

免費六星期 慢性疼痛自我管理課程（普通話）

課程內容：

- 處理慢性疼痛，疲勞，抑鬱的有效措施
- 制訂合理運動，健康飲食計劃
- 享受更多運動，讓自我感覺更好的方法
- 更好管理用藥，與醫生進行有效溝通的策略

語言：普通話

日期： **09月13日, 20日, 27日, 10月4日, 11日, 18日**（星期五）

時間： 下午 1:30 . – 下午 4:00

地點： Steels 圖書館
375 Bambergh Circle, Toronto, ON M1W 3Y1

歡迎所有患有慢性疼痛的成人、長者及看護人士參與。

所有參與人員將免費獲贈 “**實踐健康生活 – 慢性病自我管理手冊**” 一本及 **培訓手冊** 一份。

參加者請於 9月6日或之前報名。

報名登記請致電聖耆樂中心 **416 493-3333**

或 Steels 圖書館**(416) 396 – 8975**。

In Mandarin on Self-Management for People with **Chronic Pain**

Learn About:

- Effective ways to deal with chronic pain, fatigue and depression
- Setting up exercise and healthy eating plans
- Ways to feel better and do more of the activities you enjoy
- Strategies for better managing your medication and communicating with your doctor

Dates: September 13, 20, 27, October 4, 11, 18 (Fridays)

Time: 1:30pm – 4:00pm

Location: Steeles Library
375 Bamburgh Circle, Toronto, ON M1W 3Y1

Older adults, seniors with chronic pain, and caregivers are welcome to attend.

Participants will receive a free copy of the book ***Living a Healthy Life with Chronic Conditions.***

Pre- registration is required on or before September 06, 2019.

To register please call SPLC (Senior Persons Living Connected) at **(416) 493 – 3333** or Steeles Library at **416 396-8975**