

# En **SANTÉ** après **50 ans !**

## SUJETS DES RENCONTRES

- 1 Les **médicaments** et vous
- 2 Votre **sommeil**
- 3 La santé de vos **articulations**
- 4 **Digestion** et alimentation
- 5 Gérer le **stress**
- 6 Mieux outillé pour **gérer sa santé**



## CSSS Jardins-Roussillon

### Pour les résidents de

- Candiac
- Châteauguay
- Delson
- Hemmingford , village et canton
- Kahnawake
- La Prairie
- Léry
- Mercier
- Napierville
- Saint-Bernard-de-Lacolle
- Saint-Constant
- Saint-Cyprien de Napierville
- Saint-Édouard
- Saint-Isidore
- Saint-Jacques-le-Mineur
- Saint-Mathieu
- Saint-Michel
- Saint-Patrice-de-Sherrington
- Saint-Philippe
- Saint-Rémi
- Saint-Urbain-Premier
- Sainte-Catherine
- Sainte-Clotilde
- Sainte-Martine

### INSCRIPTION

Pour vous inscrire ou pour toute autre information, communiquez avec les infirmières en prévention au

450.691.6666 ou 1.866.603.7114

Nathalie Pelow, poste 2227

Centre de santé et de services sociaux  
Jardins-Roussillon

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de la Montérégie  
Québec



# En **SANTÉ** après **50 ans !**

Investir dans  
sa **SANTÉ...**

## Souhaitez-vous améliorer ou maintenir votre santé ?

Votre centre de santé et de services sociaux vous invite à participer à une série de rencontres s'adressant aux personnes de 50 ans et plus qui désirent investir davantage dans leur santé.

### Rencontres gratuites

Le programme qui vous est proposé se compose d'une série de six rencontres de groupe d'une durée d'environ deux heures chacune, à raison d'une rencontre par semaine.



## Des sujets qui vous préoccupent

Pour chaque sujet abordé, une infirmière vous donnera des informations qui vous aideront à comprendre le fonctionnement de votre corps et les changements qui surviennent au cours du vieillissement. Vous recevrez des conseils et des trucs qui vous permettront de mieux vous adapter à ces changements, de les apprivoiser et d'améliorer ainsi votre santé.

### Le programme

Le programme « En santé après 50 ans », offert en Montérégie depuis 1996, est le fruit d'une collaboration entre les CLSC de votre CSSS, l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie et la FADOQ de votre territoire.

## Vivre mieux et plus longtemps

L'infirmière et son coanimateur utiliseront une approche dynamique qui permet et encourage les échanges avec eux et entre les participants.



En **SANTÉ** après **50 ans !**