

# Ma vie, j'y vois le pivot

VOTRE CENTRE COMMUNAUTAIRE

Volume 1 ♦ Numéro 5 ♦ Février 2015

## Être bénévole au Pivot : des heures de plaisir



Les personnes âgées sont utiles à la société, même si elles ont pris leur retraite. Une des façons de s'accomplir et de rencontrer des gens est de faire du bénévolat. Le centre communautaire Le Pivot représente justement un endroit idéal pour cela. Il

compte plusieurs aînés qui consacrent des milliers d'heures, chaque année, à s'impliquer dans leur milieu.

Ce bénévolat peut se traduire de différentes façons telles que la distribution alimentaire pour des familles à faible revenu de Beauport, l'accueil lors du Programme Impôt bénévole, l'accompagnement en loisir adapté, l'administration, les fêtes populaires, la fabrication de galettes, le bazar de Noël, etc. Pour obtenir plus de renseignements, contactez le Pivot ou écrivez à [mcochrane@lepivot.org](mailto:mcochrane@lepivot.org).



Site internet : [www.lepivot.org](http://www.lepivot.org)  
Tél. : 418 666-2371



## Votre santé

### Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie.



#### Voici les bienfaits de l'activité physique pour votre santé:

- Améliore l'équilibre
- Réduit le nombre de chutes et de blessures
- Contribue à prolonger l'autonomie
- Contribue à prévenir les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'ostéoporose, le diabète de type 2, certains cancers et la mort prématurée.

#### Les conseils qui suivent vous aideront à améliorer et à conserver votre santé:

- Trouvez une activité qui vous plaît.
- Augmentez votre niveau d'activité physique par tranches de 10 minutes à la fois.
- Cherchez des activités de groupe ou des cours offerts dans votre collectivité, ou invitez des parents ou des amis à être actifs avec vous.
- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, si possible.

**Le Pivot offre des activités physiques sur mesure pour vous. 418 666-2371 ou [www.lepivot.org](http://www.lepivot.org)**



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

**Raymond Côté**  
Député de Beauport-Limoilou  
418 663-2113

## Vos finances

### Méfiez-vous des publicités trompeuses

La population en général, mais particulièrement les personnes âgées sont souvent victimes de publicité trompeuse. Voici comment la reconnaître et quoi faire si la situation se produit pour vous :



- ◆ La publicité est trompeuse lorsque la description du produit ou du service est contraire à la vérité ou susceptible d'induire en erreur les consommateurs pour les convaincre d'acheter.
- ◆ Il y a étiquetage double lorsqu'un vendeur affiche deux ou plusieurs prix pour un produit ou un service et ne consent pas le plus bas prix au client.
- ◆ Les ventes pyramidales utilisent des moyens frauduleux pour obtenir de l'argent.

On parle de publicité-leurre lorsqu'un vendeur attire les consommateurs en annonçant un produit à un prix réduit sans en avoir une quantité raisonnable, dans l'espoir qu'ils achèteront un produit plus coûteux.

Les consommateurs peuvent porter plainte à l'Office de la protection du consommateur au **418 643-1484** ou visiter le site Internet [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca) afin de porter plainte ou obtenir de plus amples renseignements.

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

+NPD

**Jonathan Tremblay**

Député de Montmorency-Charlevoix-Haute-Côte-Nord

418 660-6776



## Votre alimentation

### Quoi faire pour contrôler le cholestérol

Le cholestérol en excès dans l'organisme est dangereux pour la santé. Or, le secret de la prévention se trouve dans vos repas! Savez-vous éviter ces mauvaises matières grasses? Une bon moyen de réussir : les fibres solubles (qui se dissout facilement) capturent le cholestérol et permettent d'en éliminer une partie dans les selles. Trois grammes de fibres solubles par jour permettraient de réduire les taux de cholestérol sanguin d'environ 10 %

Des excellentes sources de fibres solubles :

- ◇ 153 g de son d'avoine contiennent 4 g de fibres
- ◇ 100 g de lentilles cuites contiennent 7,8 g de fibres
- ◇ 1 banane de taille moyenne contient 1,9 g de fibres
- ◇ 1 poire de taille moyenne contient 5,1 g de fibres
- ◇ 1 pomme de taille moyenne consommée avec sa pelure contient 2,6 g fibres
- ◇ 100 g d'haricots verts cuits contiennent 3 g de fibres
- ◇ 100 g de carottes crues contiennent 2,6 g de fibres.



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