

## Programas de YWCA

### Mujeres Latinas

*Proyecto Para la Prevención de la  
Diabetes y Enfermedades  
Cardiovasculares*

!Para mujeres de todas edades! Hijas y demás mujeres en su familia mayores de 12 años pueden juntas aprender como prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón. Este programa es **GRATIS** y se lleva a cabo en 8 sesiones a través de una serie de actividades divertidas, educativas e interactivas incluyendo ejercicios de natación y aeróbicos.

*!Promueva la buena salud y el bienestar!*

**Lugar:**  
**YWCA de Lawrence**  
**38 de la calle Lawrence**  
**Lawrence, MA**  
**01840**



## Programas de Greater Lawrence Family Health Center

### Grupos Vida Sana

**¡APRENDA COMO COMER SALUDABLE!**

**UN TEMA DIFERENTE CADA SEMANA PARA  
AYUDARLE A CONTROLAR SU:**

- Peso
- Pre-Diabetes
- Presión Arterial
- Diabetes
- Colesterol



### Manejo Personal de la Diabetes

#### *Tomando Cuidado de su Diabetes*

Es importante que cuide de si mismo y de su Diabetes pero no siempre es fácil!



**Las Educadoras de Diabetes** en las clínicas de Greater Lawrence Family Health Center le puede ayudar!

Llame hoy y haga un cita para una visita personal con su Educadora de Diabetes.

**Para mas información sobre estos  
programas favor de llamar a:**

**Luz Arroyo o Martha Cruz**

**978-686-6029**

Latino CEED: REACH New England  
Localizado en el Greater Lawrence Family Health Center  
One Canal Street• Suite 202• Lawrence• MA 01840

Auspiciado por

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

# PROGRAMAS DE SALUD EN LA COMUNIDAD

*¡Muévete Hacia una Vida Saludable!*



Auspiciado por:



**Latino CEED**  
**REACH New England**  
Center of Excellence for Eliminating Disparities

## Programas al Centro de Envejecientes

### Ganando con Diabetes



Un programa para ayudar a los Latinos con Diabetes a manejar su enfermedad. El programa se lleva a cabo en español durante 10 semanas **gratuitamente**.

#### *Usted aprenderá sobre:*

- El manejo de su Diabetes
- Actividad física
- Nutrición y control de porción
- Prevención de complicaciones

#### *Usted puede participar si:*

- Tiene mas de 18 años de edad
- Es Latino y habla español
- Tiene Diabetes

### Muévete al Ritmo Tropical!

Clases de Ejercicios para Adultos 18 años en adelante y Educación de Nutrición

**i\$1 por Clase!**



## Talleres disponibles en la comunidad

### Mi Vida, Mi Salud

*Programa de Manejo Personal de Enfermedades Crónicas de la Universidad de Stanford*



#### **¿Vive con una Enfermedad Crónica?**

Como: Diabetes, Artritis, Cáncer, Presión Arterial Alta, Asma, Enfermedad del Corazón, o mas...

En este taller de 6 semanas aprenderá con otros como:

- Fijar y cumplir metas personales
- Manejar el estrés y aprender a relajarse
- Practicar técnicas sencillas que pueden mejorar su calidad de vida

#### **¡Es GRATIS!**

*iLlame para aprovechar estas oportunidades!*

**(978) 686-6029**



## Mas Talleres

### Vive la Vida Dulce

*Programa de Manejo Personal de la Diabetes de la Universidad de Stanford*

- ¿Vive con Diabetes?
- ¿Siente que su Diabetes esta fuera de control?
- ¿Necesita ayuda para lidiar con su Diabetes?

¡En este taller de 6 semanas aprenderá con otros como tomar el control!

#### **¡Es GRATIS!**



### Alcanzando el Bienestar Prevención de la Diabetes



#### **¿SABIA USTED QUE?**

Como Latinos, todos estamos en riesgo de desarrollar la diabetes.

**iAprenda como puede prevenir la Diabetes!**

Llame par registrarse al **GRATIS**