



# Conexiones de RCDC

RCDC presenta una lista de clases y recursos de apoyo para ayudarle a usted o a un ser querido a manejar su diabetes.

[www.rcdc.rchf.org](http://www.rcdc.rchf.org)

## Clases **GRATUITAS** de Educación en el Manejo de la Diabetes

Hay muchas organizaciones que ofrecen clase **gratuitas** de educación en el manejo de la diabetes en Riverside/Inland Empire así como en línea. **Esta no es necesariamente una lista completa de todas las clases de diabetes; mas bién, las clases mencionadas abajo se destacan por ser gratuitas y abiertas al público (cualquiera puede participar sin importar si tiene o no cobertura médica)** Se requiere registración para todas las clases.

Organización	Lugar donde se ofrecen las clases	Tipo de educación	Idioma	Sitio web y # de teléfono para registrarse para las clases /más información
 Riverside Community Diabetes Collaborative (RCDC)	Riverside, Moreno Valley, Jurupa Valley & Perris	<b>Sesiones de dos horas:</b> <i>Mapa de Conversación</i> ® y <i>Cómo Vivir Bien Con Diabetes (Living Well with Diabetes)</i> <b>Sesiones de 90 minutos:</b> "Lo Básico de la Diabetes" (" <i>Diabetes 101</i> ")	Inglés & Español	(951) 788-3471 <a href="http://www.rcdc.rchf.org">www.rcdc.rchf.org</a>
 Riverside Community Health Foundation & Riverside	Riverside & Jurupa Valley	<b>Sesiones de 90 minutos:</b> "Lo Básico de la Diabetes" (" <i>Diabetes 101</i> ")	Inglés & Español	(951) 788-3471 <a href="http://www.rchf.org">www.rchf.org</a>
 Sanofi Diabetes	Riverside	<b>Sesiones de dos horas</b>	Inglés	(951) 781-6335 <a href="http://www.famdoc.org">www.famdoc.org</a>
 Mini Pharmacy & Medical Supplies <i>Trusted, Caring, Always</i>	Riverside	<b>Sesiones de dos horas</b> cada segundo martes del mes	Inglés	(951) 581-9816
 Community Hospital of San Bernardino <i>A Dignity Health Member</i>	San Bernardino	<b>Sesiones de una hora</b>	Inglés & Español	(909) 806-1816 <a href="http://www.CHSBeducation.org">www.CHSBeducation.org</a>
 Sanofi Diabetes	Online	Seminarios de diabetes en línea con un CDE, seguido por una sesión de P & R en vivo	Inglés	<a href="http://www.diabeteshelpteam.com">www.diabeteshelpteam.com</a>
 JOURNEY FOR CONTROL <i>Advancing Diabetes Education</i> <small>A comprehensive program from Merck &amp; Co., Inc.</small>	Journey for Control (a program from Merck)	Online	Inglés	<a href="http://www.journeyforcontrol.com">www.journeyforcontrol.com</a> (oprima la opción "Patient Site").
 CAREMORE <i>It's what we do™</i>	Apple Valley, Hesperia & Upland	<b>Sesiones de dos horas:</b> <i>Mapa de Conversación</i> ®	Inglés	(877) 211-6614 TDD (800) 577-5586

# Recursos de Apoyo

Hay varias organizaciones que ofrecen programas de apoyo para aquellos que viven con diabetes. A continuación una lista de ellas para empezar.

Organización	Tipo de Apoyo	Idioma	Website and phone # for more information
 American Diabetes Association	<b>Viviendo con Diabetes tipo 2</b> —un programa gratuito que provee información y apoyo (correo, correo electrónico, en línea)	Inglés & Español	(800) 342-2383 <a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a>
 Loma Linda University Medical Center	<b>Grupo de Apoyo para la Diabetes</b> – grupo de apoyo para la diabetes gratis que reúne el primer martes al mes, 6:15 pm en la Iglesia Adventista del Séptimo Día (11135 Mountain View Ave., Loma Linda)	Inglés	(909) 558-3022
 Diabetes Hands Foundation	<b>Tu Diabetes.org®</b> es una comunidad de personas con diabetes conectadas en línea.	Inglés & Español	<a href="http://www.tudiabetes.org">www.tudiabetes.org</a> (Inglés) <a href="http://www.estudiabetes.org">www.estudiabetes.org</a> (Español )
 dLife IT'S YOUR DIABETES LIFE!	<b>dLife</b> ofrece consejos, recetas amigables para personas con diabetes, programa de televisión en línea dLife, foro de apoyo, y un experto para P & R	Inglés	<a href="http://www.dlife.com">www.dlife.com</a>
 Inland Caregiver Resource Center	<b>ICRC</b> ofrece servicios a familias y cuidadores informales de adultos con condiciones de disfunción mental o aquellos adultos mayores con problemas delicados. Para ser elegible para los servicios los familiares deberán ser residentes de los Condados de Riverside, San Bernardino, Inyo o Moreno Valley.	Inglés & Español	(800) 675-6694 <a href="http://www.inlandcaregivers.com">www.inlandcaregivers.com</a>
 JDRF IMPROVING LIVES. CURING TYPE 1 DIABETES.	<b>Programa Mentor</b> – proveyendo apoyo personalizado a familias, adolescentes y adultos viviendo con diabetes tipo 1. Llame para preguntar acerca <b>Grupos de Apoyo</b> en Riverside y San Bernardino para individuos con diabetes tipo 1.	Inglés	(951) 784-4156 <a href="http://www.jdrfinlandempire.com">www.jdrfinlandempire.com</a>