



VENTURA COUNTY  
**PUBLIC HEALTH**  
*Protecting Health - Promoting Wellness*

**JOIN  
TODAY!**

Take the next  
step towards a  
*healthier you!*

#### **PARTICIPANTS RECEIVE:**



Food recipes



Cooking aids



Food and activity  
tracker



Exercise  
demonstrations



Body composition  
assessment



Group support

# Diabetes Prevention Program



New session begin  
**SEPTEMBER 2026!**

The program helps adults with prediabetes or high risk for type 2 diabetes prevent or delay the disease.

Participants meet in groups with a trained lifestyle coach to build healthy habits in diet, physical activity, and stress management. These modest lifestyle changes can significantly lower the risk of diabetes.

Free workshops are offered in person or by phone at convenient times for you.

## You are at greater risk for diabetes if you:



are 40  
years  
or older



have high  
blood  
pressure



have family  
with  
diabetes



are  
overweight  
or obese



have an  
inactive  
lifestyle

**READY TO JOIN?**

**(805) 833-1948**





VENTURA COUNTY  
PUBLIC HEALTH  
Protecting Health - Promoting Wellness

¡Únase  
hoy!

¡Dé el siguiente paso  
hacia una versión  
*más saludable!*

### **PARTICIPANTES RECIBEN:**



Recetas de cocina



Utensilios para la  
cocina



Registro de  
alimentos y  
actividad



Demostraciones  
de ejercicios



Evaluación de la  
composición  
corporal



Apoyo grupal

# Programa de Prevención de la Diabetes



Inicia nueva sesión  
**SEPTIEMBRE 2026**

El Programa ayuda a los adultos con prediabetes o con un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a prevenir o retrasar la enfermedad.

Los participantes se reúnen en grupos con un instructor capacitado en estilos de vida saludables para crear hábitos saludables en cuanto a la alimentación, la actividad física, y el manejo del estrés. Estos cambios moderados en el estilo de vida pueden reducir significativamente el riesgo de diabetes.

Se ofrecen talleres gratuitos, ya sea en persona o por teléfono, en horarios que le resulten convenientes.

## Tiene un mayor riesgo de diabetes si:



tiene 40  
años  
o más



tiene  
presión  
arterial alta



tiene  
familiares  
con diabetes



tiene  
sobrepeso  
u obesidad



lleva un  
estilo de  
vida sedentario



¿LISTO PARA UNIRSE?  
**(805) 833-1948**

