



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Programas de Salud de Alliance

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**. A continuación, encontrará opciones sin costo para que pueda elegir. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

### **Clases**

#### **Clases sobre la hipertensión**

##### **Programa de Enfermedades Crónicas del Condado de Alameda**

Estas clases cubren los aspectos básicos de la presión arterial, la nutrición, la actividad física y los medicamentos.

Varias ciudades (en persona o en línea)

Serie de clases de 4 semanas, dos (2) horas cada clase

Número de teléfono: **1.510.383.5185**

**acphd.org/diabetes/hypertension**

#### **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.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (en línea)

1.<sup>er</sup> y 2.<sup>do</sup> miércoles cada dos meses, de 12:30 pm a 2:30 pm

Número de teléfono: **1.925.373.8094**

Correo electrónico: Nicki Brown a **abrown1@stanfordhealthcare.org**

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

#### **Programa de derrames cerebrales del Hospital Washington**

Dirigido a sobrevivientes de un derrame cerebral, y sus familias y cuidadores.

2500 Mowry Ave., Fremont (en línea)

4.<sup>to</sup> martes de cada mes, de 1:30 pm a 2:30 pm

*(No hay reuniones en noviembre o diciembre)*

Número de teléfono: **1.510.818.5080**

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

**Stanford Health Care, Tri-Valley**

Dirigido a sobrevivientes de un derrame cerebral, y sus familias y cuidadores.

Último lunes de cada mes de 2 pm a 3 pm (en línea)

Número de teléfono: **1.925.416.3619**

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

Para saber si su clase ofrece servicios de interpretación o para hacer una solicitud, llame a la siguiente instancia:

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