



ADAMS COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

Your Health. Our Mission.

Programas para el bienestar ante la diabetes

Tanto si estás buscando llevar adelante una vida más saludable o quieres aprender a controlar la diabetes, el Departamento de Salud del Condado de Adams tiene opciones para ti. Cada programa ofrece apoyo y orientación, cualquiera sea tu objetivo.

EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Aprende a:



Elegir alimentos
saludables, sabrosos
y fáciles de preparar



Bajar de peso



Manejar el estrés



Buscar tu
motivación para
sentirte bien

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO PERSONAL PARA LA DIABETES

Aprende a:



Alcanzar tu meta
de azúcar en sangre



Ahorrar dinero en la
atención médica



Controlar los
síntomas de
la diabetes



Tener más
energía

Para obtener más información o para buscar una clase que se adapte a tus necesidades, llámanos, envíanos un correo electrónico o escanea el código QR.

📞 720.266.2971 | ✉️ diabeteseducation@adcogov.org



Horario de Clases- Invierno 2026

Camino Al Bienestar

Virtuales

Martes a partir del 13 de Enero
10 - 11 a.m.

Lunes a partir del 26 de Enero
5 - 6 p.m.

Journey to Wellness

Virtual

Wednesdays, starting January 7
6:30 – 7:30 p.m.

Wednesdays, starting January 14
12 – 1 p.m.

Tuesdays, starting January 20
6 – 7 p.m.

Tuesdays, starting February 10
5:30 – 6:30 p.m.

In-Person

Adams County Government Center
4430 S Adams Pkwy, Brighton
Tuesdays, starting January 20
12 – 1 p.m.

Adams County Human Services Center
11860 N Pecos St, Westminster
Thursdays, starting January 22
12 - 1 p.m.

Programa de Fortalecimiento Personal para la Diabetes

Virtuales

Miércoles a partir del 7 de Enero
6 – 7 p.m.

En Persona

Commerce City Community Wellness
7190 Colorado Blvd, Commerce City
Martes a partir del 27 de Enero
4 - 6 p.m.

Diabetes Self-Empowerment

Virtual

Tuesdays, starting January 6
6:30 – 7:30 p.m.

Wednesdays, starting January 7
12 – 1 p.m.

In-Person

Commerce City Community Wellness
7190 Colorado Blvd, Commerce City
Mondays, starting January 12
10 a.m. – 12 p.m.

Para registrarse o para preguntas

Llame 720.266.2971

Email: DiabetesEducation@adamscountyco.gov

Visita: <https://adamscountyhealthdepartment.org/programs-services/diabetes-heart-health/>