

L'INCLUSION À LA CJR

- Orientations -
- Actions -

**PARTAGER LE PLAISIR
D'ÊTRE ENSEMBLE**



Photos : Eric Legardeur

Pourquoi viser l'inclusion

Nous ne sommes pas tous en forme :

- ♦ En haut de 65 ans, 57% ont des problèmes de santé de longue durée
- ♦ Pour la moitié de ces 57% la limitation va de modérée à grave

Risque élevé d'isolement social

Lutter pour l'inclusion permet alors de :

- ♦ Améliorer la santé physique et mentale de plusieurs d'entre nous
- ♦ Renforcer chez eux les habiletés motrices et cognitives
- ♦ Contribuer au mieux-être de la communauté



ON PARTAGE ENTRE PLUS JEUNES ET MOINS JEUNES

Orientations précisées en 2013

- ♦ Dès sa fondation la CJR a voulu être un milieu de vie accueillant et inclusif.
- ♦ Puis en 2013 on adopte la politique de vieillissement actif dans la dignité.
- ♦ Celle-ci vient préciser que les personnes affectées par des incapacités devraient dans la mesure du possible pouvoir **demeurer actives et intégrées** au sein de ses activités.
- ♦ Elle vise le même objectif pour ses membres ayant toute autre condition susceptible de les amener à s'isoler.
- ♦ Création du comité VAD.

Des outils pour nous venir en aide

Élaborés par le comité VAD

De 2013 à 2022, appuyé par la professeure Émilie Raymond, le comité VAD a mis au point plusieurs outils pour faciliter l'inclusion à la CJR. Ceux-ci ont été consignés :

- ♦ dans un guide en papier, le GIPIO
- ♦ dans une formation en ligne...



Les deux outils sont sur le site web de la CJR.

- ♦ **Ce sont des outils utiles aux membres**

Les membres sont les véritables artisans d'une plus grande inclusion sur le terrain. Ce sont eux qui peuvent **partager avec tous le plaisir d'être ensemble** qu'ils ont découvert à la CJR.

- ♦ **Comme aux différents responsables**

Responsables et bénévoles y trouveront :

- ♦ De nombreux moyens d'adaptation possible des activités à leurs divers participants.
- ♦ Des stratégies d'intervention adaptées.
- ♦ Des informations utiles sur le vieillissement et ses conséquences.

Une équipe nouvelle de soutien à l'inclusion pour nos bénévoles

En 2025 le comité VAD a recruté de nouveaux membres et changé de nom pour devenir l'équipe de soutien à l'inclusion.

Premier mandat de l'équipe : dans le cadre d'un projet avec la ville de Québec, rencontrer les bénévoles de la CJR en 2025-26 et échanger avec eux sur :

- ♦ La pertinence de l'inclusion
- ♦ Les moyens à leur disposition pour s'en approcher

À plus long terme, l'équipe de soutien demeurera disponible pour soutenir et accompagner les bénévoles faisant face à des difficultés dans leurs efforts d'inclusion.

Vous êtes bénévole à la CJR? Vous ne réussissez pas à réaliser l'inclusion qui vous apparaît souhaitable ? Parlez-en à la coordonnatrice générale (418) 626-2828. Elle va vous référer à un membre de cette équipe. Celui-ci ou celle-ci aura reçu une formation spéciale et va tout faire pour vous aider.



Les membres de l'équipe de soutien à l'inclusion en novembre 2025



Claude Charbonneau



Rachel Ruest



Jean-Guy Lebel

Aussi:

Michelle Nadeau

Eric Legardeur

Charles Vafopoulos (contractuel)

Ce document a
bénéficié d'un
soutien financier
de la part de la
Ville de Québec



