

Free

Diabetes Self-Management Workshop

Do you or someone you love have diabetes?

The Diabetes Empowerment Education Program™ (DEEP) is an evidence-based diabetes education program for people with diabetes or prediabetes. DEEP encourages lifestyle changes while learning about your diabetes and the way it affects your quality of life.

Workshop Details

- DEEP sessions are interactive and involve demonstrations, role play, games and other engaging activities for group learning.
- Six, two-hour weekly sessions.

DEEP Topics

- No cost to participate.
- Understanding the human body.
- Diabetes risk factors and complications.
- Nutrition education and meal planning.
- Medications and accessing your health team.



Please join us if you are an adult with diabetes, prediabetes or a care taker for someone with diabetes.

This is a ZOOM Virtual Workshop.
For more information call
805.739.3578 or 805.542.6268.

Email
Beatriz.Hosp@dignityhealth.org
or
Patty.Herrera@dignityhealth.org

Gratis

Diabetes

Programa de Manejo Personal

¿Usted o alguno de sus seres queridos sufre de diabetes?

El Programa Educativo para el Empoderamiento sobre la Diabetes (DEEP) Es un taller de enseñanza basado en evidencias para personas con Diabetes o Prediabetes. DEEP Promueve cambios en su estilo de vida a medida que usted aprende como implementar estos cambios en beneficio de su salud.

Detalles del Programa

- Las sesiones de DEEP son interactivas e incluyen demostraciones, representación de roles, ejercicios y otras actividades que promueven el aprendizaje grupal.
- Seis sesiones semanales de 2 horas.
- Participación sin costo.

Temas a Tratar en DEEP

- Entendiendo el cuerpo humano.
- Factores de riesgo de la diabetes y sus complicaciones.
- Educación en nutrición y planificación de comidas.
- Medicamentos y evaluación de su equipo de salud.



Por favor únase a nosotros si usted es una persona con diabetes o prediabetes, tiene un familiar con Diabetes, o si es, una persona encargada del cuidado de una persona con diabetes.

Esto es un Taller via ZOOM.
Para mas información llame
805.739.3578 o 805.542.6268.

Email

Beatriz.Hosp@dignityhealth.org

o

Patty.Herrera@dignityhealth.org