

# 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](http://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](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://myhccpfr\\_oct19.eventbrite.ca](https://myhccpfr_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!

