

## ATELIERS POUR FAVORISER LA QUALITÉ DE VIE DES NORD-CÔTIERS

**Baie-Comeau, le 9 septembre 2024** – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord est fier d'annoncer le lancement d'une série d'ateliers gratuits pour améliorer la qualité de vie des Nord-Côtiens. Ces ateliers, offerts en ligne et en présence, seront animés par des professionnels de la Direction de santé publique. Ils toucheront quatre grands thèmes :

- L'arrêt tabagique/vapotage : Découvrez les meilleures astuces pour vaincre la dépendance.
- La santé mentale : Abordez différentes composantes telles que l'anxiété, la gestion des écrans, la fatigue parentale et la coparentalité.
- La saine alimentation : Apprenez la planification de repas nutritifs et diversifiés.
- L'activité physique : Découvrez et effectuez des exercices adaptés à tous les niveaux.

### **Nouvelles rencontres, nouvelles connaissances et changement durable**

En plus de viser une meilleure santé physique et mentale, les ateliers offerts dès cet automne sont des occasions d'acquérir de nouvelles connaissances sur les saines habitudes de vie et de développer de nouvelles habitudes pour prendre soin de soi. Grâce à la formule d'ateliers en groupe, les participants pourront échanger et rencontrer des personnes qui souhaitent comme eux atteindre de nouveaux objectifs. Les professionnels qui offrent les ateliers pourront aider les participants à y arriver et ainsi envisager un changement durable.

« Avec ces ateliers, on souhaite accompagner les participants afin qu'ils repartent avec des outils concrets qui permettront d'améliorer leur santé en s'engageant eux-mêmes au quotidien dans le changement », souligne Stéphane Talbot, agent de planification, de programmation et de recherche (conseiller en activité physique) au CISSS de la Côte-Nord.

### **Comment participer?**

Visitez la page « [Ateliers santé et bien-être](#) » du site Web du CISSS et remplissez le formulaire d'inscription

Ou

téléphonez au 1 844 407-0967.

Plusieurs dates sont disponibles dans les différentes municipalités de la Côte-Nord. Inscrivez-vous dès maintenant!

- 30 -

Source : Pascal Paradis  
Conseiller en communication  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 589-9845, poste 252268