

Think... Act... Be...

# Healthy

Issue #5  
2020

Brought to you by **MHCSI** ◆  
Fall allows trees to reveal colours they have hidden all year

## Get your flu shot at our Pharmacies

Book your appointment today.

### Homemade Soup

Making homemade soup is an easy and delicious way to enjoy a balanced meal, soup is also packed full of nutrients which can help boost our immune system. When making soup this fall, remember these tips:

- Look for lower sodium or no salt added broth, or make your own
- Load up on vegetables, especially root vegetables during the fall
- Toss in whole grains such as pot barley, quinoa or brown rice
- Complete your soup by adding protein such as poultry, seafood, beans or lentils
- Freeze extras and enjoy later



Taking **3** or more medications?  
Ask our pharmacist if a **Medication Review** is right for you.

MHCSI Preferred Provider Network (PPN) Pharmacies include:

**Sobeys**  
Pharmacy

Pharmacy at **SAFEWAY**

**IGA**  
PHARMACY

**THRIFTY FOODS**  
PHARMACY

**FOODLAND**  
PHARMACY

**CHALO FRESHCO**  
Pharmacy

**FRESHCO**  
Pharmacy

**Lawton's**  
DRUGS

Better Experience. Better Health. Better Value.

En automne, les arbres peuvent enfin révéler les couleurs qu'ils ont cachées toute l'année.

## Recevez votre vaccin contre la grippe dans nos pharmacies

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.

## Soupe maison

Faire de la soupe maison est un moyen facile de déguster un repas équilibré et savoureux. La soupe est également remplie de nutriments qui peuvent aider à renforcer notre système immunitaire. Lorsque vous préparerez de la soupe cet automne, rappelez-vous les conseils suivants :

- Optez pour un bouillon à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté, ou faites le vôtre!
- Ajoutez un maximum de légumes, en privilégiant les légumes racines en automne.
- Ajoutez des grains entiers comme l'orge mondé, le quinoa ou le riz brun.
- Apportez la touche finale à votre soupe avec des protéines comme la volaille, les fruits de mer, les haricots ou les lentilles.
- Congelez vos restes pour les savourer plus tard.



Vous prenez **3** médicaments ou plus?

Demandez à notre pharmacien si un examen de vos médicaments vous convient.

Les pharmacies du réseau de fournisseurs privilégiés du MHCSI offrent:

**sobeys**  
Pharmacy

Pharmacy at SAFEWAY

**IGA**  
PHARMACY

**THRIFTY FOODS**  
PHARMACY

**FOODLAND PHARMACY**

**CHALO FRESHCO Pharmacy**

**FRESHCO Pharmacy**

**Lawtons DRUGS**