

**Join Us at Our
Food Pantry Event!**



Come join us for our Food Pantry event!

We'll be distributing essential items to support our community during these challenging times. Supplies are limited, so we encourage you to arrive early to ensure you receive what you need.

*First come, first served. Limited supply.

For more information, call us at

Proudly Sponsored by
Humana



Save the date for fun

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

Food & mood: What's the connection?

Friday, November 8 | 10:30 - 11:30 a.m.

There may be a strong relationship between what you eat and how you feel. Learn how to eat a diet to help you feel your best and be healthy – both physically and mentally.

Battling dangerous belly fat

Tuesday, November 12 | 10:30 - 11:30 a.m.

Ever wondered what causes belly fat? Learn what your waistline may say about your health, the potential risk it may pose, and what you can do to help shed those unwanted love handles.



To reserve your spot or find out more, call **813-868-8997**.



Join us

Conviva Palm River

7901 Palm River Road
Tampa, FL 33619

Humana®

Y0040_GHHKXVYES_C

Join Us at Our
Food Pantry Event!



Come join us for our Food Pantry event!

We'll be distributing essential items to support our community during these challenging times. Supplies are limited, so we encourage you to arrive early to ensure you receive what you need.

*First come, first served. Limited supply.

For more information, call us at

Proudly Sponsored by
Humana



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

Cómo combatir la grasa abdominal peligrosa

Miércoles, Noviembre 13 | 10 - 11 a.m.

¿Alguna vez se preguntó qué causa la grasa abdominal? Conozca lo que su cintura puede decir sobre su salud, el riesgo potencial que puede representar y lo que puede hacer para ayudar a deshacerse de esos rollos no deseados.



Para reservar su plaza u obtener más información, llame al **813-425-8970**.



Únase a nosotros

Conviva West Hillsborough
4340 W. Hillsborough Avenue
Tampa, FL 33614

Humana®

Y0040_GHHKXVYSP_C

**Join Us at Our
Food Pantry Event!**



Come join us for our Food Pantry event!

We'll be distributing essential items to support our community during these challenging times. Supplies are limited, so we encourage you to arrive early to ensure you receive what you need.

*First come, first served. Limited supply.

Thursday, November 14th, 2024

10:00 am - 12:00 pm

4160 N Armenia Ave. Tampa FL 33607

For more information, call us at
813.725.9060

Proudly Sponsored by
Humana



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

Diabetes: Cómo controlar los altibajos

Jueves, Noviembre 14 | 12 - 1 p.m.

Si tiene diabetes, acompáñenos para aprender cómo comer de manera saludable, la importancia del ejercicio, el papel de los medicamentos y cómo ayudar a prevenir otros problemas de salud relacionados con la diabetes.



Para reservar su plaza u obtener más información, llame al **813-330-2737**.



Únase a nosotros

Avita Medical Center
14831 N. Florida Avenue
Tampa, FL 33613

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

Cómo combatir la grasa abdominal peligrosa

Martes, Noviembre 19 | 10 - 11 a.m.

¿Alguna vez se preguntó qué causa la grasa abdominal? Conozca lo que su cintura puede decir sobre su salud, el riesgo potencial que puede representar y lo que puede hacer para ayudar a deshacerse de esos rollos no deseados.



Para reservar su plaza u obtener más información, llame al **813-820-5400**.



Únase a nosotros

Conviva Lowery Park
8826 N. Florida Avenue
Tampa, FL 33604

Humana®

Y0040_GHHKXVYSP_C



Events to help keep you feeling your best

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

Harvest Birthday Celebration

Friday, November 22 | 12 - 3 p.m.

Join us for a festive birthday celebration with refreshments. Then, stay for Arts & crafts: making a harvest centerpiece!

Food & mood: What's the connection?

There may be a strong relationship between what you eat and how you feel. Learn how to eat a diet to help you feel your best and be healthy - both physically and mentally.



To reserve your spot or find out more, call **813-837-2814**.



Join us

Conviva South Tampa
3854 Britton Plaza
Tampa, FL 3611

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

Battling dangerous belly fat

Wednesday, November 27 | 10 - 11 a.m.

Ever wondered what causes belly fat? Learn what your waistline may say about your health, the potential risk it may pose, and what you can do to help shed those unwanted love handles.



To reserve your spot or find out more, call **813-949-4224**.



Join us

Conviva Land O' Lakes

21507 Village Lakes Shopping Center Drive
Land O' Lakes, FL 34639

Humana®

Y0040_GHHKXVYES_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。