



## Únase para una serie de Talleres de Salud para Personas con Discapacidades del Desarrollo

No necesita ser miembro de Anthem Blue Cross para participar. ¡Todos son bienvenidos!



Inscríbese en los talleres que les interese.  
Traiga sus preguntas y comparta sus experiencias. ¡Aprendamos juntos!

Fecha	Tema del Taller	Inscríbese con este enlace de Zoom
Cada sesión es de 1:00 pm a 2:00 pm	Escuche a los educadores de salud de Anthem y representantes de auto-abogacía en cada sesión	
Mayo 3, 2021	Nutrición y ejercicio durante la pandemia	completado
Junio 7, 2021	Afrontando el estrés durante la pandemia	completado
Julio 12, 2021	Aprendamos a controlar la diabetes	completado
<b>Augusto 2, 2021</b>	<b>Mantenga su corazón sano</b>	<a href="https://bit.ly/3tRVrdq">https://bit.ly/3tRVrdq</a>
Septiembre 13, 2021	Vamos a sonreír- salud buccal/dental	<a href="https://bit.ly/31wL42N">https://bit.ly/31wL42N</a>
Octubre 4, 2021	Acceso a su plan de atención médica – ¡Cómo llamar a su médico u obtener atención médica!	<a href="https://bit.ly/3w2u568">https://bit.ly/3w2u568</a>

El taller se ofrecerá en inglés con traducción simultánea al español y habrá subtítulos disponibles. Si tiene alguna pregunta o necesita una acomodación, comuníquese con Sonya Bingaman al menos 5 días antes de la capacitación en [sonya.bingaman@scdd.ca.gov](mailto:sonya.bingaman@scdd.ca.gov) o 916-715-7057.

Una colaboración entre Anthem Blue Cross y las oficinas regionales de North State, North Coast y Sacramento del Consejo Estatal sobre Discapacidades del Desarrollo.