

SÉRIE D'ATELIERS ÉDUCATIFS

SÉRIE EN
LIGNE

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

weCHC
Healthcare for You
Des soins de santé pour vous


Maîtrisez votre santé
Prenez-vous en main. Menez une vie saine.

Ateliers pour les personnes atteintes d'une **Douleur Chronique**

EN SAVOIR PLUS SUR:

- 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

- * Les classes sont interactives
- * Série **GRATUITE**
- * Ateliers aussi offerts en anglais
- * Tous sont les bienvenus!

APPRENEZ À PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN

- Bâissez votre confiance
- Créez des plans d'action personnels
- Faire face aux défis quotidiens
de la vie avec la douleur chronique

ATELIER À VENIR

**Joignez-vous à nous dans
le confort de votre maison**

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



@weCHC_



@weCHC519

www.wechc.org