



Diabetes Education/Educación de la Diabetes

☺ = Se habla español

Forestville Wellness Center (West County Health Centers) 887-0290, 6550 Front Street, Forestville, www.wchealth.org – Consultas integrativas, visitas osteopatías, consultas herbales, masaje, acupuntura, clases de bienestar incluyendo: manejo de la diabetes, el dolor crónico, tratamientos para el abuso de drogas, cesación de fumar, y educación de nutrición.

☺ **Northern California Center for Well-Being (NCCWB): 575-6043**

365 Tesconi Circle, Suite B in Santa Rosa, 95401, www.norcalwellbeing.org

Tiene servicios individuales incluyendo consejería de nutrición, y entrenamiento personal. Tiene consejería y algunas clases en Español incluyendo una de cardiopatía y “Diabetes y su Salud.” Correo electrónico: info@nccwb.org

☺ **Kaiser Permanente:** 393-4167 o 566-5277, www.kaisersantarosa.org/classes

Santa Rosa Medical Center: 401 Bicentennial Way, Santa Rosa, CA 95403

Brinda una variedad de clases abiertas al público (no se necesita ser miembro de Kaiser) relacionadas a diabetes, pre-diabetes, nutrición y salud del corazón. Algunas clases en español. Grupos de apoyo gratuitos en inglés y español.

☺ **West County Health Centers: Health Education**

Enfermeras/Certificadas en educación de diabetes disponible para discutir el manejo de la diabetes. Uno por uno o en grupos. Temas incluyen nutrición, ejercicio, y el manejo de diabetes.

Sitio de Web: www.wchealth.org