



Volume 1 ♦ Numéro 11 ♦ Août 2015


## Des activités pour les aînés, cet automne



Même si l'été se poursuit jusqu'au 20 septembre, il faut déjà penser aux activités de loisir de l'automne. Le Pivot propose une gamme d'activités pour les aînés. Comme activités physiques, on pense au badminton libre, la danse en ligne, le qi gong, le tai-chi chuan, le yoga, le conditionnement physique 50 ans et +, le shuffleboard et Viactive.

Aux niveaux artistique et culturel, on retrouve les ateliers d'anglais, d'espagnol, de théâtre et d'improvisation, le scrabble, la peinture à l'aquarelle, à l'huile ou à l'acrylique. Pour les dames aînées qui aimeraient socialiser, elles peuvent joindre le groupe Madame prend congé qui se réunit tous les lundis midis au centre communautaire des Chutes.

Pour s'inscrire, il suffit de se rendre au centre communautaire des Chutes, 4551, boul. Sainte-Anne, du 24 août au 11 septembre, de 9 h à 17 h, ou en ligne via le site Internet [www.lepivot.org](http://www.lepivot.org).



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

## Votre portefeuille

### **Les aînés et la consommation – des droits à faire valoir**

Les aînés représentent des cibles parfaites pour les fraudeurs, notamment en raison de leur vulnérabilité ou de leur méconnaissance de certaines lois touchant la consommation.

Qu'on parle d'achat d'un voyage, de vente itinérante, de contrat de téléphonie, de garanties légales, de concours, de carte et de marge de crédit, d'erreur de prix à la caisse, les consommateurs ont des droits.

Afin de présenter ces droits, le comité Matinée-conférence aînés propose une conférence d'un représentant de l'Office de protection du consommateur le mardi 8 septembre, 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

### L'importance d'une assurance vie

La plupart des personnes conviennent de l'importance de souscrire à une assurance vie. Ils souhaitent offrir une protection de revenu à leurs proches en cas de coup dur.



Malheureusement, les meilleures intentions ne se sont pas traduites en actions concrètes, puisque 65 % des Canadiens n'ont que peu ou pas d'assurance vie.

Une assurance vie, qu'est-ce que c'est ? C'est un outil de gestion financière qui permet de mettre nos proches à l'abri du besoin en cas d'un décès et de transmettre un patrimoine à nos héritiers.

Pour calculer la somme d'assurance vie dont nous avons besoin, nous devons estimer les besoins financiers de notre famille advenant notre décès. Nous devons donc considérer le montant de nos dettes (prêts hypothécaires, prêt auto, solde de carte de crédit et autres), le coût de nos funérailles, le revenu nécessaire au soutien de nos personnes à charge.

En général, le capital assuré et les épargnes accumulées dans le cadre d'une assurance vie, qui seront versés au bénéficiaire, sont libres d'impôt. Une fois cet exercice terminé, nous devons choisir, avec l'aide d'un conseiller, le type d'assurance qui nous convient le mieux et aviser la succession de l'endroit où sont conservés les documents importants.

## Votre santé

### Vivre avec la maladie de Parkinson

Une des maladies qui touchent le plus les aînés est le Parkinson. Cette maladie neurodégénérative affecte les mouvements. Les symptômes les plus courants sont les tremblements, la lenteur, les problèmes d'équilibre et une rigidité musculaire.



La recherche avance dans ce domaine, mais la maladie frappe encore chez les aînés. Il existe un organisme qui oeuvre tant au mieux-être des personnes atteintes du Parkinson qu'à celui de leurs proches : la Société Parkinson, région de Québec.

Elle favorise la mise sur pied de groupes d'exercices spécifiquement adaptés pour les parkinsoniens, organise des sorties plein air, offre des services d'accompagnement, de visites à domicile, d'écoute téléphonique, etc.;

La Société Parkinson stimule l'entraide dans le milieu des personnes confrontées au Parkinson et leur fournit du soutien et de l'information, organise et gère des groupes d'entraide, informe les personnes touchées par la maladie de même que le public sur les conséquences de cette maladie.

*Pour en savoir davantage sur les services offerts par la Société Parkinson, région de Québec, composez le 418 527-0075 ou consultez le site Internet [www.sprq.ca](http://www.sprq.ca).*



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