



***DID YOU HAVE A HEART SURGERY, A HEART ATTACK,  
OR AN ANGIOPLASTY?***

Taste of CHIP - Heart Healthy Lecture series

This is your first step towards cardiac health!

Register : 514-489-6630 / chip@cvage.ca

**FREE**  
for all  
4 lectures

**1) November 1st at 2:00 to 3:30 pm**

- Cardiac events and medications
- Tour of the facilities & Program Information



**2) November 8th at 2:00 to 3:30 pm**

- Getting back to your activities
- Chair stretching exercises (if time permits)



**3) November 15th at 2:00 to 3:30 pm**

- Nutrition & Heart Health Lecture
- Chair stretching exercises (if time permits)



**4) November 22 at 2:00 to 3:30 pm**

- Coping with heart disease and stress management
- Chair stretching exercises



Family members are welcome to join

**Register for the free week of supervised exercise**



## **AVEZ-VOUS SUBIT UNE CHIRURGIE CARDIAQUE, UNE CRISE DE COEUR OU UN ANGIOPLASTIE?**

Goût de CHIP - Conférences coeur en santé  
Votre premier pas vers la convalescence

Enregistrez-vous: 514-489-6630 / [chip@cvage.ca](mailto:chip@cvage.ca)

**GRATUIT**  
pour les  
4

### **1) Le 1 novembre 2018 de 14h à 15h30**

- Les événements cardiaques et médicaments
- Information sur les programmes et visite des lieux



### **2) Le 8 novembre de 14h à 15h30**

- Reprendre vos activités
- Exercices d'amplitude de mouvement (si le temps permet)



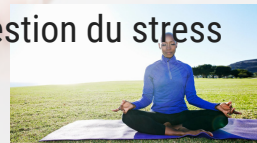
### **3) Le 15 novembre de 14h à 15h30**

- Nutrition et santé du coeur
- Exercices d'amplitude de mouvement (si le temps permet)



### **4) Le 22 novembre de 14h à 15h30**

- Faire face à la maladie cardiaque et la gestion du stress
- Exercices d'amplitude de mouvement



Les membres de la famille sont les bienvenus.

**Enregistrez-vous pour la semaine gratuite  
d'exercices supervisés**