



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may problema 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**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

Mga Klase

Klase ng Hypertension

Alameda County Chronic Disease Program

Tatalakayin sa serye ng mga klaseng ito ang mga pangunahing impormasyon tungkol sa presyon ng dugo, nutrisyon, pisikal na aktibidad, at mga gamot.

Iba't ibang lungsod (Personal, online)

4 na linggong serye ng klase, dalawang (2) oras ang bawat klase

Numero ng Telepono: **1.510.383.5185**

acphd.org/diabetes/hypertension

My Heart's Content

Stanford Health Care – Tri-Valley Cardiac Rehabilitation

Serye ng mga lecture para sa mga taong bagong na-diagnose o nanganganib sa pagkakaroon ng sakit sa puso. Tumawag o mag-email para mag-enroll.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (Online)

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

Numero ng Telepono: **1.925.373.8094**

Mag-email kay: Nicki Brown sa **abrown1@stanfordhealthcare.org**

Mga Support Group para sa Stroke

Washington Hospital Stroke Program

Para sa mga stroke survivor, kanilang mga pamilya, at caregiver.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)

Ika-4 na Martes ng bawat buwan, 1:30 pm – 2:30 pm

(Walang meeting sa Nobyembre o Disyembre)

Numero ng Telepono: **1.510.818.5080**

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

Stanford Health Care – Tri-Valley

Para sa mga stroke survivor, kanilang mga pamilya, at caregiver.

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

Numero ng Telepono: **1.925.416.3619**

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

Para malaman kung nag-aalok ang iyong klase ng mga serbisyo ng interpreter, o para gumawa ng kahilingan, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **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