

# Groupe d'auto-gestion de l'hypertension artérielle

## Vous souffrez de haute pression?

Participez à nos 6 sessions éducatives, offertes en français, qui visent à vous donner les outils afin de réduire votre haute pression.

Sujets abordés:

- ♥ Ce qu'est la pression artérielle
- ♥ la saine alimentation
- ♥ l'activité physique
- ♥ les médicaments pour réduire la pression
- ♥ la prise de la pression à domicile
- ♥ la gestion du stress

**Date:** Vendredis du 6 octobre au 10 novembre 2017

**Heure:** 13 h 30 à 15 h 30

**Endroit:** Centre de santé communautaire de l'Estrie  
(1, rue Nation à Crysler)



Sans frais! Places limitées!

Appelez dès maintenant au 613 987-2683 pour vous inscrire.

*\*Aucune référence du médecin requise\**



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie