TAKE CHARGE of your health

Illinois Pathways to Health by AgeOptions

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

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

*Entonces: **Tomando Control de tu Diabetes** es un buen ajuste para Ud! El programa gratuito y virtual de 6 semanas le permite unirse con nosotros en la comodidad de su propio hogar mientras construye habilidades y herramientas para el manejo personal de la diabetes. ¡No espere! ¡Regístrese ahora y empiece a tomar control de tu diabetes!*

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

Programa Virtual de Zoom

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

Se reúne los lunes por Zoom
19 de Octubre – 23 de Noviembre
6:00 – 8:30 PM

*Calendario de sesiones está en el reverso del papel

Se requiere el uso de una computadora, tabla o celular inteligente con una cámara y acceso a internet. La asistencia técnica estará disponible cada semana.

Para registrarse, visite:

www.mcdh.info o contacte Elizabeth Goad del Departamento de Salud de McHenry County al 815-334-1570

American Diabetes Association®
Connected for Life

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

Cultivating Health Ministries

MCDH
MCHENRY COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH
Promoting Better Health Since 1966

This project was supported in part by grant number 90FPSG0030-01-01 from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201.Grantees undertaking projects with government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official ACL policy.

Calendario de Sesiones

Día	Fecha	Sesión
Lunes	19 de Octubre	Sesión 1
Lunes	26 de Octubre	Sesión 2
Lunes	2 de Noviembre	Sesión 3
Lunes	9 de Noviembre	Sesión 4
Lunes	16 de Noviembre	Sesión 5
Lunes	23 de Noviembre	Sesión 6