



TAKE CHARGE OF YOUR DIABETES

A Free Six-Week Program to Help You Improve Your Health.

Workshop Conducted in Spanish!

Registration required.

Gift cards for attendance!

Workshop Topics

- Healthy eating and meal planning
- Understanding diabetes, monitoring blood sugar and routine tests.
- Decreasing stress & relaxation strategies.
- Coping with difficult emotions of chronic disease.
- Managing your medications.
- Finding physical activities you enjoy.
- Preventing the risks of diabetes.
- Learn to communicate with health care professionals

What is Take Charge of Your Diabetes?

- Teaches real-life skills for living a full, healthy life with diabetes.
- Classes are fun and interactive. Participants share their successes and build a common source of support.
- The workshop builds confidence around managing diabetes, staying active, and enjoying life.

Who can take part?

- Anyone living with diabetes.
- Family member, friend, or caregiver of an individual with diabetes.

Details

Start Date: 3/16/2023-4/20/2023

Time: 5:00-7:30 PM

Location: 511 Thornhill Dr. Suite C
Carol Stream, IL 60188

To Register: (331) 716-7576

Hosted By:



DHC

DuPage Health Coalition





TOME EL CONTROL DE SU DIABETES

Programa gratis de seis semanas para mejorar su salud

¡Presentado en español!

Inscripción obligatoria.

Tarjetas de regalo por asistir

Temas del taller

- Alimentación saludable y planificación de comidas.
- Comprender la diabetes, monitorear el azúcar en la sangre y pruebas de rutina.
- Disminuir el estrés y estrategias de relajación.
- Manejar emociones difíciles de una enfermedad crónica
- Administrar sus medicamentos.
- Descubrir actividades físicas agradables
- Prevenir riesgos de la diabetes
- Aprender a comunicarse con profesionales de la salud.

Detalles

Fecha de inicio: 3/16/2023-4/20/2023

Horario de sesión: 5:00-7:30 PM

Ubicación: 511 Thornhill Dr. Suite C

Carol Stream, IL 60188

Inscripción: (331) 716-7576

¿Qué es Tomar el Control de Su Diabetes?

- Enseña habilidades de la vida real para vivir una vida sana y plena con diabetes.
- Las clases son divertidas e interactivas. Los participantes comparten sus éxitos y crean una fuente común de apoyo.
- El taller desarrolla confianza en torno al control de la diabetes, para mantenerse activo y disfrutando de la vida.

¿Quién puede participar?

- Cualquier persona que vive con diabetes.
- Un familiar, amigo o el encargado de una persona con diabetes.

Patrocinado por:

