



TEXAS A&M UNIVERSITY
Healthy South Texas

LIVE WELL WITH DIABETES

ENROLL FOR FREE!

CALL NOW 1-866-524-1408



Diabetes self-management education

Join our program!

Our team of certified diabetes care and education specialists, nurses, dietitians and community health workers teach practical ways to manage diabetes while enjoying life.

***Participants must have a diagnosis of prediabetes or diabetes**

Class topics include:

- Diabetes overview
- Healthy eating
- Nutrition
- Physical activity
- Medications
- Blood glucose monitoring
- Foot care
- Mental health
- Goal setting

Classes to fit your busy life

Face-to-face or online classes are available for days and evenings.

Personal support

Eight months of personal support

One-on-one follow-ups and consultations to help you along your journey to improved health. Participants will receive a FREE glucose monitor and strips.

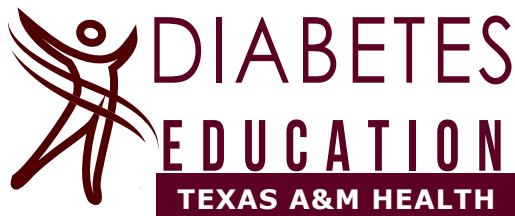
Incentives

Incentives available for program evaluation activities on a first come first serve basis. Must meet criteria requirements. Contact the local diabetes education staff for more details.

Call NOW to register!

<u>CORPUS CHRISTI</u>	(361) 561-8584
<u>VICTORIA</u>	(361) 703-5441
<u>MCALLEN</u>	(956) 668-6300
<u>LAKE JACKSON</u>	(979) 285-1990

Follow us on



*The American Diabetes Association Recognizes this education service as meeting the National Standards for Diabetes Self-Management Education and Support.



TEXAS A&M UNIVERSITY
Healthy South Texas

VIVIR BIEN CON DIABETES

¡INSCRÍBASE GRATIS!

LLAME AL 1-866-524-1408



Educación para el manejo de diabetes

Únete a nuestro programa

Nuestro equipo de especialistas certificados en atención y educación de la diabetes, enfermeras, dietistas registrados y promotoras de salud enseñan maneras prácticas para el manejo de diabetes, y a la vez disfrutar de la vida.

***Los participantes deben tener un diagnóstico de prediabetes o diabetes**

Los temas de clase incluyen:

- Resumen de el diabetes
- Visión general de diabetes
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Medicamentos
- Monitoreo de glucosa en sangre
- Cuidado de los pies
- Salud mental
- El establecimiento de metas

Clases con horario flexible

Clases en persona o en línea disponible para los días y las tardes.

Apoyo personal

Ocho meses de apoyo personal

Para ayudarte en tu camino para vivir una vida saludable. Después de clase, regrese para consultas y seguimientos. Los participantes recibirán un monitor de glucosa y tiras GRATIS.

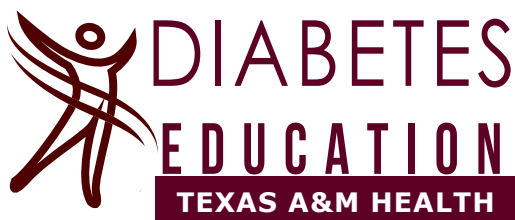
Incentivos

Incentivos disponibles para las actividades de evaluación por orden de llegada. Deben cumplirse los requisitos. Póngase en contacto con el personal de educación de diabetes para más detalles.

Llame AHORA para inscribirse!

<u>CORPUS CHRISTI</u>	(361) 561-8584
<u>VICTORIA</u>	(361) 703-5441
<u>MCALLEN</u>	(956) 668-6300
<u>LAKE JACKSON</u>	(979) 285-1990

Síguenos en



*La Asociación Americana de la Diabetes reconoce que este Programa de Educación cumplió con los Estándares Nacionales de Educación y Apoyo para el cuidado personal de la diabetes.