

Vida más saludable

(6 sesiones)



Programa sin costo. Transporte disponible para miembros de Blue Shield TotalDual Plan (HMO D-SNP).

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. Se requiere registro.

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:

Para inscribirse, llame al:

(562) 613-5118, 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente:

(800) 452-4413 (TTY: 711), 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana