

INFO CJR

Publication annuelle de la Compagnie des Jeunes Retraités

Vol : 3

Mai 2024



30 ANS

Cahier souvenir à l'intérieur

1994 - 2024



Par et pour les membres!

BUREAUX ADMINISTRATIFS

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

INFORMATIONS ET SERVICES

AUX MEMBRES Pages 14, 15

TABLE DES MATIÈRES

MOT DES ÉDITEURS	4
MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE	5
STRUCTURE DE LA CJR	6
MOT DU TRÉSORIER	7
UN MILIEU DE VIE D'ACCUEIL ET DE RECONNAISSANCE	8
RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES ANNÉE 2023	9
SOUVENIRS SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES	10
NOUVEAU CHANTIER AU COMITÉ VAD	12
OYEZ ! OYEZ ! JOURNÉE PORTES OUVERTES	13
INFORMATIONS ET SERVICES AUX MEMBRES	14
RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS CORPORATIVES	17
ET MAINTENANT, DES ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS	18
TOUS AZIMUTS	19
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE	20
ACTIVITÉS SOCIALES	22
ACTIVITÉS VOYAGES	23
ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	24
ILS VONT NOUS MANQUER	26

Le Spécialiste Internet
ORICOM
INTERNET

À votre service depuis 20 ans

INTERNET • TÉLÉ • TÉLÉPHONE
Forfaits adaptés à vos besoins

www.oricom.ca • 418 683-4557



**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

MOT DES ÉDITEURS



En cette année du 30^e anniversaire de la CJR, nous sommes fiers de vous présenter l'édition 2024 de la Publication annuelle INFO CJR. Celle-ci comprendra une partie administrative, une rétrospective de l'année 2023 ainsi qu'un cahier souvenir pour partager avec vous l'histoire de la CJR.

L'INFO CJR diffusée en 2023, s'est avérée une source d'informations des plus intéressantes tant pour les membres, les personnes s'intéressant à notre organisme, ainsi que pour nos commanditaires. L'expérience des dernières années où nous partageons avec ces derniers quelques-unes de nos publications démontre qu'ils apprécient découvrir la CJR, participer à son lancement et à quelques événements corporatifs pour avoir l'occasion de rencontrer 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. Cette publication se veut un document d'information ainsi qu'un outil promotionnel présentant la CJR en tant qu'organisation dynamique et suscitant l'intérêt des gens pour le milieu de vie chaleureux, ouvert et inclusif, développé au fil des ans et dont la CJR est très fière.

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

Vos éditeurs !

ÉQUIPE DE PRODUCTION



Éditeurs : **Céline Bédard, Claude Charbonneau, Sylvie G. Duval, Jean-Guy Lebel, Éric Legardeur, Hélène Lemelin, Ginette Levesque, Rachel Ruest et Gilles Simard**

Correction de textes : **Céline Bédard, Ginette Levesque, Rachel Ruest et Louise Tanguay**

Recherche de commanditaires : **Victor Doyon et Denis McCabe**

Mise en page :

- INFO CJR: **Céline Bédard, Sylvie G. Duval et Renald Lessard**
- Cahier souvenir : **Jean-Guy Lebel, Ginette Levesque et Renald Lessard**

Graphisme : **Renald Lessard et Agence Polygone**

Montage pour impression : **Renald Lessard**

TIRAGE : **1000 copies**

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

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Céline Bédard

C'est avec fierté que je peux affirmer que le bilan que nous avons dressé pour l'année 2023 nous est apparu tellement positif que nous pourrions la qualifier « d'année de résilience ». En effet, au cours de cette année post-pandémique, la CJR a repris sa vitesse de croisière. Le retour d'une offre complète d'activités régulières, la progression du membership ainsi que des finances nous permettent d'utiliser ce qualificatif.

Malgré les défis rencontrés, la CJR en est à sa 30^e année d'existence. L'attachement des membres envers une organisation dont la mission répond à leurs intérêts et à leurs besoins est un des facteurs de cette longévité comme organisme communautaire. La contribution assidue des membres bénévoles qui l'ont soutenue et animée tout au long de ces années a été indispensable pour satisfaire les attentes des membres, influencer leur sentiment d'appartenance et maintenir leur adhésion. C'est ce dernier constat qui a déterminé le slogan choisi « **Par et pour les membres** » pour décrire l'existence de la CJR, que nous exprimons dans notre visuel :



Nous souhaitons que ce slogan rappelle ce qui caractérise la CJR soit, des aînés actifs et impliqués bénévolement, pour leurs pairs et pour leur communauté.

Il nous fait donc plaisir d'ajouter au bilan et à la rétrospective 2023, un bref historique de la CJR, « *car, il faut savoir d'où on vient, pour savoir où on s'en va!* ».

Céline Bédard, Présidente

NOTRE 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 contraindre 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.

NOS 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.

STRUCTURE DE LA CJR



Céline Bédard

Le Conseil d'administration

Pour assurer la réalisation de la mission de la CJR et sa pérennité, le Conseil d'administration (CA) s'appuie sur les règles de gouvernance et adopte les politiques requises pour le fonctionnement de l'organisation. Il établit des objectifs, s'assure de la stabilité financière, gère les risques, exerce une surveillance des activités, embauche des ressources et délègue des responsabilités. Les administrateurs ont un devoir de loyauté et de solidarité en appuyant les décisions prises.



Le 22 mars 2024 avait lieu l'assemblée générale annuelle (AGA). Une nouvelle administratrice a été élue, **Pauline Jobidon**. Un poste est cependant demeuré vacant. La nomination des officiers a suivi cette AGA. Il nous fait plaisir de vous les présenter :

De gauche à droite (debout) **Jacques Thibault** (registraire), **Gaston Lafleur**, **Simonne Laforest** et **Pauline Jobidon**.

De gauche à droite (assis) : **Diane Pelletier** (secrétaire), **Michel Guimond** (vice-président), **Céline Bédard** (présidente) et **Gilles Mercier** (trésorier). À noter qu'au moment de préparer cette publication, les responsabilités de secrétaire de la CJR ont été confiées à Pauline Jobidon à la demande de Diane Pelletier qui poursuit en tant qu'administratrice.

La CJR met tout en œuvre pour offrir des services de qualité à ses membres. Vous trouverez dans les pages qui suivent des informations pour mieux comprendre les rôles et fonctions présentés dans l'organigramme ci-dessous, ainsi que les différents comités relevant du conseil d'administration ou de la présidence.

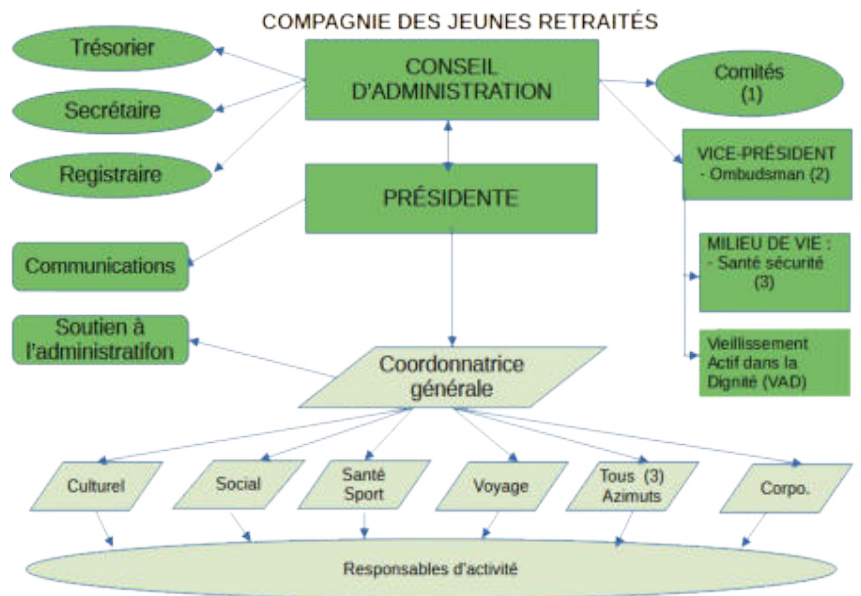


Caroline Tremblay
Coordination générale

Sous la responsabilité de la présidente, la coordonnatrice générale coordonne les activités du Comité de programmation et de suivi des activités (CPSA). Elle travaille de concert avec les coordonnateurs, les responsables du Comité Milieu de vie et de la trésorerie pour assurer une offre d'activités de qualité.

Elle soutient la réalisation des événements corporatifs, voit à l'organisation logistique et matérielle de ceux-ci.

Aussi, elle assure la permanence auprès des membres, des bénévoles et du conseil d'administration, voit au bon fonctionnement du bureau, veille au rayonnement de la CJR auprès des visiteurs. Elle est soucieuse de l'harmonie dans l'organisation, lors des activités et entre les membres. Enfin, pour réaliser l'ensemble de ses fonctions, elle s'entoure de ressources et coordonne leur travail.



(1) Comités agissant selon les mandats confiés par le CA : Comité de gouvernance et Comité Finances et gestion des risques et Comité voyages. (2) L'Ombudsman relève de la vice-présidence. (3) La Coordonnatrice de Tous Azimuts est administratrice et porte-parole du Comité. Milieu de vie au Conseil d'administration. Avril 2024

MOT DU TRÉSORIER



Gilles Mercier

Regard historique et perspectives financières

Traditionnellement, la CJR présentait un résultat des opérations en équilibre ou en léger surplus. Les bénévoles veillaient à l'organisation des activités, à l'administration générale et la gestion corporative. En 2016, le conseil d'administration (CA) était arrivé à la conclusion que les tâches de gestion et d'administration générale étaient devenues trop lourdes pour être supportées par des bénévoles. Le CA avait conclu que la pérennité de la Compagnie passait par l'embauche de ressources permanentes et que les revenus permettaient de faire face à cette dépense. C'est ainsi que la permanence de la CJR a débuté.

En 2019, le nombre de membres a culminé à environ 2 200. Les perturbations pandémiques ont mis à mal ce scénario, le nombre de membres et la participation aux activités ont chuté entraînant une baisse des revenus. L'année 2021 s'est soldée par un manque d'environ 20 000\$ et en 2022, la CJR a évité le déficit grâce à des subventions ponctuelles.

En 2023, le déficit prévu de 42 000\$ a été annulé par le retour des membres et leur participation aux activités, poussant les revenus en hausse, le tout combiné avec une baisse de la dépense salariale suite au départ du directeur général (DG). Il faut toutefois comprendre qu'une grande partie des tâches du DG ont été transférées sur les bénévoles, leur imposant une charge déraisonnable et non viable à long terme.

Et maintenant...

Avec un membership en hausse légère mais constante, les besoins en personnel permanent se font cruellement sentir; c'est la raison qui pousse le CA à prioriser le recrutement en 2024. Les embauches prévues auront un impact sur les finances de la CJR, causant un déficit qui peut être absorbé, à brève échéance, par les surplus accumulés. À moyen terme, nous pensons que l'équilibre pourra être atteint par une hausse du nombre de membres à un niveau comparable à 2019 (\pm 2 200 membres) et moyennant une hausse modérée de la cotisation annuelle.

Gilles Simard (trésorier de mars 2023 à mars 2024)

Gilles Mercier (trésorier depuis mars 2024)

**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



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



UN MILIEU DE VIE D'ACCUEIL ET DE RECONNAISSANCE



Rachel Ruest

La CJR est soucieuse que ses membres puissent non seulement participer à des activités mais aussi se retrouver dans un milieu où l'accueil, le respect, l'entraide, le sentiment d'appartenance, le plaisir de participer et l'inclusion soient au rendez-vous. Le comité Milieu de vie est chargé de recommander au CA des mesures favorisant le milieu de vie et de promouvoir nos valeurs. Il accomplit des actions dans ce sens, pensons notamment à :

- Favoriser l'accueil des nouveaux membres en fournissant des informations sur le fonctionnement, l'organisation et les activités de la CJR. Différents moyens sont utilisés dont la tenue d'une rencontre où la direction et les coordonnateurs les informent;
- Coordonner un comité santé et sécurité où l'objectif est d'identifier les risques et de faire connaître les pratiques sécuritaires;
- Participer à des actions favorisant les liens avec l'ensemble des membres et le sentiment d'appartenance tel que la participation à la réalisation des Infolettres et de l'INFO CJR;
- Assurer la mise en application de la Politique de reconnaissance des bénévoles et organiser annuellement une soirée pour les remercier et souligner leur apport essentiel.

De plus, l'ensemble des bénévoles et les membres sont invités à s'inscrire dans les valeurs de la CJR. À cet effet, le code de vie précise les engagements et les responsabilités permettant ainsi que tous et chacun puissent contribuer à faire de la CJR un milieu de vie à l'image des valeurs de l'organisation.

LES BÉNÉVOLES AU CŒUR DE NOTRE MILIEU DE VIE : UNE RECONNAISSANCE BIEN MÉRITÉE

Plus de 220 bénévoles ont été actifs en 2023 pour offrir des activités au niveau culturel, social, sportif et de voyage ainsi que pour assumer des fonctions au niveau des communications, du conseil d'administration, de tâches administratives, du milieu de vie, de l'organisation et du fonctionnement courant de notre organisme.

Ces bénévoles sont les artisans de premier rang d'un milieu de vie de qualité et d'une offre d'activités des plus intéressantes. Il importe de leur offrir **un moment pour les reconnaître et les remercier**.

Ainsi, fidèle à sa tradition, la CJR a tenu le 1 mars 2024 sa soirée de reconnaissance à laquelle participaient près de 130 bénévoles. Cette rencontre a permis de mettre en lumière leur généreuse implication et de faire plusieurs mentions particulières en fonction de la Politique de reconnaissance.

Vous retrouvez à la **page 9** le tableau des bénévoles reconnus pour l'année 2023. Aussi, à la **page 10**, nous partageons avec vous quelques souvenirs de cette soirée. Pour en voir davantage, visitez la section « Souvenirs » de notre site WEB.

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

Membres du comité Santé et sécurité : **Rachel Ruest**, responsable, **Denise Beaudry**, **Diane Bellavance**, **Sylvie Laforest**, **Yves Lapointe**, **Suzanne Lepire** et **Rosaire Roy**.

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES ANNÉE 2023

1. RECONNAISSANCE BASÉE SUR LE NOMBRE D'ANNÉES DE CONTRIBUTION

BÉNÉVOLES PAR SECTEUR D'ACTIVITÉS	ACTIVITÉS	NOMBRE D'ANNÉES
ADMINISTRATION Michel Guimond Gaston Lafleur Rachel Ruest	Administrateur Administrateur Responsable du comité Milieu de vie	5 5 5
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE Lise Dubé Thérèse Richard Louise Bélanger	Coordonnatrice du secteur Responsable - Groupe Allegro Agente de liaison - Sorties d'une journée	5 3 3
ACTIVITÉS SOCIALES Claire Levesque Denis Fortin Claire Levesque	Coordonnatrice du secteur Responsable - Cribble Responsable – Repas - Écoles hôtelières	3 3 5
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS Johanne Parent Thérèse Ouellet	Responsable - Tai Chi/ Qi Gong Responsable - Danse en ligne	3 10
VOYAGES Lise Dubé	Agente de liaison - Voyages	5

2. RECONNAISSANCE BASÉE SUR DES CRITÈRES ÉQUITABLES (basée sur la motivation, le travail d'équipe, les réalisations diverses...). Les bénévoles reconnus sont :

Serge Careau (Club de vélo), **Carole Gagné** (Événements corporatifs et Tous Azimuts), **Jacques Gagné** (Événements corporatifs et Tous Azimuts), **Pauline Jobidon** (Administration, Événements corporatifs et Tous Azimuts), **Ginette Levesque** (Secteur des activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée).

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

- **Croquet** : Michel Pilon (responsable), Pascale Lejeune, Jocelyn Méthot, Camille Roy.
- **Club de marche Croq'sentiers**: Pierre Bolduc (responsable), Bernard Auger, Pierre Bédard, Anne Boudreau, Gilles Boisclair, Richard Buteau, Lise Cuillierier, Francine Demers, Huguette Flamand, Lucie Flamand, Roger Fortin, Hélène Fournier, Hélène Gauvin, Linda Giguère, Michel Goulet, Ginette Levesque, Noël Mercier, Kathleen O'Malley, Diane Pageau, Marlène Paquet, Nicole Pocholle, Michel Racine, Yvon Richard, Rachel Routhier, Aline Tardif, Jacques Turgeon, Odette Thibodeau.

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

SOUVENIRS SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES



RECONNAISSANCE BASÉE SUR DES CRITÈRES ÉQUITABLES (basée sur la motivation, le travail d'équipe, les réalisations diverses...). De gauche à droite : **Jacques Gagné et Carole Gagné** (Événements corporatifs et Tous Azimuts), **Céline Bédard** (Présidente ayant remis les prix), **Pauline Jobidon** (Administration, Événements corporatifs et Tous Azimuts) **Ginette Levesque** (Secteur des activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée), **Serge Careau** (Club de vélo).

PRIX « MILIEU DE VIE » DÉCERNÉ À DEUX ÉQUIPES :

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

Croquet →:

Michel Pilon (responsable), **Pascale Lejeune**, **Marie Simard** (Coordonnatrice du secteur des sports), **Camille Roy**, **Rachel Ruest** (responsable du Milieu de vie ayant remis les prix) et **Jocelyn Méthot**.



← Club de marche Croq'sentiers:

Première rangée : **Marie Simard** (coordonnatrice du secteur des sports), **Nicole Pocholle**, **Pierre Bolduc** (responsable), **Aline Tardif**, **Linda Giguère** et **Rachel Routhier**. Deuxième rangée : **Jacques Turgeon**, **Odette Thibodeau**, **Ginette Levesque**, **Hélène Gauvin**, **Marlène Paquet**, **Rachel Ruest** (responsable du comité Milieu de vie ayant remis le prix) et **Pierre Bédard**. Troisième rangée : **Michel Racine**, **Anne Boudreau**, **Lucie Flamand**, **Noël Mercier** et **Roger Fortin**.

MERCI AUX BÉNÉVOLES 2023

Nous souhaitons faire mention des bénévoles qui permettent à la CJR de réaliser sa mission. Nous soulignons leur contribution et les remercions pour leur généreuse disponibilité. Voici la liste des bénévoles que nous avons répertoriés. Si des noms étaient manquants, nous nous en excusons. Veuillez en faire part à Caroline Tremblay, coordonnatrice générale.

A – Claude Alain – Louiselle Alexandre – Marie Allard – Marc Angers - Suzanne Angers – Claire Aubé – Bernard Augé.

B – Jean Barbeau – Nicole Beauchesne – Denise Beaudry - Antoine Bédard – Céline Bédard – Claude Bédard – Pierre Bédard – Françoise Bélanger – Louise Bélanger – Diane Bellavance – André Bellemarre – Denise Bellemarre – Anne Bérubé – Claudette Bérubé – Line Blanchet – Gilles Boisclair – Pierre Bolduc – Diane Bouchard – Anne Boudreau – Régis Boudreau – Louis Bouffard – Denyse Bourbeau - Gaétan Bourbeau – Denyse Boutin – Léo Bousquet – France Brisebois – Richard Buteau – Lise Bureau - Michel Bureau -

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

D – Bertrand Dallaire – Diane David – Francine Demers – Robert Desharnais – Yvon-Daniel Desrosiers – Claire Dorion – Doris Dorval – Denis Doyon – Victor Doyon – Jean-Louis Drolet - Rodrigue Drolet – Jeannick Dubé – Lise Dubé – Alain Dufour – Robert Dufour – Jacques Dufresne – Jean-Marc Duval – Sylvie G. Duval.

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

G – Carole Gagné – Jacques Gagné – 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 – Michel Guimond.

H – Louise Hains – Laurette Hallé.

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

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

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

N – André Nadeau – Jocelyne Nadeau – Pauline Nault – Léola Normand.

O – Kathleen O’Malley – Dorothée Ouellet – Huguette Ouellet – Thérèse Ouellet – Robert Ouellet.

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

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

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

T - Louise Tanguay – Michel Tanguay – Aline Tardif – Gertrude Théberge – Justine Thériault – Jacques Thibault – Denise Tremblay – LiLy Trudel- Jean-Pierre Trudel – Lyne Trudelle – Jacques Turgeon – Luc Turgeon.

V et W - Louise Vézina – François Vidal - Michel Whalen.

NOUVEAU CHANTIER AU COMITÉ VAD



Jean-Guy Lebel

Le comité sur le Vieillissement Actif dans la Dignité (VAD) poursuit son travail de promotion de l'inclusion d'un maximum de personnes dans nos milieux.



En 2022, avec l'aide de la professeure Émilie Raymond de l'Université Laval, il mettait au point la formation en ligne *Vers l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux d'ânés*. Cette formation à la fois conviviale et stimulante a été développée pour venir en aide à toutes les personnes et organismes qui œuvrent auprès des ânés. Elle est gratuite et accessible pour tous. Vous la retrouverez à l'adresse suivante : www.inclusion-aines.tsc.ulaval.ca/.

Présentement le comité participe à un nouveau projet de recherche visant à évaluer cette formation. La CJR et plusieurs organismes d'ânés participent à cette évaluation. Il s'agit d'organismes communautaires et d'associations diverses qui rejoignent des personnes ânées et qui travaillent aussi bien à l'échelle de tout le Québec qu'à l'échelle de régions spécifiques comme par exemple Charlevoix et le Saguenay-Lac-Saint-Jean.

L'évaluation a pour objectif de mesurer jusqu'à quel point le fait de suivre cette formation en ligne permet d'améliorer les connaissances et les attitudes, ainsi que de favoriser la mise en œuvre d'actions d'inclusion.

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

**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

OYEZ ! OYEZ ! JOURNÉE PORTES OUVERTES

**Connaissez-vous la CJR?
Et bien, venez nous rencontrer!**

Encore cette année, la CJR tiendra une « *Journée Portes ouvertes* ». Nous sommes heureux de vous inviter à venir 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 : JEUDI 5 SEPTEMBRE 2024, de 13 h à 15 h

OÙ : Centre Communautaire du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin à 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 la programmation des activités offertes à l'automne et de la documentation. De plus, nous serons disponibles pour 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

 JJulien

 Jonatan.julien



**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

INFORMATIONS 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** :
 - 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 accommoder la Corporation des Loisirs du Trait-Carré pour ses camps de jour*).
- **Caroline Tremblay**, coordonnatrice générale

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**, coordonnatrice générale;
- Rencontrer le registraire, **Jacques Thibault**, lors des Lundis PM.

LES DIVERS MOYENS DE COMMUNICATION ET D'INFORMATION

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

- **La boîte vocale** (418 990-0863) est un moyen de communication utilisé par la direction ou 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 mettre d'espace: **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 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.
- **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.
- **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 pour votre adhésion ou votre 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**, coordonnatrice générale. Elle pourra vous conseiller selon vos champs d'intérêt et vos disponibilités (courriel : coorcdjr@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)

RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS CORPORATIVES

Lundis PM : De septembre à juin, vous êtes invités à venir nous rencontrer et bénéficier de quelques services. Au programme, atmosphère sympathique, café entre amis, conférences, partage de connaissances concernant les tablettes (Ipad et Androïd), jeux de société ou encore rencontrer le registraire pour renouveler la carte de membre. Nous profitons également des Lundis PM pour la remise des programmations saisonnières et ce, dans une ambiance festive et chaleureuse.



Assemblée générale annuelle (AGA) : L'AGA est une occasion pour les administrateurs d'entrer en contact avec les membres, de présenter un bilan sur la gestion de l'organisation, de faire connaître les défis rencontrés et les récents développements, ainsi que les projections pour la prochaine année. C'est également l'occasion pour les membres de prendre part à certaines décisions et de participer à la constitution du conseil d'administration. Bienvenue à tous!



Journée Portes ouvertes : Nous offrons l'occasion aux membres, famille, amis et grand public de participer à une journée « Portes ouvertes ». Nous souhaitons faire connaître notre milieu de vie, nos services et activités et ainsi, susciter l'adhésion de nouveaux membres. Nous profitons de cette journée pour remettre la programmation des activités et socialiser avec les participants. En 2023, nous avons reçu un peu plus de 430 personnes lors de cette journée.



Lancement de la Publication annuelle INFO CJR: Cette publication, soigneusement préparée, constitue une vitrine promotionnelle pour notre organisation. Il nous fait plaisir d'en faire le lancement et d'y inviter les membres ainsi que ceux et celles qui soutiennent la CJR par une entente de visibilité. Ce lancement leur permet de mieux connaître notre organisation et assure, nous l'espérons, le maintien de leur intérêt envers notre organisme. Lors du lancement de l'INFO CJR 2023, nous avons accueilli près de 200 personnes.



ET MAINTENANT, DES ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS

Le Souper de Noël de la CJR : Chez-nous, on peut dire, NOËL, QUE LA FÊTE COMMENCE! Cette soirée tant attendue est très populaire auprès des adeptes de plaisir, musique, danse et surtout de belles décorations soigneusement préparées par les bénévoles. Un bon repas, des prix de participation, une santé offerte par l'un de nos commanditaires (Remax) et la visite d'élus font toujours partie du programme de la soirée. C'est une très belle façon de terminer l'année, entourés d'amis de la CJR, d'échanger des vœux et de faire des projets pour l'année qui vient. Au plaisir de vous y rencontrer!

Ci-contre, les responsables de la soirée, **Lise Dubé** et **Claire Levesque**.



Céline Bédard, Pierre Paul-Hus, député, et Claire Lévesque



Marie-Pierre Boucher, conseillère municipale, Bruno Marchand, Maire ville de Québec et Jonatan Julien, député



Jean-Sébastien Lessard, Remax (cocktail d'accueil) et Marie-Pierre Tremblay, notaire



1^{ère} rangée : Johanne Mallette, Marie Simard, Rose-Marie Cloutier. Derrière, de gauche à droite, Lucille Ruest, Pierre Bédard, Claire Levesque, Louis Bouffard, Lise Dubé, Denis McCabe, Jean-Marc Duval, Jacques Thibault, **Justin Pilote** (responsable de l'activité) et Rachel Ruest.

Le Golf bénéfice 2023 : Sous la responsabilité de **Justin Pilote**, une équipe s'est mise à l'œuvre pour organiser une activité bénéfice en vue de diversifier nos sources de revenus et atténuer les effets négatifs de la pandémie.

Tous les éléments ont été réunis pour faire de cette journée un «succès»: **présidence d'honneur assumée par Desjardins Caisse de Charlesbourg**, participation de 24 quatuors de golf, soutien de nombreux commanditaires, équipe de bénévoles compétents, beau temps, très beau terrain de golf, plaisir et prix de participation.

Avis aux intéressés : Nous aimerions répéter l'événement et sommes à la recherche d'une équipe pour son organisation.

On vous attend!

TOUS AZIMUTS



Simonne Laforest

Depuis 12 ans, nous offrons à des centaines de membres l'occasion d'assister à des activités instructives, à des fêtes et de vivre des sorties amusantes et parfois mystérieuses. Nous organisons des conférences permettant à bien des membres d'améliorer leurs connaissances sur divers thèmes. Voici un aperçu des sujets abordés:

Santé : Services disponibles en pharmacie; Sortir de sa zone de confort; l'Euthonie pour conserver un bon tonus; Préventions des maladies cardiaques; Nutrition et maladies intestinales; Hospitalisation à domicile.



Prévention : Évaluation en ergothérapie sur la capacité à conduire une automobile; Informations sur les fraudes existantes; Échange sur l'éconoconduite automobile; Préarrangements funéraires; Informations notariales; Information aux Aînés concernant les risques d'arnaques et la sécurité à la maison.

Histoire : Les curiosités de Charlesbourg; Histoire du coquelicot.

Divers : Activité Champêtre au Grand Marché de Québec; Vivre la retraite que vous souhaitez; Concert de Noël.

Chaque année nous célébrons la St-Valentin, la Fête des Mères et la Fête des Pères. Le mini-golf intérieur est très populaire, notre après-midi ludique chez Randolp, notre brunch-déjeuner, notre journée folle estivale vers St-Jean-Port-Joli, à la Roche-à-Veillon, ainsi que notre journée mystérieuse.



Aussi Tous Azimuts agit comme processus d'intégration des nouveaux membres. On s'inspire des principes préconisés par la démarche du Vieillissement actif dans la dignité et on favorise la participation de tous.

Nous les accueillons chaleureusement à des activités qui sont variées et orientées vers les consultations faites en cours d'année.



AVEC VOUS, POUR VOUS DEPUIS 12 ANS
pour contrer l'isolement et contribuer à votre mieux-être.

**À TOUS AZIMUTS, ON Y VIENT POUR DE MULTIPLES RAISONS...
ON Y REVIENT PARCE QU'ON S'Y SENT BIEN...**

Coordonnatrice : **Simonne Laforest**
Adjointe : **Hélène Lemelin**

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE



Lise Dubé

Notre équipe de bénévoles organise des activités de découverte ou d'apprentissage pour tous les goûts!

Au **Club de Lecture**, on voyage au travers des mots, des styles d'écriture, des auteurs qui nous guident dans leur créativité par l'entremise de leurs personnages. On explore la vision d'un auteur, on s'y aventure avec confiance en riant et en créant des amitiés. Ensemble, on s'enrichit de la diversité de notre langue française.

Il ne faut surtout pas manquer une de nos excellentes **conférences**. Vous pourriez aussi rejoindre l'atelier de **généalogie**, lequel regroupe des gens passionnés qui désirent en connaître davantage sur leurs ancêtres et leurs histoires.



Le jeu peut facilement être prétexte à l'apprentissage. Le **bridge** est devenu une tradition de la CJR. On offre tout autant des formations que des séances de jeu. Les bénévoles responsables du bridge sont soucieux de l'atmosphère et des bonnes relations entre les participants.

La CJR organise depuis de nombreuses années le **Scrabble**. À chaque semaine les membres retrouvent le plaisir de se revoir et de partager cette activité. On peut aussi jouer au **Whist militaire**, un jeu qui attire plusieurs participants. Il favorise une saine compétition et d'agréables échanges. Il attire chaque semaine une quarantaine de participants. Quoi d'autre? À vous de le proposer.

Soyons alertes, organisée en partenariat avec le Centre Louis-Jolliet, offre à des participants des exercices de mémorisation et d'agilité intellectuelle. On prévoit ouvrir un groupe supplémentaire dès l'automne prochain.

Les membres de la **Vie-Laine** tricotent ensemble tout en se partageant des patrons et en échangeant des trucs pour bien réussir leurs œuvres, sous la supervision de monitrices expertes et généreuses. C'est un milieu de vie unique où il fait bon vivre.

Vous pouvez aussi développer vos connaissances dans une langue seconde. Les 7 **ateliers de conversation anglaise** regroupent des membres désireux de pratiquer l'anglais en échangeant sous la supervision d'un moniteur. Des **cours d'espagnol** sont aussi offerts par un professeur apprécié de tous.



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

La musique occupe une part importante du programme de la CJR. Aux **Lundis chantants**, 87 adeptes chantent dans la bonne humeur accompagnés d'animateurs et d'une pianiste professionnelle.



Deux groupes musicaux sont nés au sein de la CJR. Le Groupe **Allegro** peut se produire soit en une formule chant et danse ou en formule concert. Ses mélodies d'hier à aujourd'hui satisfont tous les goûts. Par ailleurs, le groupe **Légend'Air**, composé de chanteurs et d'instrumentistes, interprète un répertoire mixte très apprécié par les danseurs lors de nos soirées. Aussi, une sortie au Grand Théâtre de Québec est organisée à l'occasion des **Matins en musique de l'OSQ**.



Sorties d'une journée

Notre groupe organise diverses sorties à caractère culturel telles que des **pièces de théâtre** ou des **spectacles**, à Québec ou ailleurs, des **visites guidées**, la **découverte de lieux magiques**, des **escapades gourmandes**, **croisières**, etc. Ces sorties très populaires sont l'occasion de découvrir des régions du Québec, de fraterniser, d'échanger et de se faire des amis.



Le choix des sorties tient compte des goûts des membres. Elles sont choisies et proposées par les agents de liaison de la CJR. Elles sont planifiées à partir de propositions de différentes agences de voyage ou organisées sur mesure.

Chaque visite fait appel à la participation d'un agent de liaison de la CJR qui a comme responsabilité de s'assurer que la sortie sera agréable et sécuritaire. Soucieux de satisfaire les participants, l'agent désigné a pour objectif d'offrir des sorties qui seront intéressantes, enrichissantes et inoubliables.

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, Pauline Jobidon, Claudette Laverdière, Yves Lemay, Ginette Levesque, Léonard Masson, Sylvie Moisan, Thérèse Richard, Hélène Sanfaçon et Lyne Trudelle**

ACTIVITÉS SOCIALES



Claire Levesque

Au secteur des 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 y participant. Bienvenue à tous!

Nous avons des activités hebdomadaires, mensuelles et ponctuelles. En plus, nous organisons des soirées à thème où l'ambiance, les repas, la musique, la danse et les décorations époustouflantes sont au programme.

Voici une brève rétrospective de la dernière année qui vous incitera, on l'espère, à vous joindre à nous!

- Le « **BAL EN BLANC** », une de nos plus belles soirées, inoubliable en raison de son décor majestueux, de son ambiance feutrée et d'un cocktail qui rend l'accueil tellement chaleureux;
- Le souper « **PIZZA PIZZA** », une nouveauté cette année qui a connu beaucoup de succès;
- La « **CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS** » où le cocktail d'accueil, la décoration, les fleurs en grande quantité offrent une ambiance et un décor merveilleux qui nous font vite oublier la grisaille de l'hiver;
- La soirée de danse « **NOIR et BLANC** » où, il va sans dire, l'habillement en noir et blanc est de mise;
- La « **SOIRÉE CANADIENNE** » toujours aussi populaire, au cours de laquelle des musiciens et danseurs de l'Île d'Orléans animent les participants et les fait danser sur les rythmes d'autrefois;
- La « **SOIRÉE HALLOWEEN** », festive et colorée grâce à la décoration ainsi qu'aux costumes des participants qui agrémentent l'ambiance;
- Une première en 2023, la « **Tournée du bonheur/tournée du don de soi** », où chaque participant devait apporter des denrées non périssables, pour LA MAISON REVIVRE.



Aussi il ne faut pas oublier :

- Nos **déjeuners mensuels**, tous les premiers jeudis du mois CHEZ HARRY;
- Notre sortie à la **Cabane à sucre**, qui ne perd pas en popularité et toujours appréciée de tous;
- Nos **repas du midi ou souper** à l'École hôtelière Fierbourg ou à l'École hôtelière de la Capitale;
- Notre **brunch automnal**, dans un décor féérique et très coloré, que plusieurs attendent impatiemment.

Au cours de l'année, nombreux ont été les membres qui ont participé à notre activité hebdomadaire du lundi, le **CRIBB**. Pour enrichir notre programmation, nous avons ajouté les **jeux de société** lors de nos Lundis PM et aussi occasionnellement en soirée, ainsi que le **BINGO CHARTWELL**.

Coordonnatrice : **Claire Levesque**

Adjointe : **Claire Langevin**

Responsables d'activité: **Gaétan Bourbeau, Lise Dubé, Denis Fortin, Claudette Gauthier, Claire Langevin et Claire Levesque**



ACTIVITÉS VOYAGES



« Séjours de courte ou longue durée, tant au Québec qu'en Amérique et qu'Outre-mer » *Gaston Lafleur*

L'offre de voyages est soigneusement préparée par une équipe expérimentée, membres de la CJR. Elle transige avec des agences de voyages reconnues et s'assure que le parcours et les services offerts seront adéquats.

Le Comité voyage consulte les membres pour connaître leurs intérêts et leurs goûts. Il propose des journées de présentation par les agences pour transmettre des informations sur les transports utilisés, l'hébergement, les exigences de certaines destinations (déplacements en autocar, visites à pied, température locale et vêtements), les politiques en cas d'annulation et les précautions à prendre en matière d'assurance.

L'équipe a développé une bonne expertise ainsi que des pratiques qui assurent le succès des voyages. En effet, voyager avec la CJR c'est:

- partir avec un groupe formé de membres de la CJR; l'intégration et la socialisation sont facilitées;
- 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 répond au besoin des personnes qui n'aiment pas voyager seules ou qui souhaitent réduire les coûts pour l'hébergement;
- compléter un sondage de satisfaction au retour, qui permet d'apporter des améliorations.



Croisière sur le Danube



Escapade dans l'Ouest canadien

En plus d'offrir un beau choix de voyages, tout a été mis en place pour bien communiquer l'information et faciliter les inscriptions. Celles-ci se font en ligne à l'aide d'un formulaire qui se trouve sur le site WEB. En plus des voyages terrestres, nous proposons des croisières et certains voyages thématiques.

Pour susciter votre envie de voyager, voici les récentes destinations depuis juin 2023 :

- Voyages terrestres: L'Ouest canadien; le Nouveau-Brunswick et l'Île du Prince-Édouard; La Louisiane, le Texas et le Tennessee; une vacance soleil à Samana; un long séjour en Sicile;
- Croisière : La croisière fluviale sur le Danube;
- Voyages thématiques : Noël à l'automne au Lac William; un séjour Country à la Montagne coupée.

Coordonnateur : **Gaston Lafleur**

Adjointe : **Lyse Proulx**

Agents de liaison : **Louise Bélanger, Rose-Marie Cloutier, Doris Dorval, Lise Dubé et Lyne Trudelle**

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS



Marie Simard

Les membres de la CJR viennent en grand nombre participer aux différentes activités de ce secteur pour se tenir en forme, pour pratiquer ou développer un sport entre amis ou encore faire une sortie plein air. Toutes ces raisons sont bonnes. Et il nous semble clair que cette offre d'activités répond à un ou des besoins des membres : socialisation, participation sociale, maintien de la santé physique et psychologique.

Trois catégories d'activités sont offertes : « santé », « plein air » et « sports ». Et pour chacune d'elles, les responsables veillent tout autant au bon déroulement qu'à l'ambiance.

Bref bouger en s'amusant.

Côté « santé »



Les activités « **santé** » dont la popularité est maintenue d'année en année sont le **Qi-Gong (Tai chi)** et le **conditionnement physique**. Pendant plus de 25 ans, le conditionnement physique a permis à plusieurs personnes de s'y adonner et ce, parfois même 5 matins par semaine. Plus récemment, notre offre d'activité « santé » s'est enrichie avec l'**aquaforme** qui favorise la santé articulaire et cardio-vasculaire, le **yoga sur chaise** et **Hata yoga** qui améliorent la respiration et la souplesse. Toutes ces activités sont encadrées par des professeurs expérimentés.



On profite du « Plein air »

Toute l'année, les membres s'adonnent à la marche offerte par « **Croq'sentiers** ». Les parcours sont minutieusement planifiés par une équipe qui veille au choix, à la distance, à la longueur et aux difficultés de ceux-ci. L'équipe propose des « marches » qui répondent aux goûts et aux capacités de nos marcheurs.



Depuis une vingtaine d'année, les adeptes de **camping** sont choyés puisqu'un séjour est proposé, accompagné d'un programme varié d'activités (jeux, soirées, soupers, visites, feux de camp et chansons) orchestré par le comité organisateur. La participation de tous agrmente ce beau séjour.

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

Les sports, en voulez-vous, en v'là!

Quelle que soit la saison, plusieurs sports sont au programme. La pratique de ceux-ci est bien préparée et encadrée par chacun des responsables pour assurer leur bon déroulement.



Le **vélo** offre une programmation de sorties préparée pour répondre aux attentes des cyclistes. Les parcours sont soigneusement examinés avant chaque sortie. Les groupes sont formés selon les capacités des cyclistes et sont accompagnés par des encadreurs tout au long du parcours. Ce club possède un code d'éthique comprenant les consignes pour la préparation du cycliste ainsi que les mesures visant à la fois le bon déroulement des randonnées et l'harmonie au sein du groupe.

Le **golf**, le **shuffleboard**, le **badminton**, le **pickleball**, le **croquet**, la **pétanque** et le **tennis** font la joie des joueurs. Ils se pratiquent dans des lieux adaptés aux exigences du sport et aux besoins des participants. Ils favorisent de belles rencontres tout en s'amusant.



L'apprentissage de la **danse en ligne** se marie bien avec le conditionnement physique, l'agilité et la bonne humeur. En 2023, nous avons offert 3 cours de niveaux différents sous la responsabilité d'un professeur expérimenté. Que ce soit à l'occasion des cours de danse en ligne ou des soirées organisées par la CJR, les danseurs sont toujours heureux de fouler le plancher de danse avec fierté et plaisir.



Les fins de saison sont propices aux activités de fermeture qui permettent encore une fois de socialiser et favorisent le retour des participants. Le sport à la CJR, on y prend goût ...

Nous recevons avec plaisir des suggestions pour améliorer notre programmation et accueillir de nouveaux bénévoles pour organiser et offrir une activité du secteur. 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, Denis Massicotte, Renée Masson, Huguette Ouellet, Thérèse Ouellet, Johanne Parent, Michel Pilon, Justin Pilote, Camille Roy, Marie Simard, Louise Tanguay et Jacques Thibault**

ILS VONT NOUS MANQUER

« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,
c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants. »

Jean D'Ormesson

Au cours des 12 derniers mois, nous avons eu le regret de voir quelques-uns de nos membres nous quitter. Ils étaient des conjoints, des amis, des partenaires d'activités, des compagnons de voyage, des conseillers, des confidents ou des appuis dans les moments difficiles. Ils ont été importants dans nos vies de sorte que leur départ a laissé un grand vide.



Sont décédés, **Yvan Delisle**, **Andrée Girard**, **Nicole Lépine** et **Michel Paquin**. En plus de participer aux activités, MM. Delisle et Paquin y ont contribué bénévolement et Andrée Girard a agi à titre de responsable d'activités, notamment de « La Vie Laine » où elle était très appréciée.

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 en ayons été informés. Si c'est le cas, nous en sommes désolés. Veuillez accepter nos sympathies. N'hésitez pas à communiquer avec la coordonnatrice générale, **Caroline Tremblay** pour nous aviser du décès d'un membre, afin que nous partagions l'information au sein de la CJR.

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


Les Ressources
De Marie

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



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 :

La Coop de Charlesbourg



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