

En santé... ensemble!

Get Better Together!



En santé... ensemble! est un programme de six semaines visant à aider les personnes qui ont une maladie chronique à prendre leur santé en main et à

- gérer la douleur
- surmonter la fatigue et la frustration
- accroître leur niveau d'énergie
- utiliser efficacement les médicaments
- bien manger pour bien vivre
- entreprendre un programme d'exercice
- atteindre leurs buts personnels
- parler à leur professionnel de la santé
- résoudre les problèmes
- faire des choix

Le programme sera offert en **FRANÇAIS** en partenariat avec le Wellness Institute et le Centre de santé Saint-Boniface

les mercredis
du 3 au 24 janvier et
les 7 et 14 février 2018
de 13 h 30 à 16 h

à l'Accueil Francophone
190, avenue de la Cathédrale

Les places sont limitées. Inscription requise.
Veuillez téléphoner au **204-940-1482**.

*Pour les séances en **anglais**, veuillez téléphoner au Wellness Institute au 204-632-3927 ou visiter le site Web wellnessinstitute.ca*

Get Better Together! is a six-week program to help people with a chronic illness take control of their health and

- manage pain
- deal with fatigue and frustration
- increase their energy level
- use medications effectively
- eat well to live well
- start an exercise program
- meet personal goals
- talk to their health care professional
- solve problems
- make choices

The program will be offered in **FRENCH** in partnership with the Wellness Institute and Centre de santé Saint-Boniface on

Wednesdays,
January 3 to January 24 and
February 7 and 14, 2018
1:30 p.m. to 4:00 p.m.

at Accueil Francophone
190 Avenue de la Cathédrale

Space is limited. Registration required.
Please call **204-940-1482**.

*For sessions in **English**, please call the Wellness Institute at 204-632-3927 or visit the Web site wellnessinstitute.ca*