

THÁNG 3



Santa Clara Family Health Plan

Blanca Alvarado
Community Resource Center

We Speak English

Hablamos Español

Chúng tôi nói Tiếng Việt

408 N. Capitol Ave. San José (Capitol & McKee) | 408.874.1750 | crc.scfhp.com | crc@scfhp.com

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
Tháng lịch sử của Phụ Nữ 		Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia 	1 👓 10am - 4pm Phòng khám mắt 🕒 10am: Zumba	2 🕒 6pm: Zumba (Trong nhà 😊)	3 🕒 10am: Zumba 🩹 2pm - 6pm: Phòng khám tiêm chủng COVID-19	4 Đóng cửa
5 Đóng cửa	6 Đóng cửa	7 🍷 10:30am: Nấu Ăn Lành Mạnh (Vi)	8 👓 10am - 4pm Phòng khám mắt 🕒 10am: Zumba	9 🌟 10am: DualConnect (Vi) 📍 11am: Hội Thảo (Vi) 🕒 6pm: Zumba (Trong nhà 😊)	10 🕒 10am: Zumba 🩹 2pm - 6pm: Phòng khám tiêm chủng COVID-19	11 Đóng cửa
12 Đóng cửa	13 🕒 10am: Zumba	14 🍷 10:30am: Nấu Ăn Lành Mạnh (Vi) 📺 2pm: Medi-Cal (En)	15 👓 10am - 4pm Phòng khám mắt 🕒 10am: Zumba 🌟 10am: DualConnect (En) 📍 11am: Hội Thảo (En) 📺 2pm: DualConnect (En)	16 📺 2pm: DualConnect (Vi) 🕒 6pm: Zumba (Trong nhà 😊)	17 🕒 10am: Zumba	18 Đóng cửa
19 Đóng cửa	20 Đóng cửa	21 🍷 10:30am: Nấu Ăn Lành Mạnh (Vi) 🌟 10am: Medi-Cal (En)	22 👓 10am - 4pm Phòng khám mắt 🕒 10am: Zumba 🌟 10am: Medi-Cal (Vi)	23 🕒 6pm: Zumba (Trong nhà 😊)	24 🕒 10am: Zumba 🩹 2pm - 6pm: Phòng khám tiêm chủng COVID-19	25 🕒 10am: Zumba 🏠 10am - 5pm: Tham Quan Trung Tâm
26 Đóng cửa	27 Đóng cửa	28 🍷 10:30am: Nấu Ăn Lành Mạnh (Vi) 📺 2pm: Medi-Cal (Vi)	29 🕒 10am: Zumba	30 🕒 6pm: Zumba (Trong nhà 😊)	31 Đóng cửa: Ngày Cesar Chavez	MỞ CỬA CÁC NGÀY TRONG TUẦN 10AM - 5PM <i>(*trừ khi có quy định khác)</i>

Để biết thêm thông tin, hãy xem các biểu tượng liên quan ở mặt sau của lịch này.

Phòng khám tiêm chủng COVID-19



**Thứ Sáu,
Ngày 3, 10 & 24 tháng 3
2pm - 6pm**

Hãy đến Trung Tâm Hỗ Trợ Cộng Đồng (CRC) để tiêm ngừa COVID-19, nhận thông tin và được điều hướng tới các nguồn hỗ trợ cộng đồng.



Hãy gọi số 408-874-1750 để biết thêm thông tin

Tham Quan Trung Tâm



**Thứ bảy, Ngày 25 tháng 3
10am - 2pm**

Hãy đến tìm hiểu thêm về Trung Tâm Hỗ Trợ Cộng Đồng Blanca Alvarado của SCFHP (CRC)! Trong buổi tham quan trung tâm dành cho Cộng đồng, bạn sẽ tìm hiểu về các chương trình và dịch vụ mà chúng tôi cung cấp, gặp gỡ nhân viên và được hướng dẫn tham quan cá nhân.

Hoạt động thể chất - ZUMBA



**Thứ Hai lúc 10am (Bên ngoài)
Thứ Tư lúc 10am (Bên ngoài)
Thứ Năm lúc 6pm (Trong nhà)
Thứ Sáu lúc 10am (Bên ngoài)**

Tham gia chương trình thể dục MIỄN PHÍ của chúng tôi! Zumba là một bài tập tim mạch năng lượng cao, hoàn hảo cho tất cả các cấp độ thể dục. Các lớp học sẽ được hướng dẫn bởi một huấn luyện viên Zumba đã được chứng nhận với nhiều năm kinh nghiệm phục vụ ở Đông San José.

Xin gọi 408-874-1750 để ghi danh

Phòng khám mắt



**Thứ Tư hàng tuần
trong tháng 3
10am - 4pm**

Kiểm tra thị lực miễn phí tại CRC - bước đầu tiên để chăm sóc mắt đúng cách cho bạn và gia đình bạn. Việc kiểm tra thị lực để xác định xem bạn có cần khám mắt tổng quát thêm hay không. Các dịch vụ cũng bao gồm khám mắt toàn diện và tầm soát bệnh mắt. Việc kiểm tra thị lực do Bộ Y tế Cộng đồng Vùng Vịnh cung cấp. Medi-Cal và hầu hết các bảo hiểm y tế tư nhân chi trả cho khám mắt toàn diện và khám sàng lọc bệnh về mắt.

Gọi 510-770-8040 để tìm hiểu thêm hoặc đặt lịch hẹn

Nấu Ăn Lành Mạnh



**TIẾNG VIỆT:
Mỗi thứ Ba trong tháng 3
10:30am - 12pm**

Hãy tham gia chương trình nấu ăn với chúng tôi trong 5 tuần mang tên: Nấu Ăn Lành Mạnh! Chương trình do một đầu bếp chuyên nghiệp và chuyên gia dinh dưỡng sẽ hướng dẫn bạn cách xây dựng phương cách ăn uống lành mạnh tại nhà. Tìm hiểu nên mua loại thực phẩm nào và cách nấu những bữa ăn bổ dưỡng tại nhà sẽ giúp bạn có một cuộc sống lành mạnh hơn. Lớp học dành cho mọi người từ 18 tuổi trở lên.

Xin gọi 408-874-1750 để ghi danh

GIỮ LIÊN LẠC!

Theo dõi chúng tôi trên phương tiện truyền thông xã hội:

@scfhp.crc | fb.com/scfhp.crc

HỖ TRỢ THÔNG TIN DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG

Trợ giúp điền đơn cho chương trình Covered CA hoặc Medi-Cal



Nhân viên tư vấn ghi danh đã được chứng nhận luôn sẵn sàng làm việc trực tiếp với cư dân cần trợ giúp trong việc nộp đơn cho Covered California hoặc Medi-Cal. Nhân viên tư vấn cũng có thể hướng dẫn quý vị điền bản báo cáo hàng năm của Medi-Cal để quý vị không bị mất bảo hiểm sức khỏe.

Hỗ trợ thông tin dịch vụ cộng đồng Nhân viên Sức Khỏe Cộng Đồng luôn sẵn sàng hỗ trợ và điều phối các nguồn thông tin dịch vụ cộng đồng bao gồm thực phẩm, nhà ở, việc tiếp cận với các chương trình chăm sóc sức khỏe, và nhiều nhu cầu khác.

Giúp Ghi Danh Cho Chương Trình CalFresh



CalFresh là một chương trình dinh dưỡng dành cho những người có thu nhập thấp nhằm giúp các gia đình mua thực phẩm lành mạnh tại các cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản và một số nhà hàng. Các nhân viên tư vấn song ngữ đã được chứng nhận sẵn sàng hỗ trợ trực tiếp để giúp ghi danh cho chương trình CalFresh.



**Xin gọi số
408-874-1750 để làm
hẹn hoặc đến gặp
chúng tôi tại trung
tâm vào các ngày làm
việc trong tuần từ
10am - 5pm để được
trợ giúp thêm**



Buổi hội thảo về SCFHP DualConnect (Hội thảo)

Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP) (SCFHP DualConnect) điều hợp các quyền lợi Medi-Cal và Medicare của quý vị thành một chương trình. Tận hưởng nhiều lợi ích hơn so với Medicare nguyên thủy! Các buổi hội thảo được trình bày bởi các chuyên viên Medicare đã được cấp giấy phép.

Vui lòng ghi danh tại:

www.surveymonkey.com/r/BKFZ932

Để biết thêm thông tin hoặc để có sự hỗ trợ cho những người có nhu cầu đặc biệt tại các buổi ghi danh, hãy gọi 1-888-202-3353 (TTY: 711), Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8am đến 5pm

Santa Clara Family Health Plan DualConnect là một chương trình sức khỏe HMO D-SNP với hợp đồng Medicare và Medi-Cal. Việc đăng ký vào DualConnect phụ thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

H4045_23180V

Buổi Hướng Dẫn Hội Viên của SCFHP

Tại buổi hướng dẫn hội viên này, bạn sẽ tìm hiểu thêm về:

- Lợi ích và dịch vụ dành cho hội viên và cách sử dụng
- Nhận dịch vụ chăm sóc ở đâu và như thế nào
- Cách truy cập các tài liệu quan trọng dành cho hội viên bao gồm. Sổ tay hội viên, và nhiều hơn nữa!

Vui lòng ghi danh tại: www.scfhp.com/welcome



SCFHP DUALCONNECT Buổi Hướng Dẫn Hội Viên

Gọi Dịch vụ Khách hàng của SCFHP DualConnect theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711)



MEDI-CAL Buổi Hướng Dẫn Hội Viên

Gọi Dịch vụ Khách hàng của Medi-Cal theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711)



Có sẵn các lớp trực tuyến qua ZOOM

Các buổi hướng dẫn hội viên được cung cấp bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt và tiếng Hoa. Hỏi chúng tôi để biết thêm thông tin.



Parents Helping Parents

Các Nguồn Trợ Giúp Cho Nhu Cầu Đặc Biệt và Chậm Phát Triển

PHP có mặt trực tiếp để hỗ trợ các gia đình có trẻ em ở mọi lứa tuổi bị khuyết tật hoặc được chẩn đoán có nhu cầu đặc biệt. Để biết thêm thông tin:

- Truy cập trang mạng: www.php.com
- Xin gọi: 408-727-5775 Thứ Hai - Thứ Sáu (9am - 5pm)
- Gặp trực tiếp: mỗi thứ Năm tại CRC
- Email: info@php.com