

**Jen Bogart**  
Stroke survivor



**Will Jones**  
Cardiac arrest survivor



**Jen and Will** know that support is essential for recovery.

**Connecting with others can help you with your journey towards the best possible recovery.**

**Two ways to connect:**

Join our **Community of Survivors Facebook group** to talk about things that matter to you most. Ask questions. Get answers. Give and get support from people who, like you, are living with heart disease or stroke.

And subscribe to our **Community of Survivors e-Registry** – you'll receive practical tips, news and downloadable resources, delivered to your inbox every month. Plus, 'pay it forward' for others by advising us on new programs and resources.



**You are not alone. Join the Heart & Stroke Community of Survivors.**  
**[heartandstroke.ca/connect](http://heartandstroke.ca/connect)**

™The heart and / icon and the Heart&Stroke word mark are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada.

**Jen Bogart**  
Survivante  
d'un AVC



**Will Jones**  
Survivant à un  
arrêt cardiaque



## **Jen et Will** savent qu'il faut être épaulé pour se rétablir.

**Tisser des liens avec d'autres survivants peut vous aider à avoir un rétablissement optimal.**

### **Deux façons de communiquer :**

Demandez de vous joindre au **groupe Facebook de la communauté en ligne de survivants** pour discuter de ce qui vous importe le plus. Posez des questions et obtenez des réponses. Donnez et recevez du soutien dans une communauté de personnes qui, comme vous, vivent avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC.

Abonnez-vous au **bulletin électronique de la communauté en ligne de survivants** pour recevoir par courriel des conseils pratiques, des nouvelles et des ressources en ligne chaque mois. De plus, prononcez-vous au sujet de certaines nouveautés, comme des programmes ou du matériel. C'est votre chance de « donner au suivant » en aidant d'autres survivants.



**Vous n'êtes pas seul. Joignez-vous à la communauté de survivants de Cœur + AVC.**

**[couretavc.ca/communiquer](http://couretavc.ca/communiquer)**

MC L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.