

SÉRIE D'ATELIERS ÉDUCATIFS EN LIGNE

Windsor Essex Community Health Centre
Centre de santé communautaire de Windsor Essex

weCHC
Healthcare for You
Des soins de santé pour vous

Vivez-vous avec un problème de santé
chronique ou connaissez quelqu'un qui le fait?

REJOIGNEZ-NOUS en ligne
et apprenez à prendre le contrôle de votre santé!!



Maîtrisez votre santé

Prenez-vous en main. Menez une vie saine.

Douleur Chronique

- Exercices légers pour améliorer la force et la flexibilité
- Techniques pour améliorer le sommeil et gérer le stress, la douleur et la dépression
- Gestion de la fatigue, médicaments et traitements de la douleur

Maladies Chroniques

- Améliorer la communication avec votre fournisseur de soins de santé
- Pensée positive, imagerie guidée & techniques de relaxation
- Planification d'actions, résolution de problèmes & fixer des objectifs personnels

Contactez-nous

Sans Frais: 1-855-259-3605

www.wechc.org

SÉRIE D'ATELIERS ÉDUCATIFS EN LIGNE

Windsor Essex Community Health Centre
Centre de santé communautaire de Windsor Essex

weCHC
Healthcare for You
Des soins de santé pour vous

Ateliers **GRATUIT** à venir

Joignez-vous à nous dans le confort de votre maison

Maîtrisez votre santé *Maladies chroniques*

Tous les jeudis
du 10 septembre au 22 octobre 2020
9h30 à 12h

POUR S'INSCRIRE, CLIQUEZ SUR LE LIEN:
https://myhccfr_sept10.eventbrite.ca

Sans Frais 1-855-259-3605

Maîtrisez votre santé *Douleur chronique*

Tous les lundis
du 19 octobre au 30 novembre 2020
13h à 15h30

POUR S'INSCRIRE, CLIQUEZ SUR LE LIEN:
https://myhcpfr_oct19.eventbrite.ca

Sans Frais 1-855-259-3605

Les ateliers ont lieu en ligne à l'aide de la plateforme ZOOM.
Le lien sera envoyé uniquement aux participants inscrits avant l'atelier.

L'inscription est obligatoire

Accès via
n'importe quelle
ordinateur, tablette
ou smartphone!

