



# Learn to **Control** Your **Diabetes** and **Feel Better**

*Join **FREE** or low-cost  
diabetes classes*

Learn how to...

- Eat healthier
- Manage your symptoms
- Be more active
- Set health goals & **SUCCEED**
- PLUS, meet new people

**We can help you!**



  
**LA Healthline**  
**1-800-793-8090**  
(Monday-Friday, 8 am-6 pm)

*Classes also available for...*

***Obesity • High Blood Pressure • High Cholesterol  
Fear of Falling (65+ years old) • Caregiving***

Workshops meet the U.S. HHS Administration for Community Living's  
Title IID criteria for evidence-based programs.





---

# Aprenda a **Controlar** su **Diabetes** y a **Sentirse Mejor**

*Únase a clases de diabetes  
GRATIS o a bajo costo*

**Aprenda a...**

- Comer más sano
- Controlar sus síntomas
- Ser más activo
- Establecer metas de salud y  
**TENER ÉXITO**
- ADEMÁS, haga nuevas amistades

**¡Nosotros podemos ayudarle!**



---

**Su Línea de Salud  
Los Angeles**

**1-800-793-8090**

*(De lunes a viernes, de 8 am a 6 pm)*

*También hay clases sobre...*

*Obesidad • Presión Alta • Colesterol Alto*

*Miedo a Caerse (65+ años) • Cuidado del Paciente*

Las clases cumplen con los requisitos del título IIID de la Administración de Vivencia en la Comunidad del U.S. HHS.