

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:



www.BannerHealth.com/MA-Wellness-Programs

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 2025:

14 de enero de 2025: El Acondicionamiento Físico es Mejor Juntos (*híbrido - Casa Grande*)

11 de febrero de 2025: Comida en Presupuesto

11 de marzo de 2025: Vivir con Diabetes: Víctima vs. VENCEDOR

8 de abril de 2025: Un Día a la Vez: Prevención del Agotamiento por Diabetes

13 de mayo de 2025: ¿Es su dieta saludable (*híbrida - Tucson*)

10 de junio de 2025: Pregúntele al Farmacéutico

8 de julio de 2025: Tome Asiento: Yoga en Silla

12 de agosto de 2025: Mantener la Motivación

9 de septiembre de 2025: Tomemos un Respiro: Relajación (*híbrido - Mesa*)

14 de octubre de 2025: Meditación para Dormir

11 de noviembre de 2025: Positividad Corporal

9 de diciembre de 2025: Las Pequeñas Cosas de la Vida: ¿Qué Disfruta?

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