

"Taking Control of your Diabetes"

FREE!

Do you have Type 1 or Type 2 Diabetes? Are you over 18 years of age? Would you like to learn how to manage your diabetes? We can help, Enroll Today!

Diabetes Education and Empowerment Program

Program meets once a week for 10 weeks. Participants are required to attend each session to receive a graduation certificate and FREE 6 week membership to any YMCA in Van Nuys.

Dates 2018:

January 23, 30
February 6, 13, 20, 27
March 6, 13, 20, 27

Time: 4:00 p.m.—6:30 p.m.

Place:

Center for Family Health and Education
Conference Room—Second Floor
8727 Van Nuys Blvd
Panorama City, CA 91402



Program includes:

- **Diabetes Education including relaxation techniques**
- **Cholesterol and Glucose Screenings**
- **Diabetes Support Group**
- **Fitness Education**
- **Food Demonstrations**
- **Grocery Store Tour**
- **Expert Diabetes Health Professionals**
- **Participants completing the program will receive certificate and a FREE 6 week membership to the YMCA (upon program completion).**

To register, please contact:

Antonieta Cua at 818-899-5555 ext. 102 or 301, or via ACUA@CFFHAE.ORG

Diabetes Wellness Rx funded by Medtronic Foundation



Dignity Health
Northridge Hospital
Medical Center



**Center for Family
Health & Education**

"Tomando Control de su Diabetes"

GRATIS!

¿Tiene Diabetes Tipo 1 o Tipo 2?
¿Tiene más de 18 años de edad?
Quiere aprender a manejar su
diabetes? Podemos ayudar.
!INSCRÍBASE HOY!!

Programa de Capacitación y Educación en Diabetes

Programa se reúne una vez a la semana por 10 semanas. Se les requiere a los participantes que completen el programa para poder recibir el certificado de graduación y la membresía GRATIS de 6 semanas a cualquier YMCA en Van Nuys.

Fechas 2018: Martes
Enero 23, 30
Febrero 6, 13, 20, 27
Marzo 6, 13, 20, 27

Horario: 4:00 p.m.—6:30 p.m.

Lugar:
Center for Family Health and Education
Cuarto de Conferencia –Segundo Nivel
8727 Van Nuys Blvd
Panorama City, CA 91402



Programa incluye:

- Educación sobre el Diabetes incluyendo técnicas de relajación
- Exámenes de colesterol y glucosa
- Grupo de apoyo del Diabetes
- Actividad física
- Demonstraciones de cocina
- Recorrido de mercado
- Profesionales expertos en el Diabetes
- Los participantes que completen el programa recibirán un certificado de graduación y una membresía GRATIS de 6 semanas al YMCA.

Para registrarse, por favor contacte a:

Antonieta Cua al 818-899-5555 ext. 102 o 301, o via ACUA@CFFHAE.ORG

Diabetes Wellness Rx funded by Medtronic Foundation



Dignity Health
Northridge Hospital
Medical Center



Center for Family
Health & Education