



Manatí

Urb. Atenas J-18 & J-19 , Calle Elliot Velez
Manatí, PR 00674

787-993-8250 (TTY: 711)

Lunes a Viernes, 8:30 a.m. – 4 p.m.

Eventos destacados

Almuerzo y aprendizaje: Cómo aprovechar al máximo sus visitas médicas

 **En persona**
Febrero 6 | 12 p.m. AST

Usted y proveedores de cuidado de la salud son un equipo, y usted es el jugador más valioso. Acompáñenos a disfrutar de comida y descubra cómo aprovechar al máximo cada visita médica. Acompáñenos en una forma interactiva de aprender diversas pruebas de detección preventivas, mientras se divierte!

Carbohidratos: ¿Buenos o malos?

 **En persona**
Febrero 7 | 1 p.m. AST

No todos los carbohidratos son iguales. Aprenda qué carbohidratos son saludables y cuáles debe limitar.

Medicare 101: Haga un recorrido guiado y reciba una introducción a Medicare

 **En persona**
Febrero 13 | 12 p.m. AST

Haga un recorrido guiado y reciba una introducción a Medicare. La presentación cubrirá la elegibilidad, los costos y las opciones que se deben tener en cuenta al seleccionar la cubierta.



SilverSneakers® en línea

Los afiliados de Humana con el beneficio SilverSneakers pueden acceder a clases virtuales en vivo sin costo adicional. Llame al **787-993-8250** para obtener más información.



Llame al **787-993-8250** hoy mismo para confirmar su asistencia. Los cupos son limitados.

Humana



Programe una reunión individual, ya sea presencial o por teléfono, con un educador de la salud o un representante de servicio al cliente. Para hacerlo, llame al **787-993-8250 (TTY: 711)**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12:30 - 2:30 p.m. Programa de control de la presión arterial (Clase 4)	2 9 - 11 a.m. Juegos de mesa 2 - 4 p.m. Películas y popcorn: The Secret Life of Pets 2 (2019)
5 9 - 11 a.m. Café y periódico	6 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1:30 p.m. Almuerzo y aprendizaje: Cómo aprovechar al máximo sus visitas médicas 1:30 - 3 p.m. Manualidades	7 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1 p.m. Sopa de pollo para el alma 1 - 2 p.m. Carbohidratos: ¿Buenos o malos? 2 - 3 p.m. Demostración de cocina	8 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 2 p.m. Pintura de mandalas 12:30 - 2:30 p.m. Vivir bien con diabetes (Clase 1)	9 9 - 11 a.m. Juegos de mesa 2 - 4 p.m. Películas y popcorn: Thor: Love and Thunder (2022)
12 9 - 11 a.m. Café y periódico 1 - 4 p.m. Tour de bienvenida	13 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1 p.m. Medicare 101: Haga un recorrido guiado y reciba una introducción a Medicare 1 - 2:30 p.m. Manualidades	14 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1 p.m. Celebrando la amistad 1 - 2 p.m. Mejor control de la vejiga	15 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 2 p.m. Sopa de letras 12:30 - 2:30 p.m. Vivir bien con diabetes (Clase 2)	16 9 - 11 a.m. Juegos de mesa 12 - 2 p.m. Descubra cuál es su peso ideal: Clase 2 (RSVP) 2 - 4 p.m. Películas y popcorn: Paul Blart: Mall Cop 2 (2015)
19 9 - 11 a.m. Café y periódico	20 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1 p.m. Juego: Scrabble 1 - 2:30 p.m. Manualidades	21 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1 p.m. Juego: Bingo 1 - 2 p.m. Conozca sus medicamentos	22 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 2 p.m. Juego: Stop 12:30 - 2:30 p.m. Vivir bien con diabetes (Clase 3)	23 9 - 11 a.m. Juegos de mesa 2 - 4 p.m. Películas y popcorn: My Big Fat Greek Wedding 2 (2016)
26 9 - 11 a.m. Café y periódico 1 - 4 p.m. Tour de bienvenida	27 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1 p.m. Celebración cumpleaños 1 - 2:30 p.m. Manualidades	28 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 1 p.m. Juego: Dominos 2 - 3 p.m. Cuide sus riñones	29 10 - 10:45 a.m. Zumba®* 12 - 2 p.m. Juego: Cartas 12:30 - 2:30 p.m. Vivir bien con diabetes (Clase 4)	

EVENTOS RECURRENTES SEMANALES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 - 11 a.m. Café y periódico	10 - 10:45 a.m. Zumba®*	10 - 10:45 a.m. Zumba®*	10 - 10:45 a.m. Zumba®*	9 - 11 a.m. Juegos de mesa 2 - 4 p.m. Películas y popcorn

Todos los nombres, logotipos, marcas y marcas registradas son propiedad de sus dueños respectivos, y su uso no constituye nuestro aval.