

Votre qualité de vie



Les bons côtés des conflits

Les conflits sont généralement considérés comme un aspect négatif des relations interpersonnelles. Toutefois, ils sont des phénomènes normaux d'une vie en société et peuvent s'avérer positifs. Le conflit peut devenir une occasion de mieux connaître les personnes que l'on côtoie, améliorer nos communications, apprendre sur la gestion de conflits ou sur plusieurs autres sujets connexes.



La communication reste une clé très importante pour régler les conflits. Lisez le texte qui suit :

*Entre ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis réellement,
Ce que tu veux entendre,
Ce que tu entends,
Ce que tu crois comprendre,
Ce que tu veux comprendre,
Et ce que tu comprends réellement,
Il y a neuf possibilités de ne pas s'entendre !*



**Ma vie,
j'y vois le pivot**
VOTRE CENTRE COMMUNAUTAIRE

Volume 2 ♦ Numéro 1 ♦ Novembre-Décembre 2015

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 telles que les programmes VIACTIVE et 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 d'anglais, espagnol, de scrabble, d'espagnol, de dessin, de peinture, de mise en forme intellectuelle, d'initiation au théâtre et de couponing (art d'économiser) ainsi que le regroupement de Madame prend congé.

Inscription du 7 décembre 2015 au 8 janvier 2016, au centre communautaire des Chutes, 4551, boul. Sainte-Anne, ou via le site www.lepivot.org.



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



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



Votre santé



Les mythes et réalités sur les produits naturels

La Matinée-conférence aînés de décembre traitera des mythes et réalités sur les produits naturels. Laura Michaud-Ouellette, du département de pharmacie de l'Université Laval, abordera entre autres, la question de la glucosamine, de l'Oméga 3, des probiotiques et du millepertuis.

La Matinée-conférence aînés aura lieu le mardi 8 décembre 2015, 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



Des services pour vous



Pour ne pas passer Noël seul

Il existe plusieurs raisons qui font que certaines personnes sont seules à Noël. Pour ceux qui souhaitent se rassembler, des organismes offrent aux gens une occasion de partager un repas le jour de Noël.

- **Brunch** de Noël à la **Maison Lauberivière** (401, rue Saint-Paul)
- **Dîner** de Noël à la **Maison Mère Mallet** (945, rue des Sœurs-de-la-Charité)

Si vous avez 75 ans et plus et n'avez pas de famille, vous pouvez vous joindre aux **Petits Frères**. Vous pourrez participer au repas de Noël. Inf. : 1 866 627-8653.

Saviez-vous que vieillir comporte certains avantages financiers? Bon nombre de commerces offrent aux personnes aînées des rabais sur certains produits. Pourquoi ne pas en profiter pour vos achats du temps des fêtes?

Magasins à grande surface			
Sears	60 ans et plus	2 ^e mardi du mois	10%
Tigre Géant	65 ans et plus	1 ^{er} lundi du mois	10%
Hart	55 ans et plus	1 ^{er} lundi du mois	15%
Rona	50 ans et plus	1 ^{er} mardi du mois	10%
Réno-dépôt	55 ans et plus	1 ^{er} mardi du mois	10%
Canadian Tire	65 ans et plus	Les mercredis	10%
La Baie	60 ans et plus	1 ^{er} mardi du mois	15%
Pharmacies			
Jean Coutu	55 ans et plus	En tout temps	10%
Brunet	65 ans et plus	En tout temps	10%
Uniprix	65 ans et plus	En tout temps	10%
Familiprix	55 ans et plus	En tout temps	10%
Pharmaprix	55 ans et plus	Les jeudis	20%
Librairies			
Archambault	60 ans et plus	En tout temps	10%
Renaud-Bray	65 ans et plus	Les mercredis	10%