

« VIEILLIR EN RESTANT ACTIF » : LE CISSS DE LA CÔTE-NORD LANCE UNE SÉRIE D'ÉMISSIONS

Baie-Comeau, le 12 mai 2021 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord lance « Vieillir en restant actif », une série d'émissions destinées aux aînés et aux personnes en situation de vulnérabilité. Les 10 émissions, réalisées en collaboration avec la Télévision Régionale de la Péninsule (TVRP) et NousTV Sept-Îles, associent des séances d'activités physiques à des conseils pour une alimentation saine et pour favoriser le bien-être psychologique.

Une diffusion sur toute la côte

De la Haute-Côte-Nord jusqu'à Blanc-Sablon, les capsules « Vieillir en restant actif » pourront être visionnées sur les différentes chaînes de télévision communautaire dès la mi-mai. Les émissions seront également disponibles sur les différentes plateformes du CISSS de la Côte-Nord. Toute la population nord-côtière est invitée à les visionner.

Cette initiative s'inscrit dans la campagne actuelle de prévention du déconditionnement chez les aînés et les personnes en situation de vulnérabilité. Le déconditionnement consiste en l'ensemble des conséquences physiques, cognitives et sociales liées à l'inactivité. Parmi les plus fréquentes, on note : le déclin des capacités cognitives avec risque de confusion, les troubles d'équilibre augmentant le risque de chute, la dénutrition, l'anxiété et la dépression. Les conséquences sont généralement réversibles et peuvent être prévenues.

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu
Agent d'information
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 962-2572, poste 414009