

இது நாட்பட்ட உடல் வலி அல்லது நோக்களை உடையவர்கள் தமது நோக்களை சுயமாக எவ்வாறு நிர்வகித்துக்கொள்வது என்பதுபற்றிய ஒரு ஆறு வார இலவச நிகழ்ச்சித்திட்டமாகும்

(A **free** six-week program on Self-Management for People with **Chronic Pain**)

கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்களை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளமுடியும்...

- நாட்பட்ட நோவு, சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் என்பவற்றை எவ்வாறு பயனுள்ளவழிகளில் சமாளித்துக்கொள்ளல்
- உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுத்திட்டங்களை எவ்வாறு உங்களுக்குப் பொருத்தமானவகையில் அமைத்துக்கொள்ளுதல்.
- நீங்கள் நன்றாக அனுபவித்து உணரக்கூடிய பல்வகைப்பட்ட நோவைக் குணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் எவை என்பதுபற்றி அறிந்துகொள்ளல்.
- உங்கள் மருந்துகளை ஒழுங்கமைப்படுத்துவதற்கும் அத்துடன் உங்கள் வைத்தியர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்குமான சிறந்த உத்திகளை அறிந்துகொள்ளல்.

காலம் : திங்கட்கிழமைகளில் வைகாசி 6, 13, 27 மற்றும் ஆனி 3, 10, 17 ஆம் திகதிகளில்

நேரம்: முற்பகல் 10:00 – 12:30 மணிவரை

இடம்: **Senior Persons Living Connected (SPLC)– Seminar Room C**
3333 Finch Avenue East (Southwest corner of Finch and Warden)

இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் நாட்பட்ட உடல் நோக்களை உடைய வயதுமுதிர்ந்தோர்கள் அல்லது மூத்தோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் ஆகிய அனைவரும் பங்குகொள்ளமுடியும்.

இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் பங்குகொள்வோருக்கு “**Living a Healthy Life with Chronic Pain**” என்ற புத்தகம் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் கலந்துகொள்வதற்கு முற்பதிவு அவசியமாகும்.
(416) 493 – 3333 ext 288 என்ற இலக்கத்துடன் எதிர்வரும் வைகாசி மாதம் 1ம் திகதிக்கு முன்னராக தொடர்புகொண்டு உங்கள் பதிவனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

Workshop Overview (Chronic Pain)

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
பொதுவான நாட்பட்ட உடல் வலி அல்லது நோக்கள் மற்றும் நோக்களின் சுய முகாமைத்துவம் பற்றிய மேலோட்டம்	✓					
நோ என்றால் என்ன?	✓					
அறிஞிகளை நிர்வகிக்க உங்கள் மனதைப் பயன்படுத்தல்	✓	✓			✓	✓
ஒரு நல்ல இரவுத் தூக்கம்	✓					
ஒரு செயல் திட்டத்தை உருவாக்குதல்	✓	✓	✓	✓	✓	✓
செயல்திட்டத்தின் பின்னூட்டல்		✓	✓	✓	✓	✓
பிரச்சினைகளை சமாளித்தல்		✓				
கடினமான உணர்ச்சிகளை கையாளல்		✓				
உடற்பயிற்சி மற்றும் செயற்பாடுகள்		✓	✓	✓	✓	
சிறந்த சுவாசப்பயிற்சி		✓				
சோர்வை முகாமைப்படுத்தல்		✓				
கட்டுப்பாடு மற்றும் திட்டமிடல்			✓			
சிகிச்சைகளின் மதிப்பீடு			✓			
முடிவெடுத்தல்			✓			
ஆரோக்கியமான உணவு				✓		
தொடர்புத்திறன்				✓		✓
நாட்பட்ட வலிக்கான மருந்துகள்					✓	
மன அழுத்த முகாமைத்துவம்					✓	
சுகாதார தொழில்துறை சார்ந்தவர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களுடன் இணைந்து செயற்படல்.						✓
உடல் நிறை முகாமைத்துவம்						✓
எதிர்காலத் திட்டங்கள்						✓