



Vous souffrez d'arthrite ou de douleur chronique?

Inscrivez-vous à notre atelier
« Mieux vivre avec l'arthrite* »!



GRATUIT pour membres d'  **AWISH**

ou 20\$ pour les non-membres *adhérez maintenant pour 25\$/année!*



1, 8, 15, 22, 29 avril - les mardis
18h30 – 20h30



Centre communautaire Sarto-Desnoyers

1335 Chem. du Bord-du-Lac-Lakeshore, Dorval, QC H9S 2E5

Dirigé par Ariana Parolini, coach en santé et bien-être

**Présentation en anglais avec des explications en français à la demande des participants*

Un cours complet pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'une affection connexe (ex: douleur chronique) : apprenez à gérer votre douleur en la comprenant et en développant des stratégies pour mieux vivre.

Séances d'information interactives et informelles au cours desquelles les participants sont encouragés à partager leur expérience quotidienne, leurs compétences et leurs idées.



1. L'arthrite dans ses moindres détails.
2. Nutrition – Créer les bonnes habitudes.
3. Explorer vos options – Relaxation, massage, posturologie, thérapies, etc.
4. Le mouvement est important!
5. Rester engagé – C'est essentiel pour votre bien-être général.



INSCRIPTION REQUISE - CONTACTER AWISH

www.awishmontreal.org/services

514-631-3288 | arthritis@awishmontreal.org

formulaire
d'inscription
en ligne