

Programme Vie saine du Yukon

Le programme propose différents ateliers en anglais sur les stratégies d'autogestion des maladies chroniques et autres sujets touchant au mode de vie.

Diabète

Qu'est-ce que le prédiabète?

Séance d'information sur le prédiabète, les facteurs de risque et les stratégies de gestion pour une vie saine.

Ateliers sur le diabète

Ateliers animés par des spécialistes où vous pourrez rencontrer d'autres personnes qui vivent aussi avec la maladie.

Prenez les choses en main grâce à des conseils sur l'alimentation saine, l'autogestion de la maladie et l'activité physique.

Découragement lié au diabète

Atelier qui s'adresse aux personnes atteintes de diabète (peu importe le type) et qui se sentent épuisées ou découragées. Des pairs et des experts parleront de l'aspect émotionnel et d'outils pour réduire la détresse et trouver l'équilibre.

Exercice physique

L'importance de bouger

L'exercice, c'est pour tout le monde! Venez apprendre à bouger en toute sécurité, à gagner en confiance et à favoriser votre santé et votre bien-être en général. (Centre des Jeux du Canada)

Suivre son rythme : comprendre la gestion de l'énergie

Bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

Bien vivre avec l'arthrose

Prévention des chutes

Nutrition

Bien manger pour un cœur en santé

Voyez comment préserver sa santé cardiovasculaire grâce à une alimentation qui améliore le cholestérol, réduit la tension artérielle et favorise le bien-être.

Saines habitudes alimentaires

Diète anti-inflammatoire

Alimentation et émotions

Vie saine

Sommeil sain : améliorer son hygiène de sommeil

Introduction à la gestion de la douleur chronique

Ateliers spéciaux

Testaments et successions

Atelier animé par la Yukon Public Legal Education Association.

Planification préalable des soins

Atelier animé par l'équipe des soins palliatifs.

Soutien des proches aidants

Atelier animé par l'équipe des soins palliatifs.

Deuil et maladies chroniques

Atelier animé par Hospice Yukon.

Soutien au logement

On peut assister aux ateliers en personne au 4201, 4^e Av, bur 300, à Whitehorse, en ligne par Zoom ou dans des établissements partenaires. Nous offrons également des programmes de réadaptation pulmonaire, d'exercices supervisés et de réadaptation cardiaque.



