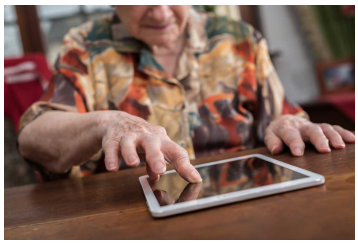
CENTRE DE SANTÉ NEWSLETTER

OCTOBRE 2021 #11

Vous voulez en savoir plus sur un iPad, une tablette ou un ordinateur portable ?



Le Centre de santé organise une formation en personne sur l'utilisation d'un iPad, d'une tablette, d'un ordinateur portable ou d'un autre appareil de communication. Les cours auront lieu dans la salle polyvalente au niveau inférieur du Centre de santé à partir du 1er novembre à 9h30. Nous prévoyons une session d'une heure avec nos formateurs préférés - Cyber Seniors via Zoom, suivie d'une ½ heure de formation supplémentaire en personne par David Macbeth et Geoff Warren au Centre de santé. Vous pouvez apporter votre propre appareil **ou nous pouvons vous prêter un iPad pour quelques mois,** le temps de recevoir des instructions sur la façon de l'utiliser et de décider si vous souhaitez obtenir votre propre connexion Internet et votre propre tablette. Pour participer, téléphonez à Dian Cohen au 819-993-5824.

Message important ! **Les vaccinations contre la grippe commencent en novembre**

Les professionnels de la santé vous conseillent de vous faire vacciner contre la grippe cette année, dès qu'ils seront disponibles. Le CSVM prend des rendez-vous dès maintenant.

Le vaccin contre la grippe est gratuit et fortement recommandé aux personnes suivantes :

- Les personnes âgées de 75 ans et plus;
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique âgées de 6 mois et plus (incluant les femmes enceintes)
- Les femmes enceintes au 2e et 3e trimestre (14e semaine et plus) (en bonne santé ou atteintes d'une maladie chronique);
- Les personnes résidant sous le même toit et aidants naturels des personnes mentionnées ci-haut;
- Les parents, les frères et les sœurs des enfants de moins de 6 mois;
- Les travailleurs de la santé.

La vaccination est également gratuite pour les personnes suivantes :

- Les enfants de 6 à 23 mois en bonne santé;
- Les personnes âgées de 60 à 74 ans en bonne santé.

Le vaccin contre le pneumocoque, qui protège contre la pneumonie, est aussi disponible pour les personnes souffrant de maladies chroniques et les personnes de 65 ans et plus.

Rencontrez notre physiothérapeute Cynthia Dupuis-Michaud

Cynthia est titulaire d'une maîtrise en physiothérapie de l'Université de Sherbrooke. Elle pratique depuis près de dix ans, plus récemment avec le groupe PhysioExtra. Elle se fera un plaisir de vous traiter pour toute condition qui vous rend malheureux : douleur au cou, au dos et aux lombaires, bursite, tendinite, épaule gelée, raideur musculaire, déséquilibre musculaire, entorses, post-fracture et post-opératoire, maux de tête, migraines, vertiges/étourdissements, problèmes d'équilibre, réadaptation post-commotion, exercices thérapeutiques orthopédiques. ou toute autre affection. Téléphonez à la clinique pour prendre rendez-vous.

Merci d'avoir choisi le Centre de santé et de votre soutien continu.