



St. Francis Medical Center, 601 Hamilton Avenue, Trenton NJ, 08629

## **FREE Diabetes Self-Management Education Program**

A panel of experts will discuss the following topics: healthy eating, being active, monitoring your blood sugar, taking medication, problem solving, reducing risks, depression and healthy coping habits.

### **Four Class series on Tuesdays in August to Discuss:**

- ◆ **1st Class Tuesday August 7th 2018**

Introduction to Diabetes, Hyperglycemia, Hypoglycemia & Medications

- ◆ **2nd Class August 14th 2018**

Healthy Eating with Diabetes

- ◆ **3rd Class August 21st 2018**

Carb Counting & Foot Care

- ◆ **4th Class August 28th 2018**

Stress Management & Physical Activity

**Time: 9:30 a.m. - 11:30 a.m.**

**Location: St. Francis Medical Center  
CCR#2**

For questions and to register, please contact

Marie at **609-599-5241**



Centro Medico San Francis, 601 Hamilton Avenue, Trenton NJ, 08629

## **CLASES GRATIS!**

### **EDUCACION DE AUTO-MANEJO DE DIABETES!**

Un panel de expertos discutirá los siguientes temas: la alimentación saludable, la actividad física, el control de su azúcar en la sangre, tomar medicamentos, resolución de problemas, la reducción de riesgos, la depresión y los hábitos saludables.

### **Se ofrecerá cuatro clases de diabetes en Agosto!**

- **1ra Clase el Martes 7 de Agosto**

Introducción a la Diabetes, Híper e Hipoglucemia  
Y Medicamentos

- **2nd Clase el Martes 14 de Agosto**

Alimentación Saludable para Diabéticos

- **3era Clase el Martes 21 de Agosto**

Conteo de Carbohidratos y El Cuidado de los Pies

- **4rt Clase el Martes 28 de Agosto**

Manejo del Estrés y Actividad Física

**3:30pm-5:30pm**

**Ubicación: Hospital San Francis  
CCR#2**

Para preguntas y para registrarse, por favor póngase en contacto con

Ines at **609-599-5730**