

Mois de février, mois du cœur :

## De bon cœur, votre Coop Santé s'active dans notre communauté!

Baie-Saint-Paul, le 8 février 2016 - C'est de bon cœur que la Coop Santé dévoile aujourd'hui une programmation d'activités visant à partager dans la communauté des connaissances utiles et des pratiques harmonieuses pour conserver son autonomie, favoriser l'activité physique, améliorer les conditions de vie et garder une bonne santé. Une dizaine d'activités ont été planifiées en collaboration avec des groupes et intervenants de notre communauté. Inspirés de thèmes mensuels issus du domaine de la santé : les mois du cœur, de la nutrition, de la sensibilisation sur le cancer et de l'importance de se maintenir en santé chapeautent cette série d'activités.

« Prendre soin de sa santé, c'est plus qu'une consultation médicale en clinique. La prévention de saines habitudes de vie fait aussi partie de notre mission », précise Patrice Desgagnés, président de la Coopérative de solidarité de santé de la MRC de Charlevoix. « La mise en place de ces activités d'information et de promotion de saines habitudes de vie est une façon de contribuer au mieux-être de la collectivité tout en favorisant le maintien de la santé des gens ».

De février à mai 2016, la Coop Santé ira à la rencontre des gens et fera le tour des municipalités de la MRC de Charlevoix pour parler de santé et de prévention. Elle souhaite ainsi rassembler les aînés, les jeunes familles, les jeunes et autres citoyens intéressés autour de thèmes et de sujets qui les intéressent.

### Quatre activités sur les grands thèmes de la santé :

- **Février, mois du cœur** : une porte ouverte fera découvrir l'équipe du programme Traité Santé, spécialisé sans le dépistage des maladies du cœur;
- **Mars, mois de la nutrition** : une conférence et démonstration culinaire sur l'alimentation des enfants;
- **Avril, mois de la sensibilisation au cancer** : un déjeuner-conférence s'interrogeant sur ce que nous pouvons faire lorsqu'un membre de notre entreprise est frappé par le cancer;
- **Mai, mois de la santé** : une invitation à relever son propre défi, à la hauteur de ses capacités, dans le cadre du Rendez-vous de la santé 2016.

### Votre Coop Santé vous visite en collaboration avec les clubs de l'âge d'or

En collaboration avec les clubs de la FADOQ de Charlevoix, une série de conférences en après-midi, sur les thèmes favorisant l'autonomie des aînés et démystifiant certaines problématiques de santé touchant toute la population, telles l'équilibre et le vieillissement, la nutrition, le cancer, les troubles cognitifs, etc. Grâce à l'expertise de nos animateurs et à la collaboration de nos partenaires, cette programmation d'activités vous permettra de prendre conscience de votre état de santé et l'améliorer, effectuer des choix santé (exercices, alimentation et saines habitudes de vie), changer ou renforcer vos habitudes afin d'atteindre vos objectifs personnels, adopter de bonnes pratiques d'activités physiques, aider à guérir et/ou éviter des blessures, etc.

Ces activités s'adressent à toute la communauté et l'invitation est lancée à participer en grand nombre à ces rencontres qui concernent tout le monde. Peu importe l'endroit où nous tenons ces activités, on vous y accueillera sous le signe du plaisir et du partage. Pour connaître le détail de ces activités, consultez la programmation en ligne [www.coopsantemrccharlevoix.com](http://www.coopsantemrccharlevoix.com) et abonnez-vous au bulletin électronique *Le Coopérateur Santé* infolettre en écrivant à [info@coopsantemrccharlevoix.com](mailto:info@coopsantemrccharlevoix.com)