



**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 **parenting** classes and programs. All options listed below are no-cost to our members. To learn more or sign up, please call the program.

**Classes**

**Bananas Inc.**

Workshops, support groups, child care referrals, and other resources for families in Northern Alameda County. Visit the website to sign up for a workshop. (Available in English and Spanish.)

5232 Claremont Ave., Oakland (In-person, online)

Phone Number: **1.510.658.7353**

**bananasbunch.org/workshops-for-parents-families**

**Boot Camp for New Dads**

**Alameda County Fatherhood Initiative**

Taught by fathers, this class builds confidence and prepares dads to meet the challenges of having a new baby. For fathers who are expecting or have a child under age two (2). (Spanish interpreters offered.)

Phone Number: **1.510.667.4306**

Use this link to enroll: **bit.ly/3ZvEhFJ**

**Community Child Care Council (4Cs) of Alameda County**

Workshops, car seat checks, child care referrals, and other resources for families in Central and Southern Alameda County. Visit the website to sign up for a workshop. (Available in English, Spanish, and Chinese.)

22351 City Center Dr., Hayward (In-person, online)

Phone Number: **1.510.582.2182**

**4calameda.org/events-trainings**

**Fatherhood & Co-parenting: Beyond Conflict**

**Family Paths**

This class series is designed to build confidence and enhance the co-parenting experience for dads and father figures. It will benefit dads who live with or apart from their children. Call the toll-free helpline to sign up for the class. (Interpreters offered.)

Various cities (Online)

6-week series

Toll-Free: **1.800.829.3777**

**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

## **Hively**

Workshops, car seat checks, child care referrals, and other resources for families in Eastern Alameda County. Visit the website to sign up for a workshop. (Available in English and Spanish.)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (Online)

Phone Number: **1.925.417.8733**

**[behively.org/events](http://behively.org/events)**

## **Positive Parenting**

### **Family Paths**

This class series provides parents with the tools to create healthy, safe, and nurturing family environments for children of all ages. Learn about child development, communication, self-care, and other positive parenting skills. Call the toll-free helpline to sign up for the class. (Interpreters offered.)

Various cities (Online)

6-week, 10-week, or 12-week series

Toll-Free: **1.800.829.3777**

**[familypaths.org/parenting/parenting-classes](http://familypaths.org/parenting/parenting-classes)**

## **Support Groups**

### **Café Dad**

#### **Alameda County Fatherhood Initiative**

Café Dad is a father-centered support group for all fathers and father figures in Alameda County. Call or use the link to enroll. (Interpreters offered.)

English Group: 2<sup>nd</sup> & 4<sup>th</sup> Wednesdays 5 pm – 7 pm (Online)

Spanish Group: 1<sup>st</sup> & 3<sup>rd</sup> Wednesdays, 6 pm – 8 pm (Online)

Phone Number: **1.510.667.4333**

Use this link to enroll: **[bit.ly/3zqQNLQ](http://bit.ly/3zqQNLQ)**

## **Phone Support**

### **Family Paths Parenting Stress Helpline**

Parents and caregivers can call at any time for parenting support and resources. (Interpreters offered.)

Toll-Free: **1.800.829.3777**

**[familypaths.org](http://familypaths.org)**

## **Help Me Grow**

Call with any questions about the growth and development of your children five (5) years of age or younger. Learn about local programs and resources. You can also visit the website to learn more and find fun things to do with your children. (Interpreters offered.)

Toll-Free: **1.888.510.1211**

**[alamedakids.org](http://alamedakids.org)**

## **Car Seat Inspections**

### **Alameda County EMS Car Seat Inspection Station**

Learn how to properly install your car seat into your vehicle to ensure safe travel for your child on every ride. (Available in English and Spanish.)

1000 San Leandro Blvd. (parking lot), San Leandro

Phone Number: **1.510.618.2050**

**[ems.acgov.org/CommttyResources/CIP](http://ems.acgov.org/CommttyResources/CIP)**

## Online Support

### **Behavioral Health Services Platform California Department of Health Care Services (DHCS)**

These web- and app-based platforms offer one-on-one support with live coaches (English, Spanish), a resource library, wellness exercises, and peer communities ran by trained behavioral health professionals.

BrightLife Kids is designed for parents or caregivers and kids ages 0-12.  
Soluna for teens and young adults ages 13-25.

**[www.CalHOPE.org](http://www.CalHOPE.org)**

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.

Le agradecemos su interés en las clases y los programas para **padres**. Todas las opciones enumeradas a continuación no tienen costo para nuestros miembros. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

### **Clases**

#### **Bananas Inc.**

Talleres, grupos de ayuda, referencias a cuidado infantil y otros recursos para familias del norte del Condado de Alameda. Visite el sitio web para inscribirse en un taller. (Disponible en inglés y español).

5232 Claremont Ave., Oakland (en persona y en línea)

Número de teléfono: **1.510.658.7353**

**bananasbunch.org/workshops-for-parents-families**

#### **Entrenamiento para nuevos padres**

##### **Iniciativa de Paternidad del Condado de Alameda**

Impartido por padres, esta clase desarrolla la confianza y prepara a los padres para enfrentar los retos de tener un nuevo bebé. Para los futuros padres o que tienen un niño menor de dos (2) años. (Se ofrecen intérpretes para español.)

Número de teléfono: **1.510.667.4306**

Utilice este enlace para inscribirse: **bit.ly/3ZvEhFJ**

#### **Community Child Care Council (4C) del Condado de Alameda**

Talleres, revisiones de los asientos de automóvil para bebés, referencias a cuidado infantil y otros recursos para familias del centro y sur del Condado de Alameda. Visite el sitio web para inscribirse en un taller. (Disponible en inglés, español y chino).

22351 City Center Dr., Hayward (en persona y en línea)

Número de teléfono: **1.510.582.2182**

**4calameda.org/events-trainings**

#### **Paternidad y crianza compartida: más allá del conflicto**

##### **Family Paths**

Estas clases están diseñadas para desarrollar confianza y mejorar la experiencia de la crianza compartida para padres y figuras paternas. Ayudarán a los padres que viven junto o lejos de sus hijos. Llame a la línea de ayuda gratuita para inscribirse en la clase. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Varias ciudades (en línea)

Programa de 6 semanas

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

## **Hively**

Talleres, revisiones de los asientos de automóvil para bebés, referencias a cuidado infantil y otros recursos para familias del este del Condado de Alameda. Visite el sitio web para inscribirse en un taller. (Disponible en inglés y español).

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (en línea)

Número de teléfono: **1.925.417.8733**

**[behively.org/events](http://behively.org/events)**

## **Paternidad positiva**

### **Family Paths**

Estas clases proporcionan a los padres las herramientas para crear entornos familiares sanos, seguros y enriquecedores para los niños de todas las edades. Conozca acerca del desarrollo infantil, la comunicación, el cuidado personal y otras habilidades para una paternidad positiva. Llame a la línea de ayuda gratuita para inscribirse en la clase. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Varias ciudades (en línea)

Programa de 6 semanas, 10 semanas o 12 semanas

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

**[familypaths.org/parenting/parenting-classes](http://familypaths.org/parenting/parenting-classes)**

## **Grupos de apoyo**

### **Café Dad**

#### **Iniciativa de Paternidad del Condado de Alameda**

Café Dad es un grupo de apoyo centrado en el padre para todos los padres y figuras paternas del Condado de Alameda. Llame o utilice el enlace para inscribirse. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Grupo de inglés: 2<sup>do</sup> y 4<sup>to</sup> miércoles de 5:00 p. m. a 7:00 p. m. (en línea)

Grupo de español: 1<sup>er</sup> y 3<sup>er</sup> miércoles, de 6:00 p. m. a 8:00 p. m. (en línea)

Número de teléfono: **1.510.667.4333**

Utilice este enlace para inscribirse: **[bit.ly/3zqQNLQ](http://bit.ly/3zqQNLQ)**

## **Ayuda por teléfono**

### **Línea de ayuda para padres estresados de Family Paths**

Los padres y cuidadores pueden llamar en cualquier momento para solicitar apoyo y recursos. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

**[familypaths.org](http://familypaths.org)**

## **Help Me Grow**

Llame si tiene preguntas sobre el crecimiento y el desarrollo de sus hijos de cinco (5) años o menos. Conozca los programas y los recursos locales. También puede encontrar más información y actividades divertidas para hacer con sus hijos en el sitio web. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Línea gratuita: **1.888.510.1211**

**[alamedakids.org](http://alamedakids.org)**

### **Inspecciones de los asientos de automóvil para bebés**

#### **Estación de Inspección de Asientos de Automóvil para Bebés de la Agencia de Servicios Médicos de Emergencia (Emergency Medical Services, EMS) del Condado de Alameda**

Aprenda cómo instalar adecuadamente el asiento de automóvil para bebés y garantizar un viaje seguro para su hijo en cada trayecto. (Disponible en inglés y español).

1000 San Leandro Blvd, (en el estacionamiento), San Leandro  
Número de teléfono: **1.510.618.2050**  
**ems.acgov.org/CommttyResources/CIP**

### **Ayuda en línea**

#### **Plataforma de Servicios de Salud del Comportamiento Departamento de Servicios de Atención Médica de California (Department of Health Care Services, DHCS)**

Estas plataformas basadas en la web y aplicaciones ofrecen apoyo personalizado con asesores en vivo (inglés y español), una biblioteca de recursos, ejercicios de bienestar y comunidades de pares dirigidas por profesionales de salud del comportamiento capacitados.

BrightLife Kids está diseñado para padres o cuidadores y niños de 0 a 12 años.  
Soluna, para adolescentes y jóvenes adultos de 13 a 25 años.  
**www.CalHOPE.org**

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。

感謝您對育兒課程及計畫的關注。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**

#### **Bananas Inc.**

為 Alameda 縣北區的家庭提供研討會、支援團體、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（以英語和西班牙語進行。）

5232 Claremont Ave., Oakland（現場、線上）

電話號碼：1.510.658.7353

**bananasbunch.org/workshops-for-parents-families**

#### **新手爸爸訓練營**

##### **Alameda 縣父道倡議 (Fatherhood Initiative)**

本課程由多位爸爸教授，可以讓爸爸們建立信心，為迎接新生嬰兒的挑戰做好準備。適合準爸爸或有兩 (2) 歲以下孩子的父親。（提供西班牙語口譯服務。）

電話號碼：1.510.667.4306

使用此連結進行登記：[bit.ly/3ZvEhFJ](https://bit.ly/3ZvEhFJ)

#### **Alameda 縣社區兒童護理委員會 (Community Child Care Council, 4C)**

為 Alameda 縣中區和南區的家庭提供研討會、汽車安全座椅檢查、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（以英語、西班牙語和中文進行。）

22351 City Center Dr., Hayward（現場、線上）

電話號碼：1.510.582.2182

**4calameda.org/events-trainings**

#### **父道與共同養育：超越衝突**

##### **Family Paths**

本系列課程旨在為父親和父親般的人物建立信心並增強共同子女養育體驗。這將讓與孩子一起生活或分開生活的父親受益。致電免費求助熱線，登記參加課程。（提供口譯服務。）

各城市（線上）

為期 6 週的系列課程

免費電話：1.800.829.3777

**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

## **Hively**

為 Alameda 縣東區的家庭提供研討會、汽車安全座椅檢查、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（以英語和西班牙語進行。）

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton（線上）

電話號碼：**1.925.417.8733**

**behively.org/events**

## **積極養育**

### **Family Paths**

本系列課程為父母提供了為所有年齡段的孩子創造健康、安全和溫馨家庭環境的工具。了解關於兒童發育、溝通、自我保健和其他積極的子女養育技巧。致電免費求助熱線，登記參加課程。（提供口譯服務。）

各城市（線上）

為期 6 週、10 週或 12 週的系列課程

免費電話：**1.800.829.3777**

**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

## **支援團體**

### **Café Dad**

#### **Alameda 縣父道倡議**

Café Dad 是一個以父親角色為中心的支援團體，為 Alameda 縣所有父親和父親般的人物提供支持。撥打電話或使用此連結進行登記。（提供口譯服務。）

英語團體：第 2 及第 4 個星期三，下午 5:00 至晚上 7:00（線上）

西班牙語團體：第 1 及第 3 個星期三，下午 6:00 至晚上 8:00（線上）

電話號碼：**1.510.667.4333**

使用此連結進行登記：**bit.ly/3zqQNLQ**

## **電話支援**

### **Family Paths 育兒壓力服務熱線**

父母和照顧者可以隨時來電，以尋求子女養育支援和資源。（提供口譯服務。）

免費電話：**1.800.829.3777**

**familypaths.org**

### **助我成長 (Help Me Grow)**

如您有關於年滿五 (5) 歲或以下之子女的成长及發育的任何問題，歡迎隨時來電洽詢。了解當地計畫及資源。您也可以造訪網站，以深入了解並尋找可以和子女一同參與的趣味活動。（提供口譯服務。）

免費電話：**1.888.510.1211**

**alamedakids.org**

## **汽車安全座椅檢查**

### **Alameda 縣 EMS 汽車安全座椅檢查站**

了解如何在您的車輛中正確安裝汽車安全座椅，確保您孩子每次乘車時的出行安全。（以英語和西班牙語進行。）

1000 San Leandro Blvd.（停車場），San Leandro

電話號碼：**1.510.618.2050**

**ems.acgov.org/CommttyResources/CIP**



## 線上支援

### 行為健康服務平台

#### 加州醫療保健服務部 (DHCS)

這些基於網頁和應用程式的平台透過真人輔導員（英語、西班牙語）、資源庫、健康練習，以及由受過訓練的行為健康專業人員管理的同儕社群，來提供一對一支援。

BrightLife Kids適用於父母/照顧者和0-12歲兒童。

Soluna適用於13-25歲青少年及年輕人。

**[www.CalHOPE.org](http://www.CalHOPE.org)**

如需了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**

我們希望這些課程能幫助您滿足健康需求。

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](mailto:livehealthy@alamedaalliance.org)

[www.alamedaalliance.org](http://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 **nuôi dạy con**. 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

#### **Bananas Inc.**

Các hội thảo, nhóm hỗ trợ, giới thiệu đến dịch vụ trông trẻ và các nguồn hỗ trợ khác dành cho các gia đình ở miền Bắc Quận Alameda. Truy cập vào trang web để đăng ký tham gia hội thảo. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

5232 Claremont Ave., Oakland (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.658.7353**

[bananasbunch.org/workshops-for-parents-families](http://bananasbunch.org/workshops-for-parents-families)

#### **Trại Huấn Luyện cho Người Mới Làm Cha**

##### **Fatherhood Initiative Quận Alameda**

Lớp học này do những người cha đào tạo, giúp xây dựng sự tự tin và chuẩn bị cho những người cha đối mặt với những thách thức khi mới có con. Dành cho những người cha sắp có con hoặc đang có con dưới hai (2) tuổi. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên tiếng Tây Ban Nha.)

Số Điện Thoại: **1.510.667.4306**

Sử dụng liên kết này để ghi danh: [bit.ly/3ZvEhFJ](https://bit.ly/3ZvEhFJ)

#### **Community Child Care Council (4C) Quận Alameda**

Các hội thảo, buổi kiểm tra chỗ ngồi trên xe, giới thiệu đến dịch vụ trông trẻ và các nguồn hỗ trợ khác dành cho các gia đình ở miền Trung và miền Nam Quận Alameda. Truy cập vào trang web để đăng ký tham gia hội thảo. (Có sẵn bằng Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha và Tiếng Trung.)

22351 City Center Dr., Hayward (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.582.2182**

[4calameda.org/events-trainings](http://4calameda.org/events-trainings)

#### **Cương Vị Làm Cha và Cùng Nuôi Dạy Con: Vượt Lên Xung Đột**

##### **Family Paths**

Khóa học này được thiết kế để xây dựng sự tự tin và nâng cao trải nghiệm cùng nuôi dạy con cho những người làm cha và người đóng vai trò làm cha. Khóa học này sẽ có lợi cho những người cha sống cùng hoặc sống xa con cái của họ. Gọi đến đường dây trợ giúp miễn phí để đăng ký lớp học. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)  
Khóa 6 tuần  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**  
**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

### **Hively**

Các hội thảo, buổi kiểm tra chỗ ngồi trên xe, giới thiệu đến dịch vụ trông trẻ và các nguồn hỗ trợ khác dành cho các gia đình ở miền Đông Quận Alameda. Truy cập vào trang web để đăng ký tham gia hội thảo. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (Trực tuyến)  
Số Điện Thoại: **1.925.417.8733**  
**behively.org/events**

### **Nuôi Dạy Con Tích Cực**

#### **Family Paths**

Khóa học này cung cấp cho phụ huynh các công cụ để tạo ra môi trường gia đình lành mạnh, an toàn và tác động tích cực cho trẻ em ở mọi lứa tuổi. Tìm hiểu về sự phát triển, kỹ năng giao tiếp, tự chăm sóc của trẻ và các kỹ năng nuôi dạy con tích cực khác. Gọi đến đường dây trợ giúp miễn phí để đăng ký lớp học. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)  
Khóa 6 tuần, 10 tuần hoặc 12 tuần  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**  
**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

### **Các Nhóm Hỗ Trợ**

#### **Café Dad**

#### **Fatherhood Initiative Quận Alameda**

Café Dad là một nhóm hỗ trợ tập trung vào người cha dành cho tất cả những người làm cha và hình mẫu người cha tại Quận Alameda. Gọi điện hoặc sử dụng liên kết để ghi danh. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Nhóm Nói Tiếng Anh: Các Thứ Tư của tuần lễ thứ 2 & 4, 5 giờ chiều – 7 giờ chiều  
(Trực tuyến)  
Nhóm Nói Tiếng Tây Ban Nha: Các Thứ Tư của tuần lễ thứ 1 & 3, 6 giờ chiều – 8 giờ chiều  
(Trực tuyến)  
Số Điện Thoại: **1.510.667.4333**  
Sử dụng liên kết này để ghi danh: **bit.ly/3zqQNLQ**

### **Hỗ Trợ Qua Điện Thoại**

#### **Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con Family Paths**

Cha mẹ và người chăm sóc có thể gọi điện đến các đường dây hỗ trợ và nguồn hỗ trợ này bất cứ lúc nào. (Cung cấp thông dịch viên.)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.829.3777**  
**familypaths.org**

### **Help Me Grow**

Gọi điện để được giải đáp bất cứ thắc mắc nào về sự tăng trưởng và phát triển của con từ năm (5) tuổi trở xuống. Tìm hiểu về các chương trình và nguồn hỗ trợ tại địa phương. Quý vị cũng có thể truy cập trang web để biết thêm thông tin và tìm hiểu những điều thú vị để cùng làm với con. (Cung cấp thông dịch viên.)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.510.1211**  
**alamedakids.org**

### **Kiểm Tra Chỗ Ngồi Trên Xe**

#### **Trạm Kiểm Tra Chỗ Ngồi Trên Xe của Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Cấp Cứu (Emergency Medical Services, EMS) Quận Alameda**

Học cách lắp ghế ô tô đúng cách vào xe của quý vị để đảm bảo an toàn cho con quý vị trong mọi chuyến đi. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

1000 San Leandro Blvd. (bãi đỗ xe), San Leandro  
Số Điện Thoại: **1.510.618.2050**  
**ems.acgov.org/CommttyResources/CIP**

### **Hỗ Trợ Trực Tuyến**

#### **Nền Tảng Dịch Vụ Y Tế Hành Vi**

#### **Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Services, DHCS) California**

Các nền tảng dựa trên web và ứng dụng này cung cấp dịch vụ hỗ trợ trực tiếp một kèm một với huấn luyện viên (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha), thư viện tài liệu, bài tập rèn luyện sức khỏe và cộng đồng những người cùng cảnh ngộ do chuyên gia sức khỏe hành vi đã qua đào tạo điều hành.

BrightLife Kids được thiết kế dành cho cha mẹ hoặc người chăm sóc và trẻ em từ 0 đến 12 tuổi.

Soluna dành cho thanh thiếu niên từ 13 đến 25 tuổi.

**www.CalHOPE.org**

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 (Alliance Member Services Department)

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 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 **pagiging magulang**. 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**

#### **Bananas Inc.**

Mga workshop, support group, referral sa pag-aalaga ng bata, at iba pang resource para sa mga pamilya sa Northern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Available sa English at Spanish.)

5232 Claremont Ave., Oakland (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.658.7353**

**bananasbunch.org/workshops-for-parents-families**

#### **Boot Camp for New Dads**

##### **Inisyatiba sa Pagiging Ama ng County ng Alameda**

Itinuturo ng mga ama, nagbibigay ng kumpiyansa ang klaseng ito at inihahanda nito ang mga ama sa pagharap sa mga hamon ng pagkakaroon ng bagong anak. Para sa mga amang inaasahang magkakaanak o may anak na wala pang dalawang (2) taong gulang. (May interpreter sa Spanish.)

Numero ng Telepono: **1.510.667.4306**

Gamitin ang link na ito para mag-enroll: **bit.ly/3ZvEhFJ**

#### **Community Child Care Council (4Cs) ng County ng Alameda**

Mga workshop, pagsusuri ng car seat, referral sa pag-aalaga ng bata, at iba pang resource para sa mga pamilya sa Central at Southern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Available sa English, Spanish, at Chinese.)

22351 City Center Dr., Hayward (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.582.2182**

**4calameda.org/events-trainings**

#### **Pagiging Ama at Co-parenting: Higit Pa sa Hindi Pagkakasundo Family Paths**

Ang seryeng ito ng mga klase ay idinisenyo para magbigay ng kumpiyansa at pagandahin ang karanasan sa co-parenting ng mga ama at tumatayong ama. Mapapakinabangan ito ng mga ama na kasama o hindi kasama ng kanilang mga anak sa bahay. Tumawag sa walang bayad na helpline para mag-sign up para sa klase. (May mga Interpreter.)

Iba't ibang lungsod (Online)  
6 na linggong serye  
Walang Bayad: **1.800.829.3777**  
**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

### **Hively**

Mga workshop, pagsusuri ng car seat, referral sa pag-aalaga ng bata, at iba pang resource para sa mga pamilya sa Eastern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Available sa English at Spanish.)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (Online)  
Numero ng Telepono: **1.925.417.8733**  
**behively.org/events**

### **Positibong Parenting**

#### **Family Paths**

Ang seryeng ito ng mga klase ay nagbibigay sa mga magulang ng mga instrumento sa paggawa ng mainam, ligtas, at mapag-arugang pamilya para sa lahat ng edad ng bata. Matuto tungkol sa paglaki ng bata, komunikasyon, pangangalaga sa sarili, at iba pang positibong kakayahan sa parenting. Tumawag sa walang bayad na helpline para mag-sign up para sa klase. (May mga Interpreter.)

Iba't ibang lungsod (Online)  
6 na linggo, 10 linggo, o 12 linggo serye  
Walang Bayad: **1.800.829.3777**  
**familypaths.org/parenting/parenting-classes**

### **Mga Support Group**

#### **Café Dad**

#### **Inisyatiba sa Pagiging Ama ng County ng Alameda**

Ang Café Dad ay isang support group na nakatuon sa mga ama para sa lahat ng ama at tumatayong ama sa County ng Alameda. Tumawag o gamitin ang link para mag-enroll. (May mga Interpreter.)

Grupo sa Ingles: Ika-2 at Ika-4 na Miyerkules 5 pm – 7 pm (Online)  
Grupo sa Spanish: Ika-1 at Ika-3 na Miyerkules, 6 pm – 8 pm (Online)  
Numero ng Telepono: **1.510.667.4333**  
Gamitin ang link na ito para mag-enroll: **bit.ly/3zqQNLQ**

### **Suporta sa Telepono**

#### **Helpline para sa Stress sa Pagiging Magulang ng Family Paths**

Puwedeng tumawag ang mga magulang at tagapag-alaga anumang oras para sa suporta at mga resource sa pagiging magulang. (May mga interpreter.)

Walang Bayad: **1.800.829.3777**  
**familypaths.org**

### **Help Me Grow**

Tumawag para sa anumang tanong tungkol sa paglaki ng iyong anak na may edad na limang (5) taon pababa. Matuto tungkol sa mga lokal na programa at resource. Puwede mo ring bisitahin ang website para sa higit pang impormasyon at para maghanap ng mga nakakatuwang gawin kasama ang iyong mga anak. (May mga interpreter.)

Walang Bayad: **1.888.510.1211**  
**alamedakids.org**

## **Pag-iinspeksyon ng Car Seat**

### **Istasyon para sa Pag-iinspeksyon ng Car Seat ng EMS ng County ng Alameda**

Alamin kung paano maayos na ikabit ang car seat sa sasakyan mo para matiyak na ligtas ang iyong anak sa bawat biyahe. (Available sa English at Spanish.)

1000 San Leandro Blvd. (parking lot), San Leandro

Numero ng Telepono: **1.510.618.2050**

**[ems.acgov.org/CommttyResources/CIP](https://ems.acgov.org/CommttyResources/CIP)**

## **Suporta sa Online**

### **Platform para sa Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali**

#### **Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (DHCS) ng California**

Ang mga web- at app-based na mga platform na ito ay nag-aalok ng one-on-one support na may mga live coach (English, Pasanin), isang resource library, mga ehersisyo para sa wellness, at mga peer community na pinapatakbo ng mga nagsanay na propesyonal sa kalusugan ng pag-uugali.

Ang BrightLife Kids ay dinisenyo para sa mga magulang o tagapag-alaga at mga bata na may edad 0-12.

Soluna para sa mga teenager at at for teens at batang may edad na 13-25.

**[www.CalHOPE.org](http://www.CalHOPE.org)**

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 sa 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.]