



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance 健康保險計畫 (Alliance Health Programs)

電話號碼：1.510.747.4577

聽障與語障人士 (CRS/TTY)：711/1.800.735.2929

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

尊敬的計畫成員：

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。下列是可供選擇的免費選項。若要了解詳情或登記，請致電對應的計畫。

課程

高血壓課程

Alameda 縣慢性疾病計畫 (Alameda County Chronic Disease Program)

本課程系列涵蓋了血壓、營養、身體活動和藥物的基礎知識。

各城市（現場、線上）

為期 4 週的課程系列，每節課兩 (2) 小時

電話號碼：1.510.383.5185

acphd.org/diabetes/hypertension

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。請致電或發送電子郵件進行登記。

1119 E. Stanley Blvd., Livermore（線上）

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

電話號碼：1.925.373.8094

電子郵件：收件人 Nicki Brown，abrown1@stanfordhealthcare.org

中風支援團體

華盛頓醫院中風計畫 (Washington Hospital Stroke Program) 適用於中風倖存者及其家人和照顧者。

2500 Mowry Ave., Fremont（線上）

每月第 4 個星期二，下午 1:30 – 2:30

（11 月或 12 月不舉辦會議）

電話號碼：1.510.818.5080

www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups

Stanford Health Care – Tri-Valley

適用於中風倖存者及其家人和照顧者。

每月最後一個星期一，下午 2:00 – 3:00（線上）

電話號碼：**1.925.416.3619**

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

如需了解您的課程是否提供口譯服務，或如需申請口譯服務，請致電：

Alliance計畫成員服務處

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障與語障人士 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

我們希望這些課程能幫助您滿足健康需求。

敬祝安康，

Alliance 健康保險計畫 (Alliance Health Programs)