

# INFO - CARREFOUR



## MOT DU PRÉSIDENT

Dans ce numéro :

Mot de la direction générale	2
Infos utiles	3
Forum régional	4
Horaire du temps des fêtes	4
Journée sur l'âgisme	5
Rencontres MADA	6
À vos agendas	6
Informations Beneva	7
Salutations d'Isabelle	8
Vœux de Noël	8

### Avec eux, pour eux....

Le thème de la *Journée internationale des personnes âgées*, le 1<sup>er</sup> octobre dernier, est plus actuel que jamais.

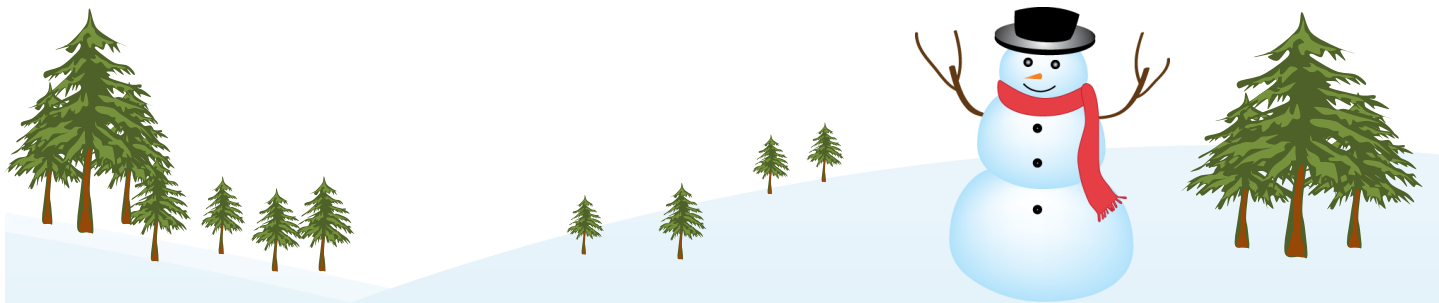
À chaque fois que j'ai assisté aux fêtes hommages soulignant le 40<sup>e</sup>, le 45<sup>e</sup> ou le 50<sup>e</sup> anniversaire d'un club et plus récemment celles de notre fédération, je peux constater l'importance du parcours des ex-administrateurs et administratrices. La marque qu'ils ont laissée au fil du temps et qu'ils laissent encore.

Leur héritage est encore imprégné de respect, de dévouement, de service aux autres; toujours dans un désir de contribuer à leur façon à bâtir un environnement plus accueillant, plus sociable, plus rassembleur. Vraiment, pour laisser un héritage aux suivants.

C'est indéniable, les aînés occupent une place importante dans nos communautés. *Être avec eux pour eux* constitue le plus beau voyage à travers l'histoire. Ils ont su préserver avec fierté des valeurs qui forment ce que nous sommes. Ils ont su démontrer et démontrent encore une bienveillance envers les générations qui les suivent.

Heureuse période des Fêtes et que l'année 2023 puisse combler vos rêves et ressentir toute la fierté de ce que vous faites pour eux.

Richard Rancourt



## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



OUI, JE PARTICIPE ! OUI, JE M'IMPLIQUE !

Bonjour à toutes et tous !

Quel plaisir j'ai eu de vous retrouver pour les assemblées des secteurs cet automne. Certains diront : « Nous, on ne vous a pas vue. » C'est vrai ! Dans certains secteurs, ce sont les présidentes et présidents des secteurs qui ont animé cette belle rencontre, mais j'ai eu des échos que cela avait été de très belles réunions et les membres ont aimé le style moins formel, axé sur des jeux, de la danse ou autres activités culturelles et sociales. Merci de votre participation !

La neige nous a surpris à la mi-novembre, mais l'hiver est une belle période pour prendre de l'air frais, faire de la raquette, du ski de fond ou alpin, faire du traîneau, aller marcher avec nos amis et s'amuser dans la neige avec nos petits-enfants. Rires et chocolats chauds seront de la partie.

Oui! Le Carrefour 50 + axera différentes activités sur l'intergénérationnel, le plein-air, les voyages et vous demandera de nous révéler vos passions, vos collections, vos compétences, vos voyages, vos loisirs et de les partager en atelier avec les membres de votre club et avec d'autres clubs.

Donnons le goût aux retraités de 50 ans et plus de venir se joindre à notre regroupement. Donnons la chance aux immigrants de se faire connaître et d'apporter de la nouveauté dans nos régions. Invitons les nouveaux arrivants à venir assister à des rencontres, que ce soit en activités sociales, de nouvelles danses de leur pays ou des activités avec leurs enfants.

Brisez l'isolement du temps des fêtes de plusieurs aînés-es, invitez des personnes isolées ou vulnérables à venir partager avec vous durant cette période car trop de gens vivent de la solitude. Soyez des voisins solidaires et faites-vous de nouvelles connaissances et de nouveaux amis.



Je vous souhaite de belles réjouissances durant cette période des Fêtes. Transmettez votre sourire et joie de vivre tout autour de vous ! L'année 2023 sera bientôt à nos portes et accueillons-la avec le sourire et enthousiasme.

**Bonne année 2023 !**

Denise Gagnon

## INFOS UTILES

### SAFE : Soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre

SAFE est un site Web proposant une série de vidéos d'exercices guidés ciblant les quatre piliers de la condition physique : la forme, l'équilibre, la flexibilité et l'endurance. Participer à un programme d'exercices physiques est une excellente façon de favoriser un vieillissement en santé. Nous vous invitons à visionner et utiliser ce programme qui est une ressource accessible, facile à utiliser et conçue pour vous aider à maintenir une santé et une autonomie optimales afin de rester en sécurité.

<https://safe-seniors.com/fr>

### Centres de justice de proximité

Les Centres de justice de proximité offrent des services gratuits et confidentiels d'information juridique à tous les citoyens, quels que soient leurs revenus ou la nature juridique du problème rencontré. Ils ont comme mission de promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des citoyennes et citoyens, par des services d'information, de soutien et d'orientation, offerts en complémentarité avec les ressources existantes.

Centre de justice de proximité Bas-Saint-Laurent

180, rue des Gouverneurs - Bur. 125

Rimouski G5L 8G1

Tél. : 418 722-7770 / 1 855 345-7770

Centre de justice de proximité Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine

484, av. de l'Hôtel-de-Ville - Bur. 102

Chandler G0C 1K0

Tél. : 418 689-1505 / 1 844 689-1505

<https://www.justicedeproximite.qc.ca/>

Équijustice / <https://equijustice.ca/fr>

Équijustice est une association provinciale à but non lucratif avec 3 bureaux sur notre territoire. Le réseau offre une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation citoyenne. Mue par des valeurs de respect et d'ouverture, elle privilégie une approche humaine et équitable. Développer une justice équitable et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences.

Rivière-du-Loup

299, rue Lafontaine - Bur. 301

G5R 3A9

Tél. : 418 867-4083

[riviereduloup@equijustice.ca](mailto:riviereduloup@equijustice.ca)

Rimouski

185, rue Sainte-Anne

G5L 4H2

Tél. : 418 722-9005

[delest@equijustice.ca](mailto:delest@equijustice.ca)

New Richmond

139B, Route 132 O

G0C 2B0

Tél. : 418 392-4800

[gaspesie@equijustice.ca](mailto:gaspesie@equijustice.ca)

## FORUM RÉGIONAL DE L'ACTION BÉNÉVOLE BAS-SAINT-LAURENT

Le 10 novembre dernier avait lieu le Forum régional de l'action bénévole, secteur Bas-Saint-Laurent, au Parc du Mont-Saint-Mathieu. Pour l'occasion, plusieurs organismes du Bas-Saint-Laurent et présidents de Clubs des 50 ans et plus étaient présents. Cette journée a été enrichissante et vivifiante!

En matinée, nous avons brossé le portrait des bénévoles dans la région en découvrant leurs motivations, leur moyenne d'âge, la moyenne d'heures consacrées à chaque mois et bien plus. Ensuite, le conférencier et auteur, Richard Aubé, a présenté une conférence sur le thème « *Accompagner, soutenir et vitaminiser une équipe de bénévoles !* ». Nous avons pu en apprendre sur les quatre styles de personnalités et leur façon d'agir selon la science des couleurs développée par Carl Gustav Jung. Cela nous a permis de mieux comprendre ces différentes personnalités de bénévoles afin de construire une équipe équilibrée et intervenir de façon personnalisée avec chacun et chacune.

Le tout s'est terminé par une activité de réseautage où nous avons échangé sur nos réalités en matière de bénévolat et des liens que nous pouvons établir pour s'entraider entre organismes. Assurément, cette journée fut empreinte de convivialité et d'opportunités de collaborations en vue de la redynamisation de nos Clubs 50 ans et plus!

Marie Otis,  
Coordonnatrice auprès des aînés



*De gauche à droite :*

Clément Proulx, président club St-Anaclet, Marie Otis, coordonnatrice auprès des aînés, Nycole Meyer-Bouchard, présidente secteur de La Mitis, Francine Danjou, présidente secteur Rimouski-Neigette, Henri Lalonde, président club de Sacré-Cœur et Richard Rancourt, président du Carrefour 50 + du Québec.

Absente sur la photo : Brigitte Caron, présidente du club de St-Valérien

## HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

Prenez note que les bureaux du Carrefour 50 + seront fermés du 21 décembre 2022 au 4 janvier 2023 inclusivement. Une pause afin de permettre au personnel du secrétariat de profiter de ce temps de réjouissances avec leurs familles.



## JOURNÉE SUR L'ÂGISME

### Consultation nationale sur l'âgisme

Le **Gouvernement du Canada** a demandé à plusieurs organismes de collaborer pour organiser une journée sur l'âgisme auprès des aînés pour mieux connaître ce qu'ils vivent et les pistes de solution pour y remédier.

La Table de concertation des personnes aînées du Bas-Saint-Laurent a répondu **Oui** à l'organisation de cette journée. Le Carrefour 50 + du Québec a collaboré, le 9 novembre dernier, à la préparation de cette activité. Cette rencontre a permis de se questionner sur l'âgisme. Qu'est-ce que c'est exactement, comment le définir et comment il affecte les aînés dans leur vie courante ?

*Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'âgisme renvoie « aux stéréotypes (la façon d'envisager l'âge), les préjugés (ce qu'inspire l'âge) et la discrimination (la façon de se comporter), dont on est soi-même victime ou dont autrui est victime en raison de l'âge. »*

Les participants ont eu à se positionner sur 5 thèmes :

- ↪ L'emploi
- ↪ Santé et soins de santé
- ↪ Inclusion sociale
- ↪ Protection et sécurité
- ↪ Médias sociaux



Questions de discussion lors de cette consultation :

- \* Quels sont les enjeux liés à l'âgisme les plus importants dans le cadre de chacun des thèmes?
- \* Quelles répercussions la pandémie de COVID-19 a-t-elle eues sur l'âgisme dans le cadre de chacun des thèmes?
- \* Quels efforts fait-on actuellement pour lutter contre l'âgisme dans le cadre de chacun des thèmes?
- \* Que pourrait-on faire de plus (p. ex., en matière de stratégies, d'initiatives ou de programmes) pour mieux lutter contre l'âgisme dans le cadre de chacun des thèmes, et qui devrait y participer?



**L'âgisme est un problème de société.  
Soyez vigilants et aidez-nous à combattre  
ce genre de situations.**





Le mardi 8 novembre se déroulait, à Rivière-du-Loup, la rencontre régionale MADA. Les clubs des 50 ans et plus ont la possibilité de faire des demandes financières pour la réalisation de certains projets dans leur municipalité.

Les représentants du Secrétariat des aînés étaient présents et ont parlé des volets qui sont gérés par MADA et des nouveautés pour 2023. Un représentant du domaine des transports, de la santé, du CISSS et plusieurs municipalités et MRC étaient au rendez-vous également.

Comme tous les programmes de MADA évoluent, il est important de vérifier avec votre municipalité quels projets peuvent être soumis, car certains projets peuvent être plus priorités selon les demandes des citoyens et des besoins décernés dans votre municipalité.

**Ce qui est important à retenir :** c'est que la majorité des municipalités ont accès à ce programme et qu'un comité formé à cet effet est là pour collaborer avec elles.

**N'hésitez** à vérifier comment MADA peut vous aider financièrement dans certains de vos projets et aussi apporter de l'appui à sa concrétisation.

Plus d'informations vous parviendront en 2023. Restez à l'affut!

## À NOTER À VOS AGENDAS...

### RASSEMBLEMENT DES 50 ANS ET PLUS DU BAS-SAINT-LAURENT

Le Rassemblement aura lieu le samedi 27 mai 2023 dans le secteur des Basques. Le Carrefour 50 + du Québec et le comité organisateur sont à planifier cette journée.

Il y aura 2 volets à cette journée d'activités : 1 volet de *jeux intérieurs* (comme par les années passées) et 1 volet *plein air*. Plus d'informations vous parviendront en janvier 2023.

### JEUX DES 50 ANS ET PLUS GASPÉSIE - LES ÎLES

Les municipalités de Maria et Carleton accueilleront cette 17<sup>e</sup> édition qui se déroulera les 15, 16, 17 et 18 juin 2023. Notez qu'il y aura également la vente de billets pour le tirage d'une automobile.

Toute l'équipe vous attend en Gaspésie !



## Déneigez votre voiture pour être en sécurité

Lors d'une tempête de neige ou de verglas, il est parfois tentant de déneiger votre voiture rapidement, sans trop y mettre d'efforts, ou même de ne pas la déneiger du tout. Mais, circuler avec un véhicule mal déneigé met votre sécurité et celle des autres usagers de la route en jeu. Que ce soit pour vous protéger du froid et des précipitations en vous réfugiant le plus vite possible à l'intérieur du véhicule, ou encore par manque de temps, votre négligence pourrait vous coûter cher !

### Comment le Code de la sécurité routière protège-t-il les gens?

Pour conduire prudemment en hiver, il faut y voir clair! Une évidence? Pourtant, il n'est pas rare de croiser sur nos routes, tout au long de l'hiver, de véritables igloos sur roues! Déneigez-vous toujours correctement votre véhicule? Sinon, sachez que cette négligence, en plus d'être dangereuse, pourrait vous coûter cher! En effet, le Code de la sécurité routière prévoit plusieurs amendes pour les véhicules mal déneigés :

- Visibilité réduite? Selon l'article 265, le «pare-brise et les vitres d'un véhicule automobile doivent être conformes aux normes établies par règlement pour assurer la visibilité du conducteur». Amende à payer en cas d'infraction? De 90 \$ à 175 \$ auxquels s'ajoutent des frais de 10 \$.
- Plaque d'immatriculation illisible? L'article 32 prévoit de 30 \$ à 85 \$ d'amende supplémentaire si votre plaque d'immatriculation est enneigée.
- Morceaux de glace et de neige se détachant d'un véhicule en marche? L'article 498 mentionne qu'il est interdit de «laisser une matière quelconque se détacher du véhicule». L'amende prévue dans un tel cas est de 60 \$ auxquels s'ajoutent des frais de 10 \$.

C'est donc dire que les conducteurs paresseux ou trop pressés de partir s'exposent à des amendes pouvant totaliser jusqu'à 340 \$. Un prix élevé pour gagner quelques maigres minutes!

# beneva

Beneva désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur.  
© 2021 Beneva. Tous droits réservés. <sup>MD</sup> Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.



Songez également que la neige ou la glace se détachant de votre véhicule mal déneigé pourraient endommager un autre véhicule ou causer un accident. Si cela arrivait, vous pourriez être tenu responsable et devoir faire une réclamation auprès de votre assureur afin de rembourser les dégâts.

Pourtant, quelques gestes simples et rapides peuvent vous éviter de courir des risques inutiles pour vous et les autres usagers de la route.

### Comment pouvez-vous déneiger efficacement votre voiture?

Avant tout, choisissez un bon balai à neige. Si le balai à poils a fait ses preuves, le balai de mousse de polyéthylène a l'avantage de limiter les risques d'égratignures causées par les poils gelés d'un balai traditionnel.

- Au moment de déneiger votre voiture, n'oubliez pas de :
- déglacer les fenêtres et le pare-brise avec un grattoir;
  - dégager vos essuie-glaces avant de les faire fonctionner : s'ils sont emprisonnés dans la glace et que vous les actionnez, vous risquez d'en brûler le mécanisme;
  - retirer la neige des phares, du capot, du toit et de l'arrière de la voiture;
  - dégager l'espace autour des pneus : on n'y pense pas, mais la friction que crée une accumulation de glace et de neige favorise l'usure des pneus. Combinée au froid, elle accentue les risques de faire éclater ceux-ci.

Enfin, dernier conseil : soyez positif! Les quelques minutes que vous passerez dehors à déneiger votre voiture vous permettront de prendre l'air, de bouger un peu et d'être un conducteur responsable.

## SALUTATIONS D'ISABELLE

« Pour chaque fin, il y a toujours un nouveau départ. » - Le Petit Prince

J'ai fermé, pour une dernière fois, l'ordinateur du bureau derrière lequel j'ai travaillé les 38 dernières années. Croyez bien que j'ai eu un pincement au coeur à ce moment !

Laisser derrière soi toutes ces années d'un travail qu'on a beaucoup aimé et qu'on s'est efforcé, jour après jour, à faire au mieux de ses connaissances, n'est pas chose facile... mais la vie étant ainsi faite... j'amorce de nouvelles aventures sur un chemin inconnu mais probablement tout aussi gratifiant que celui que je laisse...



Un « *salut particulier* » aux membres avec qui j'ai développé de belles amitiés... vous vous reconnaîtrez !

Merci pour ses 38 belles années d'accomplissement ! Prenez soin de vous !

## VŒUX DE NOËL

Les membres du conseil d'administration et le personnel du secrétariat vous offrent leurs meilleurs vœux à l'occasion de ce temps des fêtes où rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime.

Beaucoup de bonheur, de douceur et de sérénité pour la Nouvelle Année ainsi que la réalisation des projets les plus chers !



### L'INFO-CARREFOUR EN LIGNE...

Vous pouvez maintenant lire et relire l'**Info-Carrefour** sur notre site Web et sur Facebook (que vous pouvez partager) :

[www.carrefour50.com](http://www.carrefour50.com)

### Pour nous rejoindre:



207-148, av. Belzile  
Rimouski (QC) G5L 3E4



Tél. : 418-722-6066  
Sans frais : 1 855-722-6077



[informations@carrefour50.com](mailto:informations@carrefour50.com)



[www.carrefour50.com](http://www.carrefour50.com)



[Carrefour50+ du Quebec](#)