



## **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**. Dưới đây là danh sách các lựa chọn miễn phí dành cho quý vị. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

### **Các Lớp Học**

#### **Lớp Học về Tăng Huyết Áp**

#### **Chương Trình về Bệnh Mãn Tính của Quận Alameda**

Khóa học này bao gồm các kiến thức cơ bản về huyết áp, dinh dưỡng, hoạt động thể chất và thuốc.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, trực tuyến)

Khóa học 4 tuần, mỗi lớp học kéo dài hai (2) giờ

Số Điện Thoại: **1.510.383.5185**

**acphd.org/diabetes/hypertension**

#### **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.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (Trực tuyến)

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

Số Điện Thoại: **1.925.373.8094**

Email: Nicki Brown theo địa chỉ **abrown1@stanfordhealthcare.org**

### **Các Nhóm Hỗ Trợ Đột Quy**

#### **Chương Trình Điều Trị Đột Quy của Bệnh Viện Washington**

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

2500 Mowry Ave., Fremont (Trực tuyến)

Thứ Ba của tuần thứ 4 hàng tháng, 1:30 chiều – 2:30 chiều

*(Không có cuộc họp vào Tháng 11 hoặc tháng 12)*

Số Điện Thoại: **1.510.818.5080**

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

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

Dành cho những người sống sót sau đột quỵ, gia đình và người chăm sóc của họ.

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

Số Điện Thoại: **1.925.416.3619**

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

Để biết lớp học của quý vị có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để đưa ra yêu cầu, 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,

Alliance Health Programs