



## Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Chương trình Liên Minh Sức khỏe

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**. 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

#### **Positibong Parenting**

##### **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. (Cung cấp thông dịch viên Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha và các ngôn ngữ khác.)

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)

Khóa 6 tuần, 10 tuần hoặc 12 tuần

Hãy gọi điện cho Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con theo số **1.800.829.3777** và yêu cầu đăng ký lớp học Nuôi Dạy Con Tích Cực.

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

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

##### **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. (Cung cấp thông dịch viên Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha và các ngôn ngữ khác.)

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)

Khóa 6 tuần

Hãy gọi điện cho Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con theo số **1.800.829.3777** và yêu cầu đăng ký lớp học Cương Vị Làm Cha & Cùng Nuôi Dạy Con.

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

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

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

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. (Cung cấp thông dịch viên)

Trực tuyến

Số Điện Thoại (Amanda McCartney, Trợ Lý Hành Chính): **1.510.667.4340**.

### **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. Đăng ký hội thảo trực tuyến. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

5232 Claremont Ave., Oakland (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.658.7353**

**bananasbunch.org/parents-families**

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

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. Đăng ký hội thảo trực tuyến. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

22351 City Center Dr., Hayward (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.582.2182**

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

### **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. Đăng ký hội thảo trực tuyến. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.925.417.8733**

**behively.org/events**

### **Các Nhóm Hỗ Trợ**

#### **Polish Your Crown, Sis!**

#### **Healthy Start Initiative Quận Alameda**

Các nhóm Polish Your Crown, Sis! thúc đẩy sức khỏe sức khỏe và tinh thần của phụ nữ Da Đen thông qua thảo luận sôi nổi và tìm hiểu về các chủ đề mà người tham gia quan tâm, bao gồm sức khỏe và sức khỏe tinh thần, văn hóa của người Da Đen, các sự kiện hiện tại, tình cảm giữa các chị em, cách nuôi dạy con và cuộc sống gia đình. Để ghi danh, vui lòng truy cập vào trang web.

Trực tuyến

Các ngày Thứ Ba và Thứ Năm

Từ: 4 giờ chiều – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại (Christina Thomas): **1.510.618.2080**

**embraceher.info**

## **Virtual Fatherhood Group**

### **Alameda County Fatherhood Initiative**

Fatherhood Initiative thúc đẩy vai trò làm cha có trách nhiệm và các mối quan hệ lành mạnh thông qua giáo dục về nuôi dạy con và xây dựng kỹ năng. (Cung cấp thông dịch viên Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha và các ngôn ngữ khác.)

Trực tuyến

Các ngày Thứ Tư của tuần thứ 2 và thứ 4 (Nhóm Tiếng Tây Ban Nha vào các ngày Thứ Năm)

Từ: 5 giờ chiều – 7 giờ tối (Nhóm Tiếng Tây Ban Nha từ 6 giờ chiều – 8 giờ tối)

Số Điện Thoại (Amanda McCartney, Trợ Lý Hành Chính): **1.510.667.4340**

## **Hỗ Trợ Qua Điện Thoại**

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

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 Cước: **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 và để đảm bảo an toàn cho con quý vị trong mọi chuyến đi. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

1000 San Leandro Blvd. bãi đỗ xe

Số Điện Thoại: **1.510.618.2050**

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

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 cước: **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 dồi dào sức khỏe,  
Chương trình Liên Minh Sức khỏe