

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

Healthy

Issue #5
2020

Brought to you by **MHCSI** ♦

Fall allows trees to reveal colours they have hidden all year

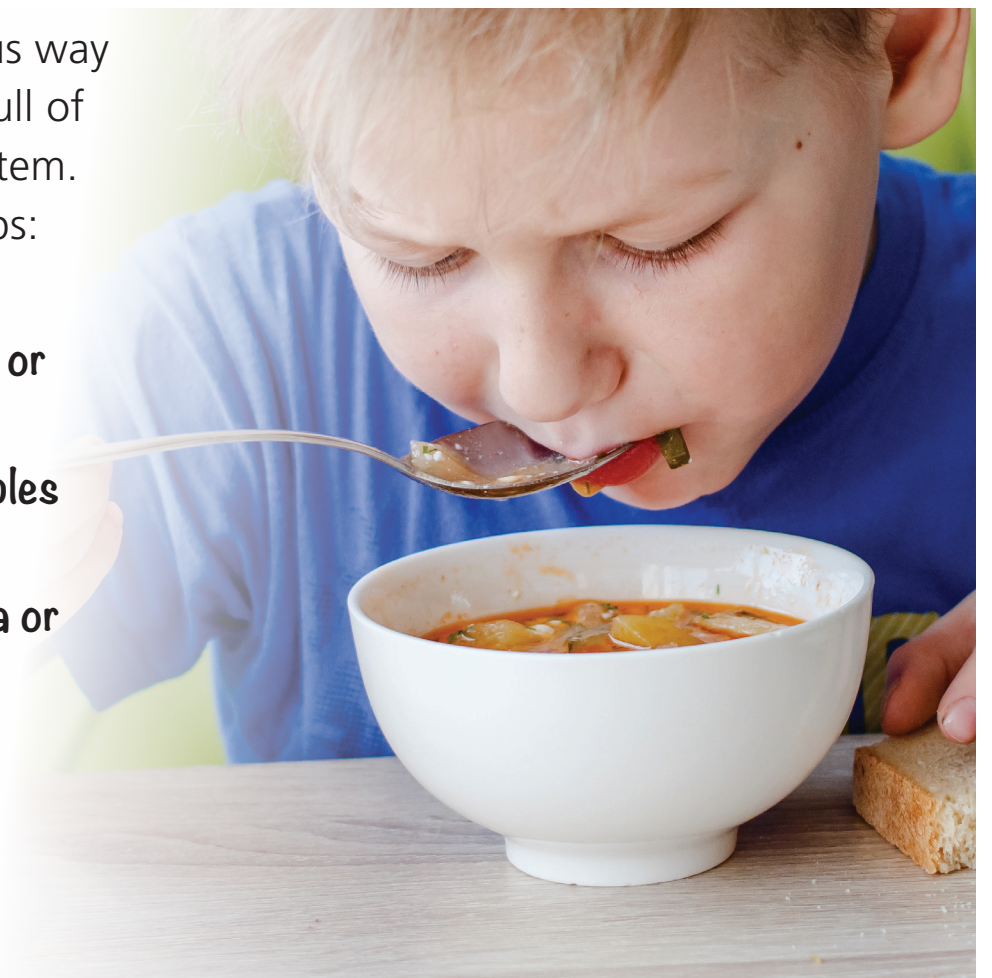
Get your flu shot at our *Pharmacies*

**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

FRESH CO
Pharmacy

Lawtons
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:

Sobey's
Pharmacy

Pharmacy
at SAFEWAY

IGA
PHARMACY

THRIFTY
FOODS
PHARMACY

FOODLAND
PHARMACY

CHALO FRESHCO
Pharmacy

FRESH CO
Pharmacy

Lawtons
DRUGS