

# 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. 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**

**Los miércoles de octubre y noviembre**

**Fechas:** 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre y,  
5 de noviembre de 2025

**Hora:** 10:00 a.m. a 12:30 p.m.

**Local:** Centro Comunitario de Recursos  
911 N. Avalon Blvd.  
Wilmington, CA 90744

**Para inscribirse, llame al:**

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

**Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente:**

**(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. a 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