

SUMMER 2019

Diabetes Empowerment and Education Classes!

Registration required! Call Holly Bryant at 520-309-3415

Class Times and Dates

June 22, 2019 – Aug 3, 2019

When:

Saturday's, 9:00am – 11:00am

Where:

Congress Health Center

839 W. Congress St

July 8, 2019 – Aug 12, 2019

When:

Monday's, 1:30pm – 3:30pm

Where:

El Pueblo Health Center

101 W. Irvington Road

Aug 19, 2019 – Sept 23, 2019

When:

Saturday's, 9:00am – 11:00am

Where:

Congress Health Center

839 W. Congress St

Have you or a family member been newly diagnosed with diabetes? Have you had diabetes for years but still struggling with your blood sugar? Are you confused about what to eat?

Then, this is the class for you!



Schedule of Topics

- Week 1:** Understanding the human body, diabetes, and its risk factors
- Week 2:** Identification and prevention of diabetes complication
- Week 3:** Monitoring your body
- Week 4:** Get up and Move! The importance of physical activity
- Week 5:** Health management through nutrition
- Week 6:** Stress, coping (mobilizing family and friends) AND medication, medical care, and communicating with your provider



VERANO 2019

Clases de Educación y Empoderamiento sobre la Diabetes! ¡Se requiere registración! Llame a Patti Enriquez al 520-309-2489

Hora de Clase

25 de abril – 30 de mayo

Cuando:

Cada sábado 2:00 pm – 4:00 pm

Ubicación:

Congress Health Center
839 W. Congress St

27 de mayo – 1 de julio

Cuando:

Cada lunes 11:00 am – 1:00 pm

Ubicación:

El Pueblo Health Center
101 W. Irvington Road

8 de julio – 12 de agosto

Cuando:

Cada sábado 1:30 pm – 3:30 pm

Ubicación:

Congress Health Center
839 W. Congress St

¿Le han diagnosticado diabetes a usted o a un miembro de su familia? ¿Ha tenido diabetes por años, pero todavía tiene problemas con su nivel de azúcar en la sangre? ¿Estas confundido sobre qué comer?

¡Entonces, esta clase es para usted!



Calendario de temas

- Semana 1:** Entendiendo el cuerpo humano, la diabetes, y las complicaciones
- Semana 2:** Identificación y prevención de las complicaciones de la diabetes
- Semana 3:** Vigilancia de su cuerpo
- Semana 4:** ¡Párese y muévase! La importancia del ejercicio
- Semana 5:** Manejando de salud a través de su nutrición

