



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: Supervisión, Alimentación Saludable, Planificación del menú, Administración de medicamentos 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 Miércoles por Zoom
6 de Octubre al 17 de Noviembre
6:00 – 8:30 PM**

*Calendario de sesiones está en el reverso del papel

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

**Para registrarse llame
o deje mensaje a
Mabel al
815-355-5554**

O

<https://central.phims.org/McHenry/Scheduling/SelfEventScheduling.aspx?EventID=7043>



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



Calendario de Sesiones

Día	Fecha	Sesión
Miércoles	6 de Octubre	Sesión 1
Miércoles	13 de Octubre	Ninguna clase
Miércoles	20 de Octubre	Sesión 2
Miércoles	27 de Octubre	Sesión 3
Miércoles	3 de Noviembre	Sesión 4
Miércoles	10 de Noviembre	Sesión 5
Miércoles	17 de Noviembre	Sesión 6

Miercoles 13 de Octubre:

Invitacion al Foro de Salud Mental en la Iglesia de Holy Apostles: Bay Room

5211 Bull Valley Road, McHenry IL de 6 pm a 7:30 pm

Temas: Sintomas de ansiedad y depresion en los jovenes

Salud mental en todas las etapas de la vida

Resolucion de conflictos familiares

Recursos de Salud Mental en el condado de McHenry