

Diabetes Classes

For people with Type 2 Diabetes

Classes are FREE | 9:00am – 3:00pm

Join us for a free one-day course on the self-cares for diabetes at home. This class is intended for people with Type 2 Diabetes who would like to learn more about living well. Teachers are certified educators through the National Certification Board for Diabetes Educators.

Class topics:

- What is Diabetes?
- Mindful eating for better health
- Dining out with Diabetes
- Keeping physically active
- Diabetes medications
- Glucose meters, understanding the numbers
- Dealing with stress and sickness
- Taking care of your feet
- Avoiding complications
- Goal setting

Participants will receive a free glucose meter and learner's guide. Lunch and snacks will be served. Reserve your seat by calling (208) 934-9886. Participants may bring a guest.

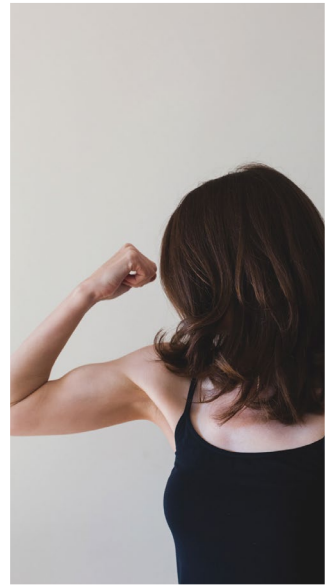
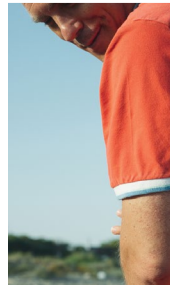
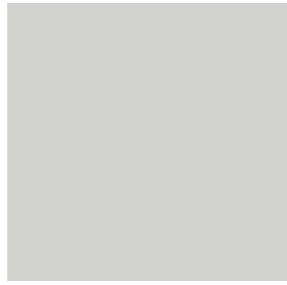
Class Schedule

Mar. 22
Buhl - Popplewell Elementary

Mar. 23
Wendell Senior Center

April 4
Shoshone - Lincoln County
Comm. Center

(208) 934-9886



Diabetes Clase

Para las personas con diabetes tipo 2

Las clases son gratis | 9:00am – 3:00pm

Únase a nosotros para un curso de un día gratis de para el cuidado para la diabetes en casa. Esta clase está diseñada para personas con Diabetes tipo 2 que deseen aprender más acerca de cómo llevar una vida saludable. Los profesores son educadores certificados por el Consejo Nacional de Certificación de Educadores de Diabetes.

Temas de clase:

- ¿Qué es la Diabetes?
- Comer Conscientes para mejorar la salud
- Cenar fuera con Diabetes
- Mantenerse físicamente activo
- Medicamentos para la diabetes
- Medidores de glucosa, comprensión de los números
- Lidar con estrés y enfermedad
- Cuidado de los pies
- Evitar las complicaciones
- Establecimiento de metas

Los participantes recibirán la guía de aprendizaje y un medidor de glucosa gratis. Se servirá almuerzos y aperitivos. Reserve su lugar llamando al (208) 934-9886. Los participantes pueden traer a un invitado.

Horario de clase

22 de Marzo
Buhl - Popplewell Elementary

23 de Marzo
Wendell Senior Center

4 de Abril
Shoshone - Lincoln County
Comm. Center

(208) 934-4446