POURQUOI S'INSCRIRE AU PROGRAMME?

- Pour vous aider à prendre votre santé en main
- Pour adopter un mode de vie sain et actif
- Pour bouger plus
- Pour faire de meilleurs choix alimentaires et avoir une alimentation équilibrée
- Pour atteindre et maintenir un poids santé
- Pour gérer son stress
- Pour avoir un meilleur sommeil
- Pour faire des choix éclairés sur ses habitudes de consommation (tabac, alcool, stimulants, drogues)
- Pour apprendre à vivre avec une maladie chronique, contrôler la progression et les symptômes de celle-ci

OSEZ INVESTIR DU TEMPS POUR VOTRE SANTÉ!

Renseignements et inscription dans les réseaux locaux de service (RLS) de notre territoire

RLS d'Asbestos | 819 879-7158, poste 39606

RLS de Coaticook | 819 849-9102, poste 57316

RLS de la Haute-Yamaska | 450 375-1692

RLS de la Pommeraie | 450 375-1692

RLS de Memphrémagog | 819 843-2572 (demander l'accueil santé)

RLS de Sherbrooke | 819 780-2222, poste 48960

RLS de Val Saint-François | 819 542-2777, poste 55268

RLS du Granit | 819 583-2572, poste 2470

RLS du Haut-Saint-François | 819 821-4000, poste 38232

santeestrie.qc.ca/agir-sante

Auteur
Équipe des maladies chroniques
Direction des services généraux

Révision et mise en page
Service des communications
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2017

santeestrie.qc.ca

Septembre 2019 – 1-6-72073

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec

AGIR SUR SA SANTÉ

ATELIERS GRATUITS OFFERTS PAR DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Québec

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME AGIR SUR SA SANTÉ?

Il s'agit d'une série **d'ateliers gratuits** offerts en petits groupes par des professionnels de la santé concernant l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress et du sommeil, les changements de comportements, le maintien du poids santé, l'apprivoisement de la vie avec une maladie chronique, le tabagisme ainsi que la consommation d'alcool, de stimulants et de drogues.

Le programme offre également :

- du soutien pour cesser de fumer;
- une évaluation et un suivi de la condition de santé pour les patients atteints de maladies chroniques comme le diabète, les maladies du cœur, l'obésité, l'asthme et les MPOC;
- des séances en gymnase avec des intervenants spécialisés pour les personnes ayant une maladie cardiovasculaire ou à haut risque d'en développer une, le diabète ou une maladie pulmonaire.

À QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME?

Aux personnes de 18 ans et plus qui :

- désirent adopter ou modifier certaines habitudes de vie (alimentation, activités physiques, stress, consommation d'alcool, de stimulants, de drogues ou de tabac);

OU

- présentent de l'hypertension artérielle (HTA), un surplus de poids, de l'obésité, un prédiabète ou un taux élevé de cholestérol;

OU

- ont un diagnostic connu de maladie chronique (diabète, obésité, maladies du cœur, asthme, maladies pulmonaires obstructives chroniques [MPOC]).

COMMENT PARTICIPER AUX ATELIERS?

Inscrivez-vous au programme Agir sur sa santé :

- en parlant à votre médecin ou à un professionnel de la santé;
- en communiquant avec le CLSC de votre région (voir les coordonnées à l'endos du dépliant).

Une fois inscrit, un intervenant de votre région vous contactera afin de planifier votre participation au programme.