



La santé après 50 ans

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec nous offre un programme de 6 ateliers portant sur les impacts du vieillissement sur la santé en général.

Les objectifs sont de nous orienter vers une autogestion de notre santé, grâce à de meilleures connaissances sur les effets des médicaments, des échanges sur les produits naturels et la découverte d'alternatives utiles à notre mieux-être. Les thèmes abordés concernent le sommeil, la douleur, l'élimination, le stress et la nervosité. Des pochettes d'information seront remises à chaque rencontre..

Dates des ateliers : **24 et 31 mars**

7 – 16 - 21 et 29 avril 2010.

(9:30 à 11:30)

Lieu: **Ste-Foy, (à préciser ultérieurement)**

Personne ressource : **Pierrette Jolicoeur,**
infirmière de recherche

Vous devez vous engager à assister à l'ensemble des ateliers.

Pour vous inscrire, communiquez avec :

Solange Bélanger (418) 652-9129, solob2@hotmail.com ou

France Paré (418) 653-6597, francepare1@hotmail.com .

Maximum de 35 participants.

Bienvenue à tous et à toutes !