

# Living a Healthy Life with Chronic Disease & Diabetes Self-Management Training



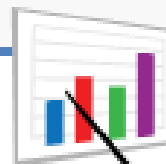
Excellent opportunity to learn how to change your life and decisions. This training is given in both languages. The Leaders are Master Trainers, certified for Stanford University. Is an evidence-based program focused on interactive activities where participants can learn and work over: Action Planning, Problem Solving, Nutrition, Health Fitness, Medication, Monitoring, Communication, Foot Care, Difficult Emotions and much more!

**FOR PEOPLE WITH DIABETES, PRE-DIABETES,  
CHRONIC DISEASES, CAREGIVERS, PROFESSIONALS  
& TO PREVENT!**



*You obtain:*

**FOR FREE**



- ◆ Knowledge to improve your health
- ◆ Tools and resources to keep learning
- ◆ The Living a Healthy Life with Chronic Disease Book
- ◆ CD with Relaxation Techniques
- ◆ Certificate of Completion (if attend at least 4 classes)

**once a week ✦ two hours ✦ six classes**

**call NOW**

**and ask when and where is going to be  
the next class!**

**SINDY ARBELO: (832) 395-3398**

[sindia.arbelo@houston.tx.gov](mailto:sindia.arbelo@houston.tx.gov)

LEAVE YOUR NAME AND  
PHONE NUMBER, WE'LL CALL  
YOU BACK A.S.A.P.



Houston Department of  
Health and Human Services

# Tomando Control de Enfermedades Crónicas & Manejo Personal de la Diabetes



Excelente oportunidad para aprender a tomar mejores decisiones y cambiar su vida. Las clases se ofrecen en ambos idiomas. Los Maestros Líderes son certificados por la Universidad de Stanford. Adiestramiento probado y enfocado en actividades interactivas donde los participantes aprenden y practican a la vez. Planes de Acción, Solución de Problemas, Nutrición, Salud Física, Medicación, Comunicación, Cuidado de los Pies, Manejo de Emociones Difíciles y mucho más.



**PARA PERSONAS CON DIABETES, PRE-DIABETES, ENFERMEDADES CRONICAS, CUIDADORES, PROFESIONALES Y PARA PREVENIR.**

*Usted obtiene:*

## GRATIS



- ◆ *Conocimiento para mejorar su salud*
- ◆ *Herramientas y recursos para seguir aprendiendo*
- ◆ *El Libro de Tomando Control de su Salud*
- ◆ *Un CD con Técnicas de Relajación*
- ◆ *Certificado de Participación (si asiste al menos a 4 clases)*

## 1 vez a la semana ✦ 2 horas ✦ 6 clases

### LLAME AHORA

DEJE SU NOMBRE Y  
NUMERO TELEFONICO,  
LE LLAMAREMOS  
PRONTO.

Houston Department of  
Health and Human Services

