



Volume 1 ♦ Numéro 6 ♦ Mars 2015

### **Des conseils juridiques gratuits au Pivot**



Vous auriez besoin d'un conseil d'un avocat, que ce soit le droit familial, civil ou n'importe quel autre domaine, le Pivot offre à tous les citoyens de Beauport un programme d'assistance juridique gratuit. Il permet d'encadrer les personnes dans leur démarche juridique et de répondre à leurs interrogations sur le système de justice au Québec. Pour prendre rendez-vous, téléphonez au Pivot.

### **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 Pivot peut remplir votre déclaration d'impôt pour un prix modique grâce à son Programme impôt bénévole. Les bénévoles accueilleront les contribuables sur rendez-vous ou pour un dépôt de déclarations, jusqu'au 23 avril. Pour renseignements, contactez le Pivot.



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



## Votre santé

### Qu'est ce qui cause le diabète?

Le **diabète de type 2** est une maladie qui survient généralement chez les personnes de plus de 45 ans. Le corps ne parvient pas à utiliser convenablement le **sucre** (glucose), qui est un **carburant** indispensable à son fonctionnement.

Il existe deux principales catégories de facteurs : les **facteurs héréditaires** et les **facteurs de l'environnement**. Il s'agit de facteurs héréditaires lorsqu'on parle de facteurs qui sont transmis par la famille. Les facteurs de l'environnement contribuent aussi au développement de la maladie. En voici des exemples :

une alimentation inadéquate  
la sédentarité  
le tabagisme  
le surplus de poids



C'est **l'interaction** entre les facteurs héréditaires et les facteurs de l'environnement qui peut entraîner l'apparition du diabète de type 2. Des changements du mode de vie incluant une perte de poids modeste et de l'activité physique peuvent retarder de près de 60 % la progression du diabète de type 2.

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

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

## Maintien à domicile

### Le proche aidant, un rouage important dans la qualité de vie



Si vous offrez du soutien ou des soins à un membre de votre famille, ou à un ami qui éprouve des problèmes de santé ou qui est en perte d'autonomie, vous êtes un **proche aidant**.

Être aidant, c'est de **voir au bien-être et à la qualité de vie** d'un proche qui a besoin de notre soutien.

Il n'est pas nécessaire de vivre avec la personne aidée pour être considéré comme un proche aidant. Lorsqu'on prend soin au quotidien d'un être cher, il est normal de faire l'expérience de toute une gamme d'émotions. Demandez du soutien ou de l'aide, c'est avant tout prendre soin de soi et de sa santé.

Un organisme pour du répit et un soutien psychologique :

**Le Carrefour des proches aidants de Québec**  
**418 623-9579**

Pour renseignements : [www.lappui.org](http://www.lappui.org) [www.aidant.ca](http://www.aidant.ca)

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

+MPD

**Jonathan Tremblay**

Député de Montmorency-Charlevoix-Haute-Côte-Nord

418 660-6776



## Votre qualité de vie

### Le 211 : pour trouver le bon service

Parce que toute personne dans le besoin doit pouvoir trouver rapidement de l'aide auprès des organismes du milieu, le service 211 est là pour vous.

Que ce soit un coup de téléphone ou une consultation en ligne, vous pourrez trouver l'aide ou l'information dont vous avez besoin afin de savoir où vous adresser pour obtenir la bonne information auprès des organismes de services autres que les établissements gouvernementaux.



Le Service 211 est un service d'information et de référence centralisé qui dirige rapidement les personnes vers les ressources qui existent dans la grande région de Québec. Des préposés spécialisés répondent aux appels, évaluent les besoins de l'appelant et le dirigent vers les services appropriés.

Facile à retenir : 211.



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