

**FREE
Register
Today!**

Diabetes Workshop

Learn how to take control of your diabetes.

Sign up for a Diabetes Self-Management Education class and learn how to take charge of your health.

In these classes you will learn how to live a healthier life with diabetes.

**Hurry, spaces are
limited to 10 people!**

- Find out how diabetes affects your body
- Make sense of your blood sugar numbers
- Meet others who have diabetes
- Have fun learning in a small group through games, activities and support conversations
- Learn about diabetes through classes located in the community near your neighborhood

**Giftcards are available
at the end of the
6 weeks.**

**To register, please call
(713) 426-0027 ext. 314.**

**Avenue 360
Heights Clinic**
2150 W 18th Street,
Houston, Texas 77008

English classes will begin:
Tuesday, January 19, 2021
10 AM - 12 PM
Class is for 2 hours, 6 weeks

**MEMORIAL[®]
HERMANN**
Community Benefit
Corporation

GRATIS
¡Regístrate
Hoy!

Taller de Diabetes

Aprenda cómo controlar mejor su diabetes.

Inscríbese en una clase de educación para el automanejo de la diabetes y aprenda a cuidarse la salud. En esta clase aprenderá cómo vivir más sanamente con diabetes.

**¡Date prisa,
los espacios están
limitados a
10 personas!**

- Aprenda cómo la diabetes afecta su cuerpo
- Entienda el significado de sus valores de azúcar en sangre
- Conozca a otras personas que padecen diabetes
- Diviértase aprendiendo en grupos pequeños mediante juegos, actividades y conversaciones de apoyo
- Aprenda sobre la diabetes en clases que se imparten en su comunidad, cerca de su vecindario

**Tarjeta de regalo al final
de las 6 semanas.**

**Para registrarse, llame al
(713) 426-0027 ext. 314.**

**Avenue 360
Clínica Heights**
2150 W 18th Street,
Houston, Texas 77008

Las clases en español empiezan:

Jueves 21 de Enero, 2021

10 AM - 12 PM

Serán por 2 horas, 6 semanas

MEMORIAL[®]
HERMANN
Community Benefit
Corporation