

TOMANDO CONTROL de tu Diabetes



¿Tiene o cuida a alguien que tiene Diabetes o Pre-diabetes?



Únase con nosotros para un programa gratuito de manejo personal de la diabetes!

Programa GRATUITO de 6 semanas que se enfoca en mejorar la actividad física, el cuidado personal, la nutrición y tomar medida de acción individuales. Los talleres ayudan a los participantes a establecer metas semanales, imparten ideas para cumplir esos objetivos y proporcionan recursos para ayudar a controlar la diabetes.

Se enseña el programa por facilitadores calificados mediante por 2 ½ horas por 6 semanas.

**Se reúne los Viernes
2 de Mayo – 6 de Junio 5:30 pm – 8:00 PM**

**Iglesia Comunidad Católica Transfiguración
316 W. Mill Street Wauconda, IL 60084**

*Calendario de sesiones está en el reverso del papel
**Para registrarse llame o deje mensaje:
Suzanne 'Sam' Martinez
847-842-4285**

Temas: Supervisión, Alimentación Saludable, Planificación del menú, Administración de medicamentos y mucho más!



Beneficios de las Clases

- Ayuda a reducir los niveles de A1C
- Aumenta la actividad física
- Disminuye el dolor y la depresión
- Menos frustración o preocupación por la salud

This project was supported, in part by grant number 90CSSG0041-01-00, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201



"The American Diabetes Association identifies this program as meeting the Diabetes Support Initiative criteria for support programming."

This project was supported, in part by grant number 90CSSG0041-01-00, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201

Horario de clases

Día	Fecha	Sesión
Viernes	Mayo 2	Sesión 1
Viernes	Mayo 9	Sesión 2
Viernes	Mayo 16	Sesión 3
Viernes	Mayo 23	Sesión 4
Viernes	Mayo 30	Sesión 5
Viernes	Junio 6	Sesión 6