> Wednesdays every other month, 12:30 pm – 2:30 pm (Online)

Phone Number: **1.925.373.4637**

Reid Fukuda, Team Lead

Email: **rfukuda@stanfordhealthcare.org**

**Phone Support**

**Health Coaching**

**Living Your Best Life with a Healthy Heart**

One-on-one support from a health educator to help you meet your high blood pressure health goal. (Interpreters offered.)

One (1) to three (3) telephone sessions, 30-45 minutes per session

Phone Number: **1.510.747.4512**

**Stroke Support Groups**

**Stanford Health Care – Tri-Valley**

**Resilient Hearts Stroke Support Group**

For stroke survivors, their families, caregivers, and healthcare professionals.

Last Monday of each month, 2 pm – 3 pm (Online)

Phone Number: **1.925.724.9360**

Email: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**

**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

**Stanford Health Care - Tri-Valley  
Stroke Support Group for Families & Caregivers**

For families and caregivers of stroke survivors.

Third Wednesday of the month, 2 pm - 3 pm (Online)  
Phone Number: **1.925.724.9360**  
Email: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**  
**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

**Stanford Health Care - Tri-Valley  
Stroke Support Group for Stroke Survivors**

For stroke survivors only.

Second Thursday of the Month, 2 pm - 3 pm (In-person, online)  
Phone Number: **1.925.724.9360**  
Email: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**  
**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

To find out if the program or class offers interpreting services, or to request an interpreter, please call:

Alliance Member Services Department  
Phone Number: **1.510.747.4567**  
Toll-Free: **1.877.932.2738**  
People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

We hope these classes will help meet your health needs.

Best of Health,  
Alliance Health Programs

Enclosed:

- Notice of Nondiscrimination
- Language Assistance Services

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: The California Department of Health Care Services (DHCS) Medi-Cal Managed Care Ombudsman can also help. You can call the Ombudsman Monday through Friday, between 8:00 a.m. and 5:00 p.m. at 1-888-452-8609.]



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

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 las clases y los programas de **salud del corazón**. Todas las opciones enumeradas a continuación no tienen costo para nuestros miembros. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

### **Clases**

#### **My Heart's Content**

##### **Stanford Health Care: Rehabilitación cardíaca de Tri-Valley**

Serie de conferencias para personas con un diagnóstico reciente de una enfermedad cardíaca o que pueden estar en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Llame o envíe un correo electrónico para inscribirse.

1.<sup>er</sup> y 2.<sup>o</sup> miércoles, cada dos meses, de 12:30 p. m. a 2:30 p. m. (en línea)

Número de teléfono: **1.925.373.4637**

Reid Fukuda, director del equipo

Correo electrónico: **rfukuda@stanfordhealthcare.org**

### **Ayuda por teléfono**

#### **Orientación de la salud**

##### **Viva su mejor vida con un corazón sano**

Apoyo personalizado de un educador de salud para ayudarle a alcanzar su meta de salud para la presión arterial alta. (Se ofrecen servicios de interpretación).

De una (1) a tres (3) sesiones telefónicas, de 30 a 45 minutos por sesión.

Número de Teléfono: **1.510.747.4512**

### **Grupos de apoyo sobre derrame cerebral**

#### **Stanford Health Care, Tri-Valley**

##### **Grupo de apoyo para personas que sufrieron derrames cerebrales de Resilient Hearts**

Para sobrevivientes de un derrame cerebral, sus familias, cuidadores y profesionales de la salud.

Último lunes de cada mes, de 2:00 p. m. a 3:00 p. m. (en línea)

Número de teléfono: **1.925.724.9360**

Correo electrónico: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**

**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

**Stanford Health Care, Tri-Valley**

**Grupo de apoyo para familias y cuidadores de personas que sufrieron derrames cerebrales**

Para familias y cuidadores de sobrevivientes de derrames cerebrales.

Tercer miércoles del mes, de 2:00 p. m. a 3:00 p. m. (en línea)

Número de teléfono: **1.925.724.9360**

Correo electrónico: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**  
**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

**Stanford Health Care, Tri-Valley**

**Grupo de apoyo para sobrevivientes de derrames cerebrales**

Solo para sobrevivientes de derrames cerebrales.

Segundo jueves del mes, de 2:00 p. m. a 3:00 p. m. (presencial, online)

Número de teléfono: **1.925.724.9360**

Correo electrónico: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**  
**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

Para averiguar si el programa o la clase ofrece servicios de interpretación, o para solicitar un intérprete, llame al:

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

Documentos adjuntos:

- Aviso de no discriminación
- Servicios de asistencia con el idioma

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: El Mediador de Atención Médica Administrada de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Atención Médica de California (Department of Health Care Services, DHCS) también puede ayudar. Puede llamar al Mediador al 1.888.452.8609, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.]



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

電話號碼： **1.510.747.4577**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

尊敬的會員：

在 Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您的健康良伴。

感謝您對心臟健康課程及計畫的關注。以下列出的所有選項均免費為會員提供。若要了解詳情或註冊參加，請致電與計畫聯絡。

### 課程

#### **我的心臟結構**

##### **Stanford Health Care – Tri-Valley Cardiac Rehabilitation**

此演講系列適合最近確診心臟病或可能會罹患心臟病的人士。致電或發送電子郵件進行登記。

一個月的第 1 個和第 2 個星期三，每隔一個月舉行一次，下午 12:30 – 2:30（線上）

電話號碼： **1.925.373.4637**

Reid Fukuda，團隊主管

電子郵件： **rfukuda@stanfordhealthcare.org**

### 電話支援

#### **健康輔導**

##### **維護心臟健康，過上健康生活**

由健康教育工作者提供一對一支援，協助您達成高血壓健康目標。（提供口譯服務。）

一 (1) 至三 (3) 次電話會議，每次會議時長 30 至 45 分鐘

電話號碼： **1.510.747.4512**

### 中風支援團體

#### **Stanford Health Care – Tri-Valley**

##### **強韌心臟中風支援團體**

適用於中風倖存者及其家人、照顧者和醫護人員。

每月最後一個星期一，下午 2:00 – 3:00（線上）

電話號碼： **1.925.724.9360**

電子郵件： **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**

**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

### **Stanford Health Care - Tri-Valley**

**適用於家人和照顧者的中風支援團體**

適用於中風倖存者的家人和照顧者。

每月第 3 個星期三，下午 2:00 – 3:00（線上）

電話號碼：**1.925.724.9360**

電子郵箱：**TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**  
**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

### **Stanford Health Care - Tri-Valley**

**適用於中風倖存者的中風支援團體**

僅適用於中風倖存者。

每月第2個星期四，下午2:00 – 3:00（現場、線上）

電話號碼：**1.925.724.9360**

電子郵箱：**TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**  
**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

如需瞭解計畫或課程是否提供口譯服務，或需要申請口譯服務，請致電：

Alliance會員服務部

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

我們希望這些課程將可協助滿足您的健康需求。

敬祝安康

Alliance 健康保險計畫

附件：

- 反歧視通知
- 語言協助服務

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: 加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) Medi-Cal 管理式醫療保健監察員也可提供幫助。您可以在週一至週五上午 8 點至下午 5 點之間，撥打 1-888-452-8609 與監察員聯絡。]



## **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 **sức khỏe tim mạch**. Tất cả các tùy chọn được liệt kê dưới đây đều miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

### **Các lớp học**

#### **Tìm Hiểu về Sức Khỏe Tim**

##### **Stanford Health Care - Phục Hồi Chức Năng Tim Tri-Valley**

Loạt bài giảng dành cho những người mới được chẩn đoán hoặc có nguy cơ mắc bệnh tim. Gọi điện hoặc gửi email để ghi danh.

Các ngày Thứ Tư của tuần thứ 1 & 2, hai tháng một lần, 12:30 trưa – 2:30 chiều

Số Điện Thoại: **1.925.373.4637**

Reid Fukuda, Trưởng Nhóm

Email: **rfukuda@stanfordhealthcare.org**

### **Hỗ Trợ Qua Điện Thoại**

#### **Huấn Luyện Sức Khỏe**

##### **Sống Cuộc Sống Tốt Nhất với một Trái Tim Khỏe Mạnh**

Hỗ trợ riêng từ chuyên gia giáo dục sức khỏe sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu kiểm soát bệnh huyết áp cao của mình. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Một (1) đến ba (3) buổi trao đổi qua điện thoại, mỗi buổi kéo dài 30-45 phút

Số Điện Thoại: **1.510.747.4512**

### **Các Nhóm Hỗ Trợ Đột Quy**

#### **Stanford Health Care – Tri-Valley**

##### **Nhóm Hỗ Trợ Đột Quy Trái Tim Kiên Cường**

Dành cho những người sống sót sau đột quy, gia đình, người chăm sóc và chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ.

Thứ Hai cuối cùng của mỗi tháng, 2 giờ chiều – 3 giờ chiều (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.925.724.9360**

Email: [TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org](mailto:TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org)  
[stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html](https://stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html)

**Stanford Health Care - Tri-Valley**

**Nhóm Hỗ Trợ Đột Quy dành cho Gia Đình & Người Chăm Sóc**

Dành cho gia đình và người chăm sóc của những người sống sót sau đột quy.

Thứ Tư thứ ba trong tháng, 2 giờ chiều - 3 giờ chiều (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.925.724.9360**

Email: [TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org](mailto:TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org)

[stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html](https://stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html)

**Stanford Health Care - Tri-Valley**

**Nhóm Hỗ Trợ Đột Quy dành cho Người Sống Sót Sau Đột Quy**

Chỉ dành cho người sống sót sau đột quy.

Thứ Năm thứ hai trong tháng, 2 giờ chiều - 3 giờ chiều (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.925.724.9360**

Email: [TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org](mailto:TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org)

[stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html](https://stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html)

Để tìm hiểu xem chương trình hoặc lớp học có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để yêu cầu thông dịch viên, 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,  
Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Tài liệu đính kèm:

- Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử
- Dịch Vụ Hỗ Trợ Ngôn Ngữ

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Thanh Tra Viên Chương Trình Chăm Sóc Có Quản Lý Medi-Cal thuộc Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Service, DHCS) California cũng có thể trợ giúp quý vị. Quý vị có thể gọi cho Thanh Tra Viên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều theo số 1-888-452-8609.]





**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may mga kapansanan 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 **kalusugan ng puso**. Lahat ng mga opsyon na nakalista sa ibaba ay walang bayad sa aming mga miyembro. Para matuto pa o magpalista, tumawag sa programa.

**Mga Klase**

**My Heart's Content**

**Stanford Health Care – Tri-Valley Cardiac Rehabilitation**

Serye ng mga lecture para sa mga taong kaka-diagnose lang na may sakit sa puso o may posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso. Tumawag o mag-email para magpatala.

Ika-1 at ika-2 Miyerkules kada dalawang buwan, 12:30 pm – 2:30 pm (Online)

Numero ng Telepono: **1.925.373.4637**

Reid Fukuda, Team Lead

Email: **rfukuda@stanfordhealthcare.org**

**Suporta sa Telepono**

**Pagtuturo sa Kalusugan**

**Living Your Best Life nang may Malusog na Puso!**

One-on-one na suporta mula sa tagapagturo sa kalusugan para matulungan kang maabot ang iyong layuning pangkalusugan sa mataas na presyon ng dugo. (May mga interpreter.)

Ika (1) hanggang tatlong (3) session sa telepono, 30-45 minuto bawat session

Numero ng Telepono: **1.510.747.4512**

**Mga Support Group para sa Stroke**

**Stanford Health Care – Tri-Valley**

**Resilient Hearts Stroke Support Group**

Para sa mga na-stroke, kanilang mga pamilya, tagapag-alaga at mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.

Huling Lunes ng bawat buwan, 2 pm – 3 pm (Online)

Numero ng Telepono: **1.925.724.9360**

Email: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**

**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

### **Stanford Health Care - Tri-Valley**

#### **Support Group para sa mga Kapamilya at Tagapag-alaga ng na-Stroke**

Para sa mga pamilya, at tagapag-alaga ng mga na-stroke.

Ikatlong Miyerkules ng buwan, 2 pm - 3 pm (Online)

Numero ng Telepono: **1.925.724.9360**

Email: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**

**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

### **Stanford Health Care - Tri-Valley**

#### **Stroke Support Group para sa mga Na-stroke**

Para sa mga na-stroke lang.

Ikadalawang Huwebes ng Buwan, 2 pm - 3 pm (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.925.724.9360**

Email: **TVstrokesupport@stanfordhealthcare.org**

**stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html**

Para malaman kung nagbibigay ng mga serbisyo sa pagsasalin ang programa, o para humiling ng interpreter, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang Bayad: **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

Nakalakip:

- Abiso Laban sa Diskriminasyon
- Mga Serbisyo ng Tulong sa Wika

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Makakatulong din ang Ombudsman sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) ng California. Puwede mong tawagan ang Ombudsman, Lunes hanggang Biyernes, mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. sa 1-888-452-8609.]