



SÉANCES D'INFORMATION SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Le Centre de santé et de services sociaux de Thérèse-De Blainville offrira des séances d'information sur l'hypertension, le cholestérol sanguin, l'activité physique et la saine alimentation. Les séances se tiendront au CLSC, 125, rue Duquet à Sainte-Thérèse.

Animées par une kinésiologue et une nutritionniste, ces séances permettront aux participants de mieux comprendre l'impact d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif sur la tension artérielle et le cholestérol sanguin.

Les conférencières outilleront les participants afin qu'ils puissent intégrer de façon concrète des moyens pour pratiquer une activité physique adéquate ainsi que pour faire de meilleurs choix alimentaires en lien avec ces problématiques.

Ces séances d'information sont **gratuites** et le nombre de places étant limité, vous **devez vous inscrire** auprès de la réception du CLSC au **450 430-4553**.

Séance d'information sur l'hypertension : Quand la tension monte

Le mercredi 25 janvier 2012, de **19 h à 21 h**.

Séance d'information sur le cholestérol : Du cœur au ventre

Le mardi 21 février 2012, de **19 h à 21 h**.

L'ABC d'une saine alimentation : Les bases d'une saine alimentation

Le jeudi 15 mars 2012, de **19 h à 21 h**.

Bouger pour la vie : Session d'information sur l'activité physique

Le jeudi 22 mars 2012, de **19 h à 21 h**.