

Memo/Mémo



To: All Band Members & Residents

From: The Health Center

Re: Malnutrition

When: March 13th, 2018

Where: REC

Time: 5:00p.m.-7:00p.m.

On **Tuesday, March 13th, 2018**, there will be a workshop on malnutrition at the REC from 5:00 pm - 7:00 pm, given by dietician, Gabrielle Robichaud, and health coach (Live Well), Nadine Bolduc.

Some of the topics that will be discussed at the workshop include information on good nutrition, the effects of malnutrition on our overall physical and mental health, and how to set goals to improve our health.

A dinner will be served, so please call the Health Center at 735-0676 **NO LATER than March 12th** to confirm your attendance. (The office will be closed the week of March 5th for March break, so please leave a message to confirm your attendance.)

* This workshop will be given in French; however, English materials will be provided, and the guest speakers can answer questions in English.

“Food nourishes the body and gives us energy to get through each day. Healthy eating is fundamental to good health and is a key element in healthy human development, from the prenatal and early childhood years to later life stages. Healthy eating is equally important in reducing the risk of many chronic diseases.” (Statistics Canada)

Thank you!

À: Tous les membres & résident(e)s de la bande

De: Le Centre médical

Sujet: Malnutrition

Quand: Le 13 mars, 2018

Endroit: Centre récréatif

Heure: 17h00 à 19h00

Le **mardi, 13 mars, 2018**, il y aura un atelier sur la malnutrition au Centre récréatif de 17h00 à 19h00, donné par la diététicienne, Gabrielle Robichaud, et l'entraîneuse de santé (Bien vivre), Nadine Bolduc.

Quelques sujets qui seront discutés à l'atelier incluent l'information sur une bonne alimentation, les effets de la malnutrition sur notre santé physique et mentale dans son ensemble, et comment établir des objectifs pour améliorer notre santé.

Un souper sera servi, donc veuillez appeler au Centre médical au 735-0676 **PAS PLUS TARD que le 12 mars** pour confirmer votre présence. (Le bureau sera fermé la semaine du 5 mars pour le congé de mars, alors veuillez laisser un message pour confirmer votre présence).

* Cet atelier sera donné en français; cependant, des matériaux anglais seront fournis, et les conférencières peuvent répondre en anglais à vos questions.

“Les aliments nourrissent notre corps et nous donnent l'énergie pour passer à travers chaque jour. Une alimentation saine est fondamentale à une bonne santé et est un élément clé dans le développement humain, à partir des années prénatales et de la petite enfance aux stades ultérieurs de la vie. Une alimentation saine est également importante à réduire le risque des maladies chroniques.” (Statistiques Canada)

Merci!