

# BULLETIN...au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour membres du Centre récréatif Au fil des ans

Si vous suivez l'actualité, vous savez certainement que les fraudeurs sont très nombreux au Québec. Méfiez-vous toujours et ne jamais envoyer de l'argent. Les fraudeurs nous prennent par les sentiments, ne nous laissons pas ... tout ce qu'ils veulent, c'est notre argent.

Nous avons communiqué avec la Sûreté du Québec une policière, Sergent Langlais, va venir donner une conférence bientôt pour tous ceux qui prennent ce malheur au sérieux. Vous êtes toutes et tous invités dans la salle; la date n'est pas précisée mais dès qu'on la connaîtra, vous recevrez une invitation à y participer.

Gilles Paradis, coordonnateur

## Le Qigong

Professeur :

**Maude Roux-Pratte**

Coût :

**110\$ pour 10 cours**

**Jeudi le 11 avril 2024,  
10h 15 à 11 h 15 dans la salle.  
Le dernier cours: 13 juin 2024**

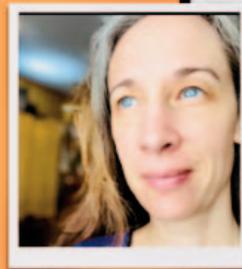
### Gymnastique énergétique pour la santé Qigong

Accessible à tous



**Exercices lents et profonds  
Équilibre - Renforcement  
Détente- Assouplissement  
Se pratique debout ou sur  
chaise**

**La pratique du Qigong  
améliore la santé globale:  
favorise le sommeil et la  
digestion, diminue le  
stress et l'anxiété.**



**Maude Roux-Pratte  
Certifiée de l'Institut  
de Qigong du Québec**

450-808-1850

info@qigongavecmaude.com

www.qigongavecmaude.com

### À la recherche de bénévoles pour notre Centre

Vous savez tous que ce sont les membres qui gèrent le Centre; ce sont eux qui prennent les décisions. Le Conseil d'administration est très important: n'ayez pas peur de vous impliquer, vous en profiterez.

L'assemblée Générale Annuelle aura lieu le mercredi 22 mai. Venez à cette assemblée; c'est là que vous pouvez prendre une bonne décision et que vous serez fier de participer à la prise de décisions.



## MISE EN GARDE – Fraudes téléphoniques envers les aînés

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour prévenir une fraude. Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant conseiller, enquêteur ou représentant du gouvernement. Méfiez-vous si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide (ex. petit fils, nièce), confirmez la situation en parlant à d'autres proches. Vous pourriez être en présence d'un fraudeur.

- **On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires? Méfiez-vous.** Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!
  - **Raccrochez.** Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.
- **Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »?**
  - Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.
- **On vous demande de remettre vos cartes et vos NIP, dans une enveloppe, peu importe la raison (ex. pandémie)?**
  - **Refusez. N'ayez pas peur de dire non et raccrochez.** Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucune institution financière (ou organisme gouvernemental) ne procède ainsi.
- **Vous recevez un appel d'un soi-disant membre de votre famille (ex. petit fils, nièce) en situation de détresse (ex. accident d'auto, détention, hospitalisation) et invoquant un besoin urgent d'argent? On vous demande de surtout n'en parler à personne?**
  - **Méfiez-vous ! Prenez un moment de recul, n'envoyez pas d'argent.** Ne transmettez pas votre numéro de carte de crédit. N'achetez aucune carte prépayée (ex. carte iTunes) dans le but de fournir à votre interlocuteur les codes de ces cartes.
  - Validez l'histoire qui vous est présentée et l'identité de la personne avec qui vous communiquez en appelant des parents, un autre membre de la famille ou des amis.

# Suite ...Mise en garde

- Les fraudeurs peuvent également se faire passer pour un policier ou un avocat afin de rehausser la crédibilité de cette mise en scène.

## POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

- **Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou \*4141 (cellulaire)** ou avec votre service de police local.
- Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude : 1 888 495-8501.

La Sûreté du Québec invite les citoyens à consulter la section Conseils de son site Web ([www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)) afin d'en apprendre davantage sur la fraude ou consulter le site Web du Centre antifraude du Canada au [www.centrefraude.ca](http://www.centrefraude.ca).

# ATTENTION FRAUDEURS ACTIFS

- 1 NE DONNEZ PAS** votre carte de paiement avec le numéro d'identification personnelle (NIP) à qui que ce soit;
- 2 NE CÉDEZ PAS** à l'urgence de donner de l'argent;
- 3 NE TRANSMETTEZ PAS** d'informations personnelles;



Au moindre doute, **RACCROCHEZ** et **CONTACTEZ** votre service de police.

# ATTENTION FRAUDEURS ACTIFS

# ON VOUS DEMANDE D'ACHETER UNE « CARTE PRÉPAYÉE »!

**1** Pour une personne ayant un **BESOIN URGENT** d'argent.

ou

**2** Pour **REMBOURSER DES DETTES** ou autres frais.

## ATTENTION

Vous pourriez être victime d'une **FRAUDE!**

Les **FRAUDEURS** utilisent les codes d'activation pour obtenir le montant d'argent des cartes prépayées.

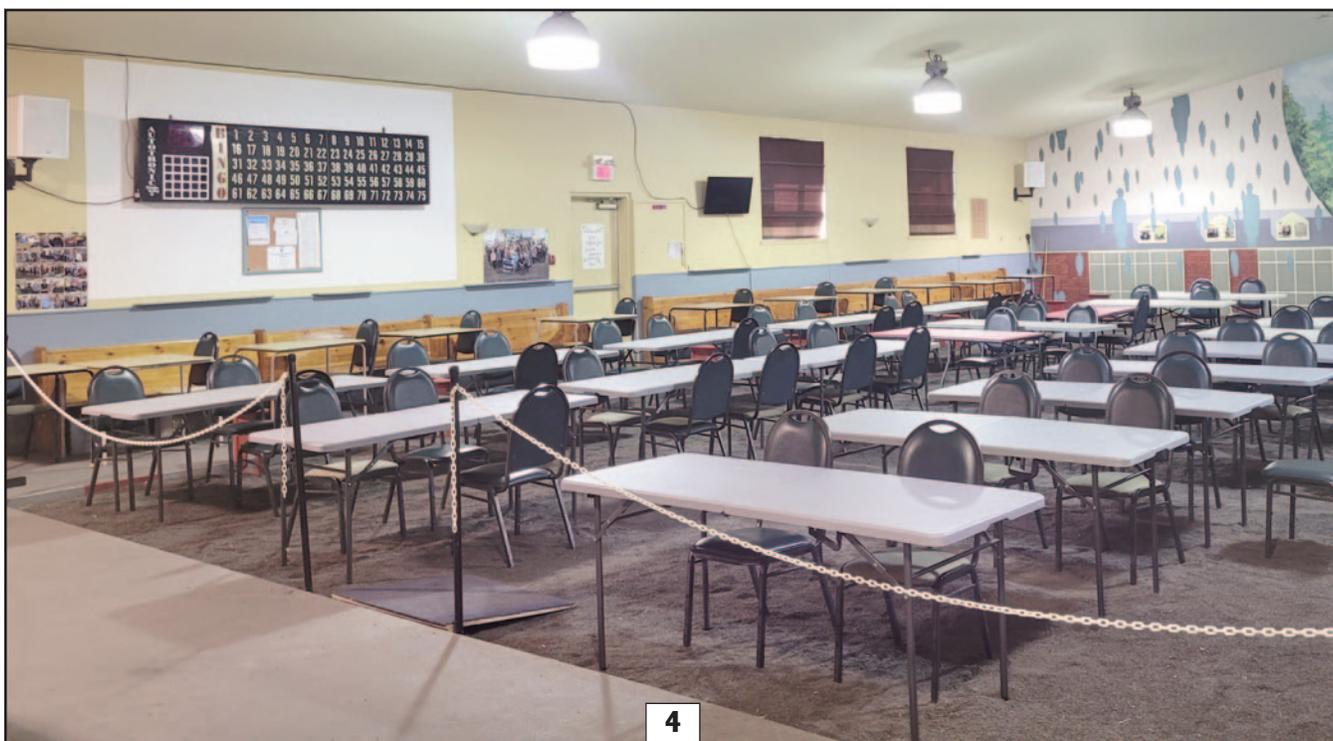


### SOYEZ VIGILANT

En cas de doute, contactez votre service de police :  
**310-4141 ou 9-1-1**

4

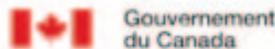
Pour oublier les malheurs du monde, le bingo les lundis p.m. sont bienvenus!



4

# CAFÉ-RENCONTRE

## Agence du revenu du Canada - ARC



L'AQDR Richelieu-Yamaska avec la collaboration du Centre récréatif-Au Fil des Ans poursuit son mandat de formation et de sensibilisation des aînés à leurs droits en vous invitant à notre deuxième café- rencontre de l'année qui aura lieu le **mercredi 13 mars 2024 dès 13h30** au Centre culturel de la ville de Sorel-Tracy au 3015 Place des Loisirs.

Mme Marly-Geneviève Damas, Agente de visibilité au service d'aide en impôt et visibilité nous aidera à mieux comprendre :

-  Principaux types de revenus pour les aînés
-  Impôt de récupération de la PSV
-  Fractionnement du revenu de pension
-  Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)
-  Crédit pour la taxe sur les produits et services/taxe de vente harmonisée (TPS/TVH)
-  Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)
-  Crédit canadien pour aidants naturels (CCAN)
-  Frais médicaux
-  Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire
-  Outils et Services en ligne protégés - Mon Dossier ARC
-  Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles (SAIPB)
-  Évitez les arnaques

### **Inscription obligatoire**

au plus tard le 11 mars 2024 svp !

**Téléphone** : 450-518-3795 / **Courriel** : aqdrry16@gmail.com



