



THE 3C FOUNDATION OF CANADA
FONDATION CANADIENNE DES 3C

IBDealing With It!

A free 6-session workshop designed to teach people the skills needed to live well with inflammatory bowel disease (IBD) and other chronic health conditions.



WWW.3CFoundation.org

WHAT IS THE *IBDealing With It!* PROGRAM?

IBDealing With It! is an educational, practical and highly interactive program aimed at helping you take control of your health by learning new skills and coping strategies to better manage the day-to-day challenges of living with **inflammatory bowel disease (IBD)**, as well as other life-long conditions.

WHO SHOULD ATTEND?

Anyone diagnosed with inflammatory bowel disease (IBD), including those who support individuals living with these conditions.

Workshop topics include:

- Goal setting and Problem Solving
- Managing Pain and Fatigue
- Dealing with Difficult Emotions
- Fitness and Healthy Eating
- Techniques for Reducing Stress and Anxiety
- Communicating Effectively with Healthcare Professionals and Loved Ones



COMMENTS FROM PARTICIPANTS

"It motivated me to make major lifestyle changes. I have never felt better."

"I learned I can do anything, if I start out with small steps."

"It has been a great help just to see and speak to people with the same problems."



IBDealing With It!

The IBDealing With It! program is led by trained volunteers. The 6-session workshops are held once a week for two and a half hours. Registration is required in advance as class size is limited.

For complete program details and registration information, please visit:

WWW.3CFoundation.org

or contact:

The 3C Foundation of Canada
1 Hines Road, Suite 200
Kanata, ON K2K 3C7

(613) 237-6690



THE 3C FOUNDATION OF CANADA
FONDATION CANADIENNE DES 3C

Les maladies inflammatoires de l'intestin au quotidien!

Le programme Les maladies inflammatoires de l'intestin au quotidien est composé de six ateliers d'information visant à offrir les outils indispensables pour apprendre à vivre sereinement avec une maladie inflammatoire de l'intestin (MII) et d'autres problèmes de santé chroniques.



WWW.3CFoundation.org

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME

Les maladies inflammatoires de l'intestin au quotidien!

Les maladies inflammatoires de l'intestin au quotidien est un programme interactif, éducatif et innovateur qui propose des moyens efficaces pour reprendre le contrôle de votre santé. Les outils et les stratégies d'adaptation proposés visent à surmonter les défis quotidiens liés aux MII et d'autres problèmes de santé chroniques.

À QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME?

Toute personne qui vit avec une MII et ceux qui les accompagnent au quotidien.

Thèmes abordés lors des ateliers:

- Déterminer les objectifs et résoudre les problèmes
- Gérer les douleurs et la fatigue
- Surmonter les émotions complexes
- Garder la forme et manger sainement
- Apprendre des techniques d'élimination du stress et de l'anxiété
- Apprendre à communiquer efficacement avec les professionnels de la santé et les proches



VOICI QUELQUES COMMENTAIRES DE PARTICIPANTS:

"Lors des ateliers, j'ai puisé la motivation essentielle pour changer radicalement mon style de vie. Je ne me suis jamais senti aussi bien."

"Je sais maintenant que je peux tout accomplir, si j'avance à petits pas."

« Interagir avec des personnes dans la même situation que moi s'est révélé très bénéfique. »



Les maladies inflammatoires de l'intestin au quotidien!

Des bénévoles ont été spécialement formés pour offrir le programme Les maladies inflammatoires de l'intestin au quotidien. L'inscription préalable aux six ateliers de formation hebdomadaires d'une durée de deux heures trente chacun est essentielle, le nombre de places étant limité.

Pour obtenir plus de renseignements concernant le programme et l'inscription, visitez le:

WWW.3CFoundation.org

ou communiquez avec:
3C Foundation du Canada
1 Rue Hines, Bureau 200
Kanata, ON K2K 3C7

(613) 237-6690