

**DÉBUT DES ATELIERS**  
**2 mai 2016 • 18 h 30**  
**Inscrivez-vous maintenant!**

## **Vous vivez avec...**

**Arthrite**

« *J'ai des limitations physiques* »

**Hypertension**

**Diabète**

« *J'ai de la difficulté à dormir* »

**Emphysème**

**Maladie cardiaque**

« *Je suis souvent essoufflé* »

**Sclérose en plaques**

**Fibromyalgie**

« *Je vis des émotions difficiles* »

« *Je ressens souvent de la fatigue, de la douleur* »

**...ou un autre problème de santé important?**

**Apprenez à prendre en charge votre santé,  
à mieux gérer vos émotions  
ainsi que vos activités de la vie quotidienne**

**Grâce au**

**PROGRAMME**  
**AUTOGESTION DES SOINS**

**Une série de six rencontres GRATUITES  
pour mieux gérer  
votre condition de santé au quotidien**

**POUR INFORMATION**  
**MARIE-JOSÉE BASTIEN**

**CLSC d'Amos : 819 732-3271 poste 4305**