

# Vida Activa con Diabetes

Jueves, 20 de febrero–27 de marzo. Versión en español ofrecida de 10:30 a.m.–12:00 p.m.

En persona en el Centro de recursos comunitarios de The Brick House, en colaboración con Montague Catholic Social Ministries, Turners Falls, MA.



**Una Vida Activa con Diabetes ayuda a las personas a gestionar mejor su diabetes explorando junto con sus compañeros . . .**

- Descripción general de la diabetes
- ¿Qué afecta los niveles de azúcar en sangre?
- Alimentación saludable
- Actividad física y ejercicio
- Prevención de niveles bajos de azúcar en sangre
- Lidar con el estrés y las emociones difíciles
- Estrategias para los días de enfermedad
- Complicaciones retardadas
- Planes de acción, resolución de problemas, toma de decisiones

**Para obtener más información o registrarse para un taller, llame al 413-800-2208 o envíe un correo electrónico [jolvera-aguilera@brickhousecommunity.org](mailto:jolvera-aguilera@brickhousecommunity.org). Para una lista completa y más. Para obtener más información sobre los próximos talleres, visite [LifePathMA.org](http://LifePathMA.org) o llame al 413-773-5555 x1230.**



Executive Office of Elder Affairs

