



இது எனது  
ஆரோக்கியம்  
இது எனது  
வாழ்க்கை

நீங்கள் நீண்டகால வலியின்  
விளைவான சவால்களுடனும்  
சிக்கல்களுடனும் வாழ்பவரா?

நீண்ட காலமாக நிலைத்திருக்கும் வலிகளுடன் ஆரோக்கியமான  
வாழ்வொன்றை வாழல் என்பது தொடர்பான ஆறு வார காலப்  
பயிற்சிப்பட்டறை ஒன்றில் எங்களுடன் இணையுங்கள்

**DATES**

**TIME**

**LOCATION**

முன்கூட்டிய பதிவு அவசியம், மேலதிக தகவல்களுக்கு, 1-866-971-5545  
என்ற இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது [www.ceselfmanagement.ca](http://www.ceselfmanagement.ca) என்ற  
இணையத்தில் பதிவுசெய்யுங்கள்

 **Central East LHIN**  
Self-Management Program

Self-Management Program  Ontario