**GRATIS**



Talleres de salud y bienestar para personas con diabetes

En nuestros talleres de bienestar gratuitos, las personas con diabetes y sus familias aprenden a controlar eficazmente la enfermedad y vivir una vida más saludable. Los talleres se llevan a cabo en un entorno de colaboración, donde los participantes pueden aprender unos de otros.

Los participantes aprenderán técnicas que les ayudarán a:

• Fomentar hábitos alimenticios saludables y control de la medicación

• Controlar los niveles de glucosa en la sangre, el colesterol y la presión arterial

• Aprender ejercicios físicos para mantener fuerza y resistencia

• Comunicarse mejor con su médico

• Acceder a servicios de apoyo continuos y recursos de la comunidad

• Reducir los costos de salud en general

**PRÓXIMOS TALLERES**

Los talleres incluyen seis sesiones diferentes. Cada sesión cubre un tema nuevo. ¡Inscríbase hoy y no olvide marcar su calendario para asistir a todas las sesiones!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Día** | **Fecha** | **Hora** | |
| Taller 1 |  |  |  |  |
| Taller 2 |  |  |  |  |
| Taller 3 |  |  |  |  |
| Taller 4 |  |  |  |  |
| Taller 5 |  |  |  |  |
| Taller 6 |  |  |  |  |

**INSCRÍBASE HOY**

Comience a tomar el control de su diabetes.

La Red de Calidad e Innovación del Lago Superior (*Lake Superior Quality Innovation Network*), representa a los estados de Michigan, Minnesota y Wisconsin. [www.lsqin.org](http://www.lsqin.org/)

Este material ha sido preparado por la Red de Calidad e Innovación del Lago Superior, en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid(*Centers for Medicare & Medicaid Service*s), CMS, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Los materiales no reflejan necesariamente la política de CMS. 11SOW-MI/MN/WI-B2-15-06 021315