



INFO CJR

Publication annuelle de la Compagnie des Jeunes Retraités

Vol : 2

Mai 2023

UN MILIEU DE VIE STIMULANT
FAIT POUR VOUS...
CJR



BUREAUX ADMINISTRATIFS

Centre communautaire du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, (Qué) G1G 4W7
418 626-2828

INFORMATION ET SERVICES

AUX MEMBRES Pages 20 et 21



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.



- 1^{er} du bureau pour une 5^e année consécutive (2018-2019-2020-2021-2022)
- Top 50 en province chez RE/MAX sur 3600 courtiers
- La grande majorité de mes transactions est dans notre Charlesbourg
- N'hésitez pas à vous joindre à moi pour la réalisation de votre projet de vente



Jean-Sébastien Lessard inc.

Société par action d'un courtier immobilier



B. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com

Visionnez mes capsules YouTube



3333, rue du Carrefour, Local 250, Québec (Qc) G1C 5R9

TABLE DES MATIÈRES

MOT DES ÉDITEURS	4
MOT DE LA PRÉSIDENTE	5
MISSION DE LA CJR	6
STRUCTURE DE LA CJR	7
MERCI À TOUS CEUX QUI SOUTIENNENT LA CJR	8
LES FINANCES EN BREF	9
UN MILIEU DE VIE POUR VOUS ET POUR TOUS	10
LES BÉNÉVOLES : PILIERS DE NOTRE ORGANISATION	12
BÉNÉVOLES RECONNUS POUR L'ANNÉE 2022	13
SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES	14
MERCI AUX BÉNÉVOLES 2022 - 2023	16
LES LUNDIS PM	17
LA SOIRÉE DE NOËL, UN ÉVÉNEMENT CORPORATIF ATTENDU!	18
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE	19
INFORMATION ET SERVICES AUX MEMBRES	20
OYEZ ! OYEZ ! JOURNÉE PORTES OUVERTES 2023	23
TOUS AZIMUTS	24
ACTIVITÉS SOCIALES	26
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE	28
ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	32
ACTIVITÉS DE VOYAGE	36
ILS VONT NOUS MANQUER	38



Le site WEB de la CJR est hébergé gratuitement par **Oricom internet**, fournisseur réputé de services internet et de téléphonie IP. Oricom offre aussi le service de télévision par satellite.

MOT DES ÉDITEURS



Céline Bédard Sylvie G. Duval Jean-Guy Lebel Rachel Ruest Gilles Simard

MOT DES ÉDITEURS



Nous sommes fiers de vous présenter l'édition 2023 de la Publication annuelle INFO CJR. L'expérience de l'an dernier a été très positive. La publication s'est avérée une source d'information très importante tant pour les membres que pour les personnes désirant le devenir.

Quant à nos commanditaires 2022, ils ont apprécié découvrir la CJR à travers cette publication, participer à son lancement, avoir l'occasion de se présenter aux membres et surtout, l'occasion de les rencontrer. Ceux-ci sont donc de retour et de nouveaux se joignent à nous. Ils sont présents dans cette publication ainsi que dans les différents médias de communication avec nos membres. Nous sommes heureux de ce partenariat et les remercions du soutien qu'ils apportent à la CJR.

Nous vous offrons encore une fois un contenu varié, agréablement illustré et réfléchi en fonction des besoins des membres et du grand public, afin que cette publication soit un document d'information ainsi qu'une vitrine, un outil promotionnel des plus intéressants. Vous découvrirez une organisation dynamique et fière d'avoir, au fil des ans, développé et suscité l'intérêt des gens pour son milieu de vie chaleureux, ouvert et inclusif.

Nous souhaitons à chacun de vous une **BONNE LECTURE** et n'hésitez pas à partager cette publication avec vos amis.

Vos éditeurs : Céline, Sylvie, Jean-Guy, Rachel et Gilles

ÉQUIPE DE PRODUCTION

Édition : *Céline Bédard, Sylvie G. Duval, Jean-Guy Lebel, Rachel Ruest et Gilles Simard*

Correction de textes : *France Brisebois et Louise Tanguay*

Recherche de commanditaires : *Victor Doyon et Denis McCabe*

Mise en page : *Ginette Levesque et Renald Lessard*

Graphisme : *Renald Lessard*

Montage pour impression : *Renald Lessard*

Tirage : 1000 copies



Dans le but d'alléger le texte, l'emploi du masculin comprend aussi le féminin.

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Céline Bédard

La CJR... POUR les membres, PAR les membres!

Depuis mon arrivée à la CJR et surtout depuis mon implication au sein du conseil d'administration, je ne cesse d'être épatée par l'engagement et la générosité des membres de la CJR. Depuis des décennies, la CJR existe grâce à la contribution de personnes bénévoles et également grâce à l'intérêt que lui témoignent ses membres.

La mission qu'elle s'est donnée auprès des aînés est essentielle compte tenu du vieillissement de la population et du rythme effréné dans lequel notre société évolue. Heureusement, malgré tous les changements auxquels la vie nous confronte, l'importance de l'interaction et de la participation sociales ne diminue pas, bien au contraire. D'ailleurs les experts sur le sujet constatent, rapportent et témoignent des bienfaits de l'appartenance à un groupe sur la santé physique et psychologique des personnes, notamment des aînés.

Dans ce contexte, la mission de la CJR prend tout son sens. La CJR favorise l'établissement de liens qui préviennent l'isolement. Elle met à la disposition de ses membres des activités stimulantes dans un milieu structuré, accueillant et facilitant l'inclusion. De plus, elle favorise l'implication et l'expression de toutes leurs compétences quelles qu'elles soient. Ce qui fait sa richesse : « *POUR les membres, PAR les membres!* »

Je suis fière de présider et de coordonner les actions de l'organisation pour en assurer sa pérennité. En effet, tout est mis en place pour veiller à de bonnes pratiques de gouvernance ainsi qu'à une offre d'activités et de services répondant aux besoins et attentes des membres. L'ampleur de la CJR en termes de « membership », de main d'œuvre bénévole et de ressources financières requiert une gestion rigoureuse pour assurer l'avenir de « *cette organisation qui est celle des membres* ». Toutefois, malgré le sérieux de nos actions, soyez assurés que le plaisir des membres et des bénévoles fait partie de nos préoccupations constantes.

Je vous invite donc à consulter cette nouvelle édition de la Publication annuelle Info CJR afin d'en apprécier son contenu, mais également pour approfondir vos connaissances.

Encore une fois cette année, plusieurs artisans se sont mis à l'œuvre pour vous offrir cet important ouvrage. Je tiens à remercier personnellement tous ceux qui ont collaboré à cette excellente réalisation.

Céline Bédard, Présidente

MISSION DE LA CJR

Sa mission

La CJR réunit des personnes âgées de la ville de Québec pour partager des activités (culturelles, sociales, sportives ainsi que des voyages). Elle développe un milieu accueillant et inclusif afin de favoriser les échanges avec de nouvelles connaissances et amis et ainsi, contrer l'isolement social des aînés et contribuer à leur mieux-être.

Par sa mission, la CJR est présente et active au sein de la communauté et suscite la participation des « aînés ». Elle permet de mettre à profit leurs expériences et leurs acquis qui constituent une richesse importante dont elle favorise la mise en valeur en raison des rôles qu'ils peuvent jouer au sein de la société.

Ses valeurs

Les valeurs préconisées sont l'ACCUEIL, le RESPECT, le PARTAGE, la SOLIDARITÉ, l'ÉQUITÉ, l'ENTRAIDE et l'EFFICACITÉ. Celles-ci guident nos actions pour créer un sentiment d'appartenance, donner le goût d'être actif, faire de la CJR un carrefour de rencontre, un lieu d'épanouissement et de développement personnel, enfin, un milieu de vie pour tous.

Son conseil d'administration

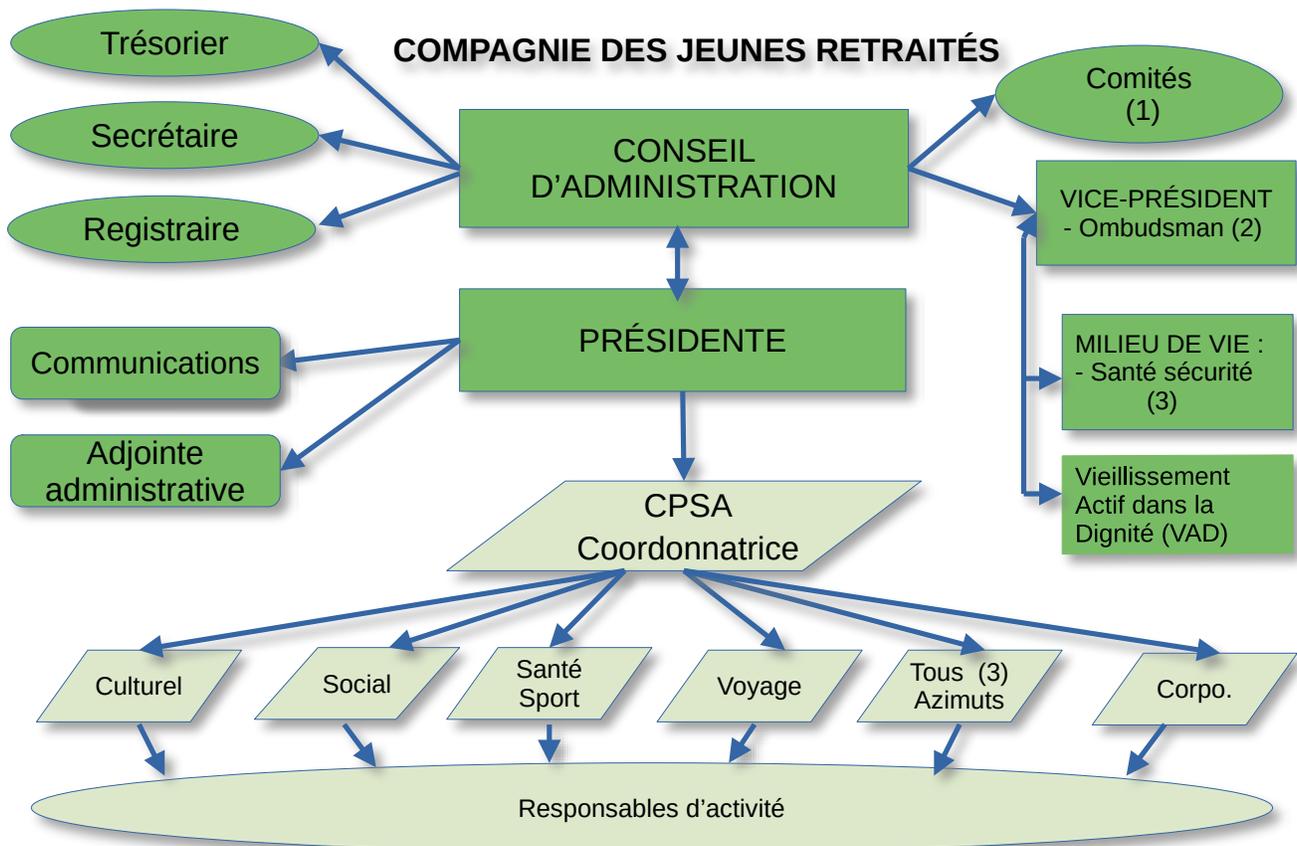


Le 23 mars 2023 avait lieu l'Assemblée générale annuelle. La nomination des nouveaux administrateurs ainsi que celle des officiers a été entérinée par l'assemblée. Il nous fait plaisir de vous les présenter :

De gauche à droite (debout) : **Mario Desrochers**, **Gaston Lafleur**, **Simonne Laforest**, **Gilles Mercier**, **Justin Pilote** et **Charles Larochelle**

De gauche à droite (assis) : **Gilles Simard** (trésorier), **Michel Guimond** (vice-président), **Céline Bédard** (présidente) et **Jacques Thibault**, (registraire). En mortaise, **Diane Pelletier** (secrétaire) qui était absente.

STRUCTURE DE LA CJR



- (1) Comités agissant selon les mandats confiés par le CA : Comité de gouvernance et Comité Finances et gestion des risques.
 (2) L'Ombudsman relève de la vice-présidence.
 (3) La coordonnatrice de Tous Azimuts est aussi membre du Comité Milieu de vie et porte-parole de ce comité au CA. Mars 2023

La CJR met tout en œuvre pour offrir des services de qualité à ses membres. Vous trouverez dans cette publication des informations pour mieux comprendre les rôles et fonctions présentés dans cet organigramme, ainsi que les différents comités relevant du conseil d'administration ou de la présidence : les comités Milieu de vie et Vieillesse actif dans la dignité (pages 10 et 11), les communications (page 21) et les différents secteurs (page 24 à 37). Le comité de programmation et de suivi des activités vous est présenté ci-après ainsi que le rôle de notre adjointe administrative.

CPSA – Comité de programmation et de suivi des activités

Sous la responsabilité de la coordonnatrice du CPSA, **Renée Masson**, ce comité est composé des coordonnateurs de chaque secteur d'activités et de leur adjointe, du coordonnateur de la logistique et des événements corporatifs, des représentants du Comité Milieu de Vie, de la trésorerie et de l'adjointe administrative. Le mandat du CPSA est d'assurer la réalisation d'une programmation d'activités variées et intéressantes, d'en proposer de nouvelles et de veiller à leur réalisation, dans le respect des orientations en matière de milieu de vie, ainsi que des politiques et règlements de la CJR.



Renée Masson

Au quotidien, pour vous soutenir, notre adjointe administrative!

Quotidiennement, notre adjointe administrative Caroline Tremblay assure l'accueil et le fonctionnement du bureau (correspondance, téléphone, réservation de salle, achat de matériel). Elle réalise divers travaux de secrétariat ou de soutien pour le conseil d'administration et le comité de programmation et de suivi des activités. Elle soutient la réalisation des événements corporatifs, colloques et autres activités favorisant le rayonnement de la CJR. Au fil du temps, Caroline a développé une harmonieuse relation avec les membres de la CJR et c'est en toute confiance qu'ils lui adressent leurs demandes et qu'elle y répond efficacement.



Caroline Tremblay

MERCI À TOUS CEUX QUI SOUTIENNENT LA CJR

Si la CJR peut accomplir sa mission auprès des aînés et être présente dans la communauté, c'est notamment en raison du soutien qu'elle reçoit.

Votre appui est pour nous une marque de confiance et un élément important de motivation à continuer à s'investir bénévolement pour offrir un milieu de vie chaleureux et inclusif, animé d'activités diverses et de services.

« NOUS REMERCIONS SINCÈREMENT »

- Nos membres
- Nos bénévoles
- Nos commanditaires
- La Ville de Québec

Le Conseil d'administration



LES FINANCES EN BREF



Gilles Simard

La CJR est un organisme sans but lucratif dont la raison d'être est d'offrir à ses membres des activités de toutes natures aux fins de socialisation. Son financement repose principalement sur les membres par le biais des cotisations annuelles et des frais d'inscription aux activités. Elle compte aussi, dans une moindre mesure, sur des subventions, des revenus publicitaires et des événements spéciaux.

Au début de l'année 2020, le nombre de membres ainsi que les revenus anticipés avaient atteint un sommet et le conseil d'administration avait envisagé l'ajout d'une ressource permanente pour voir à la gestion opérationnelle de l'organisation.

Peu après, les restrictions engendrées par la pandémie de COVID-19 ont eu un impact négatif marqué sur l'offre d'activité, sur la participation et sur le nombre de membres actifs. En 2020 et 2021, la CJR a reçu d'importantes subventions, notamment reliée à la pandémie, qui ont permis l'embauche d'un directeur général sans engendrer de déficit d'opération.

En 2022, les subventions spéciales n'ont pas été reconduites. Malgré le départ du directeur général en fin d'année et la réduction de la masse salariale qui s'en est suivie, l'exercice s'est soldé par un déficit de 20 635 \$, une première à la CJR.

Tableau des résultats financiers de l'exercice clos le 31 décembre 2022

Fonctionnement de la CJR		Résultats des activités		Total CJR	
Revenus généraux	55 939 \$	Revenus des activités	148 958 \$	Revenus	204 897 \$
Frais généraux	61 031 \$	Dépenses des activités	164 501 \$	Dépenses	225 532 \$
Excédent (déficit)	(5 092 \$)	Excédent (déficit)	(15 543 \$)	Excédent (déficit)	(20 635 \$)

Le budget adopté pour l'exercice 2023 prévoit un déficit d'environ 40 000 \$, mais il contient une réserve substantielle au chapitre des salaires pour le remplacement éventuel du directeur général. Le conseil d'administration n'a pas encore statué sur ce remplacement et l'analyse des mesures transitoires en place indique que le déficit budgétaire pourrait être moins important que prévu. Quoiqu'il en soit, un organisme comme la CJR ne peut accumuler les déficits sans compromettre sa pérennité, aussi le conseil d'administration a adopté un plan de stabilisation financière en 5 points visant l'augmentation des revenus et l'élimination du déficit.

La santé financière de la CJR demeure bonne puisque les déficits actuels sont considérés comme conjoncturels et que les surplus accumulés permettent d'y faire face en attendant le retour à l'équilibre. Elle repose toutefois sur un réseau de plus de 200 bénévoles qui mettent leur temps et leur énergie au service de l'organisation et de la promotion des activités, il faut les en remercier et les encourager car sans eux la CJR ne serait pas viable financièrement.

Gilles Simard, trésorier

UN MILIEU DE VIE POUR VOUS ET POUR TOUS

CRÉER UN MILIEU POUVANT RÉPONDRE À VOS BESOINS

- Voir du monde, partager avec des amis,
- Sortir de chez moi et briser l'isolement,
- Garder la forme et bouger,
- Avoir du plaisir, me sentir bien,
- Voir du pays,
- Acquérir de nouvelles connaissances,
- M'impliquer et me rendre utile,
- Continuer à participer, et ce, même si ma situation est un peu différente compte tenu du vieillissement ou de certaines autres conditions susceptibles de limiter ma participation. Je souhaite combler mes divers besoins comme tout le monde.



Je suis membre de
la CJR parce que
j'ai besoin de :

DES GESTES POSÉS INSPIRÉS DE NOS VALEURS

La CJR est soucieuse que ses membres se retrouvent dans un milieu répondant à leurs divers besoins où l'accueil, le respect, l'entraide, le plaisir de participer, le sentiment d'appartenance et l'inclusion sont au rendez-vous. Pour ce faire, elle les invite à participer à une diversité d'activités stimulantes et met en œuvre différentes mesures pour favoriser le développement d'un milieu de vie inspiré par ces valeurs. C'est à cette fin que le conseil d'administration a :

- Créé, en 2010, le comité, Milieu de vie chargé de promouvoir ces valeurs et d'accomplir des actions permettant de les concrétiser.
- Adopté, en 2013, la « *Politique sur le vieillissement actif dans la dignité* » et a mis en place le comité Vieillessement actif dans la dignité pour veiller à son implantation.

Ces 2 comités ont depuis leur création effectué plusieurs réalisations.

QUELQUES RÉALISATIONS DU COMITÉ MILIEU DE VIE

- Favoriser l'accueil des nouveaux membres en leur fournissant des renseignements sur le fonctionnement, l'organisation et les activités de la CJR. Un des moyens a été jusqu'ici la tenue d'une rencontre avec eux au cours de laquelle l'équipe de direction et les coordonnateurs les informent sur leurs champs respectifs d'activités.
- Coordonner un comité santé et sécurité. Depuis 2019, ce comité a comme objectif d'identifier les risques et de faire connaître les pratiques sécuritaires. Un premier état de situation a été effectué. Le contexte de la pandémie a fait en sorte de prioriser le suivi et la diffusion de l'information relativement aux règles sanitaires.
- Mettre en valeur la contribution des bénévoles en assurant l'application de la Politique sur la reconnaissance des bénévoles. À chaque année, une soirée est organisée et permet de remercier l'ensemble des bénévoles et de souligner la contribution de certains d'entre eux. Vous trouverez plus d'informations de la page 12 à 15.
- Collaborer à diverses activités favorisant la concrétisation de la mission de la CJR. À titre d'exemple, le comité apporte sa contribution à l'édition de l'Infolettre dans un esprit de garder contact avec l'ensemble des membres et de fournir des informations sur l'organisation.

UN MILIEU DE VIE POUR VOUS ET POUR TOUS_(suite)

QUELQUES RÉALISATIONS DU COMITÉ VAD

Le comité sur le Vieillissement actif dans la dignité (VAD) a réalisé plusieurs actions pour favoriser la participation de tous, ainsi :



- De 2014 à aujourd'hui, collaboration avec la professeure Émilie Raymond de l'Université Laval dans un projet de recherche-action participative pour développer les connaissances, les stratégies et les moyens nécessaires à l'obtention d'un milieu de vie plus inclusif chez les aînés.
- Réalisation de 12 capsules vidéo où des responsables et des participants à ce projet témoignent de l'importance de l'inclusion dans leur vie.
- Publication en 2019 des outils et stratégies développés et testés par des bénévoles de la CJR dans le Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organismes pour aînés (GIPIO).

L'ACTION LA PLUS RÉCENTE : UNE FORMATION EN LIGNE POUR L'INCLUSION



Dans l'objectif d'avoir du matériel convivial et accessible à un grand nombre de personnes et d'organismes, une **formation en ligne** a été développée à partir du GIPIO, donc avec du matériel initié et expérimenté à la CJR. Le lancement officiel de cette formation a eu lieu le 14 novembre dernier au Centre communautaire du Plateau. Étaient présents de nombreux organismes de la région dont nos précieux partenaires ayant contribué à son élaboration.

La nouvelle formation :

- Se compose de capsules vidéo, de capsules narrées, de jeux questionnaires, de foires aux questions, de tutoriels et du matériel supplémentaire qui la rendent facile et agréable à utiliser;
- Peut être suivie selon le rythme qui convient à chacun, autre avantage de cette formation;
- Est accessible sur le site : <https://www.inclusion-aines.tsc.ulaval.ca/>

Membres du comité Milieu de vie : **Rachel Ruest**, responsable, **Denise Beaudry**, **Claude Charbonneau**, **Simonne Laforest**, **Jean-Guy Lebel** et **Rosaire Roy**.

Membres du comité VAD : **Jean-Guy Lebel**, responsable, **Claude Charbonneau** et **Rachel Ruest**.

LES BÉNÉVOLES : PILIERS DE NOTRE ORGANISATION

PLUS DE 200 BÉNÉVOLES IMPLIQUÉS

La CJR existe grâce au bénévolat de plus de 200 personnes. Il n'y a aucun moyen de fonctionner et d'accomplir notre mission sans leur présence et leur dévouement. Pendant toute l'année, ils offrent des activités culturelles, sociales, sportives et des voyages. Ils assument d'autres fonctions toutes aussi indispensables au sein du conseil d'administration, des communications et du milieu de vie.

LA RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La CJR a adopté en 2009 une Politique de reconnaissance afin d'encourager et de reconnaître ses bénévoles tout au long de l'année, mais aussi pour souligner la contribution significative de certains d'entre eux sur la base des années de contribution ou selon des critères prévus à la Politique. Depuis, le comité Milieu de vie organise annuellement une soirée pour les remercier et présenter les mentions aux personnes reconnues en vertu de cette Politique (voir le tableau à la page suivante pour la reconnaissance de l'année 2022).

Le 24 février 2023, 130 bénévoles étaient présents à la soirée de reconnaissance. Vous trouverez aux pages 14 et 15 d'autres photos de cette soirée.



INTÉRESSÉ À ÊTRE BÉNÉVOLE? DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS



Peu importe vos motivations, vos intérêts ou votre disponibilité, **vous êtes les bienvenus**, d'autant que les études démontrent que le bénévolat a des effets positifs sur la santé physique et mentale: diminution du stress et de l'anxiété, augmentation de la confiance en soi, sentiment d'être plus heureux.

La CJR offre un **large éventail d'occasions de bénévolat**. Il est possible de s'impliquer lors d'événements ponctuels ou pour des fonctions régulières dans différents domaines : sportif, social, culturel, voyage, communication, milieu de vie, inclusion, administration, gouvernance et soutien lors de la tenue d'activités.

Pour en savoir davantage, communiquez avec madame **Caroline Tremblay** (coordcjr@gmail.com ou 418 626-2828), adjointe administrative de la CJR. Elle pourra vous conseiller selon vos champs d'intérêts et vos disponibilités.

BÉNÉVOLES RECONNUS POUR L'ANNÉE 2022

1. RECONNAISSANCE POUR CRITÈRES « OBJECTIFS » (basée sur le nombre d'années de contribution)		
BÉNÉVOLES PAR SECTEUR D'ACTIVITÉS	ACTIVITÉS	NOMBRE D'ANNÉES
ADMINISTRATION <i>Diane Pelletier</i> <i>France Brisebois</i> <i>Rosaire Roy</i> <i>Jean-Guy Lebel</i>	Administratrice (Vice-présidente) Administratrice Ombudsman Responsable du comité Vieillessement actif dans la dignité (VAD)	3 3 5 * 10
COMMUNICATIONS <i>Johanne Coté</i>	Responsable de l'envoi des courriels aux membres	5
TOUS AZIMUTS <i>Simonne Laforest</i>	Coordonnatrice Activité Saint-Valentin	10 5
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UN JOUR <i>Yvan Coats</i> <i>Rose-Marie Cloutier</i> <i>Lyne Trudelle</i>	Conversation anglaise Sorties culturelles d'un jour Sorties culturelles d'un jour	3 3 5
ACTIVITÉS SOCIALES <i>Claudette Gauthier</i> <i>Claire Levesque</i> <i>Claudette Gauthier</i> <i>Claudette Gauthier</i> <i>Lise Dubé</i>	Bal en blanc Souper aux homards Brunch automnal Halloween Soirée canadienne	5 5 3 3 3
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS <i>Rock Lauzier</i> <i>Pierre Bolduc</i> <i>Jean Bédard</i> <i>Jacques Thibault</i> <i>Louise Tanguay</i> <i>Diane Bellavance</i> <i>Jean-Guy Lebel</i>	Badminton Croq'sentier (club de marche) Golf (mercredi) Golf (mardi) Shuffleboard Ski de fond Tennis (été)	3 3 5 5 10 * 5 5
VOYAGE <i>Gaston Lafleur</i> <i>Louise Bélanger</i> <i>Doris Dorval</i> <i>Rose-Marie Cloutier</i>	Coordonnateur Voyage long séjour Voyage long séjour Voyage long séjour	5 5 5 5

* Reconnaissances qui auraient dû être soulignées l'an dernier. Nous offrons nos excuses à ces personnes.

2. RECONNAISSANCE POUR CRITÈRES ÉQUITABLES (basée sur la motivation, le travail d'équipe, les réalisations diverses...)

Les bénévoles reconnus sont : **Denyse Boutin** (Tous Azimuts), **Huguette Charpentier** (Club La Vie-Laine), **Laurette Hallé** (Administration), **Danielle Lessard** (Bridge), **Robert Shink** (Événements corporatifs – administration).

3. PRIX « MILIEU DE VIE » (basé sur la contribution d'équipe faisant la promotion et le développement du milieu de vie et le sentiment d'appartenance...).

- Les deux équipes se méritant ce prix sont :
- Comité du secteur des activités de voyage : **Louise Bélanger, Rose-Marie Cloutier, Doris Dorval, Lise Dubé, Gaston Lafleur, Danielle Lévy, Lyse Proulx et Lyne Trudelle;**
 - Comité organisateur du Souper de Noël 2022 : **Louis Bouffard, Gaétan Bourbeau, Fernand Corriveau, Lise Dubé, Murielle Fournier, Carole Gagné, Jacques Gagné, Pauline Jobidon, Claire Levesque, Johanne Mallette, et Marie Simard.**

FÉLICITATIONS ET MERCI POUR VOTRE CONTRIBUTION À LA RÉUSSITE DE LA CJR !

SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

DES SOUVENIRS À PARTAGER

Comme mentionné à la page 12, le 23 février dernier avait lieu la **Soirée de reconnaissance des bénévoles**. Nous souhaitons partager avec vous quelques moments de cet événement. Vous trouverez sur le site WEB dans la section « Souvenirs » des photos présentant les bénévoles ou équipes reconnus. Ainsi, vous pourrez voir chacune des personnes (20) ayant reçu une reconnaissance au regard du nombre d'années de contribution.

Dans cette édition, nous vous présentons les photos des bénévoles ayant reçu un prix basé sur des critères « équitables » ou le prix Milieu de vie. Ceux-ci sont décernés à la suite de l'analyse des différentes candidatures soumises à un comité d'évaluation par les responsables ou les coordonnateurs d'activités.

LE PRIX POUR CRITÈRES ÉQUITABLES

Ci-après, une photo présentant les bénévoles ayant reçu ce prix (basé sur la motivation, le travail d'équipe, les réalisations diverses...). De gauche à droite: **Robert Shink** (Événements corporatifs – administration), **Céline Bédard** (Présidente ayant remis les prix), **Laurette Hallé** (Administration), **Denyse Boutin** (Tous Azimuts), **Huguette Charpentier** (Club La Vie-Laine), **Danielle Lessard** (Bridge).



RESTO · BRASSERIE
LE GRAND BOURG

ON S'Y RETROUVE!

www.restobrasserielegrandbourg.com

**SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES**

Réunions d'affaires,
anniversaires,
après-sport...

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg
Tél. : 418 623-5757

SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES (suite)

LE PRIX MILIEU DE VIE DÉCERNÉ À 2 ÉQUIPES

Ce prix est remis à des équipes ayant contribué et fait la promotion et le développement du milieu de vie ainsi que du sentiment d'appartenance. Nous présentons ci-après une photo de chacune des équipes. Vous trouverez de gauche à droite :

- Comité du secteur des activités de voyage : **Rachel Ruest** (responsable du Milieu de vie ayant remis le prix), **Louise Bélanger, Lise Dubé, Lyne Trudelle, Lyse Proulx et Gaston Lafleur**. Absentes : **Rose-Marie Cloutier, Doris Dorval, et Danielle Lévy**;
- Comité organisateur du Souper de Noël 2022 : Première rangée : **Fernand Corriveau, Marie Simard, Claire Levesque, Lise Dubé, Pauline Jobidon, Carole Gagné, Johanne Mallette et Louis Bouffard**. Deuxième rangée : **Gaétan Bourbeau, Rachel Ruest** (responsable du Milieu de vie ayant remis le prix) et **Jacques Gagné**. Absente: **Murielle Fournier**.

Secteur des activités de voyage



Comité du Souper de Noël 2022



Circul'action
Évaluer Informer Accompagner

La SAAQ vous a demandé
une évaluation de votre
capacité à conduire avec un
ergothérapeute?
Appelez-moi!



Catherine Poirier-Bisson
ergothérapeute-propriétaire

☎ **418 929-1104**

Régions desservies :
Chaudière-Appalaches, Québec, Portneuf

Beauregard & Jolivet 6325, 1ère Avenue, Québec G1H 6X5
clinique@beauregard-jolivet.com

Centre dentaire d'exception Pour rendez-vous
418 622-4242

Votre santé dentaire nous tient à coeur

Lundi 7h à 18h
Mardi 8h30 à 20h
Mercredi 7h à 20h
Jeudi 7h à 18h
vendredi 8h30 à 15h30

beauregard-jolivet.com



MERCI AUX BÉNÉVOLES 2022 - 2023

MERCI AUX BÉNÉVOLES 2022 - 2023

Nous souhaitons faire mention des bénévoles qui permettent à la CJR d'offrir l'ensemble de ses activités et de ses services. Nous désirons souligner leur contribution et les remercier pour leur généreuse disponibilité. Nous avons tenté de bien répertorier leurs noms. Il se peut que quelques noms soient manquants, nous nous en excusons. Si tel est le cas, nous vous invitons à en faire part à **Caroline Tremblay**, adjointe administrative.

A – Claude Alain – Marie Allard – Suzanne Angers – Claire Aubé.

B – Gérard Bacon – Jean Barbeau – Nicole Beauchesne – Denise Beaudry – Antoine Bédard – Céline Bédard – Claude Bédard – Jean Bédard – Pierre Bédard – Françoise Bélanger – Louise Bélanger – Diane Bellavance – André Bellemare – Denise Bellemare – Anne Bérubé – Claudette Bérubé – Michelle Bilodeau – Line Blanchet – Gilles Boisclair – Pierre Bolduc – Carole Boucher – Anne Boudreau – Régis Boudreau – Louis Bouffard – Denyse Bourbeau – Gaétan Bourbeau – Denyse Boutin – Léo Bousquet – France Brisebois – Lise Bureau – Michel Bureau.

C – Serge Careau – Réjean Chabot – Claude Charbonneau – Nicole Charbonneau – Huguette Charpentier – Roger Charron – Martin Chouinard – Rose-Marie Cloutier – Yvan Coats – Fernand Corriveau – Johanne Côté – Gilles Croteau – Lucie Croteau – Lise Cuillier.

D – Bertrand Dallaire – Diane David – Francine Demers – Robert Desharnais – Mario Desrochers – Nicole Dorais – Claire Dorion – Doris Dorval – Denis Doyon – Victor Doyon – Jean-Louis Drolet – Rodrigue Drolet – Jeannick Dubé – Lise Dubé – Alain Dufour – Robert Dufour – Jacques Dufresne – Yvon Dumais – Geneviève Dumont – Jean-Marc Duval – Sylvie G. Duval.

F – Lucie Flamand – Claude Fortin – Denis Fortin – Roger Fortin – Hélène Fournier – Murielle Fournier – Martine Frenette.

G – Carole Gagné – Ghislaine Gagné – Jacques Gagné – Michèle Gaudet – Josée Gaudin – Claudette Gauthier – Gérard Gauthier – Yvan Gauthier – Hélène Gauvin – Jocelyne Gendron – Linda Giguère – Diane Gingras – Andrée Girard – Louise Giroux – Josée Godin – Gaétan Gosselin – Michel Goulet – Luce Gravel – Serge Grégoire – André Grenier – Raymond Guay – Michel Guimond.

H – Louise Hains – Laurette Hallé – Benoît Hamel – Claude Hamel.

J – Francine Jalbert – Brigitte Jean – Fernande Jobidon – Pauline Jobidon – Micheline Johnson.

L – André Labrie – Raymond Lacasse – Gaston Lafleur – Claudette Laforest – Simonne Laforest – Raymond Lamarre – Martine Landry – Claire Langevin – Charles Larochelle – Roch Lauzier – Claudette Laverdière – Patricia Lavoie – Jean-Guy Lebel – Marcel Leblanc – Réjean Leclerc – Céline Lefebvre – Éric Legardeur – Hélène Légaré – Pascale Lejeune – Hilaire Lemay – Yves Lemay – Hélène Lemelin – Roch Lemyre – Suzanne Lepire – Danielle Lessard – Renald Lessard – Francine Levasseur – Brigitte Levesque – Claire Levesque – Gilbert Levesque – Ginette Levesque – Nicole Levesque-Phaneuf – Danièle Lévy.

M – Noël Maheux – Johanne Mallette – Claude Maloin – Denis Marcoux – France Martel – Léonard Masson – Renée Masson – Denis McCabe – Janet McCowan – Barry McCuaig – Suzanne McLean – Gilles Mercier – Lise Mercier – Noël Mercier – Jocelyn Méthot – Philippe Michaud – Jean-Claude Michel – Lise Miville – Sylvie Moisan – Richard Murray.

N – André Nadeau – Pauline Nault – Léola Normand.

O – Nicole T. O'Keefe – Kathleen O'Malley – Robert Ouellet – Thérèse Ouellet.

P – Diane Pageau – Francine Pageau – Denis Paquet – Jean-Marc Paquet – Margot Paquet – Marlène Paquet – Aline Paquin – Michel Paquin – Ginette Paré – Johanne Parent – André Pelchat – Diane Pelletier – Conrad Picard – Madeleine Pilon – Michel Pilon – Justin Pilote – Louise Pitre – Pierre Plante – Nicole Pocholle – Madeleine Poulin – Lyse Proulx.

R – Yves Renaud – Monique Ricard – Thérèse Richard – Yvon Richard – Fernand Routhier – Rachel Routhier – Camille Roy – Rosaire Roy – Lucille Ruest – Rachel Ruest.

S – Marcel St-Pierre – Alain Sanfaçon – Hélène Sanfaçon – Robert Sanscartier – Gilbert Savard – Jocelyne Savard – Rosaire Savard – Robert Shink – Gilles Simard – Lévy Simard – Marie Simard.

T – Louise Tanguay – Michel Tanguay – Aline Tardif – Gertrude Théberge – Réjean Thériault – Jacques Thibault – Lily Trudel – Lyne Trudelle – Jacques Turgeon.

V – Louissette Vézina – Denis Vidal – François Vidal.

W – Michel Whalen.

LES LUNDIS PM

À tous les lundis PM, de septembre à mai (excepté les jours fériés), la CJR vous invite à venir au Centre communautaire du Plateau pour socialiser en même temps qu'elle vous offre un certain nombre de services.

DU MONDE SYMPATHIQUE POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS

À chaque semaine de 13 h à 15 h, vous pouvez rencontrer :

- le registraire et le registraire adjoint pour adhérer comme membre ou renouveler votre carte de membre. Vous pouvez aussi obtenir du soutien avec la plateforme d'inscription.
- des membres du conseil d'administration et des coordonnateurs d'activités pour répondre à vos questions et recevoir vos commentaires.
- un groupe de partage de connaissances pour les tablettes Android et Apple.
- une bénévoles à l'accueil qui vous dirigera vers les personnes susceptibles de répondre à vos besoins.



RETOUR DES CONFÉRENCES DE TOUS AZIMUTS

À l'automne 2023, Tous Azimuts reprendra ses conférences thématiques en présentiel, en même temps que les lundis PM.

UN LIEU D'ÉCHANGE À VOTRE DISPOSITION

Lors des lundis PM, vous êtes invités à venir prendre un café, rencontrer et connaître d'autres membres ainsi qu'à vous adonner à une activité commune avec des amis comme le tricot, les cartes ou simplement la jasette.

DES MOMENTS SPÉCIAUX DE PARTAGE

Les Lundis PM sont aussi des occasions de réunir les membres pour souligner de manière spéciale lesancements de programmations d'activités, la publication annuelle Info CJR ou d'autres événements propices aux rencontres dans un cadre festif.



Les tricoteuses



Jour de distribution de l'Info CJR



On fête Noël!

LA SOIRÉE DE NOËL, UN ÉVÉNEMENT CORPORATIF ATTENDU!

La tradition se poursuit! Notre Soirée de Noël 2022 a été un grand succès! Absente de notre programmation des dernières années en raison de la pandémie, cette soirée était très attendue. Près de 230 personnes y ont assisté. Le repas, la musique, la danse, les prix de participation et la visite de commanditaires et d'élus étaient au programme. Tous ont apprécié! Quelle belle façon de terminer une année et de faire provision de joie et de plaisir pour être rassasiés jusqu'à la reprise des activités d'hiver! Si vous n'avez pas participé à cet événement, vous pourrez vous reprendre en décembre prochain... on vous attend!



PIERRE PAUL-HUS
Député de
Charlesbourg - Haute-Saint-Charles

LIEUTENANT POLITIQUE POUR LE QUÉBEC
du Chef de l'Opposition officielle

8400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204
Québec (Québec)
G1G 4E2
T. 418 624-0022

pierre.paul-hus@parl.gc.ca



**Pour vos assurances,
ça vaut le coup de comparer.**

Assurances Isabelle Roy inc.*
Agence en assurance de dommages

418 622-2322, poste 2

isabelleroy.com
isabelle.roy@beneva.ca

* Partenaire autorisé de Beneva inc., agence en assurance de dommages.

Partenaire
autorisé

beneva



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

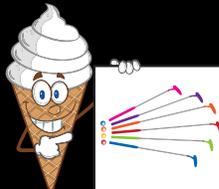
L'assemblée générale annuelle est une occasion pour les administrateurs d'entrer en contact avec les membres et de rendre compte. C'est également une opportunité pour les membres d'obtenir des informations sur la gestion de l'organisation, de prendre part aux décisions et de participer à la constitution du conseil d'administration. Le bilan 2022 a été présenté en toute transparence et nos hypothèses pour 2023 ont suscité beaucoup d'intérêt chez notre auditoire. Les membres ont également été informés des défis que le conseil d'administration souhaite relever, soit le développement de l'offre d'activités, le redressement du membership (similaire à 2019) et l'amélioration des finances par l'identification de nouvelles sources de financement.



Au cours de l'assemblée, le conseil d'administration a fait connaître plusieurs réalisations découlant des priorités qu'il avait déterminées pour assurer la pérennité de la CJR.

Ci-dessous, quelques données statistiques des dernières années qui ont influencé leurs actions.

	2019	2021	2022
Membership	2242	1297	1694
Activités	122	60	86
Participations	5343	2053	4415

**BAR LAITIER
FLUO S'AMUSE**
MINI GOLF INTÉRIEUR

**MARCEL MICHAUD
ROCH CLOUTIER**
PROPRIÉTAIRES

475, BOUL. DE L'ATRIUM
LOCAL 105
QUÉBEC (QUÉBEC)
G1H 7H9

TÉLÉPHONE : 418-614-5111
COURRIEL : MS.MICHAUD@VIDEOTRON.CA

INFORMATION ET SERVICES AUX MEMBRES

LE BUREAU ADMINISTRATIF : 418 626-2828

- **Adresse** : 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, G1G 4W7, bureau SS-108
- **Courriel** : coordcjr@gmail.com
- **Heures d'ouverture** :
 - septembre à mi-juin, le bureau est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 15 h. Toutefois, le vendredi, nous vous suggérons de prendre un rendez-vous.
 - mi-juin à fin août, le personnel est en télétravail. Vous pouvez nous joindre par téléphone et par courriel. (*Cet aménagement est pour permettre à la Corporation des Loisirs du Trait-Carré d'organiser ses camps de jour*).
- **Caroline Tremblay**, adjointe administrative

LES LUNDIS PM :

Tous les lundis de 13 h à 15 h, de septembre à mai (excepté les jours fériés), la CJR vous accueille pour un café et un moment de socialisation. Selon leur disponibilité, on y retrouve des membres du conseil d'administration, des coordonnateurs ou des responsables d'activités. Vous pouvez y payer votre carte de membre, recevoir diverses informations sur les activités et de l'aide pour l'utilisation de la plateforme d'inscription.

L'OMBUDSMAN :

La CJR ne perçoit pas une plainte comme une manifestation négative, mais plutôt comme un moyen additionnel permettant d'améliorer la réussite de sa mission. Pour mentionner une situation que vous jugez discriminatoire, non appropriée ou qui vous porte préjudice, vous pouvez, de manière strictement **CONFIDENTIELLE**, formuler une plainte auprès de l'ombudsman, **Rosaire Roy**, au 418 663-7332 ou par courriel rosroy@videotron.ca.

L'ADHÉSION, LE RENOUELEMENT ET L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

Pour être membre de la CJR, une cotisation annuelle est requise; ce coût est déterminé par le conseil d'administration. Il est à noter que les personnes ne résidant pas sur le territoire de la Ville de Québec doivent payer un supplément.

Toutes les transactions pour l'inscription comme membre (adhésion et renouvellement) et l'inscription aux activités peuvent se faire en ligne en utilisant la plateforme d'inscription de la CJR via le site Web. La plateforme est **totalelement sécurisée** pour l'utilisation de vos cartes de crédit et pour les données personnelles s'y retrouvant. Aussi, vous pouvez avoir accès à votre profil, vos reçus et votre historique d'inscriptions. Lorsque vous accédez à la plateforme, un **document « aide »** est disponible pour faciliter son utilisation.

Nous accompagnons et soutenons les membres afin de faire en sorte que la technologie ne soit pas un frein à l'accès ou à la participation aux activités de la CJR. Si vous n'avez pas accès à Internet ou éprouvez de la difficulté avec le web ou la plateforme d'inscription, **vous pouvez** :

- vous adresser à **Caroline Tremblay**, adjointe administrative;
- rencontrer le registraire, **Jacques Thibault**, ou le registraire adjoint, **Gilles Mercier**, lors des Lundis PM.

INFORMATION ET SERVICES AUX MEMBRES(suite)

LES DIVERS MOYENS DE COMMUNICATION ET D'INFORMATION

La boîte vocale, les courriels, l'infolettre le Lien-CJR, la publication annuelle INFO CJR, la programmation des activités et le site Web sont des moyens pour interagir, communiquer et informer les membres.

- **La boîte vocale** (418 990-0863) est un moyen de communication utilisé par les responsables d'activités pour transmettre une information de dernière minute, par exemple, faire part qu'une activité est annulée en raison de la température. **Un membre qui souhaite laisser un message est invité à appeler au bureau administratif.**
- **Les courriels** sont utilisés pour transmettre tous les types d'information à faire connaître aux membres, que ce soit pour un message d'intérêt général ou relatif à une activité ou à un événement particulier ou bien pour la diffusion de l'infolettre, de la publication annuelle et de la programmation des activités. **N.B.** Le courriel est le principal véhicule de communication, il est bien de vérifier si ces communications ne se retrouvent pas dans vos courriels indésirables. Pour faciliter leur réception, inscrivez dans vos contacts de courriel le nom suivant: sans-reponse-cjr@activigo.com.
- **L'infolettre le LIEN-CJR** est diffusée à quelques reprises dans l'année et permet notamment de transmettre un message et de communiquer des informations sur des sujets d'actualité de la CJR.
- **La publication annuelle INFO CJR** paraît au printemps et contient l'ensemble des informations permettant de connaître la CJR, ses dirigeants, son organisation, les services aux membres, le bilan et les perspectives sur divers thèmes (administration, finances, milieu de vie et inclusion) ainsi que les différents secteurs et leur offre d'activités.
- **La programmation des activités** est diffusée 3 fois par année soit à l'automne, à l'hiver et au printemps-été. Elle présente l'ensemble de l'offre d'activités et des informations relatives aux inscriptions. Celle-ci est disponible en version papier et se retrouve également sur le site Web.
- **Le site Web de la CJR** : <http://www.cjrcharlesbourg.org/>. Vous aurez accès à diverses informations, comme par exemple, les personnes à contacter au besoin, l'historique de l'organisme, la réglementation, le rôle et les coordonnées de l'ombudsman, les actions sur l'inclusion ainsi que l'offre d'activités des différents secteurs. De plus, le site web vous permet d'accéder à la plateforme d'inscription soit pour votre adhésion ou renouvellement comme membre ou pour votre inscription aux activités (voir page précédente pour tous les détails).

L'INTÉRÊT À ÊTRE BÉNÉVOLE

- Vous désirez être bénévole ou vous souhaitez explorer cette possibilité. Communiquez avec **Caroline Tremblay**, adjointe administrative. Elle pourra vous conseiller selon vos champs d'intérêt et vos disponibilités (courriel : coordcjr@gmail.com ou téléphone : 418 626-2828).



CHARTwell
résidences pour retraités

VIVEZ VOTRE VIE comme vous le souhaitez

Profitez pleinement de vos années de retraite.



[CHARTwell.COM](https://www.chartwell.com)

OYEZ ! OYEZ ! JOURNÉE PORTES OUVERTES 2023

Vous voulez connaître la CJR? Venez nous rencontrer!

Nous sommes heureux de vous inviter à notre « *Journée portes ouvertes* ». Venez découvrir notre organisation, « la Compagnie des Jeunes Retraités (CJR) », sa mission, la variété de ses activités, le plaisir d'y participer et de faire partie d'une « belle gang! ».



QUAND : 6 septembre 2023 de 13 h à 15 h
OÙ : Centre communautaire du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin, Québec

La CJR est en action depuis 1994 et elle est reconnue dans la communauté en tant qu'organisme dynamique et inclusif. Soyez de la partie, passez nous voir, plusieurs bénévoles seront présents pour vous informer!

À cette occasion nous remettrons de la documentation et il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Ne manquez pas ce rendez-vous et amenez des amis!

On vous y attend en grand nombre!

Céline Bédard
Présidente



Jonatan Julien
Député de Charlesbourg

 @JonatanJulienMinistre


**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**
Bureau de circonscription
Carrefour Charlesbourg
8500, boulevard Henri-Bourassa, bureau 213
Québec (Québec) G1G 5X1
Tél. 418 644-9240

Jonatan.Julien.CHLB@assnat.qc.ca

 JJulien

 Jonatan.julien

TOUS AZIMUTS



Simonne Laforest

La CJR se veut un milieu de vie où les membres peuvent se rencontrer pour fraterniser, partager, sociabiliser et pourquoi pas s’amuser et se divertir. Le secteur Tous Azimuts a été implanté en 2012 pour agir comme processus d’intégration des nouveaux membres dans la communauté des jeunes retraités.

Il s’inspire des principes et pratiques préconisés par la démarche VAD: « Pour un vieillissement actif dans la dignité ». Il veut favoriser l’intégration des nouveaux membres en proposant un ensemble diversifié d’activités. Tous Azimuts souhaite que les moments partagés dans le cadre de ses activités soient riches, empreints d’émotion et qu’ils apportent un tant soit peu de bonheur.

Tous Azimuts accueille chaleureusement les membres, les initie à des activités variées, parfois sages ou instructives telles que des conférences, des activités traditionnelles pour souligner des fêtes (des mères, des pères, de l’amour, etc.), parfois un peu folles comme des sorties mystérieuses. Les participants sont consultés en cours d’année pour connaître les goûts et intérêts du groupe ainsi que pour orienter les choix d’activités. C’est ainsi qu’en 2023, Tous Azimuts a proposé une expérience intergénérationnelle où les tandems grands-parents et petits-enfants ont partagé de bons moments ensemble en jouant au mini-golf, prétexte pour réunir les deux générations.



TOUS AZIMUTS (suite)

Grâce à sa renommée grandissante, Tous Azimuts intéresse environ 200 personnes par session, hommes, femmes et couples. Les objectifs initiaux de l'équipe qui étaient d'engendrer un sentiment d'appartenance et d'intégration au groupe ont été et continuent d'être atteints. Au moment des confinements et restrictions de contacts décrétés dans le cadre de la pandémie de Covid-19, des efforts importants ont été déployés par les bénévoles pour intégrer des moyens technologiques qui ont permis de poursuivre les activités en ligne. Avec le retour à la normale, les rencontres se font de plus en plus en personne bien que certaines activités soient encore présentées en mode virtuel.



En 2022, Tous Azimuts a réussi à fêter dignement et en présentiel son 10^e anniversaire. La joyeuse équipe d'une dizaine de bénévoles n'entend pas en rester là et entame sa deuxième décennie avec une énergie renouvelée et des idées plein la tête pour faire vibrer le cœur de chacun.

À Tous Azimuts, on y vient pour diverses raisons

On y revient parce qu'on s'y sent bien...

Coordonnatrice : **Simonne Laforest**

Adjointe : **Hélène Lemelin**

ACTIVITÉS SOCIALES



Claire Levesque

Aux activités sociales, nous vous offrons la possibilité de rencontrer des gens, de vous faire de nouveaux amis afin de partager, d'échanger, de vous amuser et de passer des soirées mémorables. Aucun isolement possible en participant aux activités sociales. Bienvenue !

Nous organisons des activités hebdomadaires, mensuelles et ponctuelles et aussi, des soirées à thème où l'ambiance et les décorations sont époustouflantes.



Pour les amateurs de **CRIBB**, cette activité se veut hebdomadaire à la satisfaction des participants. Joie et blagues sont au rendez-vous. Aussi, tous les premiers jeudis du mois, on partage un délicieux **déjeuner entre amis**, dans un bon restaurant qui se fait un plaisir de nous accueillir chaleureusement. Tous sont les bienvenus !



Quoi de plus agréable que de remonter dans le temps, de sortir l'accordéon et nos chemises à carreaux, avec la **Soirée canadienne**. Les musiciens et danseurs de l'Île d'Orléans nous font danser sur les rythmes d'autrefois : rigodons, sets carrés, 4par4.



Au cours de l'été, le **Bal en blanc** est parmi l'une de nos plus spectaculaires soirées. Dans un décor d'un blanc majestueux, tous vêtus de blanc, cette soirée est inoubliable. L'apéro à l'extérieur nous fait profiter des longues journées d'été.

ACTIVITÉS SOCIALES (suite)



En avril, on célèbre l'arrivée du printemps avec la soirée **Célébration du printemps**, haute en couleur par une décoration toute en fleurs. Aussi, notre sortie à la **cabane à sucre** pour se sucrer le bec est très appréciée. Quel délice !



À l'automne, pour égayer les journées plus grises, nous proposons: le **Brunch d'automne** qui s'agrémente de musique douce dans un décor féérique et la **Soirée d'Halloween** où chacun prend plaisir à se déguiser avec un costume complet ou un accessoire. L'objectif étant de s'amuser, rire et danser.

À travers ces activités de saison se glissent nos soupers **Smoke-meat et Spaghetti**, suivis de soirées dansantes animées par des personnes expérimentées et agrémentées par nos musiciens, les groupes **Légend'Air** et **Allegro**. S'ajoutent à cela les populaires **repas aux écoles hôtelières** de Québec. En juin, la saison des fruits de mer ne passe pas inaperçue avec notre **Festin Homard** pour un bonheur évident.

NOUVEAUTÉ AUX ACTIVITÉS SOCIALES : Un **repas-bénéfice** a eu lieu au cours duquel s'est tenu une collecte de denrées non périssables. Celles-ci ont été remises à la Maison Revivre, un organisme qui supporte les démunis. Les musiciens de la Tournée du Bonheur ont offert un souper-spectacle avec danse sous le titre : **Tournée du don de soi**.

Tout au long de l'année, nous offrons des activités différentes, pour tous les goûts. Vous êtes invités à participer et à vivre de bons moments avec toute l'équipe des activités sociales.

Nous préparons des nouveautés pour l'automne, soyez à l'affût. Nous vous attendons en grand nombre.
BIENVENUE !

Coordonnatrice : **Claire Levesque**

Adjointe : **Claire Langevin**

Responsables d'activité : **Gaétan Bourbeau, Michel Bureau, Lise Dubé, Denis Fortin et Claudette Gauthier.**

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE



Lise Dubé

Ce secteur de la CJR propose des activités variées qui répondent aux goûts, aux intérêts et aux attentes des membres. L'équipe est toujours à l'affût pour bonifier l'offre de services : toutes les suggestions sont accueillies positivement et étudiées avec attention.

Sorties d'une journée

Les **sorties d'une journée** sont parmi les activités les plus populaires de la CJR. Que vous soyez seuls, en couple ou avec des amis, il y a de la place pour tous.

Les excursions et sorties proposées permettent de découvrir des points d'intérêt quelquefois méconnus, d'assister à des **spectacles, concerts** ou **pièces de théâtre**; de participer à des **événements culturels** ou encore de se payer une **escapade gourmande** dans la région de Québec et ses alentours.



Les sorties d'un jour proposent toujours un service complet et sécuritaire avec un accompagnateur ; elles comprennent un transport en autobus, un repas et une, deux ou même quelquefois trois activités organisées.



Les responsables d'activités ne manquent jamais d'idées pour organiser des sorties adaptées aux goûts et besoins des membres. Une vingtaine d'escapades sont au programme chaque année; elles affichent presque toujours complet tant elles sont attendues.

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (suite)

Musique

Certains membres ont un talent certain et un intérêt pour faire de la musique ou pour chanter. Plusieurs s'en donnent à cœur joie à la CJR en participant aux activités à caractère musical.



Les **Lundis chantants** proposent une réunion hebdomadaire où ceux qui aiment pousser la chansonnette ont l'occasion de le faire en groupe, juste pour le plaisir de la chose. Le répertoire francophone proposé est varié et une claviériste professionnelle accompagne les chanteurs.

Le groupe **Les Légend'Air** se réunit aussi une fois par semaine pour interpréter un répertoire mixte, anglophone et francophone. Il se compose de chanteurs et d'instrumentistes. Ils se produisent lors des activités de la CJR : leur musique est toujours très appréciée des amateurs de danse.

Ne vous fiez pas à leur apparence, ils forment une bande de joyeux lurons toujours prêts à faire un peu d'animation.



Le groupe **Allegro** complète l'offre d'activité musicale. L'ensemble se compose de deux chanteuses pouvant se produire en duo ou en solo, d'une claviériste et de deux guitaristes. Ils se réunissent une fois par semaine pour interpréter un répertoire varié mais principalement francophone. Ce groupe se produit notamment lors d'activités de la CJR.

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (suite)

Ateliers de langue seconde

La CJR propose deux activités très populaires offrant la possibilité de s'activer les méninges en apprenant ou en perfectionnant une langue seconde.

Sept groupes de participants se réunissent une fois par semaine dans le cadre des **ateliers de conversation anglaise**. Sous la supervision d'un moniteur, ils échangent sur un thème proposé ou sur des sujets d'actualité, permettant ainsi de maintenir et de perfectionner leurs acquis en anglais.



La CJR offre aussi des **cours d'espagnol** pour ceux qui souhaitent apprendre les bases de la langue de Cervantes ou approfondir leurs notions. Un excellent professeur rencontre les deux groupes une fois par semaine et présente les sujets de façon imagée mais non moins efficace, le tout dans une atmosphère bon enfant.

La culture autrement...



Environ 35 participantes se réunissent une fois semaine dans le cadre de l'activité **La Vie-Laine** en prenant prétexte du tricot pour échanger, partager et s'entraider, bref pour socialiser. Quatre monitrices partagent leurs connaissances, leurs trucs et astuces au bénéfice de toutes.

L'activité **généalogie** réunit des amateurs qui souhaitent apprivoiser l'Histoire à travers la petite histoire des gens et des familles souches. Un moniteur passionné guide les débutants autant que les initiés dans l'utilisation des différents outils et sources d'information permettant de découvrir les anecdotes et les secrets de nos ancêtres.

L'activité **Soyons Alertes**, organisée en partenariat avec la Commission scolaire de la Capitale, réunit une vingtaine de participants. Elle vise à stimuler la mémoire et l'agilité intellectuelle par le biais d'exercices proposés par un professeur spécialisé.



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (suite)

Jeux et quizz

Le **bridge** est l'une des plus anciennes activités proposées par la CJR. On y joue en duplicata où chaque équipe en rencontre plusieurs autres à chaque séance. Cette activité est à caractère participatif et on joue pour l'honneur. Le niveau est juste assez compétitif pour stimuler les intellects et juste assez détendu pour permettre de sociabiliser.

Pour ceux qui voudraient s'initier à ce jeu, la CJR offre aussi des **cours de bridge** plus formels. Le premier est de niveau initiation et il s'adresse aux débutants, soit à ceux qui n'ont aucune notion du jeu de bridge alors que le second constitue un complément pour ceux qui désirent poursuivre et progresser dans leur apprentissage.



L'activité de **Scrabble** est structurée de telle sorte que les participants rencontrent des adversaires différents à chaque ronde de jeu. Cette procédure favorise les contacts humains et améliore l'inclusion dans le groupe. Cette activité est très populaire chez tous les groupes d'âge.

Une autre activité de jeu, le **Whist**, attire chaque semaine une quarantaine de participants qui s'affrontent en équipes dans une enlevante compétition. Les changements d'adversaires favorisent les contacts sociaux.



Coordonnatrice : **Lise Dubé**

Adjointe : **Ginette Levesque**

Responsables d'activité : **Louise Bélanger, Martin Chouinard, Rose-Marie Cloutier, Yvan Coats, Doris Dorval, Lise Dubé, Andrée Girard, Francine Jalbert, Claudette Laverdière, Yves Lemay, Ginette Levesque, Léonard Masson, Renée Masson, Sylvie Moisan, Thérèse Richard, Hélène Sanfaçon, Lyne Trudelle et Denis Vidal.**

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS



Marie Simard

Le secteur des activités de santé, plein air et sports propose une grande variété d'activités pouvant agrémenter votre vie active et vous maintenir en forme et en santé.



Les membres de la CJR viennent en grand nombre participer aux différentes activités de ce secteur. Plusieurs raisons les amènent à en profiter et à en choisir une ou plusieurs. Que ce soit pour se tenir en forme, pour pratiquer ou développer un sport entre amis ou encore faire une sortie en plein air, assurément toutes ces raisons sont bonnes. Et pour la CJR, il est clair que cette offre d'activités répond aux besoins des membres et que les objectifs que sous-tend notre mission sont atteints : offrir un milieu de rencontre et de socialisation pour briser l'isolement, assurer la participation sociale des aînés et offrir des activités qui gardent les membres actifs et qui favorisent leur santé physique et psychologique.

Trois catégories d'activités sont offertes : « santé », « plein air » et « sports ». Pour chacune d'elles, les responsables veillent tout autant au bon déroulement qu'à l'ambiance, car à la CJR on veut bouger et on veut s'amuser. L'un ne va pas sans l'autre!

Un petit coup de pouce à notre « santé »

Offrez-vous une pause-santé stimulante! Que ce soit pour relaxer, améliorer le sommeil et la concentration, ou simplement pour profiter d'un moment bien à soi, ces activités sont appréciées par les participants.

Les 2 activités « santé » populaires sont le **Qi-Gong (Tai chi)** et le **conditionnement physique** dont les séances sont encadrées par des professeurs expérimentés. Pendant plus de 20 ans, le conditionnement physique a permis à plusieurs personnes de s'entraîner et ce, parfois même 5 matins par semaine.



Conditionnement physique Qi-Gong (Tai-chi)

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

OUI, le « plein air »...

L'offre d'activités de plein air permet aux membres d'être actifs toute l'année. La marche offerte sous l'appellation « **Croq'sentiers** » est minutieusement planifiée par une équipe qui veille au choix des parcours, de leur distance, leur durée et leurs exigences. De janvier à décembre, l'équipe peut ainsi proposer des « marches » qui répondent aux goûts et capacités de nos marcheurs « mollo » « mezzo » et « rapido ».

En été, les adeptes de **camping** sont choyés puisqu'un lieu est choisi et réservé pour eux. Pendant le séjour, jeux, soirées, soupers et visites sont orchestrés par le comité organisateur. Bien entendu, les journées se terminent autour d'un feu de camp et parfois certains s'aventurent à chanter quelques airs pour agrémenter et rendre ces moments joyeux.



Croq'sentiers



Camping

... Et ce n'est pas le choix qui manque en matière de « sports »

On accorde beaucoup d'attention à la préparation de la saison de **vélo** pour établir la programmation de sorties qui répondra aux attentes des cyclistes. Une équipe formée d'accompagnateurs et d'encadreurs fait soigneusement l'examen des parcours et choisit ceux-ci en fonction du niveau de difficulté qui doit respecter la capacité des membres. Les groupes de cyclistes sont formés et accompagnés par des ressources de la CJR tout au long du parcours.

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

Aussi, le club de vélo de la CJR s'est doté d'un code d'éthique dans lequel on retrouve des consignes pour la préparation du cycliste avant d'entreprendre les parcours proposés. Il y a également des mesures visant à la fois le bon déroulement des randonnées et l'harmonie au sein du groupe de cyclistes. La sécurité, le plaisir et l'entraide sont assurés pour chacun des groupes qui sillonnent les pistes et routes.



Vélo

Les joueurs de **golf** ont le choix entre les mardis, golf de 9 trous, parcours diversifiés en forfait de 6 parties (2 sessions) ou les mercredis, parcours de 18 trous, sorties quinzomadaires. Quel que soit leur choix, les membres des quatuors peuvent socialiser tout en profitant des très beaux terrains de golf de notre région.



Golf



Danse en ligne

Les **cours de danse** en ligne permettent de marier conditionnement physique, agilité et bonne humeur. Lors des **soirées de la CJR** ou ailleurs, les danseurs sont toujours ravis de pouvoir mettre en pratique les pas qu'ils ont appris.

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)



Croquet



Tennis extérieur



Pétanque



Shuffleboard



Badminton



Pickleball

Le **shuffleboard**, le **badminton**, le **pickleball** et le **tennis extérieur** font la joie des joueurs. Ils se pratiquent tous dans des lieux adaptés aux exigences du sport et répondent aux besoins des joueurs. Pour ce qui est de la **pétanque** et du **croquet**, ces activités ne cessent de grandir en popularité depuis leurs débuts, de très belles rencontres permettant de s’amuser et de socialiser.

Bien entendu, après une ou quelques saisons à avoir pratiqué un sport, à avoir sué, ri, gagné ou perdu entre amis, l’activité de fermeture qui permet de socialiser demeure un élément favorisant le retour des participants. Le sport à la CJR, on y prend goût ou on y développe le goût...



Enfin, en 2023, pour répondre à la demande, une nouvelle activité a vu le jour, l'**aquaforme**. La satisfaction des participants nous confirme le besoin et nous incite à poursuivre. D'ailleurs, nous songeons continuellement à améliorer et à varier notre offre d'activités. Pour la prochaine année, nous explorons la possibilité de mettre en place d'une **ligue de quilles**; c'est à suivre...

Si vous pensez à d’autres activités que nous pourrions proposer, n’hésitez pas à nous en parler!

Coordonnatrice : **Marie Simard**

Adjointe : **Lily Trudel**

Responsables d’activité : **Diane Bellavance, Pierre Bolduc, Gaétan Bourbeau, Michel Bureau, Bertrand Dallaire, Sylvie G. Duval, Denis Fortin, Roch Lauzier, Jean-Guy Lebel, Renée Masson, Robert Ouellet, Thérèse Ouellet, Johanne Parent, Michel Pilon, Justin Pilote, Nicole Pocholle, Camille Roy, Louise Tanguay et Jacques Thibault.**

ACTIVITÉS DE VOYAGE



Gaston Lafleur

Le secteur des activités de voyage vous propose des séjours de courte ou longue durée, tant au Québec, en Amérique qu'outre-mer.

L'offre de voyages est soigneusement préparée par une équipe aguerrie de membres de la CJR qui transige avec des agences de voyages reconnues; elle s'assure que les parcours et les services offerts seront adéquats.

Pour faire le choix des destinations, l'équipe n'hésite pas à consulter les membres pour connaître leurs intérêts et leurs goûts. Elle propose également des journées de présentation par les agences pour valider la programmation envisagée, transmettre de multiples informations: transports utilisés, qualité des hébergements, exigences de certaines destinations (nombre de déplacements en autocar, visites à pied, température locale et vêtements recommandés, etc.), précisions concernant les politiques en cas d'annulation et enfin, précautions à prendre en matière d'assurance.

Au fil du temps, l'équipe a développé une bonne expertise ainsi que des pratiques qui assurent le succès de voyages, tant ceux de courte que de longue durée. En effet, voyager avec la CJR c'est:

- partir avec un groupe formé de membres de la CJR: l'intégration, le partage et la socialisation sont facilités;
- être accompagné d'un représentant désigné par l'agence de voyage;
- bénéficier de la présence d'un agent de liaison de la CJR qui assiste l'accompagnateur en cas de besoin;
- avoir la possibilité, si on le souhaite, d'être jumelé avec un autre voyageur; ce jumelage peut être rassurant pour les personnes qui n'aiment pas voyager seules et qui souhaitent réduire les coûts pour l'hébergement;
- compléter un sondage d'appréciation au retour; ces informations permettent d'apporter des améliorations.



Sicile

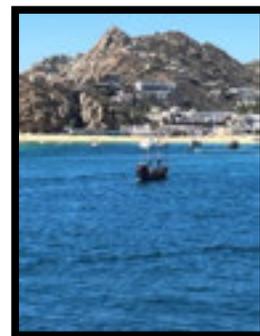


Alaska

En plus d'offrir un beau choix de destinations, tout est mis en place pour bien communiquer l'information et faciliter les inscriptions. Vous pouvez profiter des journées de présentation de voyages où il est possible de rencontrer l'équipe et prendre un maximum d'informations. L'inscription des personnes intéressées se fait en ligne à l'aide d'un formulaire que l'on retrouve sur notre site WEB.

Au fil du temps, l'offre de voyage s'est élargie. Aux voyages se sont ajoutées les croisières; certains voyages thématiques ont eu lieu pour satisfaire les amateurs de bridge ou de golf.

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)



Croisière Panama

Pour susciter votre envie de voyager avec nos membres, voici les récentes destinations depuis la fin de la pandémie (mai 2022 à mai 2023):

- Voyages terrestres : Ottawa, Îles-de-la-Madeleine, Boston/Cape Cod et les Châteaux, Italie, Riviera Maya, longs séjours en Sicile et à Costa Brava.
- Croisières : Alaska et Canal de Panama.
- Voyages thématiques : Noël à l'automne au Château Bromont, New-York aux temps des Fêtes, Hommage à Olivia Newton-Jones avec nuitée au Reine-Élizabeth à Montréal.



New York



Boston



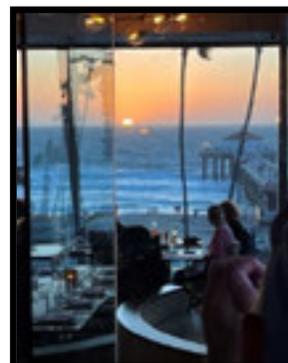
Sicile



Italie



Îles-de-la-Madeleine



Riviera Maya

La CJR est heureuse d'offrir l'opportunité à ses membres de voyager, de découvrir le monde et même d'autres cultures, en tissant des liens d'amitié et surtout en toute quiétude.

Coordonnateur : **Gaston Lafleur**

Adjointe : **Lyse Proulx**

Agent et agentes de liaison : **Louise Bélanger, Rose-Marie Cloutier, Doris Dorval, Lise Dubé, Danièle Lévy, Gilles Mercier et Lyne Trudelle**

ILS VONT NOUS MANQUER

“Parler de ses peines, c’est déjà se consoler”
Albert Camus

Au cours de l’année qui vient de s’écouler, nous avons eu le regret de voir quelques-uns de nos membres nous quitter. Ils étaient nos amis, nos partenaires d’activités, parfois nos boute-en-train, nos compagnons de voyage, nos conseillers, nos confidents ou nos appuis dans les moments difficiles. Ils ont été importants dans nos vies de sorte que leur départ a laissé un grand vide.



Sont décédés pendant la dernière année **Roland Bédard, Doris Bernard, Gilberte Breton Marquis, Jean-Louis Gilbert, Diane Laberge, Raymonde Mercier, Réjane Renaud, Charlotte Robitaille, Fernand Robitaille et Yolande Soucy Lévesque**. Certains d’entre eux ont été bénévoles. Rappelons que **Fernand Robitaille** a été le président-fondateur de la CJR et que **Jean-Louis Gilbert** a occupé la fonction de trésorier pendant 15 ans.

Nous avons offert nos plus sincères condoléances à leurs familles et à leurs amis au moment de leur décès et nous réitérons nos sympathies.

N.B. : Il est possible qu’un décès soit survenu sans que nous ayons été informés. Si c’est le cas, nous en sommes désolés. Veuillez accepter nos sympathies. N’hésitez pas à communiquer avec notre adjointe administrative, **Caroline Tremblay**, pour nous aviser du décès d’un membre, afin que nous puissions en aviser les autres membres.

Votre conseil d’administration

Services-conseils et accompagnement en recherche d’hébergement pour aînés



Les Ressources De Marie

Un service gratuit,
personnalisé et rassurant
pour votre **tranquillité d’esprit!**

Que vous soyez autonome ou en perte d’autonomie,
nous sommes là pour vous!

Choisir Les Ressources De Marie, c’est avoir l’assurance de trouver la bonne résidence, c’est être entouré, écouté, accompagné et conseillé, dans une relation de confiance totale, de respect, d’intégrité, pour que votre décision soit réfléchie et prise en toute sérénité.

7 jours sur 7, contactez-nous au **418 208-2741** ou au **581 741-7773**
marie@ressourcesmarie.com **www.ressourcesmarie.com**

EN HOMMAGE À LA VIE

CÉLÉBRER
LA VIE,
À SA
MANIÈRE.



SES VOYAGES,
À SA MANIÈRE.

—

Il y a autant de façon
de célébrer la vie
qu'il y a d'étoiles
dans le ciel.

Créer un hommage
100 % personnalisé
qui tient compte de
vos passions.

Voilà ce à quoi
nos professionnels
sont pleinement
engagés.

f

418 522-5212
dignitequebec.com

QUÉBEC
224, rue Saint-Vallier Ouest
L'ANCIENNE-LORETTE
1460, rue Notre Dame
CHARLESBOURG
15015, boul. Henri-Bourassa

Dignité[™]

EN HOMMAGE À LA VIE

Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU

**Votre
épicerie
depuis
85 ans!**

COOP
Charlesbourg

IGA
extra



La Coop de Charlesbourg

Toujours à l'écoute de sa clientèle, la Coop de Charlesbourg fait preuve d'innovation depuis 85 ans et propose plusieurs nouveautés en magasin. Elle demeure également présente dans sa collectivité et ne manque pas d'activités ou d'implications pour faire rayonner son milieu. Découvrez les avantages de notre Coop :



1233, boulevard Louis-XIV,
Québec (Québec) G2L 1L9



418 628-2525



coopcharlesbourg.com



IGA Extra
Coop de Charlesbourg



Lundi au vendredi :
de 8 h à 22 h
Samedi et dimanche :
de 8 h à 21 h

- Service de **buffet-traiteur**
- **Mets préparés** (portions individuelles disponibles)
- **Desserts** personnalisés
- Personnel **courtois** et attentionné
- **Caisses libre-service** et caisses avec **service d'emballage**
- Programme de récompenses avec la carte **Scène +**
- Boutique **Rachelle-Béry**
- Comptoir **Yuzu** sushi express
- Produits **Keto**
- Service **FoodHero**
- Pour les **membres de la Coop**, rabais chez 24 marchands participants