

# Live Well

## The National Diabetes Prevention Program



Classes available in Tillamook, Nehalem, and Pacific City.

Attend a **FREE** orientation session (In-person or on-line) to learn more. The first Thursday of the month at noon. Click below for the virtual orientation:

<https://us02web.zoom.us/j/84599984286>

“The program taught me to be more mindful of my food choices”

-Quote from previous program participant

### Would you like a wellness coach in your life?

Reduce your risk of type 2 diabetes by enrolling in a year-long lifestyle change program offered by the YMCA and Northwest Senior and Disability Services. This nationally recognized program, developed by the Centers for Disease Control and Prevention, provides you a wellness coach and group support for your success!

Here are some of the risk factors for prediabetes:



AGE 45  
OR  
OLDER



OVERWEIGHT



DIABETES  
WHILE  
PREGNANT



FAMILY HISTORY  
OF TYPE 2



1 IN 3  
ADULTS IN  
THE UNITED  
STATES HAS  
PREDIABETES.

90% OF THEM  
AREN'T AWARE  
THAT THEY DO.

Contact us to register or for more information: 503-842-9622 x 111

Find us on Facebook at [National Diabetes Prevention Program Tillamook County](#)

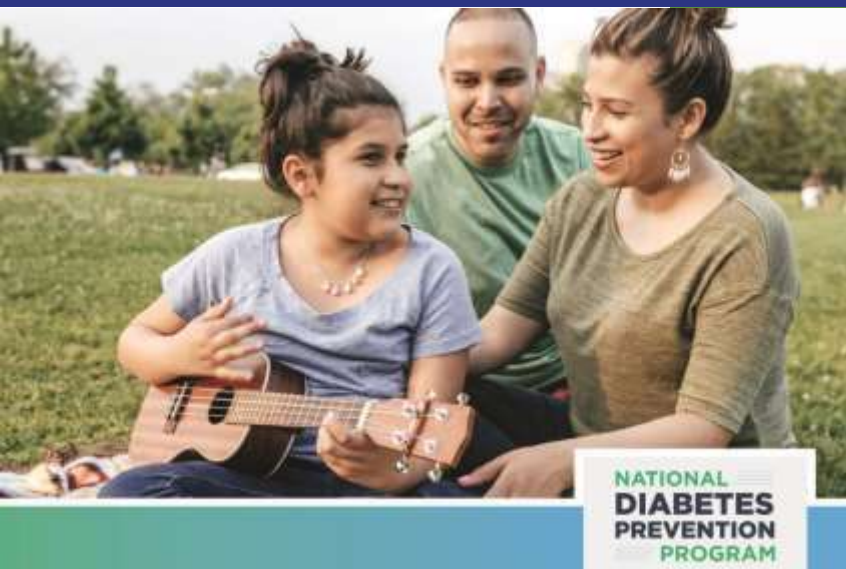


Tillamook County  
Community  
Health Centers



# Vivir bien

## Programa Nacional de Prevención de la Diabetes



"Este programa me ha enseñado a ser más consciente de mis opciones de alimentos."

-Declaración del participante del programa anterior

Clases disponibles en Tillamook, Nehalem, y Pacific City.

Asista a una sesión de orientación GRATUITA (en persona o en línea) para obtener más información, el primer sábado del mes a las 10:15 am.

Vea si está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

Reúnase con nosotros en el **YMCA de Tillamook o en línea:**  
<https://us02web.zoom.us/j/87406142799>

### ¿Le gustaría un(a) entrenador(a) del bienestar en su vida?

Reduzca el riesgo de diabetes tipo 2, inscribiéndose en un programa de cambio de estilo de vida en un año ofrecido por el YMCA y el *Northwest Senior and Disability Services*. ¡Este programa reconocido a nivel nacional, desarrollado por los Centros para el control y la prevención de enfermedades, le proporcionará un(a) entrenador(a) del bienestar y apoyo grupal para que tenga éxito!

Algunos factores de riesgo para la prediabetes:



ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS TIENE PREDIABETES.

EL 90% DE ELLOS NO ESTAN AL TANTO DE ELLO.

Para más información o para registrarse llame al: 1-866-206-4799

[Encuétrenos en Facebook en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes](#)



Esta publicación fue apoyada por el Número de Subvención o Acuerdo Cooperativo, NU58DP006369 -01, financiada por los Centros para el control y la prevención de enfermedades. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el control y la prevención de enfermedades o del Departamento de salud y servicios humanos