

Pourquoi participer au programme

Mieux vivre chez soi

Pour permettre aux personnes
de 75 ans et plus:

- ⇒ de diminuer les conséquences
liées à l'inactivité
- ⇒ de développer un mode de vie
sain
- ⇒ d'adopter des routines quoti-
diennes en lien avec les ap-
proches de prévention et de
promotion de la santé

À propos de l'équipe

L'équipe actuelle est constituée
d'une technologue en physiothérapie,
d'une nutritionniste, d'une organisa-
trice communautaire, d'intervenants
en soutien communautaire, de parte-
naires externes, d'une médecin et de
gestionnaires. Tous ont travaillé en
collaboration afin de vous offrir des
ateliers qui tiennent compte des meil-
leures pratiques en matière de pro-
motion de la santé.

**Pour plus d'information,
veuillez contacter : Mylène Forget**

 **450 433-2777 poste 65378**

 **mylene.forget@ssss.gouv.qc.ca**

Direction Soutien à l'autonomie des personnes âgées
www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Plus de 100 installations
en santé et services sociaux

Mieux vivre chez soi

Ateliers de prévention du déconditionnement



crédit photo : iStock

**Dépliant d'information à l'intention
des usagers et de leurs proches**

Programme Mieux vivre chez soi

Ce qu'on vous offre

-  1 rencontre individuelle avec un intervenant,
-  8 rencontres en groupe avec un intervenant, 1x/semaine; durée de 90 minutes chacune,
-  Un guide contenant toutes les informations pour chaque thème,
-  1 séance d'exercice à chaque semaine,
-  L'occasion d'échanger et surtout d'avoir du plaisir!

Pourquoi c'est important

Ce projet mis en place par le CISSS des Laurentides a pour objectif d'améliorer l'autonomie, l'apport nutritionnel, le bien-être mental et physique et le fonctionnement cognitif des personnes âgées qui y participent.

Les thèmes



Je fais l'inventaire de mes occupations et je m'engage pour ma santé



Je bouge



Je reste actif intellectuellement



Je mange et je bois adéquatement



Je garde contact avec ma communauté



Je prends soin de moi



J'évite les chutes