



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 **pagiging magulang**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

Mga Klase

Bananas Inc.

Mga workshop, support group, referral sa pangangalaga sa bata, at iba pang madudulugan para sa mga pamilya sa Northern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Ingles, Spanish.)

5232 Claremont Ave., Oakland (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.658.7353**

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

Boot Camp for New Dads

Alameda County Fatherhood Initiative

Itinuturo ng mga ama, binubuo sa klaseng ito ang kumpiyansa at inihahanda 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 mga interpreter.)

Numero ng Telepono (Amanda McCartney, Administrative Assistant): **1.510.667.4340**

acphd.org/fatherhood-initiative

Community Child Care Council (4Cs) ng Alameda County

Mga workshop, pagsusuri sa upuan ng sasakyan, rekomendasyon sa pangangalaga sa bata, at iba pang madudulugan para sa mga pamilya sa Central at Southern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Ingles, Spanish.)

22351 City Center Dr., Hayward (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

Fatherhood & Co-parenting: Beyond Conflict Family Paths

Ang serye ng mga klaseng ito ay idinisenyo para makabuo ng kumpiyansa at mapaganda ang karanasan sa co-parenting para sa mga ama at tumatayong ama. Mapapakinabangan ito ng mga ama na naninirahan kasama ang kanilang mga anak o hiwalay sa mga anak. Tumawag sa toll-free na helpline para mag-sign up para sa klase. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

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

Hively

Mga workshop, pagsusuri sa upuan ng sasakyan, rekomendasyon sa pangangalaga sa bata, at iba pang madudulugan para sa mga pamilya sa Eastern Alameda County. Bisitahin ang website para mag-sign up para sa isang workshop. (Ingles, Spanish.)

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

Positibong Parenting Family Paths

Ang serye ng mga klaseng ito ay nagbibigay sa mga magulang ng mga kaalaman para makagawa ng malusog, ligtas, at nag-aalagaang pamilya para sa anumang edad ng mga bata. Matutunan ang tungkol sa paglaki ng bata, komunikasyon, pangangalaga sa sarili, at iba pang positibong kakayahan sa parenting. Tumawag sa toll-free na helpline para mag-sign up para sa klase. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

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

Mga Support Group

Polish Your Crown, Sis!

Alameda County Healthy Start Initiative

Itinataguyod ng mga grupo ng Polish your Crown, Sis! ang well-being ng mga Black na kababaihan sa pamamagitan ng aktibong talakayan at pag-alam ng tungkol sa mga paksang kinaiinteresanan ng mga kalahok kasama ang health at mental wellness, kultura ng Black, mga kasalukuyang kaganapan, sisterhood, parenting, at buhay pamilya. Bisitahin ang website para mag-enroll.

Tuwing Huwebes, 4 pm – 5 pm (Online)
Numero ng Telepono: **1.510.618.2080**
embraceher.info/join-a-group

Café Dad

Alameda County Fatherhood Initiative

Ang Café Dad ay isang support group na nakatuon sa mga ama para sa lahat ng ama at father figure sa County ng Alameda. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

Grupo sa Ingles: Ika-2 at Ika-4 Miyerkules 5 pm – 7 pm (Online)

Grupo sa Spanish: Ika-2 at Ika-4 na Huwebes, 5 pm – 7 pm (Online)

Numero ng Telepono (Amanda McCartney, Administrative Assistant): **1.510.667.4340**

acphd.org/fatherhood-initiative

Suporta sa Telepono

Family Paths Parenting Stress Helpline

Maaaring tumawag ang mga magulang at caregiver anumang oras para sa suporta at mga madudulugan para sa parenting. (May mga interpreter.)

Toll-Free: **1.800.829.3777**

familypaths.org

Help Me Grow

Tumawag kung mayroong anumang tanong tungkol sa paglaki ng iyong anak na limang (5) taong gulang o mas bata. Alamin ang tungkol sa mga lokal na programa at madudulugan. Puwede mo ring puntahan ang website para sa higit pang impormasyon at para makahanap ng masasayang bagay na magagawa kasama ang iyong mga anak. (May mga interpreter.)

Toll-Free: **1.888.510.1211**

alamedakids.org

Mga Inspeksyon sa Upuan ng Sasakyan

Alameda County EMS Car Seat Inspection Station

Alamin kung paano i-install ang upuan sa iyong sasakyan at paano matitiyak ang ligtas na pag-travel para sa iyong anak sa bawat biyahe. (Ingles, Spanish.)

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

Numero ng Telepono: **1.510.618.2050**

ems.acgov.org/CommtyResources/CIP

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