

CLASSES ON HOW TO CONTROL DIABETES

T O P I C S C O V E R E D

Diabetes Basics

Healthy Eating

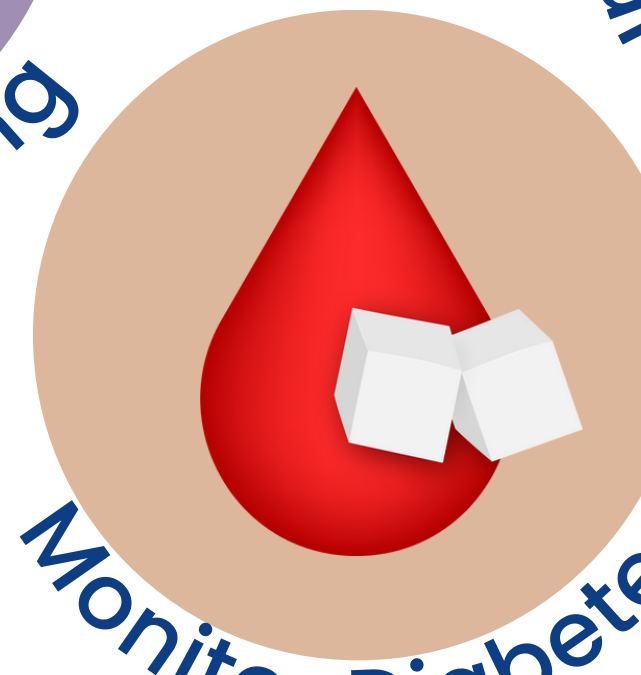
Staying Fit & Active



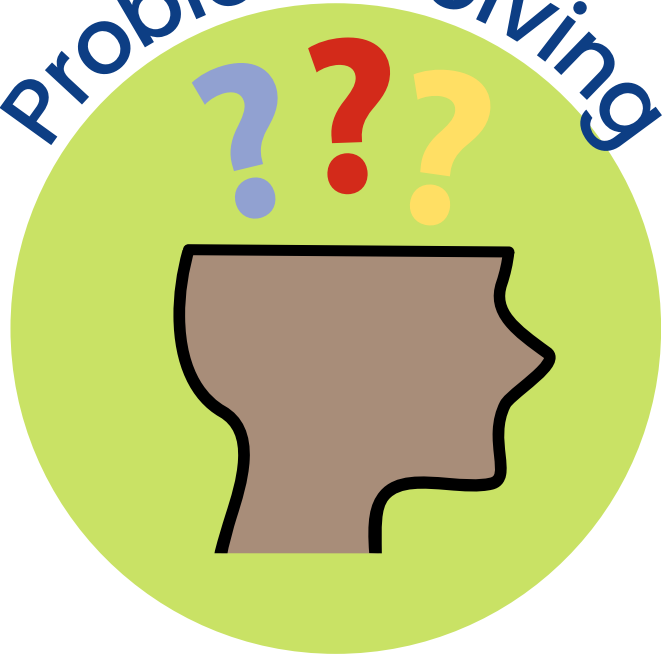
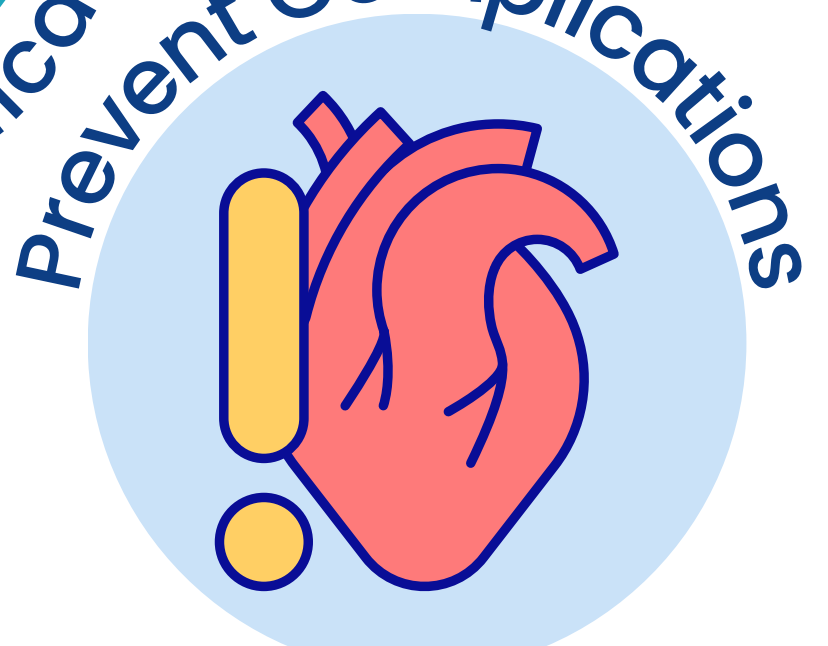
Prevent Complications

Problem Solving

Healthy Coping



Your Diabetes Medication



Monitor Diabetes

CLASSES ARE AVAILABLE IN SPANISH!

Who can Participate?
Any adult living with Type 2
Diabetes

What is the cost?
There is NO charge

How do I sign up?
Talk to your doctor/provider for a
referral or call for more information



Maury Castillo
910-372-9178
maury.castillo@duplinnc.gov

CLASES DE COMO CONTROLAR LA DIABETES

T E M A S C U B I E R T O S

Conceptos Básicos

Comer Saludable

Mantenerse Activo

Afrontamiento Saludable

Medicamento de Diabetes

Prevenir Complicaciones

Controlar la Diabetes

Solucionar Problemas

CLASES DIPONIBLES EN ESPANOL!

¿Quién puede participar?
Cualquier adulto que viva con diabetes tipo 2

¿Cuánto cuesta?
NO hay costo

¿Como me puedo inscribir?
Tienes que tener un referido de un doctor o llama para mas informacion



Maury Castillo
910-372-9178
maury.castillo@duplinnc.gov