

INFO-CARREFOUR

FÉVRIER 2023

Édition spéciale

Saint-Valentin



Rencontres
Chroniques
Évènements
Infos
Mémos
Partages



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC

DANS CE NUMÉRO

Info-Carrefour

VOEUX DE SAINT-VALENTIN

Mot du Président 02

Mot de la Directrice générale 03

INFORMATIONS

Magazine Agir ! 04

Visite d'amitié 05

Les pièges du web 06

L'AQDMD 07

Conférence AQDR à Rimouski 08



PERFECTIONNER L'IDÉAL

Chronique

Nos oiseaux d'hiver 09

Varié ses activités 10

MÉMOS

Un printemps d'engagements 12

Carrefour 50 + à Rimouski 13



Visiter

WWW.CARREFOUR50.COM

Télécharger ce numéro de la Saint-Valentin

IMAGES : CANVA

FÉVRIER MOIS DE L'AMITIÉ



Richard Rancourt



“

Malgré le froid et la neige, les journées rallongent et l'on se surprend à rêver du printemps. Plusieurs rêvent de liberté et vivent d'espoir de jours plus doux. Pour se changer les idées, de nombreuses personnes guettent la fête de Cupidon qui arrive à grands pas. Voilà une excellente occasion de sortir de notre « bulle » et de souligner notre amour à celles et à ceux qui nous sont chers.

Mot du
président

Ça fait tellement du bien de donner. C'est bon pour le moral de faire la différence dans la vie des gens.

Chaque petit geste est comme une étoile qui s'allume dans la nuit pour la faire paraître moins noire et surtout en cette période où nous remarquons de plus en plus de gens qui vivent des problèmes, de la tristesse, de la colère et du surmenage.

Profitons du mois de février pour témoigner notre affection à nos proches, à nos équipes de bénévoles et aux membres actifs dans nos clubs.

IMAGE : CANVA

BRISER LA GLACE DE L'ISOLEMENT



Denise Gagnon



“

La neige est au rendez-vous! L'hiver permet à certains de faire de nombreuses activités extérieures et d'avoir de belles joues colorées. D'autres préfèrent revoir leurs amis dans leur club et recommencer à bouger ou à danser. Le principal, **c'est de s'amuser et de briser la glace**, celle de l'isolement.

Les contraintes semblent terminées, mais on continue de faire attention et l'on reste en santé et en forme.

Mot de la
directrice
générale

Hé oui! La Saint-Valentin est à nos portes. Profitez-en pour dire à vos proches combien vous les aimez et les appréciez. Surprenez-les avec un petit chocolat et votre journée n'en sera que plus belle! Vos proches, vos familles et vos amis sont loin de vous? Envoyez-leur des câlins via les médias sociaux ou même par téléphone.

Je vous souhaite de l'Amour, de l'amitié et de la santé afin de vivre ces beaux moments.

IMAGE : CANVA

Magazine Agir !

Fêtons ensemble les semences
et récoltons le bonheur de partager !

Le thème choisi pour notre édition de mai 2023 portera sur la fête des semences. Ce thème ravivera de beaux souvenirs à plusieurs d'entre vous, car c'est précisément durant cette période que les clubs rivalisent d'ingéniosité, afin de préparer de belles activités rassembleuses avec leurs membres.

La fête des semences, c'est aussi semer le bonheur !

Voici quelques pistes de réflexion sur le thème :

- Méditer tout en cultivant les pensées, les rêves
- Parler santé, partager de petits trucs qui facilitent la vie
- Être attentif au discours des aînés, découvrir certaines valeurs, dont celles qui les ont guidés et les guident toujours le long de leurs parcours.

Veillez transmettre vos messages, vos textes & photographies avant la **date de tombée du 6 mars prochain** à notre rédactrice ou à notre bureau administratif.

Chantale Arseneault, journaliste
agir@designgo.ca
418 392-0386

Denise Gagnon, directrice générale
207-148, avenue Belzile, Rimouski Québec G5L 3E4
direction@carrefour50.com

Par ailleurs, les textes de la section « **Nouvelles des secteurs** » devront contenir **un maximum de 200 mots**.

D'autres informations suivront, toutefois, nous vous suggérons de vous préparer d'avance et de toujours vérifier si vos envois ont bien été reçus.

RENCONTRE

Visite d'amitié

Nous avons rencontré l'équipe d'Équijustice de l'Est, dont madame Lise Beaulieu, directrice de l'organisme membre du Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne à Rimouski.

Qu'est-ce la médiation citoyenne ?

C'est un service gratuit et confidentiel de résolution de conflits.

Les demandes admissibles concernent les conflits de voisinage, interpersonnels, entre citoyens et organismes publics ou privés.

Qu'il s'agisse d'un conflit en milieu de travail ou d'une toute autre situation d'inconfort, les médiateurs vous accompagnent et vous amènent à établir un dialogue de qualité et à favoriser des rapports plus harmonieux : ce sont des facilitateurs de communication neutres et impartiaux.



Denise Gagnon, Lise Beaulieu, Caroline Rioux et Andréanne Lauzier.

Rimouski

418 722-9005

delest@equijustice.com

Rivière-du-Loup

418 867-4083

riviereduloup@equijustice.com

New Richmond

418 392-4800

gaspesie@equijustice.com



Les pièges du web

Et pourtant, ils sont bien réels et volontairement orchestrés par des cybercriminels, mais, aussi peuvent-ils relever d'un manque d'entretien de nos systèmes informatiques.

Quels sont les pièges du web?



De nos jours, il nous faut lutter à différentes échelles contre la cybercriminalité.

Les pirates informatiques disposent de plus en plus de moyens sophistiqués. Ils utilisent des rançongiciels qui consistent à voler des données sensibles, afin d'en demander une rançon. Un autre danger est celui de l'usurpation d'identité ou l'hameçonnage. Cette pratique relève de la ruse, comme celle de la « **fraude des grands-parents** », et elle s'avère l'une des plus dangereuses puisqu'elle peut se dérouler sur une très longue période sans que l'on puisse la détecter.

À grande échelle, les pièges du web peuvent causer de sérieux dommages matériels et virtuels. Ainsi, le piratage ou la mise hors fonction momentanée de systèmes informatiques peuvent paralyser une entreprise, voire un pays. Plusieurs sont d'avis que les virus informatiques sont peut-être les nouvelles armes des conflits d'aujourd'hui.



Webinaire sur la cybersécurité

Raymond Chabot Grant Thornton

Prévenir les cyberattaques avec la sécurité avancée des courriels

www.rcgt.com

IMAGE : CANVA

AQDMD

L'aide médicale à mourir : avoir le droit de mourir dignement, est-ce pour moi, ma famille, mes proches ?

La fin de vie est une étape importante de l'existence.

Il est maintenant possible depuis 2015 de choisir la manière dont on souhaite mourir. Au Québec, il y a la Loi sur les soins de fin de vie, et en plus, la Loi canadienne sur l'aide médicale à mourir, en ce qui a trait au Code criminel. Ces deux lois devraient être modifiées en 2023, afin, de manière notable, élargir l'accessibilité de l'aide médicale à mourir.



René Paquette

Je suis devenu membre récemment de l'AQDMD. Fondée en 2007, **l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité** est une association citoyenne bénévole qui milite pour la reconnaissance du droit à une aide médicale à mourir.

Je participe actuellement au démarrage du **Collectif Est-du-Québec qui s'associe au Carrefour 50 + du Québec** pour réaliser sa mission. Le volet éducatif est le fondement même de sa mission qui est principalement d'informer et de conscientiser les gens sur les soins en fin de vie, dont l'aide médicale à mourir.



AQDMD

Collectif Est-du-Québec

Association québécoise pour
le droit de mourir dans la dignité



René Paquette, porte-parole

Collectif Est-du-Québec collectifestduquebec@aqdmd.org

D'autres informations vous seront communiquées prochainement.

INFOS

Conférence à Rimouski

Continuer d'écrire l'Histoire et militer en faveur du droit de mourir dignement.

Une invitation de l'AQDR

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Le Dr. Georges L'Espérance, retraité et neurochirurgien prononcera une conférence portant sur l'aide médicale à mourir à **Rimouski**.



Conférencier : **Dr. Georges L'Espérance**

Lien : <https://bit.ly/4onRvSX>

Date : **1er mars**

Lieu : **Hotel Le Navigateur**

Salle : **Kendell et Eureka**

Adresse : **130, avenue Belzile, Rimouski**

Coût : **Gratuit**

Heure : **9h30 à 11h30**

Pause : **Café et biscuits**

Réservation : **418 605-1178, 418 721-2456**



Rivière-du-Loup

Danielle Ayotte, coordonnatrice

aqdrdl@videotron.ca, 418 605-1178, 418 862-0146

506, rue Lafontaine, bureau 200, Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3C4

IMAGE : CANVA

Perfectionner l'idéal

Il existe une véritable culture de la mer au Bas-Saint-Laurent !

Un canard de mer arboricole !

Auteure, Marlène C.

De ces canards de mer, il n'existe que trois populations à travers le monde dont celle de l'estuaire du Saint-Laurent. **La population du Garrot d'Islande qui hiverne sur les côtes de La Mitis compte déjà beaucoup moins d'individus, et c'est inquiétant.**



Or, le danger circule dans la forêt boréale

Crédit photo : Marlène C.

Au printemps venu, les couples formés durant l'hiver se déplacent de l'estuaire vers les hauts plateaux de la Côte-Nord en des contrées peuplées de bouleaux, de sapins, mais encore, non loin de petits lacs sans le moindre poisson. La canne choisit son nid en hauteur à même la cavité d'un gros arbre, souvent âgé et en décomposition.

À quelques semaines de l'éclosion, le mâle entreprend une longue migration vers les territoires du Grand Nord. Aussi la femelle prendra-t-elle soin de ses quelques six à douze canetons, seule, en ces lieux d'arbres creux menacés par la prédation et la compétition, la déforestation, l'ensemencement des lacs et le dérangement qu'occasionnent les activités humaines, dont la chasse.

Ces petits lacs abritent une plus riche diversité d'espèces d'invertébrés et de larves d'insectes que ceux où grouille le poisson. Et malgré le danger qui circule dans la forêt boréale, ces oiseaux de mer reviendront toujours, quoi qu'il arrive, à l'endroit où ils sont nés pour se reproduire.



**Perfectionner l'idéal !
Voici comment participer
à cette chronique.**

**Parlez-nous de vos oiseaux d'hiver !
Partagez vos observations « Nature »
via notre page Facebook !**



Lorsque varier ses activités se traduit par les couleurs de nos pensées

Colorier des mandalas favorise la concentration, mais encore...

Pourquoi le mandala est si populaire ?

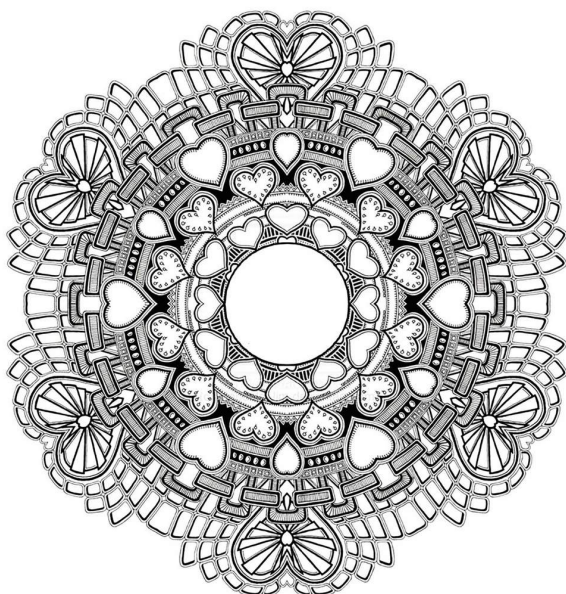


IMAGE : JUST COLOR.COM

Le mandala n'est pas sans nous rappeler les somptueux vitraux de nos églises en forme de rosace.

Le mot mandala est composé de deux termes en *sanskrit*, une langue originaire de l'Inde : « **manda** » signifie « **essence** » et « **la** », son « **contenant** ». Le mandala fait référence à l'environnement, à la communauté. En raison de son esthétisme, il est devenu très populaire, mais encore, il se révèle des plus utiles en matière de thérapie, puisqu'il favorise une meilleure concentration.



Un article paru sur le site de *Psychologue.net* soutient que le coloriage de mandalas peut, à certains égards, favoriser un meilleur équilibre émotionnel et qu'il peut aider à mieux se connaître, et en voici un court extrait :

« *Il améliore notre capacité à nous concentrer : grâce au coloriage, nous activons notre concentration. Face à des figures géométriques avec une certaine symétrie, nous devons être concentrés pour éviter les erreurs ou dépasser, de sorte que l'objectif de la personne se centre alors sur l'équilibre et l'harmonie dans le dessin.* »

Pour en savoir davantage sur le coloriage de mandalas, visiter le www.psychologue.net et laisser vos commentaires sur la page Facebook du Carrefour 50 +.

IMAGE : CANVA

Modèle à imprimer et à colorier

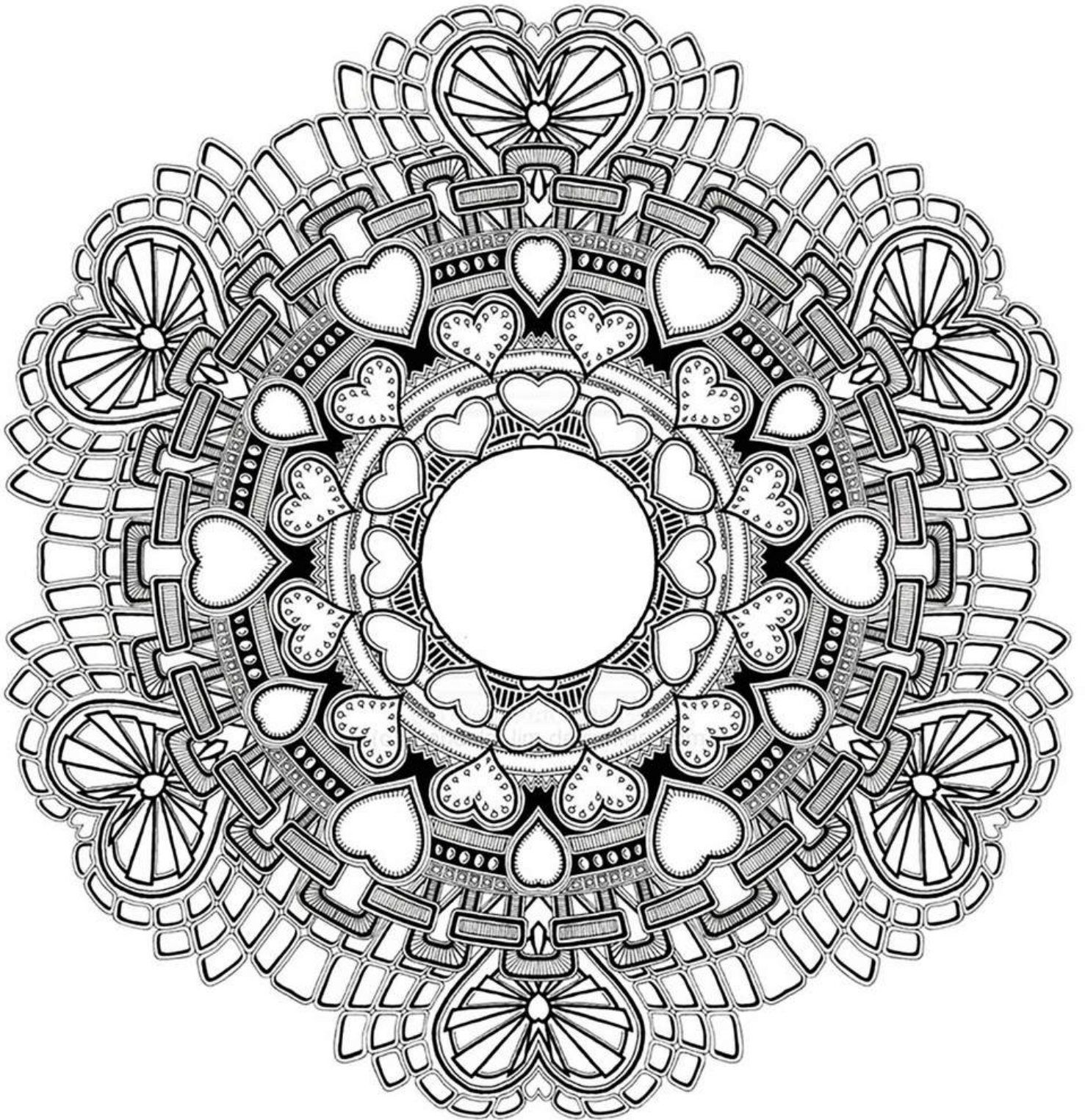


IMAGE : JUST COLOR.COM

MÉMO

Un printemps d'engagements

Afin de toujours mieux vous servir !

Assemblées générales annuelles des clubs

La semaine dernière, les clubs ont reçu par courriel ou par la poste une documentation, afin de préparer leur assemblée générale annuelle. **Chacun de ces documents leur a été transmis en deux types de formats différents**, aussi leur est-il possible de choisir le format selon leur préférence d'écriture, électronique ou à la main. S'assurer de la réception de ces documents auprès des membres de votre club.

Assemblée des secteurs

Lors de cette assemblée qui se tiendra en avril prochain dans tous les secteurs, **il y aura des élections, soit pour le président de secteur ou l'adjoint de secteur ou les deux**. Le calendrier de ces rencontres sera transmis à votre conseil d'administration sous peu.

Assemblée générale du Carrefour 50 + du Québec

Le lieu et la date vous seront transmis dans les prochaines semaines.

Les 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent

Le Rassemblement des 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent aura lieu le samedi 27 mai 2023 à Saint-Mathieu-de-Rieux dans le secteur des Basques. D'autres informations suivront très bientôt.

Jeux des 50 ans et plus Gaspésie-Les Îles

La 17^{ème} édition des Jeux des 50 ans et plus Gaspésie-Les Îles se déroulera les 15, 16, 17 et 18 juin prochains dans les municipalités de Carleton et de Maria.

MÉMO

Nos employées du Carrefour 50 + à Rimouski

Afin de toujours mieux vous accompagner !

Jessica Landry

Secrétaire-réceptionniste — Jessica est responsable des réseaux sociaux et des cartes de membre, des changements d'adresses, des retours et de la facturation de ces cartes. Elle travaille du lundi au jeudi, de 8h 30 à midi et de 13h 00 à 16h30, et le vendredi de 8h 30 à midi, son numéro de poste est le 101.

Marlène Côté

Nouvelle agente de bureau — Marlène est là pour répondre à vos questions d'ordre technique concernant les formulaires et la documentation de manière générale. Proactive, elle est en formation avec nous depuis le 9 janvier dernier. Elle est en poste du lundi au jeudi, de 8h 30 à midi et de 13h 00 à 16h30, son numéro de poste est le 102.

Nancy Beaulieu

Agente d'administration — Nancy travaille le mercredi et le jeudi, son numéro de poste est le 104.

Marie Otis

Coordonnatrice aux aînés — Marie est en poste du lundi au jeudi, et vous pouvez la contacter au 418 750-3693.

Denise Gagnon

Directrice générale — Vous pouvez la contacter au bureau du Carrefour au 418 722-6066, son numéro de poste est le 103.



Notre équipe vous souhaite
une Saint-Valentin festive !



La persistance d'un feuillage

S'adapter.
C'est ce que nous
enseigne la nature...



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC

Carrefour 50 + du Québec

207-148, avenue Belzile
Rimouski (Québec) G5L 3E4



Tél. : 418 722-6066
Sans frais : 1 855-722-6077
informations@carrefour50.com



www.carrefour50.com



[www.facebook.com/
Carrefour50duQC](http://www.facebook.com/Carrefour50duQC)

**L'Info-
Carrefour**

Notre édition spéciale de la
Saint-Valentin 2023
est disponible *via* notre site web
et notre page facebook.

Soyez nombreux à inter-Agir !