

## La gymnastique holistique, bon pour la santé



La gymnastique holistique consiste en une méthode de travail corporel visant à rétablir l'harmonie et une meilleure utilisation de soi dans la vie de tous les jours.

Cette méthode, à la fois préventive, éducative et thérapeutique vise :

- le maintien de l'autonomie et de la santé,
- la prévention de la maladie et la réduction des effets induits par le vieillissement,
- l'amélioration de la mobilité articulaire, de la souplesse et de la force musculaire,
- la détente physique et mentale,
- le contrôle de la douleur et l'amélioration des capacités physiques par l'intégration des acquis dans les activités de la vie quotidienne.

Le Pivot vous offre une séance d'information sur la gymnastique holistique dans le cadre de ses Causeries Royales, le jeudi 28 avril 2016, à 13 h 30, au centre de loisirs Le pavillon Royal, 3365, chemin Royal, à Giffard.

Il est préférable de vous inscrire au **418 666-2371** ou **info@lepivot.org**



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

Volume 2 ♦ Numéro 3 ♦ Mars-Avril 2016

## Nouvel outil de lutte à la pauvreté au Pivot



*Les deux employées de l'Entraide du Pivot, Chantal Bélanger et Lucie Évers, sont entourées de la directrice générale du Pivot, Ginette Faucher, et de l'adjoint à la gestion programmation-animation, Marc Lochange.*

Conscient plus que jamais des besoins de sa collectivité, le centre communautaire le Pivot a lancé l'Entraide du Pivot. Cette initiative visant à lutter contre la pauvreté consiste en un regroupement de trois programmes, dont un nouveau, un lieu de don, de vente à prix modique ou de troc d'articles usagés et en bon état tels des vêtements, de la vaisselle, des jouets, des appareils électriques et des outils.

Située au centre de loisirs Ulric-Turcotte, 35, rue Vachon, dans le quartier Courville, à Beauport, cette ressource s'ajoute à deux programmes existants soit la distribution alimentaire et le don d'articles de sports usagés en bon état.

Ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h, l'Entraide du Pivot possède un inventaire d'articles usagés, mais lance un appel aux gens qui souhaiteraient donner une deuxième vie à des items qu'ils désirent se départir. Les personnes doivent aller porter leurs objets durant les heures d'ouverture..



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 Matinée conférences aînés :

#### **Mardi 12 avril 2016 : la nutrition**

Vous vous intéressez à la nutrition? Vous aimeriez savoir quels aliments sont à privilégier afin de vivre en santé? Mme Aline Pageau-Lauzière présentera les bienfaits des superaliments et vous expliquera pourquoi et comment les intégrer dans votre alimentation.



#### **Mardi 10 mai 2016: les défis de l'arthrite au quotidien: mieux comprendre l'arthrite inflammatoire et l'arthrose**

Mme Sarah Beaumont-Gaudet, de la Société de l'arthrite, vous présentera des informations générales sur la maladie; les principaux symptômes, les répercussions etc. Elle soulignera également l'importance de la prise en charge de la maladie afin de demeurer fonctionnel et d'avoir une vie valorisante malgré les circonstances.

Les conférences sont de 9 h 45 à 11 h 45 à la salle du Domaine du centre de loisirs Le pavillon Royal, 3365 chemin Royal, à Giffard. L'entrée est gratuite et une collation sera servie.

Réservez votre place 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

### Le mandat en cas d'incapacité

Le mandat en cas d'incapacité est un contrat privé qui permet à un individu de choisir la ou les personnes à qui il désire confier l'administration de ses biens et le soin de sa personne, s'il devient incapable de le faire lui-même.



Mais qu'arrive-t-il si vous devenez inapte sans avoir préparé un mandat?

Une fois l'incapacité déclarée, il est impossible de rédiger un mandat. Ceci-dit, une solution a été pensée par la loi : il en reviendra à vos proches de désigner une personne pour s'occuper de vous et de vos biens. Si personne ne peut endosser ce rôle, un Curateur public sera nommé.

La rédaction d'un mandat d'incapacité est l'occasion de s'assurer que vos volontés seront respectées quant à votre hébergement, l'administration de vos biens, les soins de fin de vie que vous désirez, etc., en plus d'éviter bien des tracas à vos proches!

Pour plus d'informations, consultez la page suivante : [http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/outils/publications/mon\\_mandat.html](http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/outils/publications/mon_mandat.html) ou appelez au 418 643-4108.