

¡Hablemos de las Sesiones de Diabetes!

Horario de clases 2024: Español

Las sesiones "Let's Talk" o "Hablemos" es un evento benéfico para aquellos que son miembros de Banner Medicare Advantage con un diagnóstico de diabetes y está dirigida por nuestro equipo de Dial Into Diabetes. Estas sesiones se ofrecen convenientemente de forma virtual, a través de Internet o por teléfono.

Estas sesiones requieren que tenga una conexión a Internet, una computadora y/o un teléfono. Si no tiene una conexión a Internet en una computadora o teléfono, únase a las charlas llamando desde su teléfono.

Las siguientes sesiones están disponibles en español. Por favor, pregunte por la disponibilidad de clases de inglés. La inscripción es GRATUITA y es necesaria para reservar su lugar. Después de registrarse, recibirá la información de inicio de sesión y el número de teléfono de Microsoft Teams para asistir a su/s sesión/es. La información de la reunión se enviará a los inscritos de uno a tres días antes del día de la clase.

Para inscribirse en una o más de estas sesiones de "Hablemos", o para inscribirse en el programa Dial Into Diabetes y recibir autocontrol individualizado de la diabetes por parte de un equipo de educadores en diabetes, llame al (602) 230-CARE (2273), TTY 711, de 8 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

Clases de Español

Fecha	Horario	Clase	Ubicación
2/28/2024 4/10/2024 5/22/2024 7/10/2024 8/21/2024 10/2/2024	De 2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de Diabetes y de Mantenerse Saludable ¿Le gustaría aprender a controlar su diabetes en lugar de dejar que ella la controle a usted? Si es así, ¡acompañenos en esta charla! Asistir le ayudará a entender qué es la diabetes y qué puede hacer para mantenerse saludable siguiendo ejemplos comprobados.	Virtual
3/6/2024 4/17/2024 5/29/2024 7/17/2024 8/28/2024 10/9/2024	De 2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de Diabetes y Monitoreo ¿Alguna vez se ha preguntado qué niveles de glucosa en sangre se supone que debe tener? ¿Qué pasa con la presión arterial? En esta reunión, hablaremos sobre los números que son importantes para su salud. ¡Hablemos sobre el monitoreo!	Virtual
3/13/2024 4/24/2024 6/5/2024 7/24/2024 9/4/2024 10/16/2024	De 2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de Diabetes y Nutrición Esta clase le ayudará a seguir comiendo lo que le gusta. ¡No eliminar las comidas favoritas! Le ayudaremos a averiguar qué cantidad de sus alimentos favoritos puede manejar su cuerpo a la vez.	Virtual

3/20/2024 5/1/2024 6/12/2024 7/31/2024 9/11/2024 10/23/2024	De 2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de la Diabetes: El Ejercicio ES Medicina ¿Sabía que caminar 30 minutos al día puede ayudar a reducir su nivel de glucosa en sangre? En esta presentación interactiva hablaremos sobre los diferentes tipos de actividad física, los beneficios, cómo hacer que el ejercicio sea placentero y cómo realizar diferentes actividades sin costosos equipos de gimnasio.	Virtual
3/27/2024 5/8/2024 6/19/2024 8/7/2024 9/18/2024 10/30/2024	De 2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de la Monitorización Continua de la Glucosa ¡Estamos aquí para conversar sobre las herramientas que necesita para controlar mejor la diabetes entendiendo su tecnología para la diabetes! ¿Quiere mejorar su capacidad para utilizar su dispositivo? ¿Tiene sentido cómo su entorno afecta sus niveles de azúcar en la sangre? Si es así, ¡está en el lugar correcto! Obtenga el poder sobre su diabetes hoy para hacerse cargo de su mañana.	Virtual
4/3/2024 5/15/2024 6/26/2024 8/14/2024 9/25/2024 11/6/2024	De 2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de la Diabetes, Perder Peso y Vivir Bien Sea el jefe de su pérdida de peso. ¡Permítanos mostrarle cómo! ¡Hablemos de diabetes, perder peso y vivir bien!	Virtual

La elegibilidad para el programa Dial Into Diabetes no está asegurada y Banner Medicare Advantage la determinará después de la inscripción, según los criterios de elegibilidad.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, servicios de asistencia lingüística o formatos alternativos, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

For accommodations for persons with special needs at meetings, language assistance services and alternate formats are available, please call our Customer Care Center. We are open from 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP: (877) 874-3930, TTY 711

Banner Medicare Advantage Prime HMO: (844) 549-1857, TTY 711

Banner Medicare Advantage Plus PPO: (844) 549-1859, TTY 711