

Groupe d'autogestion de l'hypertension

Souffrez-vous de haute pression?

Prenez part à ce groupe pour acquérir de nouvelles connaissances et obtenir des trucs pour mieux gérer votre hypertension. Le programme est offert par une diététiste et une infirmière praticienne du CSCE.

Les sujets traités sont les suivants:

- ♥ Qu'est-ce que la pression artérielle?
- ♥ Médicaments pour réduire l'hypertension
- ♥ Saine alimentation
- ♥ Activité physique
- ♥ Bien prendre sa pression artérielle à la maison
- ♥ Gestion du stress

Date: Les mardis du 4 avril au 9 mai, 2017

Heure: 13 h 30 à 15 h

**Lieu: Centre de santé communautaire de l'Estrie
5, rue Main Sud, Alexandria**



Groupe offert sans frais! Places limitées!

Appelez dès maintenant pour vous inscrire au 613 525-5544.

**Aucune référence de médecin requise. **



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie