

## Vos loisirs

### Les bienfaits du chant



Le chant choral aurait des bienfaits non-négligeables sur la santé physique et psychologique des personnes s'y adonnant.

En effet, une étude portant sur des résidents retraités de 60 ans et plus, menée par Louise Drouin du Centre de recherche sur le vieillissement, démontre que faire partie d'une chorale influence positivement la mémoire, l'humeur ainsi que les processus cognitifs.

Le chant choral est une activité contribuant à briser la solitude, à augmenter le sentiment d'appartenance à un groupe tout en procurant du plaisir aux participants.

Le chant choral est très bénéfique pour la santé et contribue à ce qui suit :

- Amélioration du souffle et de la fonction respiratoire
- Amélioration de l'état de santé général
- Renforcement du système immunitaire ce qui améliore la capacité à combattre les infections et les maladies
- Amélioration de la fonction cérébrale chez les aînés
- Bienfaits émotionnels tels une assurance accrue et un sentiment de joie et de bien-être
- Gain d'énergie
- Amélioration de la posture et de l'équilibre

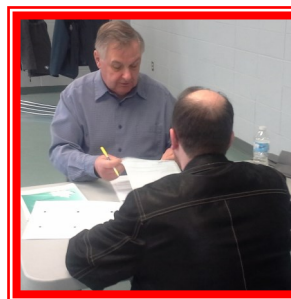
Tous ces bienfaits vous ont-ils convaincu? Chanterez-vous cet hiver?

Ma vie,  
j'y vois le pivot  
VOTRE CENTRE COMMUNAUTAIRE



Volume 2 ♦ Numéro 2 ♦ Janvier-Février

### Le Pivot, un allié pour compléter vos déclarations d'impôt



Le centre communautaire Le Pivot poursuit, pour la 18<sup>e</sup> année de suite, son Programme impôt bénévole, du 22 février au 21 avril 2016.

Présenté en collaboration avec l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec, ce programme fonctionne sur rendez-vous ou par dépôt. Seules les déclarations de 2015 seront traitées.

Le programme est offert aux personnes seules dont le revenu ne dépasse pas 25 000 \$, aux couples et aux adultes avec enfant dont le revenu ne dépasse pas 30 000 \$.

Les bénévoles accueilleront les contribuables, de 13 h à 16 h, le lundi, au centre de loisirs Le pavillon Royal (3365, chemin Royal), le mardi, au centre communautaire des Chutes (4551, boul. Sainte-Anne) et le jeudi, au centre de loisirs Ulric-Turcotte (35, rue Vachon). Pour prendre rendez-vous, composez le 418 666-2371, dès le 1<sup>er</sup> février 2016.



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



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



## Votre santé

### Des conférences intéressantes et gratuites

Voici les thèmes des deux prochaines Matinées conférences aînés :

Mardi 9 février 2016: **Les cancers, de la prévention à la rémission**



Fondation  
québécoise  
du cancer

Vous vous posez des questions sur le cancer? Vous vous demandez s'il est possible de prévenir cette maladie? Assistez à la

conférence de Mme Louise Plaisance, de la Fondation québécoise du cancer, qui saura répondre à vos questions en les abordant sous divers aspects.

Mardi 8 mars 2016: **Comment cheminer dans les étapes du deuil**

La perte d'un être cher est un évènement très pénible de la vie. Nous appréhendons tous ce moment ainsi que les conséquences d'un tel départ sur nos vies. Mme Lucie Goulet, du centre l'Hibiscus, présentera les étapes du deuil tout en traitant du cheminement personnel dans une telle épreuve.

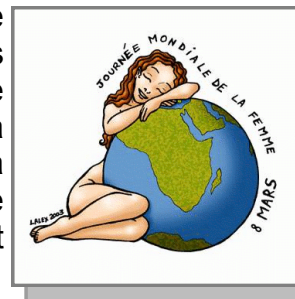
Les Matinées conférences aînés auront lieu, de 9 h 45 à 11 h 45, au centre de loisirs Le pavillon Royal, 3365, chemin Royal, à Giffard. L'entrée est gratuite et une collation sera servie.

**Vous pouvez réserver en appelant au 418 663-2928, poste 6712, ou en écrivant à [matinee-conference@hotmail.com](mailto:matinee-conference@hotmail.com).**

## Votre qualité de vie

### Célébrons le 8 mars, la Journée internationale de la femme

En 1977, l'Assemblée générale de Nations Unies demande à tous les pays de la planète de s'efforcer de créer des conditions favorables à l'élimination de la discrimination à l'égard des femmes. La journée internationale de la femme est officialisée et sera célébrée le 8 mars.



Voici quelques dates importantes pour l'émancipation des femmes au Québec.

- ◇ En 1918, les femmes ont obtenu le droit de vote au Fédéral et en 1940, elles peuvent enfin voter au Québec.
- ◇ En 1929, les femmes du Canada deviennent des PERSONNES aux yeux de la loi.
- ◇ En 1961, Claire Kirkland Casgrain devient la première députée québécoise.
- ◇ En 1999, le tribunal des droits de la personne rend un jugement sur l'équité salariale pour les employées du fédéral et la liste est encore longue.

Lorsque les femmes de tous les continents se réunissent pour célébrer leur Journée, elles peuvent voir qu'il s'agit d'une tradition représentant au moins 90 ans de lutte pour l'égalité, la justice, la paix et le développement.

**Source : L'histoire des femmes A.F.P.C.**