

# Ignite Your Health

Una comunidad virtual de apoyo ofrecida como un beneficio de Banner Medicare Advantage

La comunidad de Ignite Your Health apoya y aboga por la salud de nuestros miembros con un **diagnóstico de diabetes**, ¡y de aquellos que los apoyan!

## Lo que Puede Hacer:

- Comparta sus preocupaciones en un entorno libre de juicios.
- Piense sobre formas de abordar situaciones difíciles.
- Recibir validación de otros.
- Construya una red de apoyo social.
- Desarrolle una comprensión más profunda de su salud.
- Comparta consejos y estrategias para encender su salud.
- Reciba orientación experta en temas como: actividad física, nutrición, afrontamiento, angustia por la diabetes, estrés y más.

## Su equipo de expertos incluye:

- Nutricionistas Dietistas Registrados
- Fisiólogos del Ejercicio
- Enfermeras Registradas
- Especialista Certificado en Educación y Cuidado de la Diabetes

## Para obtener más información o para inscribirse, póngase en contacto con:

La participación es gratuita para nuestros miembros. Es necesario registrarse para obtener el enlace de la computadora o el número de teléfono para unirse. Para inscribirse en Ignite Your Health, llame al 480-684-5090, de 8 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

Para obtener información sobre oportunidades de bienestar adicionales y más, visite el sitio web de Banner Medicare Advantage:



**Para registrarse en cualquiera de los anteriores**

Llame al: 480-684-5090

Correo electrónico: [BMAWellness@bannerhealth.com](mailto:BMAWellness@bannerhealth.com)  
Escanee el código QR

## Elegibilidad:

Los miembros de Banner Medicare Advantage que viven con diabetes y aquellos que los apoyan.

## Cuando:

Las reuniones virtuales son de 12 p.m. a 1 p.m., el segundo martes de cada mes.

## Calendario 2026:

**13 de enero de 2026:** Band Together: Diversión de Entrenamiento de Fuerza (*híbrido – Casa Grande*)

**10 de febrero de 2026:** Conectados y en Control: Perspectivas Continuas del Monitor de Glucosa

**10 de marzo de 2026:** Impulsando Su Mejor Vida (*híbrido – Tucson*)

**14 de abril de 2026:** El poder de la Naturaleza en el Bienestar de la Diabetes

**12 de mayo de 2026:** Libre de Caídas Con Diabetes (*híbrido – Gilbert*)

**9 de junio de 2026:** Hable: Empoderando tu Voz

**14 de julio de 2026:** Alimentación Saludable a su Manera: ¡Hay una app para eso!

**11 de agosto de 2026:**  
La risa es la mejor medicina

**8 de septiembre de 2026:** El Movimiento es Como la Loción: Mantenerse Activo (*híbrido – Gilbert*)

**13 de octubre de 2026:**  
Encontrando la luz en la oscuridad

**10 de noviembre de 2026:**  
Yoga para cada cuerpo (*híbrido – Gilbert*)

**8 de diciembre de 2026:**  
Descubriendo su Motivación

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

Banner Medicare Advantage Dual HMO SNP: 877-874-3930, TTY 711  
Banner Medicare Advantage Prime HMO: 844-549-1857, TTY 711