

Ma vie, j'y vois le pivot

VOTRE CENTRE COMMUNAUTAIRE

Volume 1 ♦ Numéro 3 ♦ Décembre 2014

Au Pivot, des activités au goût des aînés

Ce n'est pas parce que vous êtes une personne aînée, que vous devez arrêter de profiter de la vie, surtout durant l'hiver. C'est pourquoi le centre communautaire Le Pivot propose des activités en tous genres pour les personnes âgées telles que



les programmes VIACTIVE et PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique), le conditionnement physique pour les 50 ans et plus, le badminton libre, le shuffleboard, la danse en ligne, le tai chi et le yoga. Pour les personnes qui préfèrent des activités sociales ou culturelles, le Pivot offre des ateliers de numérogie, d'analyse des rêves, d'anglais, d'improvisation, de scrabble, d'espagnol, d'informatique, de peinture et d'initiation au théâtre ainsi que le regroupement de Madame prend congé..

Pour s'inscrire, se présenter d'ici le 9 janvier 2015, au centre communautaire des Chutes, 4551, boulevard Sainte-Anne, ou en ligne via le site www.lepivot.org. Pour renseignements : 418 666-2371.



Site internet : www.lepivot.org
Tél. : 418 666-2371

Joyeuses Fêtes!





Votre santé

Bien se chausser pour ne pas avoir mal

Vous avez mal au dos ou aux genoux? Examinez vos pieds, quelle est leur morphologie? Comment se sentent-ils dans vos chaussures? L'état des pieds influe sur la posture et il est impossible de traiter une colonne sans passer par les arches du pied.

Avant tout, bien se chausser, c'est opter pour une paire de chaussures qui correspond à vos pieds. La chaussure idéale est propre à chacun. Vos chaussures doivent être adaptées à la morphologie et à la physiologie de vos pieds, en assurant protection, maintien et confort.



Pour qu'une paire de chaussures soit confortable, elle doit respecter l'harmonie entre la longueur et la largeur de vos pieds. Le volume du pied, à différents niveaux, est un facteur à ne pas négliger.

N'hésitez pas à consulter votre médecin.



Vos finances

Un crédit d'impôt pour vos activités

Un crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre 40 \$ par année sera accordé aux personnes à faible ou à moyen revenu de 70 ans ou plus qui s'inscrivent à des d'activités reconnues. Il s'agit de tout programme hebdomadaire qui est d'une durée d'au moins huit semaines consécutives et comprend une part importante d'activités physiques, artistiques, culturelles ou récréatives.

Le crédit remboursable est égal à 20 % du moins élevé des montants suivants : 200 \$ ou le total des dépenses admissibles payées dans l'année par le particulier ou la personne qui est son conjoint au moment du paiement.

Le revenu annuel ne doit pas excéder 40 000 \$. Est considérée comme une dépense admissible le coût de l'inscription à une activité reconnue.



Pour plus de renseignements, composez le 418 659-6299 ou consultez le site Internet www.revenuquebec.ca.



Services pour vous

Pour bien voir à peu de frais

Parce qu'il croit que tout le monde devrait avoir la possibilité d'avoir une bonne vision, peu importe la grosseur de son portefeuille, l'opticien d'ordonnances, Simon Dufour, offre ses services optiques à faible coût au centre communautaire des Chutes.



Visant principalement une clientèle à faible revenu, Le Marchand de lunettes est présent tous les mercredis, de 9 h à 11 h, au 4551, boulevard Sainte-Anne, dans le secteur Montmorency.

Les gens n'ont pas besoin de prendre rendez-vous. Ils n'auront qu'à se présenter avec leur ordonnance, au centre

communautaire des Chutes.

Avec un formulaire gouvernemental complété par l'opticien, Le marchand de lunettes peut en fabriquer une paire pour 20 \$. Si la personne reçoit de l'aide sociale, l'examen est gratuit.

Pour plus de renseignements, composez le 581 983-3883 ou visitez le site Internet www.marchanddelunettes.org.