



Êtes-vous diabétique?

*Voici 4 ateliers éducatifs
qui pourraient vous intéresser!*

Are you diabetic ?

*Here are 4 educational workshops
that might peek your interest!*

Services en français / Services in English

Bien manger pour son diabète

Venez apprendre comment bien manger pour un cœur et un corps en bonne santé, le contrôle des portions et comment différents aliments affectent la glycémie.

Date: Jeudi 20 avril 2017

Heure: 10 h 30 à 12 h

Réduction des risques des complications reliés au diabète

Venez apprendre à comprendre vos résultats de tests de laboratoire et les cibles à viser pour prévenir les complications reliées au diabète. Des stratégies et des outils pour la prise en charge de votre diabète vous seront communiqués.

Date: Mercredi 31 mai 2017

Heure: 18 h 30 à 20 h

Improving Blood Glucose with Meters and Medications

Learn how different medications for diabetes work, how to monitor your blood sugars properly, how to fix high or low blood sugar and many more subjects.

Date: Wednesday April 5th, 2017

Time: 6:30 p.m. to 8:00 p.m.

Label Reading and Carbohydrate Counting

Learn how to read nutrition labels and how to count the carbohydrate content of different foods. Hands on learning during this workshop will help you apply the knowledge at home.

Date: Thursday May 11th, 2017

Time: 10:30 a.m. to 12:00 p.m.

**Appelez au 613 987-2683
pour vous inscrire. Places limitées.**

**Call 613-987-2683 to register.
Places are limited!**



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

CLINIQUE DE DIABÈTE
DIABETES CLINIC

1, rue Nation Street
Crysler
www.cscestrie.on.ca