

VIDA SALUDABLE

COMER SANO • VIVIR ACTIVO • MANEJO DE ESTRÉS

Acompáñenos y aprenda cómo **manejar la diabetes tipo 2** haciendo pequeños cambios, paso a paso.

¡Gane premios! Las clases son divertidas, interactivas y GRATIS.
Clases en Español.







LAS CLASES INICIAN

FECHA: MARTES, OCTUBRE 2

HORARIO: 1:00 – 2:30 PM

LUGAR: REILLY ELEMENTARY

405 DENSON DR. AUSTIN, TX 78752

	Clase N.º 1: Información sobre la diabetes Octubre 2		Clase N.º 2: Control de la diabetes Octubre 9
	Clase N.º 3: Control de la diabetes y ejercicio Octubre 16		Clase N.º 4: Comer sano Octubre 23
	Clase N.º 5: Prevención de complicaciones Octubre 30		Clase N.º 6: Control del estrés y colaboración con el Equipo de Atención Médica Noviembre 6



¡Reciba una tarjeta de regalo de HEB e incentivos por su asistencia a las clases!
Para inscribirse, llame Cynthia Hinojosa, a **(512) 414 - 4464** o
visite www.HealthyPlacesHealthyPeople.org/diabetes

HEALTHY LIVING

HEALTHY EATING • ACTIVE LIVING • CONTROL STRESS

Come learn how to **manage type 2 diabetes** by making small changes, step by step.
Win raffle prizes! Classes are fun, social, and **FREE**.

THE CLASSES START

DATE: TUESDAY, OCTUBRE 2

TIME: 1:00 – 2:30 PM

**PLACE: REILLY ELEMENTARY
405 DENSON DR. AUSTIN, TX 78752**

(CLASS WILL BE DELIVERED IN SPANISH)

	<p>Class 1: About Diabetes</p> <p>October 2</p>		<p>Class 2: Diabetes Control</p> <p>October 9</p>
	<p>Class 3: Active Living</p> <p>October 16</p>		<p>Class 4: Healthy Eating</p> <p>October 23</p>
	<p>Class 5: Prevent Complications</p> <p>October 30</p>		<p>Class 6: Control stress, Work with Health Care Team</p> <p>November 6</p>



Get a gift card and class prizes by attending!
Call Cynthia Hinojosa at **(512) 414 - 4464**
or visit www.healthyplaceshealthypeople.org to sign up