

If you live in East Chicago and have diabetes, you may qualify for **FREE** diabetes self-management education classes offered at **St. Catherine Hospital**.

Education about diabetes can help you live a long and fulfilling life. Our diabetes classes will help you learn to follow a special diet, exercise and monitor glucose (blood sugar) levels. A free glucose monitor is given to anyone who needs one. We'll also give you a free pedometer to measure your steps toward a healthier life!

Classes are available in English and Spanish, daytime and evenings. If you live in East Chicago and have Diabetes, call today to find out if you qualify for **FREE** classes.



Call 392-7786

Funding provided by St. Catherine Hospital and the East Chicago Community Development Foundation.

STOP Diabetes in East Chicago is an innovative community program of St. Catherine Hospital designed to help educate residents about how to prevent and better manage this chronic disease.

Si usted vive en East Chicago y tiene diabetes, usted puede calificar para clases **GRATIS** de educación de autodirección ofrecidas en **St. Catherine Hospital**.

La educación sobre la diabetes puede ayudarle a vivir una vida larga y satisfactoria. Nuestras clases de diabetes le ayudarán a aprender a seguir una dieta especial, hacer ejercicio y como comprobar sus niveles de azúcar en la sangre. Un monitor de glucosa es dado **gratis** a cualquier persona que lo necesita. ¡También le daremos un podómetro **gratis** para medir sus pasos hacia una vida más sana!

Las clases están disponibles en inglés y español, día y tardes. Si usted vive en East Chicago y tiene Diabetes, llame hoy para averiguar si usted califica para las clases **GRATIS**.

Llame 392-7786

Financiación es proporcionada por St. Catherine Hospital y la Fundación de Desarrollo de Comunidad de East Chicago.

PARE la Diabetes en East Chicago es un programa de comunidad innovador de St. Catherine Hospital diseñado para ayudar a educar a residentes sobre como impedir y mejor manejar esta enfermedad crónica.