

Schedule of upcoming events

Horaire d'activités à venir

	Ottawa Public Health Services Information Session * Séances d'Information sur les Services de Santé Publique d'Ottawa	Mind Your Brain Health** Pensez à la santé de votre cerveau
ACB Resources and Wellness Centre Centre bien-être ACB 610, rue Donald Street	January 8, 1-3 pm Le 8 janvier, 13:00 h à 15 h 00	January 22, 1:-3 pm Le 22 janvier, 13:00 h à 15 h 00
Édifice communautaire de Bayshore Field House 175, crois. Woodridge Cres.	January 28, 10-12 pm Le 28 janvier, 10 h à 12 h 00	February 11, 10-12 pm Le 11 février, 10 h à 12 h 00
CRC Rideau-Rockcliffe CRC 815, boul. St-Laurent Room: 116	January 29, 9:30-11:30 am Le 29 janvier, 9:30 h à 11 h 30	February 12, 9:30-11:30 am Le 12 février, 9:30 h à 11 h 30

**Join us for an informative session on the range of services provided by Ottawa Public Health. Learn about the services that can help you stay healthy and informed, including environmental health, harm reduction, dental care, and more. Don't miss the chance to learn about the services that are available to you!*

Joignez-vous à nous pour une séance informative sur les divers services offerts par Santé publique Ottawa ! Découvrez les services qui peuvent vous aider à rester en bonne santé et bien informé, notamment en matière de santé environnementale, de réduction des méfaits, de soins dentaires et bien plus encore. Ne manquez pas cette occasion de découvrir les services à votre disposition !

***In this course, you will learn about the brain and strategies for aging well, as well as how to distinguish between the natural aging process and dementia and how to identify warning signs of dementia. By embracing a brain-healthy lifestyle and understanding the early warning signs of dementia, you can reduce the impact of cognitive decline and minimize the risk of developing dementia.*

Dans ce cours, vous apprendrez à connaître le cerveau et les stratégies pour bien vieillir, à faire la distinction entre le processus naturel de vieillissement et la démence et à identifier les signes avant-coureurs de la démence. En adoptant un mode de vie sain pour le cerveau et en comprenant les signes précurseurs de la démence, vous pouvez réduire l'impact du déclin cognitif et minimiser le risque de développer une démence.