

Tomando Control de su Diabetes



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

¿Tiene o cuida de alguien con Diabetes o Pre-Diabetes?

Participe en un taller gratuito de seis semanas

Actividades incluidas:

- Nutrición y una alimentación saludable
- Como manejar el estrés y la depresión
- Tipos de actividad física que ayudan a incrementar sus niveles de energía
- Como ser un cuidador saludable
- Maneras de solucionar problemas
- Como alcanzar metas personales
- Como trabajar de la mano con su proveedor de cuidado medico
- Y muchas más...

Evanston Public Library Taller virtual

Los días martes
02/02/2021 – 03/09/2021
5:30PM a 8:00PM

Para registrarse por favor comuníquese con Jaime Peña enviando un mensaje de texto o llamando al (708) 628-5827 o al correo jaime.pena@ageoptions.org

CUPO LIMITADO

o regístrese en el sitio web:
bit.ly/DiabetesEvanston

evanston public library
community | events | ideas | resources

