

2023 Healthy Living Classes

Wellness Classes are available to our Banner Medicare Advantage members at no cost. Classes will be available throughout the year online. You may choose to participate in one of three classes:

1. Know Your Health Numbers
2. Healthy Cooking – Simplified
3. Nutrition for a Healthy Heart



Virtual classes require an internet connection, a computer, and/or a phone. If you do not have an internet connection on a computer or phone, you can listen to the class on your phone.

Classes are available in **English and Español** – please register for the appropriate class. Registration is FREE but **required** to reserve your seat or obtain the Microsoft Teams login information and phone number. The meeting information will be sent to registrants one to three days prior to the day of the class.

TO REGISTER: Call (602) 230-CARE (2273), TTY 711, 8 a.m. to 4:30 p.m., Monday through Friday.

Date	Language	Time	Class Name	Location
2/8/2023	English	10 - 11 a.m.	Nutrition for a Healthy Heart	Virtual
3/22/2023	English	10 - 11 a.m.	Healthy Cooking Simplified	Virtual
5/3/2023	English	10 - 11 a.m.	Know Your Health Numbers	Virtual
6/14/2023	English	10 - 11 a.m.	Nutrition for a Healthy Heart	Virtual
7/26/2023	English	10 - 11 a.m.	Healthy Cooking Simplified	Virtual
9/6/2023	English	10 - 11 a.m.	Know Your Health Numbers	Virtual

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP: For accommodations of persons with special needs at meetings call (877) 874-3930, TTY 711.

Banner Medicare Advantage Prime HMO: For accommodations of persons with special needs at meetings call (844) 549-1857, TTY 711.

Banner Medicare Advantage Plus PPO: For accommodations of persons with special needs at meetings call (844) 549-1859, TTY 711.

Our hours of operation are 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

Clases de Vida Saludable 2023

Las Clases de Bienestar están disponibles para nuestros miembros de Banner Medicare Advantage sin costo alguno. Las clases estarán disponibles a través del año en línea. Puede participar en una de tres clases:

1. Conozca sus Números de Salud
2. Cocina Saludable – Sencilla
3. Nutrición para un Corazón Saludable



Las clases virtuales requieren conexión a Internet, una computadora, y/o teléfono. Si no tiene conexión a Internet en una computadora o teléfono, puede escuchar la clase en su teléfono.

Las clases están disponibles en **inglés y español** - por favor regístrese en la clase adecuada. La inscripción es GRATUITA, pero **se requiere** que reserve su lugar o que obtenga un código de acceso en Microsoft Teams y un número telefónico. La información de la junta será enviada a los inscritos de uno a tres días antes del día de la clase.

PARA REGISTRARSE: Llame al (602) 230-CARE (2273), TTY 711, 8 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

Fecha	Idioma	Horario	Nombre de la Clase	Ubicación
2/8/2023	Español	De 2 a 3 p.m.	Nutrición para un Corazón Saludable	Virtual
3/22/2023	Español	De 2 a 3 p.m.	Cocina Saludable Sencilla	Virtual
5/3/2023	Español	De 2 a 3 p.m.	Conozca sus Números de Salud	Virtual
6/14/2023	Español	De 2 a 3 p.m.	Nutrición para un Corazón Saludable	Virtual
7/26/2023	Español	De 2 a 3 p.m.	Cocina Saludable Sencilla	Virtual
9/6/2023	Español	De 2 a 3 p.m.	Conozca sus Números de Salud	Virtual

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP: Acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas llame al (877) 874-3930, TTY 711.

Banner Medicare Advantage Prime HMO: Acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas llame al (844) 549-1857, TTY 711.

Banner Medicare Advantage Plus PPO: Acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas llame al (844) 549-1859, TTY 711.

Nuestras horas de oficina son de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.