

# Oportunidad de Taller Gratis

## Programa de Manejo Personal de la Diabetes

### ¡Es hora de tomar control de su diabetes!

Únase a este taller GRATIS de seis semanas para mejorar como usted maneja su salud y mantiene una vida activa mientras vive con su Diabetes o Pre---Diabetes.

Usted aprenderá:

- Técnicas para tratar los síntomas de la diabetes, fatiga, dolor, hipo/hiperglucemia, estrés y problemas emocionales como la depresión, enfado, miedo y frustración.
- Ejercicios para mantener y mejorar la fuerza y resistencia.
- Como comer saludable y el uso apropiado de los medicamentos.
- Como trabajar mejor con sus proveedores de cuidado de salud.

### ¿Por qué asistir?

- Enseña cómo manejar su diabetes cada día para mejorar la calidad de su vida.
- Diseñado para aumentar su auto confianza y su conocimiento de los síntomas y como controlar el impacto de la diabetes.
- Interactivo y enfocado en mejorar su habilidad de manejar la diabetes, recibir apoyo y compartir experiencias.
- Un día a la semana por 2 horas y media y continua por seis semanas.
- Apoyo y ayuda para resolver problemas.

**Bienvenidos** todos viviendo con diabetes o pre---diabetes a este taller GRATIS. También miembros de la familia, amigos y los que cuidan.

**¡Matricúlese ahora!**

**Espacio Limitado**

### Matrícula Requerida

**LLAME AL 301---754---8800**

o matricúlese en:

<http://www.holycrosshealth.org/classes---events>

### Hora y lugar de las clases

St. Mark the Evangelist Catholic Church  
7501 Adelphi Rd  
Hyattsville, MD 20783

### Viernes

**Octubre 5 – Noviembre 9, 2018**

**Hora: 7.00-9.30pm**

### Fechas de las

#### Seis sesiones:

**Octubre 5**

**Octubre 12**

**Octubre 19**

**Octubre 26**

**Noviembre 2**

**Noviembre 9**

Para más información, por favor llame a Lourdes Núñez al 301---754---8133.