

Get Healthy! · Get Active! · Get Involved!

Get Out And Live – G.O.A.L

FREE DIABETES Classes



Prevention.

- What is diabetes?
- Exercise tips and ideas
- Healthy eating habits
- Preventing complications

Testing.

- **FREE** pre and post A1C blood test
- Monitor your blood sugar

Management.

- Medications
- Stress, relaxation, and self-management skills
- Get support from peers

Join this **FREE** 9-week class if you have pre-diabetes, diabetes, or someone in your family has diabetes and want to enhance your self-confidence, self-management and problem-solving skills.

Classes are ongoing in Wilmington and Hawthorne, CA
Seating is limited. Registration is required.

For more information or to sign up, please contact
Yuliana or Marielena (310) 792-5053

¡Recupere la Salud! · ¡Manténgase Activo! · ¡Participe!

Get Out And Live – G.O.A.L

Clases de **DIABETES** GRATIS



Prevención.

- Que es el diabetes?
- Ideas para el ejercicio
- Hábitos de comer saludables
- Prevenir complicaciones



Pruebas.

- Reciba la prueba del A1C **GRATIS**
- Monitorear azúcar en la sangre



Manejo.

- Medicinas
- Alivio de estrés y relajación
- Reciba apoyo de tus compañeros

Estas clases **GRATUITAS** son para usted si es pre-diabético, diabético, o alguien en su familia tiene diabetes y quiere mejorar su confianza, automanejo y habilidad para resolver problemas.

**Clases están en curso todo el año y son ofrecidas en Wilmington y Hawthorne.
Espacio limitado. Registración es requerida.**

Para mas información o inscribirse por favor contacte a
Yuliana or Marielena (310) 792-5053