



Hablemos sobre salud

El apoyo que necesita en todos los aspectos de su salud —física, mental y emocional— puede estar más cerca de lo que cree. De hecho, es posible que disponga de más apoyo justo en su mismo vecindario. Queremos ayudarle a abordar sus necesidades de salud integral para que pueda vivir su vida como desee. No es necesario ser afiliado de Humana para participar. Todos son bienvenidos.



Esto es lo que planeamos

Alimentos para equilibrar el azúcar en la sangre y Lo básico sobre el bingo de la diabetes

Miércoles, Octubre 2 | 9 - 10 a.m.

Una dieta equilibrada es importante cuando se trata de hacer frente a la prediabetes.

Acompáñenos para aprender a equilibrar su plato y así ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites y demorar el avance de la diabetes.



Para reservar su plaza u obtener más información, llame al **(305) 912-9493**.



Únase a nosotros

Conviva Quail Roost
18623 South Dixie Hwy.
Miami, FL 33157

Humana

Y0040_GHHKXVYSP_C



Hablemos sobre salud

El apoyo que necesita en todos los aspectos de su salud —física, mental y emocional— puede estar más cerca de lo que cree. De hecho, es posible que disponga de más apoyo justo en su mismo vecindario. Queremos ayudarle a abordar sus necesidades de salud integral para que pueda vivir su vida como desee. No es necesario ser afiliado de Humana para participar. Todos son bienvenidos.



Esto es lo que planeamos

Alimentos para equilibrar el azúcar en la sangre y Lo básico sobre el bingó de la diabetes

Miércoles, Octubre 2 | 11:30 a.m. - 1 p.m.

Una dieta equilibrada es importante cuando se trata de hacer frente a la prediabetes.

Acompáñenos para aprender a equilibrar su plato y así ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites y demorar el avance de la diabetes.



Para reservar su plaza u obtener más información, llame al **(305) 912-9493**.



Únase a nosotros

Conviva West Kendall Drive
15516 SW 88th Street
Miami, FL 33196

Humana

Y0040_GHHKXVYSP_C



Let's talk health

The support you need for all aspects of your health—physical, mental and emotional—may be closer than you think. In fact, more support might be available right in your neighborhood. We want to help you address your whole-person health needs so you can live your life the way you want. You don't have to be a Humana member to participate. All are welcome.



Here's what we've got planned

Foods to balance blood sugar & Diabetes bingo

Friday, October 11 | 10 - 11:30 a.m.

A balanced diet is important when dealing with prediabetes. Join us to learn how to balance your plate to help keep blood sugar levels in range and help slow the progression of diabetes.



To reserve your spot or find out more, call **(305) 912-9493**.



Join us

Conviva North Miami Beach
1602 NE 163rd Street
North Miami Beach, FL 33162

Humana®

Y0040_GHHKXVYES_C



Let's talk health

The support you need for all aspects of your health—physical, mental and emotional—may be closer than you think. In fact, more support might be available right in your neighborhood. We want to help you address your whole-person health needs so you can live your life the way you want. You don't have to be a Humana member to participate. All are welcome.



Here's what we've got planned

Foods to balance blood sugar & Diabetes bingo

Friday, October 18 | 10 - 11:30 a.m.

A balanced diet is important when dealing with prediabetes. Join us to learn how to balance your plate to help keep blood sugar levels in range and help slow the progression of diabetes.



To reserve your spot or find out more, call **(305) 912-9493**.



Join us

Conviva Liberty City
6269 NW 7th Avenue
Miami, FL 33150

Humana®

Y0040_GHHKXVYES_C



Hablemos sobre salud

El apoyo que necesita en todos los aspectos de su salud —física, mental y emocional— puede estar más cerca de lo que cree. De hecho, es posible que disponga de más apoyo justo en su mismo vecindario. Queremos ayudarle a abordar sus necesidades de salud integral para que pueda vivir su vida como desee. No es necesario ser afiliado de Humana para participar. Todos son bienvenidos.



Esto es lo que planeamos

Alimentos para equilibrar el azúcar en la sangre

Miércoles, Oct. 30 | 11:15 a.m. - 12:15 p.m.

Una dieta equilibrada es importante cuando se trata de hacer frente a la prediabetes.

Acompáñenos para aprender a equilibrar su plato y así ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites y demorar el avance de la diabetes.



Para reservar su plaza u obtener más información, llame al **(305) 819-6300**.



Únase a nosotros

Conviva Westland
975 W. 49th Street
Hialeah, FL 33012

Humana[®]

Y0040_GHHKXVYSP_C

For accommodations of persons with special needs at meetings, call **502-479-6585 (TTY: 711)**.

Important

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, ancestry, ethnicity, sex, sexual orientation, gender, gender identity, disability, age, marital status, religion, or language in their programs and activities, including in admission or access to, or treatment or employment in, their programs and activities.

- The following department has been designated to handle inquiries regarding Humana's non-discrimination policies: Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618, **877-320-1235 (TTY: 711)**.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.

877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

This information is available for free in other languages. Please call our customer service number at 877-320-1235 (TTY: 711). Hours of operation: 8 a.m. – 8 p.m., Eastern time.

Español (Spanish): Llame al número indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística. **877-320-1235 (TTY: 711)**. Horas de operación: 8 a.m. a 8 p.m. hora del este.

繁體中文 (Chinese): 本資訊也有其他語言版本可供免費索取。請致電客戶服務部：**877-320-1235 (聽障專線：711)**。辦公時間：東部時間上午 8 時至晚上 8 時。

Para adaptaciones para personas con necesidades especiales en las reuniones, llame al **502-479-6585 (TTY: 711)**.

Importante

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, ascendencia, origen étnico, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, discapacidad, edad, estado civil, religión o idioma en sus programas y actividades, lo cual incluye la admisión o el acceso a, o el tratamiento o el empleo en sus programas y actividades.

- El siguiente departamento ha sido designado para encargarse de las preguntas relacionadas con las políticas de no discriminación de Humana: Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618, **877-320-1235 (TTY: 711)**.

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.

877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas.

Llame a nuestro número de Servicio al cliente al **877-320-1235 (TTY: 711)**.

Horario de atención: de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Español (Spanish): Llame al número indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

877-320-1235 (TTY: 711). Horario de atención: de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

繁體中文 (Chinese): 本資訊也有其他語言版本可供免費索取。請致電客戶服務部：**877-320-1235 (聽障專線：711)**。辦公時間：東部時間上午 8 時至晚上 8 時。