

**Free Diabetes education & self-management classes**  
**in English will be:**

Time: 1:30 to 3:00 PM, Tuesdays

Dates: February 7, 14, 21, 28 and March 7 & 14

Location: At Riverview (in St. Luke's Church at 722 Reynolds Ave., KCK 66101)

These classes will discuss: diabetes overview and assessment, healthy eating/nutrition, how to monitor blood sugar/use meters, exercise, medications, problem solving, coping with diabetes and more! **Please bring a list of all your medicines AND your diabetes meter.**

**Classes will be provided every Tuesday, in six week sessions. Next session begins March 28, 2017.** Participants can join the classes at any point in the series.

**Las Clases gratis (*en español*) de diabetes serán:**

Horario: 9:00 a 10:30 por la mañana, en los martes

Fechas: el 7, 14, 21 y 28 de febrero y el 7 y 14 de marzo.

Lugar: En el salón de la iglesia de St. Luke's en Riverview (722 Reynolds Ave., KCK 66101)

En estas clases se va a hablar de: descripción y evaluación de la diabetes, comidas saludable/nutrición, cómo monitorear el azúcar en la sangre y el uso de las máquinas de medir la glucosa o azúcar en la sangre, ejercicio, medicinas, solución de problemas, enfrentándose con la diabetes y más! **Por favor, traiga una lista de sus medicinas y su maquinita de para medir el azúcar en la sangre. Traiga también una merienda.**  
**Las clases son cada martes, durante seis semanas y una hora y media por sesión. Después de esta sesión, la próxima comenzara en el 28 de marzo 2017. Los participantes pueden integrarse a las clases en cualquier punto en la serie.**