

Clases de bienestar



Programa sin costo. Transporte disponible para miembros de Blue Shield of California Promise. Acompáñenos en esta clase en la cual aprenderá sobre los muchos factores que pueden afectar nuestro estado de salud mental y bienestar. Analizaremos los recursos y herramientas disponibles para ayudarnos a afrontar la pérdida, controlar el estrés y construir un sistema de apoyo saludable y resiliencia.

Para inscribirse, llame al:

(562) 580-6094, 8:30 a.m. – 5 p.m.,
lunes a viernes

Para mas información, llame a

Servicio al cliente:

(800) 452-4413 (TTY: 711), 8 a.m. a 8 p.m.,
los siete días de la semana

Acompáñenos: