



## Diabetes classes designed to help you Manage your type 2 diabetes!

The diabetes program consists of 10 hours, a total of 5 Classes  
and a final individual follow up visit.

**For an appointment and/or more information call: 664-4000.**

**Location: 344 East 6<sup>th</sup> Street, Madera CA, 93638**

Orientation Class/Initial Assessment Visit: **1 hour**

Four Group Classes (2 Hours each): **8 hours**

Post Class Follow up Visit: **1 hour**

<b>Orientation Class – Initial Assessment</b>		
<b>REQUIRED TO ATTEND CLASSES</b>		
<b>SPANISH</b>		
Tuesday	September 4	5:00PM –6:00PM
Tuesday	October 16	4:00PM – 5:00PM
<b>ENGLISH</b>		
Thursday	September 6	4:00PM – 5:00PM
Thursday	October 18	9:30AM – 10:30AM

<b>CLASS 1:</b>			<b>CLASS 2:</b>		
<b>Getting To Know Your Diabetes</b>			<b>Healthy Eating</b>		
<b>SPANISH</b>			<b>SPANISH</b>		
Tuesday	September 11	5:00PM –7:00PM	Tuesday	September 18	5:00PM –7:00PM
Tuesday	October 23	4:00PM – 6:00PM	Tuesday	October 30	4:00PM – 6:00PM

<b>ENGLISH</b>			<b>ENGLISH</b>		
Thursday	September 13	4:00PM – 6:00PM	Thursday	September 20	4:00PM – 6:00PM
Thursday	October 25	9:30AM – 11:30AM	Thursday	November 1	9:30AM – 11:30AM

<b>CLASS 3:</b>			<b>CLASS 4:</b>		
<b>Taking Medications</b>			<b>Staying Healthy With Diabetes</b>		
<b>SPANISH</b>			<b>SPANISH</b>		
Tuesday	September 25	5:00PM –7:00PM	Tuesday	October 2	5:00PM –7:00PM
Tuesday	November 6	4:00PM – 6:00PM	Tuesday	November 13	4:00PM – 6:00PM

<b>ENGLISH</b>			<b>ENGLISH</b>		
Thursday	September 27	4:00PM – 6:00PM	Thursday	October 4	4:00PM – 6:00PM
Thursday	November 8	9:30AM – 11:30AM	Thursday	November 15	9:30AM – 11:30AM



## Clases de diabetes diseñadas para ayudarle a controlar su diabetes tipo 2!

El programa de diabetes consiste de 10 horas, un total de 5 clases y una ultima visita de seguimiento individual.

**Para una cita y/o más información llame al: 664-4000.**

**Ubicación: 344 East 6<sup>th</sup> Street, Madera CA, 93638**

Clase de Orientación/ Visita de Evaluación Inicial: **1 hora**

Cuatro Clases en Grupo ( 2 Horas Cada Clase): **8 horas**

Visita de Seguimiento Individual: **1 hora**

<b>Clase de Orientación – Evaluación Inicial</b>		
<b>REQUERIDO PARA ASISTIR A CLASES</b>		
<b>ESPAÑOL</b>		
Martes	Septiembre 4	5:00PM –6:00PM
Martes	Octubre 16	4:00PM – 5:00PM
<b>INGLÉS</b>		
Jueves	Septiembre 6	4:00PM – 5:00PM
Jueves	Octubre 18	9:30AM – 10:30AM

<b>CLASE 1:</b>			<b>CLASE 2:</b>		
<b>Conociendo Su Diabetes</b>			<b>Alimentación Saludable</b>		
<b>ESPAÑOL</b>			<b>ESPAÑOL</b>		
Martes	Septiembre 11	5:00PM –7:00PM	Martes	Septiembre 18	5:00PM –7:00PM
Martes	Octubre 23	4:00PM – 6:00PM	Martes	Octubre 30	4:00PM – 6:00PM

<b>INGLÉS</b>			<b>INGLÉS</b>		
Jueves	Septiembre 13	4:00PM – 6:00PM	Jueves	Septiembre 20	4:00PM – 6:00PM
Jueves	Octubre 25	9:30AM – 11:30AM	Jueves	Noviembre 1	9:30AM – 11:30AM

<b>CLASE 3:</b>			<b>CLASE 4:</b>		
<b>Tomando Medicamentos</b>			<b>Mantenerse Saludable Con Diabetes</b>		
<b>ESPAÑOL</b>			<b>ESPAÑOL</b>		
Martes	Septiembre 25	5:00PM –7:00PM	Martes	Octubre 2	5:00PM –7:00PM
Martes	Noviembre 6	4:00PM – 6:00PM	Martes	Noviembre 13	4:00PM – 6:00PM

<b>INGLÉS</b>			<b>INGLÉS</b>		
Jueves	Septiembre 27	4:00PM – 6:00PM	Jueves	Octubre 4	4:00PM – 6:00PM
Jueves	Noviembre 8	9:30AM – 11:30AM	Jueves	Noviembre 15	9:30AM – 11:30AM