

# Class Schedule

## Learn to Thrive with Others

After attending an orientation, join us for the following four Thriving with Diabetes classes:

**CLASS 1:** Getting to Know Diabetes

**CLASS 2:** Healthy Eating

**CLASS 3:** Medications

**CLASS 4:** Healthy Coping and Physical Activity

Even if orientations and classes seem overwhelming, you can still get support. Our free Thriving with Diabetes support group offers you, family members, and friends a place to share and learn from each other's experiences.

The free support group meets the third Wednesday of each month, from 3:00 – 4:00 p.m., at Camarena Health's 344 E. 6th Street location in Madera. Each session is facilitated by a Registered Dietitian.

## 2020 Class Dates & Times

(Classes 9 – 11 am)

Class 1 – February 6

Class 2 – February 13

Class 3 – February 20

Class 4 – February 27

(Classes 9 – 11 am)

Class 1 – August 20

Class 2 – August 27

Class 3 – September 3

Class 4 – September 10

(Classes 5 – 7 pm)

Class 1 – May 14

Class 2 – May 21

Class 3 – May 28

Class 4 – June 4

(Classes 4 – 6 pm)

Class 1 – November 19

Class 2 – December 3

Class 3 – December 10

Class 4 – December 17

\*Classes are postponed until further notice.

## Take the First Step Attend an Orientation

Get started with the Thriving with Diabetes program by registering for one of our 2020 orientations:

**January 23, 30**  
9 – 10 am

**August 6, 13**  
9 – 10 am

**April 30, May 7**  
5 – 6 pm

**November 5, 12**  
4 – 5 pm



**CAMARENA  
HEALTH**

## THRIVING WITH Diabetes

Diabetes affects your life, but it doesn't have to control it. Camarena Health can teach you or your loved one how to not just live, but thrive with diabetes.

The Thriving with Diabetes program teaches you to manage diabetes and live your healthiest possible life by promoting seven key self-care behaviors:

- Healthy eating
- Being active
- Taking medication
- Problem-solving
- Healthy coping
- Reducing risks
- Blood sugar monitoring

In addition, the program offers one-on-one interactions with a Registered Dietitian and our health education team, as well as support from other participants with diabetes.

To start, register for an orientation at your next appointment or right now by calling:

**559.664.4000**

**344 E. 6th Street, Madera, CA 93638**

# Horario de Clases

## Aprenda a Prosperar con Otros

Después de asistir a una orientación, acompáñenos a las siguientes cuatro clases prosperando con diabetes.

**CLASE 1:** Conociendo la Diabetes

**CLASE 2:** Alimentación Saludable

**CLASE 3:** Medicamentos

**CLASE 4:** Afrontamiento Saludable y Actividad Física

### 2020 Fechas y Horarios de Clase

**(Clases 4 - 6 pm)**

Class 1 - febrero 4  
Class 2 - febrero 11  
Class 3 - febrero 18  
Class 4 - febrero 25

**(Clases 5:30 - 7:30 pm)**

Class 1 - marzo 24  
Class 2 - marzo 31  
Class 3 - abril 7  
Class 4 - abril 14

**(Clases 3 - 5 pm)**

Class 1 - mayo 12  
Class 2 - mayo 19  
Class 3 - mayo 26  
Class 4 - junio 2

**(Clases 10 am - 12 pm)**

Class 1 - junio 30  
Class 2 - julio 7  
Class 3 - julio 14  
Class 4 - julio 21

**(Clases 4 - 6 pm)**

Class 1 - agosto 18  
Class 2 - agosto 25  
Class 3 - septiembre 1  
Class 4 - septiembre 8

**(Clases 5:30 - 7:30 pm)**

Class 1 - octubre 6  
Class 2 - octubre 13  
Class 3 - octubre 20  
Class 4 - octubre 27

**(Clases 3 - 5 pm)**

Class 1 - noviembre 17  
Class 2 - noviembre 24  
Class 3 - diciembre 1  
Class 4 - diciembre 8

\*Las clases se han pospuesto hasta nuevo aviso.

Aunque las orientaciones y las clases parecen estresantes, aun puede obtener apoyo. Nuestro grupo de apoyo gratuito Prosperando con Diabetes le ofrece a usted, sus familiares y amigos un lugar para compartir y aprender de las experiencias de los demás.

El grupo de apoyo gratuito se reúne el tercer miércoles de cada mes, de 5:30 - 7:30 p.m., en Camarena Health 344 E. 6th Street en Madera. Cada sesión es facilitada por un proveedor.

### Tome el Primer Paso Asista a Una Orientación

Comience con el programa Prosperando con Diabetes inscribiéndose para una de nuestras orientaciones en 2020:

**enero 21, 28**  
4 - 5 pm

**agosto 4, 11**  
4 - 5 pm

**marzo 10, 17**  
5:30 - 6:30 pm

**septiembre 22, 29**  
5:30 - 6:30 pm

**abril 28, mayo 5**  
3 - 4 pm

**noviembre 3, 10**  
3 - 4 pm

**junio 16, 23**  
10 - 11 am



**CAMARENA  
HEALTH**

## PROSPERANDO CON Diabetes

Diabetes afecta su vida, pero no tiene que controlarla. Camarena Health puede enseñarle a usted y a su ser querido como no solo vivir, sino prosperar con diabetes.

El programa Prosperando con Diabetes le enseña a controlar su diabetes y llevar una vida lo más saludable posible promoviendo siete conductas claves de cuidado personal:

- Alimentación saludable
- Afrontamiento saludable
- Estar activo
- Reduciendo riesgos
- Tomar medicamento
- Monitoreo de azúcar en la sangre
- Resolución de problemas

Además, el programa ofrece interacciones uno en uno con una Dietista Registrada, educadoras de salud, y el apoyo de otros participantes con diabetes.

Para comenzar, regístrese para una orientación en su próxima cita o ahora mismo llamando a:

**559.664.4000**

**344 E. 6th Street, Madera, CA 93638**