

Des belles traditions se poursuivent au Pivot

Grands-parents, voici une belle occasion de participer à une activité avec vos petits-enfants. La tradition de la fête familiale de Noël du Pivot se poursuit, en 2014, puisque cet événement de réjouissances, sera présenté le dimanche 7 décembre, de 13 h à 15 h 30, au gymnase du centre communautaire des Chutes, 4551, boulevard Sainte-Anne, à Beauport. Des cadeaux seront distribués à



300 enfants par le père Noël. Profitez-en pour faire un tour au bazar annuel qui sera présenté au même endroit, dès 9 h. Si vous voulez vous départir d'articles, venez les porter au centre communautaire des Chutes.

Votre santé

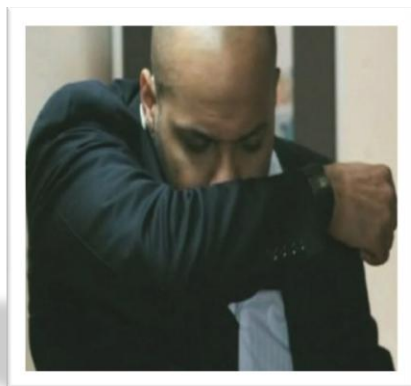
Tousser ou éternuer sans contaminer

Les infections respiratoires, comme la grippe et le rhume, se transmettent très facilement d'une personne à une autre. Elles se transmettent entre autres par les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne infectée tousse ou éternue.

Si vous présentez des symptômes de la grippe ou du rhume, limitez vos contacts avec d'autres personnes pour éviter de les contaminer. Si cela est impossible, vous pouvez tout de même prendre certaines précautions.

Lorsque vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier-mouchoir. Jetez-le ensuite et lavez-vous bien les mains.

Si vous n'avez pas de papier-mouchoir, tousssez et éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras. Cela limite le risque de contamination, car ces parties du corps ne viennent pas en contact avec des personnes ou des objets.



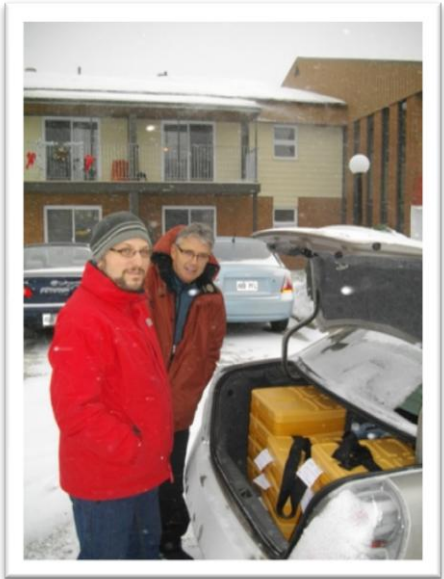
Services pour vous

Manger mieux grâce à la popote roulante

Grâce à la popote roulante du Centre d'action bénévole Aide 23, des repas chauds et équilibrés sont servis, toute l'année, à des personnes vivant une perte d'autonomie temporaire ou permanente, atteintes de maladie chronique ou encore présentant un handicap. Il est aussi offert aux personnes en convalescence.

Favorisant le maintien à domicile, ce service se veut aussi un moyen de rompre l'isolement, d'apporter une parole réconfortante, un sourire, d'assurer une certaine vigilance auprès de ces gens.

Une évaluation à domicile est préalable au service. Le repas est servi de 11 h à 12 h 30, du lundi au vendredi. Le repas est livré à coût minime. Pour plus de renseignements, composez le **418 663-0995** ou visitez le site Internet www.cabaide23.org.



La livraison des repas s'effectue par une équipe de deux bénévoles.



Savez-vous qu'au Pivot vous bénéficiez de l'assistance juridique de première ligne gratuite en composant le 418 666-2371 ou en consultant le site internet au www.lepivot.org?

Activités à votre goût

Le Jour Du Seigneur s'installe à Québec

Depuis le 14 septembre dernier, l'émission de télé *Le Jour Du Seigneur* a élu domicile dans la chapelle des Sœurs de Saint-Joseph de Saint-Vallier de Québec. Présentée par la Société Radio-Canada, chaque dimanche, à 10 h, cette émission provient d'un endroit aussi connu sous le nom d'Oratoire Saint-Joseph de Québec, situé au 560, chemin Sainte-Foy. Elle est offerte en collaboration avec le Comité de diffusion des célébrations liturgiques de la Conférence des évêques catholiques du Canada.



L'Oratoire Saint-Joseph de Québec est le théâtre de messe célébrée par des prêtres différents, chaque semaine.

Les personnes intéressées à assister en personne à l'émission « Le Jour du Seigneur » sont priées de composer le numéro de téléphone **418 681-7361**.

Pensée positive

« Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire » - Steve Jobs



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