

# Améliorer ma santé, à ma façon

## Programme d'autogestion des maladies chroniques

### Participez!

Durant l'atelier, vous :

- Apprendrez à mieux vivre avec votre affection chronique
- Apprendrez à surmonter des défis liés à votre affection chronique, dont la fatigue, la douleur et la frustration
- Apprendrez à mieux communiquer avec votre médecin, votre famille et vos amis
- Découvrirez des exercices qui vous aideront à améliorer votre force, votre souplesse et votre niveau d'énergie
- Deviendrez un partenaire informé lors de la prise de décisions concernant votre santé

### ATELIERS GRATUITS

2½ HEURES PAR SEMAINE PENDANT SIX SEMAINES

Offert aux adultes souffrant d'une affection chronique.

N'hésitez pas à demander à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner.

Prochain atelier :



Pour en apprendre davantage au sujet de ce programme, appelez :

La ligne Info-santé de T.-N.-L. au 811 ou 1-888-709-2929

--- OU ---

Votre coordonnateur local en autogestion :

Eastern Health : 1-709-752-3946 ou 1-866-880-8998

Central Health : 1-709-256-5690

Labrador-Grenfell Health : 1-709-454-3333, poste 7364

Western Health : 1-709-637-5000, poste 6689



Newfoundland  
Labrador