



Volume 1 ♦ Numéro 4 ♦ Janvier 2015

Des déclarations d'impôt à prix modique

Vous êtes une personne seule dont le revenu ne dépasse pas 25 000 \$ ou un couple dont le revenu ne dépasse pas 30 000 \$?



Le centre communautaire Le Pivot peut remplir votre déclaration d'impôt pour un prix très modique grâce à son Programme impôt bénévole. Présenté en collaboration avec l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec, ce programme fonctionne sur rendez-vous ou par dépôt.

Les bénévoles accueilleront les contribuables sur rendez-vous ou pour un dépôt de déclarations, du 23 février au 23 avril 2015, de 13 h à 16 h, le lundi, au centre de loisirs Ulric-Turcotte (35, rue Vachon), le mardi, au centre de loisirs Le pavillon Royal (3365, chemin Royal), et le jeudi, au centre communautaire des Chutes (4551, boul. Sainte-Anne). Pour prendre rendez-vous, composez le 418 666-2371, dès le 2 février. **Renseignez-vous au Pivot!**



Site internet : www.lepivot.org
Tél. : 418 666-2371



Votre alimentation

Mythes et réalités sur les aliments

- ◆ Avaler un pois sec par jour diminue le cholestérol : **mythe**

Un seul petit pois n'a pas ce pouvoir! En revanche, des légumineuses cuites, telles que les pois secs, contiennent des fibres solubles ayant la capacité de se lier au cholestérol dans l'intestin et d'empêcher son absorption.

- ◆ Les fruits et légumes surgelés sont très nutritifs : **réalité**

Parce qu'ils sont cueillis à pleine maturité et qu'il ne s'écoule que quelques heures entre leur récolte et leur transformation, les fruits et légumes surgelés préservent une très bonne valeur nutritive. On n'y ajoute ni sel, ni agent de conservation.



- ◆ Éviter de manger du pamplemousse lorsqu'on prend certains médicaments : **réalité**

Selon Santé Canada, le pamplemousse contient diverses substances qui peuvent affecter le mode de digestion de certains médicaments par l'organisme. Par conséquent, la quantité de médicaments dans le sang peut augmenter et entraîner des effets secondaires graves. Des médicaments destinés à traiter l'angine de poitrine, le cancer, la dépression, l'anxiété, le VIH/sida, etc. sont susceptibles d'entrer en interaction avec le pamplemousse et son jus.



Chères concitoyennes,
difficultés avec la sécurité
nous, il nous fera plaisir

Raymond Côté
Député de Beauport-Limoilou
418 663-2113

Vos finances

Quoi faire en cas d'abus financiers



Malheureusement, certaines personnes croient que les aînés sont vulnérables et essaient d'en profiter en abusant de leur générosité et de leur gentillesse. Souvent, ce sont des gens proches de vous qui essaieront d'abuser financièrement de vous. Voici quelques conseils qui pourraient vous éviter d'avoir des problèmes avec des gens malhonnêtes.

Ne gardez jamais d'importantes sommes d'argent chez vous : confiez vos avoirs à votre institution financière. Ne laissez pas un membre de votre famille s'appropriier un bien qui vous appartient sans votre consentement. Ne donnez jamais de chèque en blanc à personne. Prenez toujours le temps de réfléchir avant de signer un document important, surtout si quelqu'un se montre insistant à votre égard.

Vous connaissez une personne qui est victime de mauvais traitements ou de négligence et vous voulez l'aider? Prenez le temps de l'écouter et ne la jugez pas. Proposez-lui d'appeler la ligne téléphonique Aide Abus Aînés au 1 888 489-2287 ou un professionnel (un psychologue, un intervenant du CLSC), etc.

es, chers concitoyens, si vous éprouvez des
curité de vieillesse, veuillez communiquer avec
isir de vous aider.

+NPD

Jonathan Tremblay

Député de Montmorency-Charfevoix-Haute-Côte-Nord
418 660-6776



Services pour vous

Des services pour favoriser le maintien à domicile

C'est connu, les personnes âgées préfèrent demeurer chez elles le plus longtemps possible. C'est pourquoi il existe des organismes comme le Centre d'action bénévole (CAB) Aide 23 qui offre des services dédiés aux personnes atteintes de maladie, de déficit cognitif, d'isolement, de pauvreté et de manque de réseau naturel.

Parmi les services qui favorisent le maintien à domicile, l'**accompagnement-transport** permet d'accompagner des personnes malades ou à mobilité réduite à leurs rendez-vous médicaux. Les **visites d'amitié** constituent une façon de briser l'isolement social.

Le **dîner-rencontre** est une rencontre hebdomadaire permettant à des personnes âgées vivant seules de partager un repas, suivi d'activités tel que : jeux de table, tournois, chants, animations, ateliers divers, sorties de groupe, etc.

Le CAB Aide 23 offre le transport pour les gens qui n'en ont pas. L'activité se déroule les mardis et jeudis, de septembre à juin. **Pour renseignements** : 418 663-0995 ou visitez le site www.cabaide23.org



La réalisation de ce feuillet d'information a été rendue possible grâce au Programme **MADA – Ville de Québec**.