

Un été d'activités juste pour les aînés



Les artisans du projet « Au tour des aînés cet été » : dans l'ordre, Nathalie Poulin, Jean-Paul Lemoyne, Fernanda Gomes et

Conscient que certains aînés s'ennuient en été, notamment ceux qui vivent seuls, le centre communautaire Le Pivot lance un projet novateur: « Au tour des aînés pour l'été ».

Unique dans la région de la Capitale-Nationale, il s'agit d'une programmation d'activités estivales qui seront offertes, du 8 juin au 4 septembre 2015, au centre de loisirs Le pavillon Royal (CLPR), 3365, chemin Royal, dans le quartier Giffard de l'arrondissement de Beauport.

Un été d'activités juste pour les aînés

(Suite de la page précédente)

Le Pivot entend offrir chaque jour une programmation d'activités à caractère libre (cartes, poches, marche, etc.), des activités organisées (sorties au musée, à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré, pique-nique sur les plaines d'Abraham), ainsi que des activités découvertes (yoga sur chaise). Des activités seront aussi consacrées aux aînés atteints de déficience physique, en matinée, alors que la programmation pour aînés prendra place en après-midi.

Afin de faire connaître le projet, une journée porte ouverte aura lieu le mardi 2 juin 2015, de 9 h 30 à 16 h, au CLPR. Pour s'inscrire aux activités, il suffit d'appeler au 418 666-6183 ou de se rendre au centre de loisirs Le pavillon Royal.

Le Pivot peut offrir ce programme aux aînés grâce à une contribution financière de 60 000 \$ de la Conférence régionale élus de la Capitale-Nationale dans le cadre de l'Entente spécifique portant sur l'adaptation régionale pour l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées dans la région de la Capitale-Nationale 2013-



Votre santé

Un été en santé, le soleil à petite dose

Le soleil est essentiel à la vie. Cependant, il faut s'y exposer de façon sécuritaire. Une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV) du soleil peut : endommager la peau; causer des lésions aux yeux ou augmenter le risque de cancer de la peau.



En tout temps, il est recommandé :

- d'éviter de vous exposer au soleil sans protection entre 10 h et 16 h ;
- de rester à l'ombre autant que possible, même sur la plage, en utilisant des parasols ;
- de porter des vêtements protecteurs tels qu'un chapeau à large bord ou une casquette, une chemise légère à manches longues et des pantalons longs.
- de porter des lunettes de soleil qui protègent les yeux des rayons UVA et UVB. Recherchez la mention UV400.

Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, appliquez régulièrement une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus.

chers concitoyens, nous vous rappelons que le NPD, wa, rétablira l'âge de la retraite fédérale à 65 ans et ervateurs l'ont fait.



Jonathan Tremblay

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



Votre qualité de vie

Tel-Aide Québec à l'écoute des aînés

Les aînés vivant de la solitude, de l'anxiété ou de la détresse, de même que ceux ayant des idées suicidaires peuvent compter sur un service d'écoute et de référence : Tel-Aide Québec.

Cet organisme communautaire offre un accueil inconditionnel à toute personne ayant le besoin de s'exprimer afin de mieux se comprendre et d'y voir plus clair, sans crainte d'être jugé, blâmé ou rejeté.

Tel-Aide Québec a été fondé en 1972 par Centraide, qui sentait alors le besoin urgent d'instaurer un service d'écoute à la population de la ville de Québec.

La méthode vise une écoute active axée sur l'expression des émotions de l'appelant. Écouter ne signifie pas orienter, mais plutôt laisser la place aux sentiments exprimés par les mots ou par les silences de l'autre.

Le service d'écoute est ouvert de 9 h à minuit, 7 jours sur 7 et 365 jours par année. En parler, ça fait du bien :



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