

Vida más saludable

(6 sesiones)



Programa sin costo. Transporte disponible para miembros de Blue Shield of California Promise.

Acompáñenos en este programa de 6 sesiones en el que aprenderá a vivir y controlar la diabetes, la artritis, las afecciones cardíacas y los problemas respiratorios. No se pierda esta clase si tiene una enfermedad persistente o si cuida a alguien que la tiene.

Aprenda a:

- Mejorar su confianza en el control de su afección
- Controlar el dolor
- Comer bien
- Resolver desafíos y establecer metas
- Manejar el estrés y relajarse
- Sentirse mejor y hacerse cargo de su salud

Acompáñenos:

Los jueves 2 de mayo - 6 de junio 2024

Hora: 11:00 am - 1:30 pm

**Local: L.A. Care & Blue Shield Promise
Centro de Recursos Comunitarios
3570 Santa Anita
El Monte, CA 91731**

Para inscribirse, llame al:

(562) 715-4485 8:30 a.m. – 5 p.m., lunes a viernes

Para obtener más información, llame a Atención al Cliente:

Miembros de Medi-Cal del condado de Los Ángeles **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. – 6 p.m.,
lunes a viernes

Miembros de Medi-Cal del condado de San Diego **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a.m. – 6 p.m.,
lunes a viernes

Medi_23_093_LS_IA032823_SP

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association A53319MDC-SP-ICD_0323