

My Choices My Health!

*Living a healthy
life with a
chronic disease*

Mes choix Ma santé!

*Vivre en santé
avec une maladie
chronique*




New Brunswick
Be...in this place • Être...ici on le peut

***Be healthier.
Soyez en meilleure santé.
1-888-747-5511***

See reverse for details/Voir l'endos pour plus de détails

My Choices - My Health!

Living a healthy life with a chronic disease

My Choices – My Health is a free, six-session workshop, lasting 2.5 hours each, designed to help you improve your quality of life. Workshops will be given throughout the province by trained volunteers. A **Chronic disease**, like diabetes, mental illness, and heart disease, limits what you can do and may require ongoing care.

Workshop topics include:

- Setting goals and solving problems
- Managing difficult emotions
- Eating healthy and being active
- Reducing stress and anxiety
- Communicating effectively

Be healthier.

Call 1-888-747-5511 to register.

Visit www.gnb.ca/health

Mes choix – Ma santé!

Vivre en santé avec une maladie chronique

Mes choix – Ma santé est un atelier gratuit de six sessions, d'une durée de 2,5 heures chacune, conçu pour vous aider à améliorer votre qualité de vie. Les ateliers seront offerts partout dans la province par des bénévoles formés. Une **maladie chronique**, tels le diabète, la maladie mentale et les maladies du cœur, limite vos activités et peut nécessiter des soins soutenus.

Les ateliers portent sur des sujets tels :

- l'établissement d'objectifs et la résolution de problèmes;
- la gestion des émotions difficiles;
- une saine alimentation et l'activité physique;
- la réduction du stress et de l'anxiété;
- la communication efficace.

Soyez en meilleure santé.

Composez le 1 888 747-5511 pour vous inscrire.

Visitez le www.gnb.ca/santé