



INFO CJR

Publication annuelle de la Compagnie des Jeunes Retraités

Vol : 1

Mai 2022



La CJR :
c'est tout ça
et plus encore...

BUREAUX ADMINISTRATIFS

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

INFORMATIONS et SERVICES

AUX MEMBRES Pages 20 et 21

Au-delà d'une simple pancarte, je vous propose
une transaction structurée et sécuritaire.

Pourquoi risquer un actif si précieux ?



**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



Opinion **GRATUITE** de la valeur marchande de votre propriété.



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONÔME DE REMAX QUÉBEC INC.

3333, rue du Carrefour, Local 280, Québec (Qc) G1C 5R9

TABLE DES MATIÈRES

MOT DES ÉDITEURS	4
ÉQUIPE DE PRODUCTION	4
MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE	5
MISSION DE LA CJR	6
LA DIRECTION DE LA CJR	7
MESSAGE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL	8
LES FINANCES DE LA CJR EN BREF	9
LE MODE VIRTUEL : UN VIRAGE INCONTOURNABLE POUR GARDER CONTACT	10
UN MILIEU DE VIE POUR VOUS	11
VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ (VAD)	12
LE BÉNÉVOLAT À LA CJR	14
RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES POUR L'ANNÉE 2021	15
LE BÉNÉVOLAT : UN RÉCIT POUR VOUS INSPIRER	16
ÊTRE BÉNÉVOLE, ÇA VOUS INTÉRESSE?	17
MERCI AUX BÉNÉVOLES 2021-2022	18
OYEZ ! OYEZ! JOURNÉE PORTES OUVERTES	19
INFORMATIONS ET SERVICES AUX MEMBRES	20
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE, UN ÉVÉNEMENT CORPORATIF IMPORTANT ET INTÉRESSANT!	22
LA SOIRÉE DE NOËL, UN ÉVÉNEMENT CORPORATIF ATTENDU!	23
TOUS AZIMUTS	24
SECTEUR DES ACTIVITÉS SOCIALES	26
SECTEUR DES ACTIVITÉS CULTURELLES	28
SECTEUR DES ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	32
SECTEUR DES ACTIVITÉS DE VOYAGE	36
AU REVOIR CHERS AMIS	38



L'hébergement du site WEB de la CJR

est une gracieuseté d'Oricom internet, fournisseur réputé de services internet et de téléphonie IP. Par une alliance il offre le service de télévision par satellite.

MOT DES ÉDITEURS



Rachel Ruest – France Brisebois – Marcel Leblanc



Nous voilà de nouveau parmi vous avec votre INFO CJR après deux ans d'absence. Son contenu ne contient plus la programmation des activités, laquelle a sa propre édition qui est publiée trois fois par année.

INFO CJR devient maintenant une publication annuelle éditée en mai, soit après l'assemblée générale. Elle contient les messages d'intérêts de la direction, la mission, les valeurs de son milieu de vie, de l'information sur son organisation ainsi que des invitations à s'impliquer dans ses activités, essence même de sa pérennité.

Vous y retrouverez également des témoignages de membres, une présentation de la diversité des activités offertes avec photos et plusieurs renseignements sur celles-ci qui pourront vous être utiles. Nous présentons également les commanditaires qui soutiennent la CJR. Bref, vous y verrez une organisation dynamique et la place importante et essentielle que prend la CJR dans la communauté auprès des aînés.

Cette publication se veut un document auquel on peut se référer et un complément tangible aux informations que l'on retrouve sur le site Web. Ce portrait de la grande famille CJR a suscité la tenue d'un événement de rassemblement lors de sa distribution et nous en sommes très heureux.

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

Vos éditeurs : *Rachel, France et Marcel*

MERCI :) Remerciements particuliers à Céline Bédard pour sa contribution, à toute l'équipe de production et à tous les contributeurs qui ont fait de cette publication une fierté de la CJR.

N.B. : Pour bien illustrer la vie de notre organisation, nous avons utilisé des photos tirées de nos archives puisque l'offre d'activités des 2 dernières années a été affectée par la pandémie.

ÉQUIPE DE PRODUCTION



Éditeurs : France Brisebois, Marcel LeBlanc, Rachel Ruest

Contribution à l'édition: Céline Bédard

Correction des textes : France Brisebois, Céline Bédard, Ginette Levesque, Rachel Ruest, Louise Tanguay

Recherche commanditaires : Victor Doyon, Denis McCabe, Denis Vidal

Graphiste : Renald Lessard

Montage pour impression : Louise Giroux, 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

Fièremment CJR!

Je souhaite témoigner de ma fierté de faire partie de la CJR et d'y apporter ma contribution dans sa gestion et son développement. Eh oui! Je suis très fière de cette organisation lorsque je constate tout le travail accompli et la belle participation des membres. C'est donc avec plaisir que je vous présente cette nouvelle mouture de l'INFO CJR qui sera dorénavant réalisé et distribué une fois l'an. Cette publication annuelle est un outil de références à conserver précieusement puisqu'elle contient une mine d'informations sur l'organisme, ses services et son offre d'activités. J'aimerais remercier tous les artisans qui ont travaillé à sa conception, ainsi que nos commanditaires qui soutiennent la CJR dans ses actions. À tous, bonne lecture! Vous verrez pourquoi on peut être fier.

La CJR est le fruit du travail de bénévoles qui, depuis 28 ans, réunissent leurs talents et leurs efforts pour offrir aux aînés des activités variées et intéressantes qui leur permettent de rester actifs et de continuer à s'épanouir au sein de leur communauté. Bravo à tous les bénévoles de la CJR. Toutes ces années ont permis aux bénévoles et membres de la CJR de développer un réseau d'amitié, un sentiment d'appartenance au sein d'un groupe qui, pour certains, peut ressembler à une grande famille reconstituée qui stimule et donne le goût de continuer. Ce sentiment a été particulièrement fort au cours de la pandémie que nous avons traversée. Si fort que la CJR a poursuivi un certain nombre d'activités et a tenu à maintenir le contact avec ses membres en faisant preuve de créativité pour les atteindre.

Les aînés ont été particulièrement touchés par les effets négatifs du confinement. On parle ici de ce que les spécialistes appellent le « déconditionnement », c'est-à-dire *l'ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales liées à l'inactivité ou la sous-stimulation intellectuelle et sociale*. Consciente de ce phénomène et soucieuse de la santé des aînés, la CJR considère que sa mission auprès de ses membres prend une tout autre envergure puisque ses activités peuvent aider à reprendre une vie active et à lutter contre les effets du déconditionnement.

La pandémie est donc venue confirmer l'importance de poursuivre notre mission auprès des aînés. Au cours des prochaines années, les défis seront nombreux. Nous devons axer nos actions en prenant soin de garder le membre au cœur de notre gestion pour arriver à :

- Relancer l'ensemble de nos activités régulières et développer l'offre par l'ajout d'activités nouvelles et virtuelles. Pour ce faire, il faudra également assurer la relève et la mobilisation de notre « main d'œuvre » bénévole.
- Améliorer les finances en augmentant et diversifiant nos sources externes de financement.
- Rétablir l'adhésion des membres à un niveau comparable à celui de 2019, soit environ 2200.

J'espère qu'en lisant ces quelques lignes, ma fierté d'être membre de la CJR sera contagieuse, que tous les membres et bénévoles se reconnaîtront et la partageront. Je fais également le souhait que ce message de fierté rayonnera dans la communauté et suscitera l'intérêt de se joindre à la CJR. Vous êtes les bienvenus!

Céline Bédard, Présidente

MISSION DE LA CJR

Mission de la CJR

« La CJR réunit des personnes âgées de la ville de Québec pour partager des activités (culturelles, sociales, physiques, sportives et de voyage), développe un milieu accueillant et inclusif pour favoriser les échanges avec de nouvelles connaissances et amis et ainsi, contraindre l'isolement et contribue au mieux-être des aînés de la communauté. »

Par sa mission, la CJR est présente et active au sein de la communauté et contribue à susciter la participation sociale des « aînés ». De plus, elle permet de mettre à profit l'expérience et les acquis des aînés. Ceci constitue une richesse importante qui doit être mise en valeur en raison du rôle 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 et ainsi, susciter la participation et lutter contre l'exclusion sociale.

Votre Conseil d'administration

Le 25 mars 2022 avait lieu l'Assemblée générale annuelle de la CJR. Comme chaque année, l'assemblée a entériné la nomination des nouveaux administrateurs ainsi que celle des officiers. Il nous fait plaisir de vous présenter le Conseil d'administration de la CJR.



De gauche à droite :

Debout : Réjean Thériault, France Brisebois, Gilles Simard, Simonne Laforest, Mario Desrochers, Michel Guimond et Gaston Lafleur.

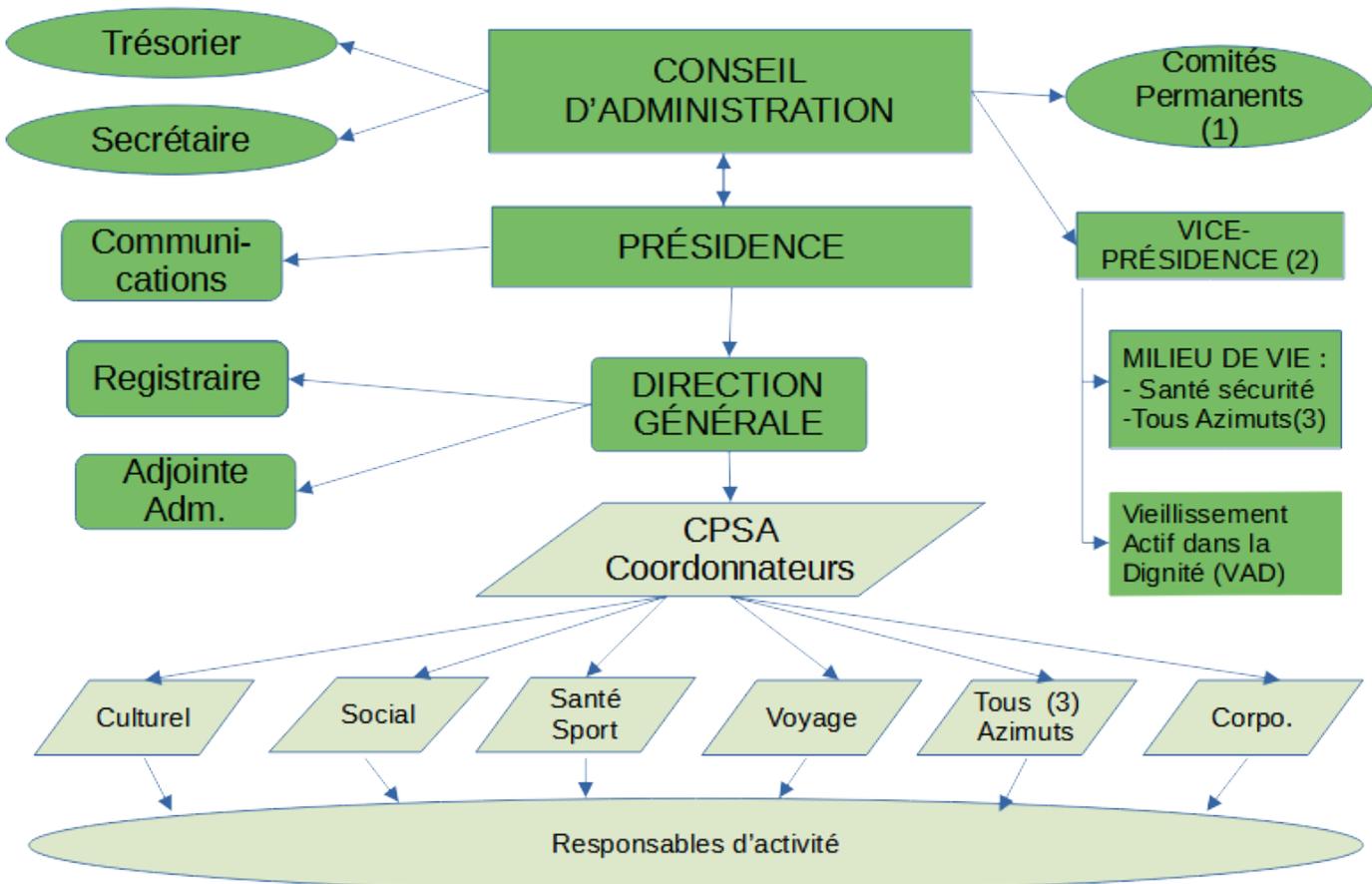
Assis : Justin Pilote (trésorier), Jacques Thibault (secrétaire et registraire), Céline Bédard (présidente), Diane Pelletier (vice-présidente) et Nicole Lévesque Phaneuf.

LA DIRECTION DE LA CJR

Depuis février 2021, la CJR peut compter sur deux (2) ressources permanentes pour assurer le bon fonctionnement et les services aux membres. Il s'agit de Jason Bergeron, directeur général et de Caroline Tremblay, adjointe administrative. Voici en quelques mots leur rôle :

	<p>Le directeur général voit à la mise en œuvre des décisions du CA, des orientations ou plans d'action; il est responsable du Comité de Planification et de Suivi des Activités (CPSA), prépare, organise et voit à la réalisation de la programmation des activités, au développement de l'offre d'activités; il voit à la réalisation des événements corporatifs; il veille à l'organisation et la réalisation des activités bénéfiques; il assure la gestion de la CJR et des services courants aux membres; il veille à la satisfaction des membres et, au besoin, propose des améliorations.</p>
	<p>L'adjointe administrative accueille les membres, répond aux demandes d'information ou les achemine aux personnes concernées. Elle assure le fonctionnement quotidien du bureau (courriel, téléphone, réservation de salle, achat de matériel) et elle réalise divers travaux (soutien au CA, au CPSA, aux événements corporatifs et colloques, secrétariat, procès-verbaux, etc.).</p>

COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS



(1) Les comités permanents sont : Comité Finances et gestion des risques ET Comité de gouvernance.

(2) L'Ombudsman relève de la vice-présidence.

(3) En plus de son implication au Milieu de vie, Tous Azimuts est présent au CPSA pour son offre des activités.

(Mars 2022)



TOUJOURS VERS L'AVANT : bref retour sur l'année 2021-2022

Quand j'ai été embauché en février 2021, je ne savais pas exactement ce que serait le défi de la CJR. Un an plus tard, je suis en mesure de constater tout le chemin parcouru, d'affirmer que les efforts en valaient la peine.

Lorsque la pandémie a touché le Québec en mars 2020, la CJR regroupait au-delà de 2000 membres. Les décisions gouvernementales ont alors forcé l'arrêt de la majorité des activités, entraînant une diminution marquée de ce nombre. Un énorme défi se présentait. Convaincus de tout le potentiel de la CJR et de son rôle crucial auprès des aînés, les administrateurs ont eu la sagesse de voir au-delà de la pandémie et de mettre l'énergie nécessaire pour poursuivre. Épaulés par quelques bénévoles, ils sont parvenus à maintenir à flot les finances et l'intérêt envers la CJR.

À l'été 2021, grâce au Comité de programmation et de suivi des activités (CPSA), il a été possible d'offrir quelques activités en présentiel. Ce n'était pas une programmation complète, mais c'était un début. Nous sentions alors le désir palpable des membres de profiter des beaux moments de l'été et de se revoir. À l'automne 2021, à la suite de l'allègement des mesures sanitaires, nous avons présenté une belle programmation quasi complète. Les responsables ont proposé plus d'une vingtaine d'activités. Tous les secteurs ont été en mesure de proposer une offre intéressante à nos membres. Malgré notre travail et notre fierté, la question demeurait... Est-ce que nos membres réintégreraient la CJR pour revenir à leurs différentes passions? La réponse fut positive. Malgré les mesures restrictives, plus de 900 personnes ont participé aux activités. Enfin, nous pouvions voir la lumière au bout du tunnel.

C'est avec cette confiance que nous avons fait la préparation de notre programmation de l'hiver 2022. Cependant, le matin de l'impression des documents, nous avons dû tout arrêter de nouveau. Une hausse des cas mettait un frein à notre bel élan. Avec le CPSA, nous avons pris la décision de refaire une nouvelle programmation 100% virtuelle, le temps que les mesures s'estompent. Pendant ce temps, nos valeureux responsables ont poursuivi les démarches pour élaborer une nouvelle programmation Hiver 2022. Celle-ci serait écourtée, mais tout de même complète.

Le 28 février dernier, c'est avec joie que nous avons été en mesure de reprendre les activités. Les membres ont été une fois de plus au rendez-vous. Plus que ça, nous avons été en mesure d'accueillir plusieurs nouveaux membres. Au mois d'avril 2022, la CJR compte plus de 1500 membres et la croissance se poursuit.

Ce succès est dû à une offre d'activités diversifiée, à un retour des Lundis PM, à des projets passionnants, mais surtout grâce à nos INCROYABLES et dévoués bénévoles. Sans eux, nous ne serions plus là. Et que dire de nos membres? La CJR est un organisme qui existe pour vous et vous nous le rendez bien.

Je tiens à remercier la belle équipe du CPSA, ses coordonnateurs et leurs adjoints, nos supers responsables d'activités, les membres du conseil d'administration, mon indispensable adjointe et tous les bénévoles qui œuvrent à tous les jours pour le bien-être de notre organisme.

Plusieurs projets sont sur la table pour l'avenir et nous souhaitons que vous soyez là en grand nombre.

Alors, prenez de nos nouvelles régulièrement.

Jason Bergeron, directeur général

LES FINANCES DE LA CJR EN BREF



Justin Pilote

La CJR est un organisme sans but lucratif qui se finance principalement par la cotisation de ses membres et les revenus de ses activités. Elle compte aussi sur la publicité des entreprises du milieu et occasionnellement sur les subventions des organismes publics. Au cours des deux dernières années, le contexte de la pandémie a entraîné une baisse des revenus de cotisations et des activités. Toutefois, un suivi rigoureux des dépenses ainsi que les subventions d'urgence liées à la Covid 19 dont la CJR a bénéficié, nous ont permis d'avoir un surplus financier en 2020 et 2021.



Résultats financiers 2021 de la CJR

L'exercice financier terminé le 31 décembre 2021 a généré un excédent de 26 828 \$; en 2020, cet excédent était de 21 358 \$.

Tableau des résultats financiers de l'exercice clos le 31 décembre 2021

A. Fonctionnement de la CJR		B. Résultats des activités		C. Total CJR	
Revenus généraux	51 813 \$	Revenus des activités	53 563 \$	Revenus	105 376 \$
Frais généraux	33 704 \$	Dépenses des activités	44 844 \$	Dépenses	78 548 \$
Excédent (Déficit)	18 109 \$	Excédent (Déficit)	8 719 \$	Excédent (Déficit)	26 828 \$

A. Composante : Fonctionnement de la CJR - Couvre tous les frais découlant des activités corporatives et des services communs à l'ensemble de l'organisation. Son financement est basé majoritairement sur la cotisation des membres.

B. Composante : Résultats des activités - Couvre toutes les dépenses pour les services en soutien aux activités offertes aux membres par les secteurs d'activités. Son financement est assuré principalement par les revenus générés par les inscriptions aux activités.

C. Total CJR - Le regroupement des deux composantes financières précédentes constitue les résultats globaux de la CJR. Pour l'année financière 2021, ce regroupement représente un surplus de 26 828 \$.

Prévision 2022 et 2023

Selon les prévisions pour 2022 et 2023, l'arrêt des subventions placera la CJR en situation de déficit annuel et ce, tant qu'elle n'aura pas retrouvé un nombre de membres et d'activités semblable à celui de 2019, soit avant la pandémie. Déjà diverses actions sont envisagées pour faire face à la situation entre autres par l'augmentation du nombre de membres et des cotisations, une offre d'activités complète et élargie ainsi que la diversification des sources de financement telles que des activités-bénéfice et davantage de placement publicitaire.

Merci aux collaborateurs

La gestion financière de la CJR implique plusieurs intervenants : les responsables d'activité, les coordonnateurs et leurs adjoints, le directeur général et l'importante contribution de l'assistante administrative et comptable. Leur collaboration est un élément essentiel au bon fonctionnement de la CJR.

Justin Pilote, trésorier

LE MODE VIRTUEL : UN VIRAGE INCONTOURNABLE POUR GARDER CONTACT

Dès les débuts du confinement imposé par la pandémie, la CJR a recherché de nouvelles voies pour maintenir le contact avec ses membres et poursuivre ses activités. Les modes de communication virtuels, alors en émergence et en général peu connus, présentaient plusieurs avantages que la CJR souhaitait exploiter. Avec l'aide financière du Secrétariat des aînés, un projet a été mis de l'avant pour réaliser ce virage et soutenir l'utilisation des technologies. Voici donc, en résumé, les principales actions réalisées et quelques commentaires recueillis sur ce projet.

Se préparer, agir et poursuivre ...

Dès le départ, former des membres et des bénévoles à l'utilisation des plateformes Zoom ou Google-Meet ainsi qu'à l'inscription en ligne s'est avéré essentiel. Ceci a permis non seulement de tenir les rencontres nécessaires pour la gestion et le fonctionnement de la CJR mais a contribué à offrir des activités virtuelles aux membres. De plus, durant cette période, la diffusion de l'infolettre a été initiée afin de transmettre régulièrement de l'information aux membres, les conseiller et les divertir.

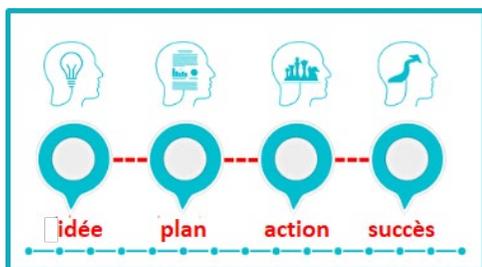


La CJR s'est inscrite dans ce courant avec succès grâce au soutien du secteur des communications, à l'appui de plusieurs collaborateurs et à la capacité d'adaptation des membres et des bénévoles.

Le mode virtuel répond à un besoin pour le fonctionnement de l'organisation et s'avère pratique pour certains types d'activités. Il demeurera en complément de l'offre d'activités en présentiel. L'avenir nous dira comment ce mode évoluera à la CJR. Une histoire à suivre...

Qu'en pensent quelques responsables d'activités et leurs participants

- **Diane Pelletier**, l'animatrice du jeu « **Des chiffres et des lettres** », constate que le virtuel favorise l'inclusion, particulièrement pour les personnes ayant des limitations physiques, et ainsi favorise le maintien du lien avec la CJR. Les participants manifestent de l'intérêt pour continuer de cette façon.
- Pour l'**activité de conversation anglaise**, monsieur **Yvan Coats** et son équipe rapportent les effets positifs du mode virtuel à plusieurs niveaux : facilite l'utilisation du vidéo, permet plus de flexibilité des horaires, évite les soucis de déplacements particulièrement l'hiver en plus d'économiser l'essence. Cependant, cela comporte quelques défis : au départ, cela demande un apprentissage de la technologie par les animateurs et les participants, et les contacts entre participants sont moins spontanés. Pour eux, l'offre simultanée en virtuel et en présentiel est à envisager pour l'avenir.
- **Simonne Laforest** et son équipe de **Tous Azimuts** mentionnent que même avec ce changement majeur, le sentiment d'appartenance à la CJR et les objectifs de socialisation semblent maintenus. On remarque une valorisation personnelle à la suite de l'apprentissage d'une technologie qui n'était pas familière pour tous.



Créé depuis 2010 par le CA, le comité Milieu de vie a pour mandat de favoriser le développement et la promotion de la dimension *Milieu* de vie et du sentiment d'appartenance au sein de la CJR et de promouvoir les valeurs de l'organisme. Ce comité, aviseur au CA, peut initier des projets ou mettre en place des moyens qui permettent d'atteindre ces objectifs. De plus, le comité est un lieu de coordination où sont présents les responsables de Tous Azimuts, du Vieillessement actif dans la dignité (VAD) et l'Ombudsman.

LES DIVERSES ACTIONS DU COMITÉ

Favoriser l'accueil et l'intégration des nouveaux membres notamment en leur fournissant des renseignements sur le fonctionnement, l'organisation et les activités de la CJR. Un des moyens est la tenue d'une rencontre avec les nouveaux membres de l'année au cours de laquelle l'équipe de direction et les coordonnateurs d'activités fournissent des informations. La dernière rencontre s'est tenue en mode virtuel à l'hiver 2022.

Mettre en valeur la contribution des bénévoles en assurant l'application de la Politique de reconnaissance des bénévoles. Chaque année, un certain nombre de bénévoles sont reconnus en fonction des critères de cette politique. De plus, la tenue annuelle d'une soirée de reconnaissance permet de remercier l'ensemble des bénévoles et de faire mention des bénévoles reconnus.

Se donner un code de vie. Élaboré en 2012 et révisé en 2016, le Code de vie énonce les droits et responsabilités des administrateurs, des responsables d'activités et des membres. Vous pouvez en prendre connaissance sur le site WEB de la CJR à l'onglet « À propos ».

Mettre en place et coordonner un comité santé et sécurité. Créé à l'automne 2019, ce comité a comme objectif d'identifier les risques et de définir et faire connaître les pratiques et outils qui sont sécuritaires. Un premier état de situation a été complété à l'hiver 2020. La pandémie a fait en sorte de prioriser le suivi des règles sanitaires émises par la Santé publique afin d'assurer la sécurité des membres et des bénévoles. Ainsi, ce comité a fait une veille constante afin de fournir les informations à jour à la direction. Ce travail a contribué à offrir des activités sécuritaires.

Autres collaborations : Dès le début du confinement, les comités milieu de vie et VAD ont initié « l'Infolettre », dans le but de maintenir le lien avec les membres. Depuis l'automne 2020, le comité Milieu de vie poursuit sa collaboration dont l'édition relève depuis du secteur des communications.

Je tiens à remercier les membres du comité pour leur généreuse contribution : **Diane Pelletier, Denise Beaudry, Simonne Laforest, Claude Charbonneau, Jean-Guy Lebel** et **Rosaire Roy**.

Rachel Ruest

Responsable du comité Milieu de vie



NOTRE DÉMARCHE D'INCLUSION PRISE COMME MODÈLE

- DÉJÀ DANS LA RÉGION
- BIENTÔT DANS TOUT LE QUÉBEC

La CJR appuyée par six partenaires de la région de Québec



Depuis 2014 les bénévoles de la CJR ont développé plusieurs outils et stratégies pour favoriser l'inclusion. Ces derniers ont été regroupés dans le Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organismes pour aînés (GIPIO) diffusé en 2019. Nous avons de plus réalisé **12 capsules**, qui témoignent de l'importance de nos outils pour les membres qui en ont bénéficié et pour les bénévoles qui les ont mis au point. Nous pouvons être fiers de ce matériel. À preuve six (6) partenaires de la région de Québec se sont associés à la CJR pour contribuer au développement de formations à partir du GIPIO et des capsules et ainsi former un plus grand nombre de personnes à l'inclusion. Ce sont : la Ville de Québec, la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale, la FADOQ régions de Québec et Chaudière-Appalaches, le Centre d'action bénévole du Contrefort, le Patro de Charlesbourg et le Service amical Basse-Ville.

Deux formations à l'inclusion

Avec l'objectif d'avoir un matériel convivial et accessible à un plus grand nombre, deux types de formation à l'inclusion ont été développés. Le comité VAD et l'équipe dirigée par la professeure Émilie Raymond, en association avec les six partenaires, ont pu réaliser ce projet grâce à une subvention reçue du Secrétariat aux Aînés.

- Formation **en présence** : prête, il reste à la tester
- Formation **en ligne** : testée en février 2022, lancement officiel à l'automne 2022. Vous pourrez alors la consulter **et vous en servir**.

Le comité VAD est très fier de sa FORMATION EN LIGNE. En voici le LOGO :



Vers l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux d'aînés

COMPRENDRE • MOBILISER • ADAPTER



La CJR et ses partenaires



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches



VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ (VAD)

La Vie-Laine, le club de tricot CJR

UN EXEMPLE INSPIRANT

*Environ 40 femmes se rencontrent chaque mercredi matin pour tricoter **ET** échanger. Avant le confinement, six bénévoles avaient bien voulu nous décrire comment se vivait **l'inclusion** dans le groupe la Vie-Laine. Deux années plus tard, elles ont toujours les mêmes convictions et elles acceptent de vous les partager.*

Accueillir les gens tels qu'ils sont

À la question "Qu'est-ce que l'inclusion pour vous?", la première réponse obtenue ce fut **l'accueil**. Et elles précisent ensuite que toutes ont à cœur d'accueillir les gens **tels qu'ils sont**. L'une d'elles précise encore davantage : "une acceptation sans préjugés, une acceptation entière en s'ajustant aux limitations".

Pourquoi est-ce important l'inclusion ?

À cette deuxième question, elles répondent, oh surprise : "Le tricot, ce n'est qu'un prétexte!" Un prétexte à échanger, à se rencontrer, à communiquer. Participer à la Vie-Laine permet ainsi à plusieurs de sortir de leur isolement. Il y aurait là "comme une forme d'ouverture et de respect", sans doute qu'il est plus facile de parler à cœur ouvert lorsqu'on est concentré sur son tricot.

De la générosité et de l'entraide

Cet exercice a permis d'en apprendre davantage sur tout ce qui se passe à la Vie-Laine. Les dames ne tricotent pas juste pour elles-mêmes, mais pour de nombreuses causes. C'est ainsi qu'elles ont confectionné 140 paires de pantoufles pour la Fondation Gilles Kègle.

Bravo à la Vie-Laine
Vos **couleurs** embellissent nos vies



Mentionnons de même le fait que deux d'entre elles tricotent pour la Fondation Dr Julien. Les participantes sont généreuses aussi les unes envers les autres. **L'entraide** peut prendre bien des formes : offrir du co-voiturage, écouter les confidences, enseigner des techniques de tricot, donner des conseils, etc.

Que du bonheur!

Lorsqu'on demande aux bénévoles ce que leur apporte leur implication à la Vie-Laine, on sent une vague d'enthousiasme. "Que du bonheur!" répond une première. Une autre dit : "Quand on aide notre voisine à réussir sa nouvelle maille, on se fait du bien à soi-même". Les mots alors utilisés, que ce soit "tellement heureuse", "rayonnante", "pétillante", "valorisée", "j'adore", expriment bien tout le bonheur qu'elles trouvent là.

Propos recueillis par
Rachel Ruest, Raymond Guay et Jean-Guy Lebel



LE BÉNÉVOLAT À LA CJR

PILIER DE NOTRE ORGANISATION



Saviez-vous que l'on compte plus de **200 bénévoles à la CJR**? Ces personnes se dévouent pour développer un milieu où il est agréable de se retrouver et de participer. Les bénévoles constituent un pilier essentiel à la CJR pour accomplir sa mission. Grâce à eux, les membres peuvent bénéficier d'une offre d'activités variées à l'année. Ils assument également d'autres fonctions essentielles dont l'administration, l'organisation et le fonctionnement courant de notre organisme.

LA RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES À LA CJR



Soucieuse de reconnaître le travail de ses bénévoles, la CJR a adopté en 2009 une Politique de reconnaissance afin de souligner leur contribution significative sur la base de critères objectifs et équitables. Depuis, le conseil d'administration organise annuellement une soirée pour les remercier de leur apport. Malheureusement, en contexte de pandémie, cette soirée n'a pu se tenir ces deux dernières années. Cependant l'application de la politique a été poursuivie et a permis de faire mention des bénévoles reconnus en vertu de celle-ci. Vous retrouverez, **en page 15, la liste de ces personnes pour l'année 2021. Félicitations et merci pour votre générosité.**

ON DIT « *MERCI* » À NOS BÉNÉVOLES



Chacune des personnes qui contribue généreusement à la mission de la CJR et qui offre de son temps mérite un « **merci** ». Il y a bien des façons de leur manifester notre appréciation : un geste (lever les 2 pouces), un bon mot, un merci, un beau bonjour, un sourire, etc. Ces gestes sont simples mais combien appréciés et importants. Exprimer sa reconnaissance envers nos bénévoles, une belle habitude à prendre, n'est-ce pas?

L'INVITATION EST LANCÉE !

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES POUR L'ANNÉE 2021

1. RECONNAISSANCE POUR CRITÈRES « OBJECTIFS » (basée sur le nombre d'années de contribution)

BÉNÉVOLES	ACTIVITÉS	Nb D'ANNÉES
ADMINISTRATION		
Céline Bédard	Administratrice et Présidente	5
Lisette Dussault ⁽¹⁾	Administratrice	5
Marcel Leblanc	Administrateur	5
Gaston Lafleur	Administrateur	3
Michel Guimond	Administrateur	3
Renée Masson	Coordonnatrice - programmation et suivi des activités	3
Rachel Ruest	Responsable Milieu de vie	3
Michèle Gaudet	Responsable des achats	3
Marcel Leblanc	Coordonnateur des communications	5 ⁽²⁾
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ...		
Lise Dubé	Coordonnatrice du secteur	3
André Girard	Club La Vie-Laine	5
Martin Chouinard	Groupe Légend'Air	5
Michel Pilon	Les Lundis Chantants	3
Gaétan Bourbeau	Sorties culturelles (1 jour)	5 ⁽²⁾
Lise Dubé	Sorties culturelles (1 jour)	3
ACTIVITÉS SOCIALES		
Huguette Charpentier	Coordonnatrice du secteur	5
Claire Lévesque	Repas Aux Cailles	3
Lise Dubé	Célébration du printemps	3
Gaétan Bourbeau	Souper spaghetti	3
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS		
Gaétan Bourbeau	Coordonnateur du secteur	3
Camille Roy	Croquet	3 ⁽²⁾
Diane Bellevance	Vélo	5
Noël Maheux	Camping	3
Jean-Yves Walsh	Tennis	3 ⁽²⁾
VOYAGE		
Lyne Trudelle	Voyages court séjour	5
Lise Dubé	Voyages court séjour	3

N.B. 1 Madame Dussault est décédée tout récemment et nous désirons souligner sa longue contribution.

N.B. 2 Reconnaissances qui auraient dû être relevées l'an dernier. Nos excuses à ces personnes.

N.B. 3 L'année 2021 est reconnue pour les responsables toujours en poste malgré qu'ils aient été contraints de ne pas réaliser leur activité. Les divers travaux réalisés pour maintenir le contact avec leurs bénévoles et suivre l'évolution des orientations de la CJR et des mesures sanitaires ont été considérés.

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

- Louise Giroux (Communications)
- Lise Proulx (Voyages)
- Yves Lemay (Secteur culturel - Bridge)

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.....). Ce prix est remis à l'équipe des communications :

- Marcel Leblanc, Ginette Levesque, Renald Lessard, Louise Giroux, Johanne Coté, Martine Frenette, Sylvie Boulanger, Louise Tanguay

4. RECONNAISSANCE À TITRE DE MEMBRE À VIE (pour un membre ayant une responsabilité formelle confiée par le conseil d'administration ayant apporté sa contribution pendant un minimum de 12 ans).

- Danielle Lessard (Responsable de la boîte vocale)



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

LE BÉNÉVOLAT : UN RÉCIT POUR VOUS INSPIRER



Il y a de belles histoires et de beaux témoignages sur ce qui motive les gens à s'impliquer bénévolement. On note chez certains d'entre eux un questionnement sur la manière de s'occuper, de faire la différence dans sa vie et celle des autres. Nous vous invitons à lire le récit suivant. Même s'il est fictif, il ressemble en plusieurs points à ce qui amène plusieurs retraités à faire du bénévolat à la CJR. Bonne lecture.

IL ÉTAIT UNE FOIS ...

Il y a quelques années, je prenais ma retraite. Les 2 premiers mois ont passé à une vitesse incroyable... Ménage, lecture, repos, etc. Mais par la suite, j'ai vite réalisé que les journées devenaient de plus en plus longues. Ce travail qui occupait toutes mes journées, je ne l'avais plus. Même chose pour mes collègues et mon réseau d'amis et de connaissances.



La retraite, c'est censé être plaisant. Que m'arrive-t-il? Il n'y a pas de retour en arrière, je dois donc trouver une solution. Je décide donc de me trouver un loisir. Pourquoi pas « les quilles »?

Quelqu'un m'a parlé de la CJR, je passe les voir lors d'un Lundi PM pour savoir si cette activité fait partie de leur programmation. Malheureusement non! La liste est longue, mais l'activité que je recherche n'en fait pas partie. En discutant avec un coordonnateur d'activités, il me dit : « on ne l'offre pas, mais si t'as le goût de former un groupe, on va t'aider. Nos membres apprécient la nouveauté. »

Je lui dis, c'est bien beau tout ça, mais je n'ai jamais fait ça! Le coordonnateur me regarde, tout souriant et me dit : « Eh bien, tu es à la bonne place! C'était notre cas à tous avant de commencer. »

Il m'a accompagné pour planifier l'activité : où et quand j'aimerais l'offrir, combien de personnes on pourrait accueillir, qu'est-ce qu'il y a à faire pour la réaliser, est-ce que je devrais m'entourer de bénévoles, qu'est-ce que je prévois à mon budget pour déterminer combien on devra charger aux participants, etc.



Et c'est ainsi que je suis devenu responsable des quilles. Je pratique un loisir que j'ai choisi, que j'aime. Les participants apprécient, nous avons du plaisir. J'apprends à les connaître. Avec le temps, je me suis développé un nouveau réseau d'amis et de connaissances. Je me suis découvert des compétences que j'ignorais car mon rôle de responsable est très différent de ce que je faisais au travail.

Et surtout, j'ai retrouvé un sentiment d'appartenance à une organisation.

Auteur inconnu

ÇA VOUS TENTE, FAITES COMME LUI!

ÊTRE BÉNÉVOLE, ÇA VOUS INTÉRESSE?

On peut choisir d'être bénévole parce que l'on désire mettre à profit ses compétences ou pour le sentiment d'accomplissement que cela apporte. On peut vouloir aussi rencontrer des gens et « faire la différence » dans la vie des autres. Peu importe nos motivations, altruistes ou plus égoïstes, toutes les raisons se valent. D'autant plus que des études démontrent clairement 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 de choix de bénévolat**. Il est possible de s'impliquer lors d'événements ponctuels ou pour des fonctions régulières dans différents secteurs: activités sportives, sociales, culturelles, voyages, communication, milieu de vie, inclusion, tâches administratives, conseil d'administration, soutien lors de la tenue des activités et bien d'autres.

Pour en savoir plus, 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.

VENEZ VOUS JOINDRE À NOUS, ON VOUS ATTEND !



Bénévoles de la CJR à la soirée de reconnaissance de janvier 2020.

MERCI AUX BÉNÉVOLES 2021-2022

La CJR, c'est l'œuvre de nombreuses personnes qui contribuent et soutiennent la réalisation de notre mission auprès des aînés. Malgré les aléas des dernières années, les bénévoles de la CJR ont répondu « présents » et ont mis l'épaule à la roue dans le but d'offrir des services et activités aux membres et ce, malgré l'incertitude et les contraintes auxquelles nous devons faire face. *Nous* avons tenté de bien répertorier leurs noms pour souligner leur contribution et leur dire **MERCI!**

**NOUS NE RÉPÉTONS PAS ICI LES NOMS DES PERSONNES CITÉES DANS LES TEXTES DE LA PRÉSENTE PUBLICATION.
IL SE PEUT AUSSI QUE QUELQUES NOMS SOIENT MANQUANTS, NOUS NOUS EN EXCUSONS.**

- A** - Claude Alain - Marie Allard - Suzanne Angers
- B** - Jean Barbeau - Georgette Baril - Nicole Beauchesne - Pierre Bédard - Françoise Bélanger - André Bellemare - Denise Bellemare - Ginette Bergeron - Jean-Guy Bergeron - Claudette Bérubé - Rachel Bluteau - Lucie Boilard - Gilles Boisclair - Lucie Boucher - Anne Boudreau - Régis Boudreau - Louis Bouffard - Denyse Bourbeau - Denyse Boutin - Marguerite Brouillette - Michel Bureau
- C** - Serge Careau - Réjean Chabot - Andrée Cliche - Johanne Côté - Lise Côté - Gilles Croteau - Louise Croteau
- D** - Nicole Demers - Yvon D. Desrosiers - Claude Dinél - Nicole Dorais - Jean-Louis Drolet - Rodrigue Drolet - Jeanick Dubé - Alain Dufour - Jacques Dufresne - Marc Dupuis
- F** - Errol Fortin - France Fournier - Marcelle Lapointe Fournier - Murielle Fournier
- G** - Carole Gagné - Diane Gagné - Ghislaine Gagné - Jacques Gagné - Michèle Gaudet - Jocelyne Gendron - Hélène Gauvin - Linda Giguère - Yves Giguère - Lise Gingras - Josée Godin - Gaétan Gosselin - Gisèle Gosselin - Michel Goulet - André Grenier - Hélène Grenier - Raymond Guay
- H** - Laurette Hallé
- J** - Brigitte Jean - Pauline Jobidon - Micheline Johnson
- L** - Jacques Labbé - Diane Laberge - Lise Labonté - Raymond Lacasse - Gilles Lachance - Lise Lachance - Raymond Lamarre - Yvon Lapointe - Louise Larose - Sylvie Lauzier - Agathe Leclerc - Réjean Leclerc - Céline Lefebvre - Éric Legardeur - Hilaire Lemay - Yves Lemay - Suzanne Lepire - Danielle Lessard - Paul-Henri Lessard - Claudette Lévasseur - Brigitte Levesque - Murielle Lord
- M** - Johanne Mallette - Aline Marcoux - Denis Marcoux - Gaston Marquis - Jeannette McCowan - Suzanne McLean - Gilles Mercier - Jacynthe Mercier - Lise Mercier - Noël Mercier - Pyerre Mercier - Jocelyn Méthot - Lise Miville - Kathleen Molloy - Danielle Montambault - Pauline Morneau - Jocelyne Morris
- N** - André Nadeau - Pauline Nault
- O** - Nicole T. Okeefe - Robert Ouellet - Yseult Ouellet - Denise Ouellette
- P** - Diane Pageau - Francine Pageau - Denis Paquet - Jean-Marc Paquet - Margot Paquet - Aline Paquin - Michel Paquin - André Parent - Jean-Marie Perron - Madeleine Lavoie Pilon - Johanne Pinard - Louise Pitre - Pierre Plante - Yolande Plante - Nicole Pocholle - Céline Poulin
- R** - Yvon Richard - Murielle Rivard - Jacques Robitaille - Fernand Routhier - Rachel Routhier - Camille Roy - Carmen Langlois Roy - Lauréanne Roy - Oneil Roy - Lucille Ruest
- S** - Hélène Sanfaçon - Robert Sanscartier - Gilbert Savard - Rosaire Savard - Robert Shink - Michel Sylvain
- T** - Michel Tanguay - Thérèse Tremblay - Lily Trudel - Jacques Turgeon
- V** - Céline Vanasse - Régent Vézina
- W** - Jean-Yves Walsh - Yvon Wiseman

VOUS ÊTES TOUS IMPORTANTS !

OYEZ ! OYEZ ! JOURNÉE PORTES OUVERTES



Vous voulez connaître la CJR? BIENVENUE À TOUS

QUAND : Début septembre 2022 (date précise à venir)
OÙ : Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec

La Compagnie des Jeunes Retraités tiendra une « **Journée portes ouvertes** », au début de septembre prochain. Ce sera une occasion toute spéciale pour découvrir « la CJR », sa mission, la variété de ses activités, le plaisir d'y participer et de faire partie « d'une belle gang! ». Passez nous voir!

Pour assurer le succès de cette journée, nous faisons appel à la collaboration de tous les membres de la CJR pour faire connaître cet événement et y inviter parents et amis.

À cette occasion nous remettrons la programmation d'automne, de la documentation et communiquerons des informations. Des bénévoles seront sur place pour répondre à vos questions.

La date sera précisée ultérieurement. Surveillez vos courriels.
NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS. INVITEZ-Y DES AMIS!

On vous y attend en grand nombre!

Céline Bédard, présidente de la CJR

Jason Bergeron, directeur général de la CJR

Économisez en moyenne 520 \$ en regroupant vos assurances¹

Rabais exclusif sur chaque assurance auto,
habitation ou véhicule de loisirs parce que
vous êtes membre du CJR



beneva

1 Économie moyenne basée sur un sondage SOM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants déclarés par les répondants ayant réalisé une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie.
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. MD Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.

Appelez-moi,
je vous conseillerai avec plaisir!

Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages*

418 622-2322 Poste 2
beneva.ca/cjr



* Pour le compte de Beneva inc.,
agence en assurance de
dommages, distributeur autorisé
de La Capitale assurances
générales inc.

INFORMATIONS ET SERVICES AUX MEMBRES

LE BUREAU ADMINISTRATIF : 418-626-2828

- **Adresse** : 8815, av. Jean-Paquin, Québec. G1G 4W7, bureau SS-108
- **Courriel** : coordcjr@gmail.com
- **Heures d'ouverture** :
 - De septembre à juin inclusivement, 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.
 - En juillet et 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 plateau pour ses camps de jour*).
- **Jason Bergeron**, directeur général
- **Caroline Tremblay**, adjointe administrative



LA BOÎTE VOCALE : 418-990-0863

La boîte vocale est un moyen de communication utilisé par les responsables d'activité pour transmettre une information de dernière minute, par exemple, faire part qu'une activité est annulée en raison de la température.

Notez que ce n'est pas l'endroit pour laisser un message (au besoin, appelez au bureau administratif).

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 dénoncer une situation que vous jugez discriminatoire, non appropriée ou qui vous porte préjudice, vous pouvez, de manière strictement **CONFIDENTIELLE**, formuler une plainte auprès de **Rosaire Roy** au 418-663-7332 ou par courriel rosroy@videotron.ca.

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 bon café et un moment de socialisation. Aussi, vous pouvez payer votre carte de membre, recevoir diverses informations sur les activités et vous inscrire aux activités où des places sont disponibles. La programmation saisonnière des activités précise les dates du début et de la fin des Lundis PM.

LES DIVERS MOYENS DE COMMUNICATION ET D'INFORMATION

Les courriels, l'infolettre, la publication annuelle INFO CJR, la programmation des activités et le site Web sont des moyens pour interagir, communiquer et informer les membres et les bénévoles.

- **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. Comme le courriel est le principal véhicule de communication de la CJR, il est bien de vérifier si ceux-ci se retrouvent dans les courriels indésirables. En effet, les envois de masse sont susceptibles d'être classés dans les indésirables de votre boîte courriel selon la sensibilité du gestionnaire (logiciel) de messagerie. Pour faciliter la réception des courriels de la CJR, inscrivez dans vos contacts de courriel l'adresse suivante et ce, sans mettre d'espace : sans-reponse-cjr@activigo.com.

INFORMATIONS ET SERVICES AUX MEMBRES (suite)

- **L'infolettre** 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'activité.
- **La programmation des activités** est diffusée 3 fois par année soit pour les saisons d'automne, d'hiver et celle du printemps-été. Elle présente l'ensemble de l'offre d'activités et des informations relatives à l'inscription. 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, par exemple, les contacts pour obtenir des informations, l'historique de l'organisme, les politiques et les règlements, les actions sur l'inclusion ainsi que l'offre d'activités des différents secteurs.
- **La plateforme CJR** est accessible via le site Web de la CJR. On y trouve des informations détaillées sur la façon de devenir membre, de vous inscrire à une activité et d'effectuer ses opérations. Vous pouvez aussi avoir accès à votre profil, vos reçus et vos inscriptions. La plateforme est **totalement sécurisée** pour l'utilisation de vos cartes de crédit et les informations s'y retrouvant.

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

Pour être membre, le coût annuel de la cotisation est de 30 \$ pour les résidents de la Ville de Québec et de 45 \$ pour les personnes résidant en dehors du territoire de la ville de Québec.

Toutes les transactions pour l'adhésion comme membre, le renouvellement de la cotisation et l'inscription aux activités peuvent se faire en ligne, de façon sécuritaire, en utilisant la plateforme de la CJR. En tout temps, nous demeurons disponibles pour accompagner et soutenir nos membres et 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 vous éprouvez de la difficulté avec le Web, vous pouvez vous adresser directement à notre adjointe administrative, madame **Caroline Tremblay**;
- Vous pouvez aussi rencontrer le registraire, monsieur **Jacques Thibault**, lors des Lundis PM;
- En cours d'année, il arrive que nous offrions de courtes formations pour ceux et celles qui souhaitent approfondir leurs connaissances de l'utilisation de notre plateforme. Surveillez nos courriels à ce sujet.

N.B. Après une transaction via la plateforme, une confirmation de votre inscription ou de votre adhésion ou renouvellement vous est envoyée par courriel.

L'INTÉRÊT À ÊTRE BÉNÉVOLE : COMMENT SE JOINDRE À NOUS

Vous désirez être bénévole à la CJR ou vous souhaitez explorer cette possibilité?

Communiquez avec madame **Caroline Tremblay**, adjointe administrative de la CJR. Elle pourra vous conseiller selon vos champs d'intérêt et vos disponibilités.

Adresse courriel : coordcjr@gmail.com

Téléphone : 418-626-2828

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE, UN ÉVÉNEMENT CORPORATIF IMPORTANT ET INTÉRESSANT!

Chaque année, les membres de la CJR sont invités à **L'Assemblée Générale Annuelle (AGA)**. Cet événement est l'occasion de faire une reddition de compte, de présenter un bilan des réalisations, un état de la situation financière de l'organisme et de procéder à l'élection des administrateurs. Rendez-vous en mars 2023!

An advertisement for Resto-Brasserie Le Grand Bourg. The background is a photograph of the restaurant's interior, which features a wooden ceiling, stone pillars, and a large fish tank in the foreground. The text on the advertisement includes:

RESTO-BRASSERIE
LE GRAND BOURG
ON S'Y RETROUVE!
www.restobrasserielegrandbourg.com

SALON PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES

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

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

LA SOIRÉE DE NOËL, UN ÉVÉNEMENT CORPORATIF ATTENDU!

La Soirée de Noël est une occasion de festoyer entre amis, de se régaler et par la suite, de brûler quelques calories au son d'une musique entraînante. Cette soirée permet également aux membres de terminer l'année en beauté et de se donner rendez-vous pour la reprise des activités dès le début janvier. On vous attend en décembre!



La Coopérative est bien établie à Charlesbourg et ce, depuis 75 ans. Celle-ci simplique activement à soutenir les organismes de son milieu tels que les associations, les clubs sportifs, les groupes scolaires et les aînés !

Commande en ligne : iga.net

Facebook : [iga extra coop de Charlesbourg](https://www.facebook.com/iga.extra.coop.de.charlesbourg)

Courriel : iga00490hautedirection@sobeys.com

Site WEB : www.coopcharlesbourg.com

Être membre de la COOP IGA EXTRA ne coûte que 25 \$ à vie remboursable en tout temps.

ENCOURAGEONS LA
COOP IGA
Charlesbourg *extra*
1233, BOUL. LOUIS-XIV





Simonne Laforest

Tous Azimuts s'inspire des principes et pratiques préconisés par la démarche « Pour un vieillissement actif dans la dignité ». Il présente un ensemble d'activités diversifiées, tant sociales, communautaires et culturelles. Il agit comme processus d'intégration pour les nouveaux membres.

Aujourd'hui, Tous Azimuts fait son entrée dans la nouvelle Publication annuelle de la CJR. En tant que coordonnatrice, je souhaite que nos chapitres soient riches en émotions et que notre histoire soit synonyme de bonheur.

Implanté depuis **2012** à la CJR de Charlesbourg, ce groupe fondé par **Andrée Girard** et **Simonne Laforest** est supporté par une équipe dévouée de 11 bénévoles, qui se démarque par son accueil, son originalité et la diversité dans sa conception. Son développement durable a rassemblé plus de **200** personnes et a laissé une empreinte dans le milieu au fil des années.

Tous Azimuts a été inspiré par la démarche « pour un vieillissement actif dans la dignité » et son objectif initial était d'agir comme processus d'intégration, d'accueillir chaleureusement les membres, les initier à des activités variées, parfois sages et instructives telles des conférences, parfois traditionnelles pour souligner des fêtes (des mères, des pères, de l'amour, etc.), parfois un peu folles comme des sorties mystérieuses. Ces activités sont soigneusement choisies et organisées en tenant compte des goûts et intérêts du groupe qui est consulté au cours de l'année.



Comité d'accueil



Conférence

Au fil du temps, l'objectif de l'équipe qui voulait engendrer un sentiment d'appartenance, de bien-être et d'intégration chez nos **ainés** a été atteint. Et depuis 2020, afin de rester en contact, Tous Azimuts s'est ajusté et a innové en se dirigeant vers les activités virtuelles. Les nouveaux outils technologiques nous ont donné accès à d'intéressantes conférences en quelques clics seulement. Plusieurs membres s'y sont adaptés et ont assuré la réalisation de ces rendez-vous. Lorsque le contexte le permettra, les activités en présentiel reviendront tout en maintenant quelques activités virtuelles pour rejoindre tous les intéressés.

Un groupe Authentique Rassembleur Unique Innovant

TOUS AZIMUTS (suite)

Visite à Cap-Santé



Parade de mode



Les comtes de Roussy



Noël au Resto le Grandbourg

10

En 2022, c'est notre **10^e anniversaire**. Et nous avons l'intention de célébrer et de fêter. Pour vous joindre à nous, vous devez prendre connaissance des programmations saisonnières. C'est un rendez-vous que nous vous donnons.

Vous pouvez nous faire vos suggestions d'activités...

À TOUS AZIMUTS.... ***On y revient parce que l'on est bien....*** Au plaisir de vous accueillir bien chaleureusement et ***cordiale bienvenue*** à tous.

Coordonnatrice : **Simonne Laforest**

Adjointe : **Nicole Charbonneau**

SECTEUR DES ACTIVITÉS SOCIALES



Claire Levesque

Le secteur des activités sociales propose des occasions de rencontres amicales dans une ambiance festive. Ces activités favorisent les échanges d'expérience de vie et contribuent, dans bien des cas, à faire échec à l'isolement trop souvent constaté chez les aînés.

Le secteur des activités sociales est actif tout au long de l'année. À chaque saison, il célèbre en organisant des soupers thématiques suivis d'une soirée dansante. Pour y participer, il faut bien entendu s'y inscrire et surtout apporter sa bonne humeur et sa jasette.

En janvier, on sort nos chemises à carreaux, on déguste un bon repas d'antan et on replonge dans nos souvenirs à travers les airs d'autrefois, accordéon, rigodons, sets carrés, 4 par 4. Musiciens, chanteurs, danseurs, tout le monde s'amuse et apprécie ces rythmes entraînants.

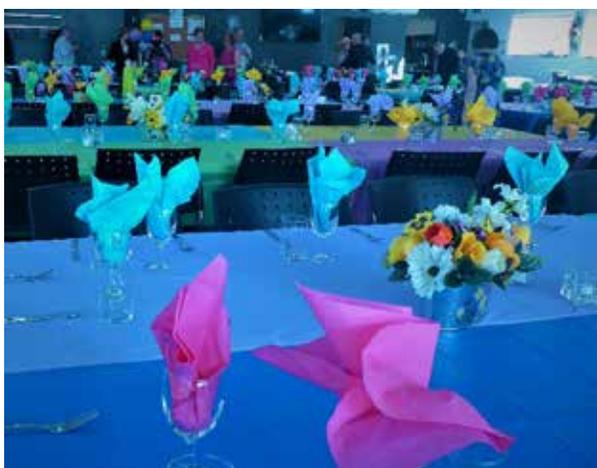


Soirée canadienne



Célébration du printemps

En avril, on célèbre l'arrivée du printemps dans un décor fleuri et haut en couleurs. Aussi, une sortie à la cabane à sucre nous permet d'aller se sucrer le bec bien comme il faut. En juin, la saison du homard ne passe pas inaperçue dans nos assiettes avec le festin qui nous est servi. Après un tel régal, la musique et la danse sont au programme. Le bonheur des gens est évident à voir.



Célébration du printemps



Souper aux homards

SECTEUR DES ACTIVITÉS SOCIALES (suite)

Et arrive enfin l'été qui nous permet de réaliser la plus spectaculaire des activités sociales, le Bal en blanc. Dans un décor d'un blanc majestueux, tous vêtus de blanc, nous profitons des longues journées d'été pour servir l'apéro à l'extérieur. Le soleil et la chaleur sont appréciés et célébrés.



Bal en blanc



Halloween

L'automne n'est pas en reste puisque tout est préparé pour égayer les journées plus grises qui s'annoncent : Brunch automnal agrémenté de musique douce, Soirée d'Halloween où chacun prend un réel plaisir à se costumer. Pendant quelques heures, les sorcières, anges, pirates et clowns viennent habiter le Centre communautaire et festoient!

À travers ces activités de saison se glissent nos soupers Smoke-meat, Spaghetti, suivis de soirées dansantes animées par notre professeur de danse en ligne ou par nos musiciens, le groupe Légend'Air. De plus, on se donne des occasions pour tout simplement partager et socialiser autour d'un repas; les déjeuners mensuels, les repas au restaurant Les Cailles de l'École Hôtelière Fierbourg.

Il ne faut surtout pas oublier le CRIBB, activité hebdomadaire qui est offerte depuis 2013 et qui réunit en moyenne 45 personnes qui, en plus de s'amuser, fraternisent et se racontent des histoires dans une atmosphère de réjouissance. Pour y être admis, le sourire est de mise!

Voici ce que nous offrons présentement à nos membres. Vous désirez nous proposer de nouvelles activités, ou vous joindre à nous ? N'hésitez pas, vous êtes les bienvenus.

Coordonnatrice : **Claire Levesque**

Adjointe : **Anne Bérubé**

Responsables d'activité : **Huguette Charpentier, Lise Dubé, Claudette Gauthier et Denis Fortin**

SECTEUR DES ACTIVITÉS CULTURELLES



Lise Dubé

Le secteur des activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée propose, dans un contexte de divertissement, une multitude d'activités dans un but de détente, d'apprentissages, de découvertes et d'échanges.

Chacune des activités de ce secteur est préparée soigneusement par des équipes de bénévoles qui sont soucieux d'offrir des activités intéressantes, enrichissantes et amusantes aux membres.

Bridge CJR

Depuis 24 ans, des membres de la CJR se réunissent pour jouer au bridge. Il s'agit d'un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage. Le bridge se veut être un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif pour l'ensemble des participants. Car le succès au bridge n'appartient pas aux brillants solistes, mais aux duos efficaces.



La Vie-Laine : tricot, partage, entraide



Depuis une dizaine d'années, une quarantaine de membres se réunissent pour s'adonner à leur passion, le tricot. Elles en profitent pour socialiser, partager des connaissances ou trucs pour réaliser de nombreux tricots qu'elles offrent généreusement aux plus démunis. Pour nous tous, ce groupe est un exemple de partage et d'entraide. Et elles ne laissent pas leur place en matière d'inclusion. Soyez curieux, allez voir la rubrique du comité VAD sur l'inclusion.

Scrabble

Les amateurs de scrabble apprécient vraiment cette activité hebdomadaire. Tout en étant sérieux, le jeu se déroule dans une ambiance conviviale favorisant les contacts et se passant dans la bonne humeur. On peut jouer à tout âge. Si vous désirez rencontrer des gens nouveaux et peut-être créer de grandes amitiés, dans une ambiance détendue et agréable, n'hésitez pas à vous joindre à notre groupe, nous vous accueillerons avec plaisir!



SECTEUR DES ACTIVITÉS CULTURELLES (suite)



Généalogie

Ce groupe s’amuse à rechercher nos ancêtres par la généalogie. On y découvre souvent des secrets de famille insoupçonnés. Si vous êtes intéressés ou curieux d’en connaître davantage, venez rencontrer des passionnés. C’est une invitation à la jeunesse de la CJR!

Des Chiffres et des Lettres

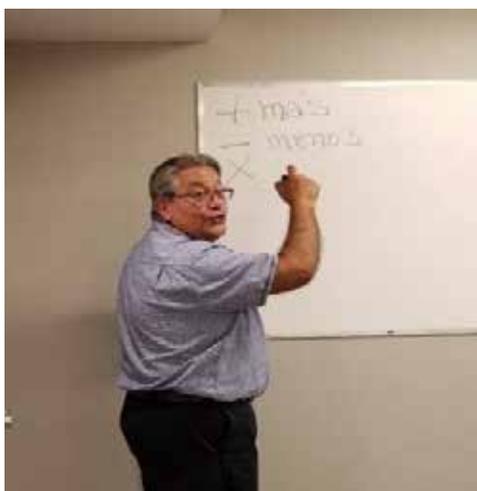
Cette nouvelle activité a été offerte en mode virtuel. Inspiré du jeu offert par la chaîne TV5, on y fait marcher nos méninges. On calcule, on trouve des mots, on apprend tout en s’amusant et ce, dans une atmosphère conviviale. Son retour à l’automne est en discussion. C’est à suivre!

Les langues : des occasions pour s’améliorer

Merci ou Thank you ou Gracias, vous aurez la possibilité de parfaire votre anglais ou votre espagnol tout en étant accompagné et en partageant de bons moments.

Ateliers de conversation anglaise

Des participants de tous les niveaux échangent entre eux autour d'un thème de discussion. On trouve toujours la bonne formule pour apprendre tout en s’amusant en présentiel ou en mode virtuel. Cette activité leur permet d’améliorer leur niveau d’anglais. C’est notre **sport cérébral**, notre **thérapie**. Une activité sociale, éducative pour l’apprentissage de la langue de Molière... non, non, de Shakespeare. Vous le connaissez? Venez nous rejoindre et nous en discuterons en prenant le café.



Cours d’espagnol

Dans le but de parfaire leurs connaissances, de s’approprié une nouvelle langue, peut-être pour se préparer à un prochain voyage, une douzaine de personnes se rencontrent chaque semaine dans un climat de jovialité et de rires. Notre excellent professeur a le talent de rendre cette langue accessible d’une façon imagée et très instructive. Et on a réussi à baragouiner l’espagnol même en dessous de nos masques...Surveillez les prochaines inscriptions en septembre, le plaisir d’apprendre sera au rendez-vous!

SECTEUR DES ACTIVITÉS CULTURELLES (suite)

Et par ici la musique!

Les Lundis Chantants : la petite histoire

En 1995, une douzaine de personnes se regroupèrent autour d'un guitariste, d'un claviériste et d'un accordéoniste, pour former ce qu'on appellera pendant 24 ans, Le Groupe vocal de la CJR. En 1997, lors d'une Fête du printemps à la cabane à sucre, le groupe s'agrandit à 5 musiciens et 17 chanteurs.

Cette passion pour la musique est maintenant partagée par une centaine de nos membres qui viennent égayer le Centre communautaire du Plateau à tous les lundis matin.

Depuis 2019, un nouveau comité assure la poursuite de l'activité qui s'appelle dorénavant « Les Lundis Chantants ». Le nom a changé, mais le cœur y est toujours et le plaisir de chanter se perpétue. Une photo vaut mille mots! Joie et voix!



Allegro



Les membres de l'orchestre Allegro qui existe depuis déjà quatre ans, sont toujours enthousiasmés à l'idée de se rencontrer à chaque semaine afin de s'adonner à leur passion préférée, soit la musique.

C'est toujours avec grand plaisir qu'ils se rendent disponibles pour agrémenter certaines activités de la CJR, dans le but d'y apporter de la joie et de la détente.

Les Légend'Air

Faire de la musique en groupe sera toujours un plaisir à cause du partage entre les musiciens et amis qui y apportent leur sensibilité.

Ils se rassemblent pour de bons moments et des émotions, avec les sept notes de musique. Et chaque occasion est saisie pour en faire profiter tous les membres de la CJR.



SECTEUR DES ACTIVITÉS CULTURELLES (suite)

Un projet de visite qui « va marcher »!

Après avoir connu un beau succès avec deux visites guidées de Québec l'automne dernier, nous allons récidiver cet automne avec une formule de visite complètement repensée, et croyez-moi, ça « **va marcher** » dans tous les sens du mot. Vous aurez l'occasion de participer à une balade dans le Vieux Québec dans une formule inédite et qui sera une toute première chez nous. Une activité sportive, culturelle, formative et...ludique. Surveillez la programmation d'automne...ça « **va marcher** »!

Sorties d'une journée

Nous avons tous besoin de se ressourcer avec des amis. Participez aux excursions d'une journée et découvrez la grande région de Québec ou celles environnantes. C'est un service « Clé en main, aucun souci ». Que ce soit pour visiter un endroit que vous n'avez pas encore parcouru, assister à un spectacle, vivre un nouvel événement culturel ou gastronomique, la CJR a des idées pour vous ! Dans tous les cas, vos horizons seront enrichis.



Monastère des Augustines



Sortie en Mauricie

Pourquoi les « sorties d'une journée » sont-elles si populaires...

À la CJR, on trouve des sorties d'une journée pour tous les goûts. Opter pour ce genre de sorties, c'est comme si on achetait des souliers neufs. Que de plaisir avec la CJR, les sorties se font en toute sécurité : la personne qui nous accompagne est toujours très sociable et voit constamment à notre bien-être. On y fait des découvertes extraordinaires, on s'y fait des amis pour une journée et parfois même pour la vie. Une sortie d'une journée, c'est la clé pour contrer la solitude.

Du plaisir assuré, des faits cocasses et des solutions à tout

Petite anecdote : Lors d'une sortie « excursion touristique en bus rouge », nous avons acheté plus de 100 ponchos pour protéger nos membres de la pluie qui nous a accompagnés toute la journée. Que nous étions beaux avec les ponchos... et nous en avons bien rigolé.

Parole d'accompagnatrice : Quel plaisir d'avoir l'opportunité d'organiser et d'accompagner les sorties d'un jour! Et moi, à titre de responsable, j'ai à cœur votre satisfaction et de faire de ces sorties des moments inoubliables. Votre grande participation à ces activités et votre bonne humeur sont notre motivation et un encouragement à continuer. Toujours hâte de vous revoir !

Coordonnatrice : **Lise Dubé**

Adjointe : **Ginette Levesque**

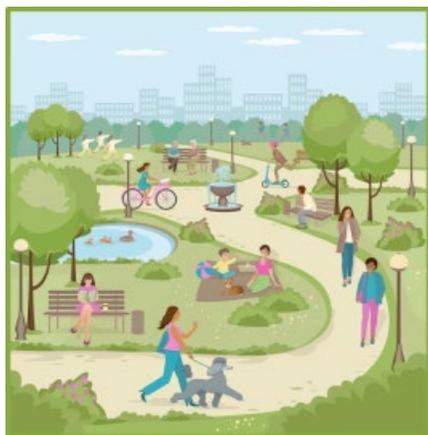
Responsables d'activité : **Gaétan Bourbeau, Louise Bélanger, Claude Charbonneau, Martin Chouinard, Rose-Marie Cloutier, Yvan Coats, Andrée Girard, Léonard Masson, Renée Masson, Diane Pelletier, Michel Pilon, Thérèse Richard, Lyne Trudelle et Denis Vidal**

SECTEUR DES 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.



Nombreux sont les membres de la CJR qui participent aux activités de ce secteur. Les raisons qui appuient leur participation sont également nombreuses. Pour certains, c'est se tenir en forme, pour d'autres c'est pratiquer un sport entre amis ou encore faire une sortie plein air avec des personnes connues et appréciées. Quelle que soit leur raison, elle est bonne. Et pour la CJR, cela confirme que cette offre d'activités répond à un ou des 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 ». Et 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 »

Que ce soit pour relaxer, améliorer son sommeil ou sa concentration, ou simplement pour s'offrir un moment bien à soi, ces activités sont appréciées par les participants.

Les 2 activités « santé » populaires sont le GI-Gong (Taï 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'y adonner et ce, parfois même 5 matins par semaine. Cette activité a été suspendue au cours des derniers mois mais tout est mis en œuvre pour une reprise à l'automne.



GI-Gong (Taï-chi)



Conditionnement physique

SECTEUR DES 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, à leur distance, leur longueur et leurs exigences. L'équipe peut ainsi proposer des « marches » qui répondent aux goûts et capacités de nos marcheurs.

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

Au cours de l'hiver, plusieurs troquent leurs chaussures de marche pour leurs raquettes ou leurs skis de fond. Quoi de mieux pour apprécier l'hiver et contempler de beaux paysages avec des amis. Encore une fois, les responsables ont préparé la sortie et il ne reste qu'à en profiter et à être prudent!



Ski de fond



Camping

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

En effet, il y en a pour tous les goûts : le badminton, le billard, le croquet, la danse de ligne, le golf, la pétanque, le pickleball, le shuffleboard, le tennis et le vélo. Ces activités font la joie de centaines d'amateurs tout au long de l'année. La pratique de ces sports est bien préparée et encadrée par les responsables pour assurer un bon déroulement.



Danse

Un professeur expérimenté de danse offre un contenu de cours qui permet aux danseurs de fouler le plancher lors des soirées de la CJR et même ailleurs.

SECTEUR DES ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

On accorde beaucoup de soin pour 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. La sécurité, le plaisir et l'entraide sont assurés pour chacun des groupes qui sillonnent les pistes et routes.



Vélo

Les amateurs de pétanque étant nombreux, les plages horaires ont été augmentées à 4 par semaine et pour chacune d'elles, plusieurs terrains sont disponibles.

Le croquet, une activité relativement récente à la CJR, a trouvé sa place dans la programmation. Les joueurs s'y adonnent avec plaisir et renouvellent leur participation d'année en année.



Pétanque



Croquet



Golf

SECTEUR DES ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

Les joueurs de golf ont le choix entre un forfait de 6 parties comprenant des parcours diversifiés de 9 trous ou encore des sorties quinzomadaires dans la région pour un parcours de 18 trous.

Le badminton, le billard, le pickleball, le shuffleboard et le tennis font la joie des joueurs. Ils se pratiquent tous dans des lieux adaptés aux exigences du sport répondant aux besoins des joueurs.



Tennis



Shuffleboard



Pickleball

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...

Il existe peut-être une activité se rapportant à ce secteur que nous n'offrons pas. La CJR est toujours ouverte à améliorer son offre et par-dessus tout, à accueillir de nouvelles personnes qui souhaiteraient y contribuer. N'hésitez pas à nous en parler!

Coordonnatrice : **Marie Simard**

Adjointe : **Poste à combler (mai 2022)**

Responsables d'activité : **Gérald Bacon, Jean Bédard, Diane Bellavance, Pierre Bolduc, Denis Fortin, Roch Lauzier, Jean-Guy Lebel, Noël Maheux, Richard Murray, Thérèse Ouellet, Ginette Paré, Johanne Parent, Michel Pilon, Louise Tanguay et Jacques Thibault**

SECTEUR DES ACTIVITÉS DE VOYAGE



Gaston Lafleur

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

L'offre de voyages est soigneusement préparée par une équipe aguerrie de membres de la CJR qui transigent avec des agences de voyages reconnues et elle s'assure que le 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 de voyages par les agences, pour valider la programmation envisagée, pour transmettre de multiples informations sur les transports utilisés, la qualité des hébergements, ce que peuvent exiger certaines destinations (nombre de déplacements en autocar, visites à pied, température locale et vêtements recommandés, etc.), les précisions concernant les politiques en cas d'annulation et enfin, les 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 d'un voyage tant ceux de courte que de longue durée. En effet, voyager avec la CJR c'est:

- partir avec un groupe 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; ce dernier assiste l'accompagnateur et par conséquent, il devient plus facile d'avoir de l'aide en cas de problèmes;
- 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.



Croisière Bridge



Toronto

En plus d'offrir un beau choix de voyages, tout a été mis en place pour bien communiquer l'information et faciliter les inscriptions. Vous pouvez profiter des journées de présentation de voyages où vous pouvez rencontrer l'équipe et prendre un maximum d'informations. L'inscription des personnes intéressées peut se faire soit lors des présentations de voyages ou en ligne à l'aide d'un formulaire que l'on retrouve sur notre site Web.

SECTEUR DES ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)



Croisière



Portugal

Au fil du temps, l'offre s'est élargie. Des croisières et certains voyages thématiques ont eu lieu pour répondre aux intérêts des membres. Voici quelques destinations des dernières années :

- Terrestres : Philadelphie, Toronto, Dubaï, Tunisie, Varadero, Italie, Sicile, Espagne, Paris, France, etc..
- Croisières : Mer Baltique, Dubaï, etc...
- Thématiques : Marchés de Noël à New York, Croisière de Bridge en mer Méditerranée et transatlantique.



Dubaï



Tunisie



La Sicile



Villages de France

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**

Responsables d'activité : **Louise Bélanger, Rose-Marie Cloutier, Doris Dorval, Lise Dubé, Danièle Lévy et Lyne Trudelle**

AU REVOIR CHERS AMIS

Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis.

Victor Hugo

Depuis le début de la pandémie, nous avons perdu des membres que plusieurs considéraient comme des amis. La CJR se définit comme un milieu de rencontre et de partage et leur départ cause un vide parmi nous.

Nous tenons à dire un dernier au revoir aux personnes qui nous ont quittés depuis janvier 2020. Les voici selon la chronologie de leur départ :



« Ginette Gagné, Anne Rail, Claude Turgeon, Raymond Blanchette, Réjean Lesage, Claude Hains, Serge Petitclerc, Pierre Cadeau, Jean-Claude Gagné, Aline Bélanger, Louise Robitaille, Diane Tessier, Henri-Paul Caron, Charles-Henri Langlois, Thérèse Hamel-Paquet, Denise Laliberté, Guy Fournier, notre registraire Lisette Dussault et Gabrielle Guilbault »

Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles endeuillées et à leurs amis.

N.B. Il est possible que d'autres départs soient survenus 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 nous pour nous aviser du décès d'un membre afin que nous puissions en informer les amis 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



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

Ministre du cabinet fantôme des
 Services publics et
 de l'Approvisionnement

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

pierre.paul-hus@parl.gc.ca





**ASSEMBLÉE NATIONALE
 DU QUÉBEC**

Hôtel du Parlement
 1045, rue des Parlementaires
 Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription
 Carrefour Charlesbourg
 8500, boul. Henri-Bourassa, bur. 213
 Québec (Québec) G1G 5X1
 Tél. 418 644-9240 Téléc. 418 644-9266
 jonatan.julien.CHLB@assnat.qc.ca

JONATAN JULIEN
 Député de Charlesbourg



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-Appelaches, Québec, Portneuf

**Beauregard
 & Jolivet**

Centre dentaire d'exception

Dr Jean-Sébastien Beauregard
 Chirurgien-dentiste

Merci à tous ceux qui soutiennent la CJR

- Nos membres
- Nos commanditaires
- La Ville de Québec





Vivez une saison riche en **liens sociaux** chez Chartwell

Aimeriez-vous profiter d'une atmosphère conviviale et d'un milieu de vie sécuritaire où un personnel sympathique est là pour vous soutenir lorsque vous en avez besoin ?



Le programme des courts séjours de Chartwell propose un **hébergement de courte durée agrément de services personnalisés** tels que les repas, l'entretien ménager, des expériences de vie, des activités de conditionnement physique et des soins optionnels. Quel est le principal avantage ? Notre personnel est présent en tout temps ; vous ou votre proche **ne vous sentirez jamais seul.**

Réservez dès aujourd'hui votre court séjour pour vivre une saison riche en liens sociaux en toute sécurité.