



Tomando Control de su Diabetes® Taller de autogestion

Desarrollado por la Universidad de Stanford

Programa GRATUITO de 6 semanas que se enfoca en mejorar la actividad física, el cuidado personal, la nutrición y tomar medidas 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.

The Church of Holy Apostles

5211 Bull Valley Rd, McHenry IL 60050

Viernes, 8 de Marzo al 12 de Abril de 2019

6:00pm - 8:30pm

En asociación con Advocate Health

SS. Peter and Paul Catholic Church

410 N First St, Cary IL 60013

Martes, 23 de Abril al 28 de Mayo de 2019

6:00pm - 8:30pm

Debe tener por lo menos 18 años de edad. Cualquier persona en riesgo o diagnosticada con diabetes o un cuidador de alguien con diabetes. Esta clase sera ofrecida únicamente en Español.

**Registraciones en www.mcdh.info o llame 815-334-4510
para más información.**



Este programa es posible gracias a la ayuda de la Administración de Viviendas Comunitarias de EEUU y esta patrocinado y autorizado a través de AgeOptions.

