

Coop Santé Eastman

ET LES ENVIRONS

Bulletin d'information à l'intention des membres de la Coop Santé Eastman et les environs
Édition spéciale – Mars 2025

Les cliniques de prévention et d'accompagnement sont de retour!

Une première clinique sur le thème de la prévention des problèmes de santé chroniques se tiendra le 14 avril prochain au Carrefour d'Austin situé dans l'ancienne petite église au 1 Chemin Millington à Austin.

La clinique, d'une durée d'une heure trente, débutera à 15 h et sera animée par Annick Croteau, infirmière clinicienne à la Coop Santé avec la participation de Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue et d'Élisabelle Hardy, nutritionniste. À la suite de cette clinique, deux ateliers portant sur les *Nutriments-clés pour une vie en santé* et sur comment être *Proactif pour sa santé* auront lieu respectivement les 7 et 12 mai.

Ces rencontres sont offertes à toutes et à tous grâce au soutien de la MRC Memphrémagog et des municipalités concernées.

Pour réserver votre participation directement auprès du Carrefour d'Austin :

1. Clinique de prévention et d'accompagnement-problèmes santé chroniques- 14 avril de 15 h à 16 h 30

<https://www.zeffy.com/ticketing/atelier-1-prevention-et-accompagnement>

Atelier 1- Nutriments-clés pour une vie en santé- 7 mai de 14 h à 15 h30

<https://www.zeffy.com/ticketing/atelier-2-nutriments-clés-pour-une-vie-en-santé-présentation-de-coop-santé-eastman>

Atelier 2 - Proactif pour ma santé- 12 mai de 15 h à 16 h 30

<https://www.zeffy.com/ticketing/atelier-3-proactif-pour-ma-santé>

Vous pouvez aussi réserver par courriel à l'adresse info@coopsanteeastman.com ou en communiquant avec Lucie Bouchard, agente administrative au (450) 297-4777 poste 4.

D'autres ateliers à venir

- **Atelier 3 : Abolir les montagnes russes du sucre!**

Êtes-vous intéressé.es à prévenir ou à mieux vivre avec le diabète ?

Si oui, ce tout nouvel atelier, animé par Élisabelle Hardy, nutritionniste et Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue, sera offert en deux temps soit les 26 mai et 9 juin prochains.

Gabrielle Fortin, infirmière à la Coop Santé sera également présente pour les personnes qui souhaiteraient ensuite prendre un rendez-vous avec celle-ci pour expérimenter le Free Style Libre, un outil de suivi en continu de la glycémie offert gratuitement pour les participants.

Le lieu de cet atelier est à déterminer selon le nombre de participants.

- **Atelier 4 : Bolton-Est vous invite à un atelier sur les Nutriments-clés pour une vie en santé**

Cet atelier animé par Élisabelle Hardy se tiendra à la salle communautaire de l'Hôtel de ville de Bolton-Est le 28 mai prochain de 18 h à 19 h 30.

Pour participer à l'un ou l'autre de ces ateliers, vous devez réserver votre place par courriel à l'adresse info@coopsanteeastman.com ou en communiquant avec Lucie Bouchard, agente administrative au (450) 297-4777 poste 4.

Ces rencontres sont offertes à toutes et à tous grâce au soutien de la MRC Memphrémagog et des municipalités concernées.

À prévoir à votre agenda

L'assemblée générale annuelle de la Coop Santé se tiendra le 11 juin prochain à 19 h. Détails à suivre dans le prochain bulletin.

Devenir membre de la Coop Santé

Pour devenir membre de la Coop Santé Eastman et les environs, vous devez d'abord compléter le formulaire d'adhésion et acquérir cinq parts sociales de 10 \$, pour un total de 50 \$ par adulte. Ce montant ne sera réclamé qu'une seule fois, au moment de votre inscription. Une contribution annuelle par adulte de 165 \$ toutes taxes incluses est requise pour confirmer l'adhésion. Le coût annuel par enfant est de 50 \$, pour les deux premiers enfants d'une même famille. Aucune contribution n'est exigée pour le troisième enfant et les suivants d'une même famille.

Pour obtenir un **formulaire de demande d'admission**, visitez le site www.coopsanteeastman.com sous l'onglet « adhésion » et téléchargez le formulaire.

ou écrivez à info@coopsanteeastman.com ou à l'adresse 366, rue Principale à Eastman, J0E 1P0.

Téléphone : 450 297-4777 au poste 4.

La Coop Santé Eastman bénéficie de l'appui de ses partenaires

