

# 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 martes 26 de septiembre - 31 de Octubre**

**6 clases semanal septiembre 26 - Octubre 31, 2023**

**Hora: 10:00 am - 12:30 pm**

**Local: Centro de Recursos Comunitarios en El Monte  
3570 Santa Anita  
El Monte, CA 91731**

**Para inscribirse, llame al:**

**(562) 580-6094**, 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