

Diabetes Empowerment Education Program

(DEEP™)

Do you or someone you love have diabetes?
This is the workshop for you and your loved ones!

Free, eight-week diabetes workshop series

About DEEP™

- DEEP™ is a diabetes education program for people with diabetes, pre-diabetes, and/or their relatives and caregivers.
- Education sessions provide people with the knowledge and skills necessary to reduce diabetes complications including kidney failure, amputation, vision loss, heart failure, and stroke.
- The DEEP™ curriculum was developed by the University of Illinois, Chicago as a tool to offer diabetes awareness and education to communities throughout the country.
- Workshops are led by community members who have been certified as DEEP™ instructors.

Weekly Topics

- Understanding the Human Body
- Understanding Risk Factors for Diabetes
- Monitoring your Body
- Diabetes and Physical Activity
- Management of Diabetes through Meal Planning
- Complications of Diabetes
- Learning about Medications and Medical Care
- Living with Diabetes: Mobilizing your Family and Friends



STRONGER TOGETHER

for your health

What to Expect

- Weekly interactive workshops with demonstrations, role play, games and other engaging activities for group learning.
- A supportive environment where participants work together in a small group to learn about health management and lifestyle choices.

Questions

Contact your NOAH Community Health Worker:
480-666-1604

Reserve Your Spot

To register for this free workshop series, scan the code below.



Programa de educación y empoderamiento para la diabetes (DEEP™)

¿Usted o alguien que ama tiene diabetes?
¡Este es el taller para ti y tus seres queridos!

Serie gratuita de talleres de diabetes de ocho semanas

Que es DEEP™

- DEEP™ es un programa de educación para personas con diabetes, pre diabetes y/o cualquier familiar o cuidador.
- Sesiones educativas que brindan a las personas el conocimiento y habilidades necesarias para reducir la diabetes y sus complicaciones que incluyen: insuficiencia renal, amputación, Pérdida de visión, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.
- El plan de estudios DEEP™ fue desarrollado por la Universidad de Chicago en Illinois. Como herramienta para ofrecer concienciación y educación sobre la diabetes en las comunidades a través del país.
- Los talleres son dirigidos por miembros de la comunidad que han sido certificados como instructores de DEEP™.

Temas Semanales:

- Comprender en cuerpo humano.
- Comprender los factores de riesgo de la diabetes.
- Vigilancia de su cuerpo.
- Diabetes y actividad física.
- Manejo de la diabetes a través de la planificación de comidas.
- Complicaciones de la diabetes.
- Aprender sobre medicamentos y atención médica.
- Viviendo con diabetes: movilizándolo a su familia y amigos.



JUNTOS SOMOS
MÁS FUERTE

para su salud

Que esperar:

- Talleres semanales y interactivos con demostraciones, dramatizaciones, juegos y otras actividades atractivas para aprendizaje grupal.
- Un entorno de apoyo donde los participantes trabajan juntos en un pequeño grupo para aprender sobre el manejo de la salud y opciones de estilo de vida.

Preguntas

Comuníquese con su promotora de salud de NOAH:
480-666-1604

Reserve su Espacio

Para registrarse para este taller gratis escane el código de abajo.

