



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Chương Trình Y Tế Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

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.

Xin cảm ơn quý vị trong thời gian gần đây đã quan tâm đến các nhóm hỗ trợ và các lớp hướng dẫn cách **quản lý ăn uống và duy trì cân nặng khỏe mạnh**. Dưới đây là một số lớp học để lựa chọn. Quý vị sẽ được **miễn phí** nếu là hội viên của Alliance. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình. Cho họ biết quý vị là hội viên của Alliance và chuẩn bị sẵn số thẻ Nhận Dạng (Identification, ID) hội viên Alliance của quý vị.

Cooking for Health Academy do Sở Y Tế Cộng Đồng Quận Alameda tổ chức

Chương trình gồm 6 lớp, mỗi lớp kéo dài 2 tiếng. Các lớp được giảng dạy bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

Số Điện Thoại: **1.510.747.6166**

Overeaters Anonymous (OA)

Hội Những Người Cuồng Ăn Vô Danh (Overeaters Anonymous, OA) là nơi tập hợp những người đang trên hành trình thoát khỏi hội chứng cuồng ăn, họ sẽ cùng chia sẻ kinh nghiệm, nghị lực và hy vọng của mình. Các cuộc họp có thể là gặp mặt trực tiếp, trực tuyến qua mạng hoặc nói chuyện qua điện thoại.

Số Điện Thoại: **1.510.923.9491**

www.oa.org

WW (trước đây gọi là Weight Watchers)

Alliance sẽ phát vé tham gia các buổi hội thảo hàng tuần cho những hội viên từ 18 tuổi trở lên (13-17 tuổi nếu đáp ứng các hướng dẫn của WW).

Để biết thêm thông tin, hãy gọi điện đến Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Alliance tại số **1.510.747.6166**

Các Trang Mạng Hữu Ích

healthyeating.nhlbi.nih.gov – Có các nguồn hỗ trợ dành cho gia đình và những công thức nấu ăn tốt cho sức khỏe.

www.cdc.gov/healthyweight – Tìm hiểu về cân nặng khỏe mạnh, bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

www.choosemyplate.gov – Có công cụ và lời khuyên về chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe.

www.eatfresh.org – Có những công thức nấu ăn tiết kiệm chi phí bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Trung.

www.fitness.gov – Có những thông tin, lời khuyên về rèn luyện sức khỏe và những yêu cầu cho sức khỏe.

Để tìm hiểu xem lớp học của quý vị có cung cấp các dịch vụ thông dịch hay không, hay để yêu cầu, xin gọi ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**. Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng nhu cầu sức khỏe của quý vị.

Chúc quý vị sức khỏe dồi dào,
Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Alliance