



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

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.

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

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.

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.