

INFO-CARREFOUR

AVRIL 2023

Édition du Printemps

*Le bonheur
fleurit de
l'intérieur !*



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC

DANS CE NUMÉRO

Info-Carrefour

NOS VOEUX DE PÂQUES

Mot du Président 02

Mot de la Directrice générale 03

RUBRIQUES

Rencontre avec Marie Otis 04

Vieillir chez soi ! 05



Télécharger ce numéro

WWW.CARREFOUR50.COM

IMAGES : CANVA



ÉVÈNEMENTS

Un printemps d'engagements

AGA des clubs 06

AGA des secteurs 06

AGA du Carrefour 06

Calendrier AGA des secteurs 2023 07

Rassemblement des 50 ans et plus 08

PERFECTIONNER L'IDÉAL

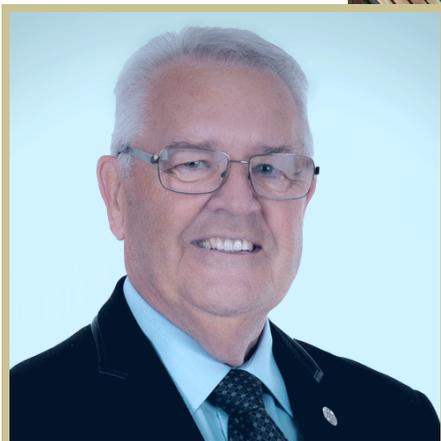
Chronique

L'emblématique Eider à duvet 09

MÉMO

Carrefour 50 de Rimouski 10

IMAGES : CANVA



Richard Rancourt



“

Pâques, une fête inspirante!

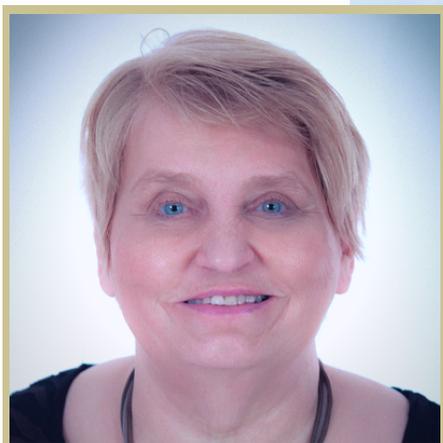
Notre enfance fut imprégnée par des célébrations religieuses, ainsi, la fête de Pâques marquait la résurrection, **la joie de vivre et l'ouverture à la vie.**

Avec l'arrivée du printemps, nous y voyons tous de la renaissance, de l'espoir, de la vitalité, de l'enthousiasme. Il en est de même pour la majorité de nos clubs, c'est une période de blitz, de tournois, de rassemblements et d'assemblées annuelles où se greffent de nouvelles personnes dans les comités et au sein des équipes administratives. Elles apportent de nouvelles idées, de nouvelles façons de faire et de nouveaux défis.

Le siège social de notre fédération, le Carrefour 50+ du Québec, n'y échappe pas. Nous souhaitons la bienvenue à Marlène Côté et Hélène Lechasseur, agentes de bureau. Nous constatons déjà leur optimisme, leur ardeur et leur défi du renouveau. Notre fédération est vivante, dynamique et en santé, soyons-en fiers.

Profitons de la période de Pâques pour inspirer notre milieu et offrir le meilleur de nous... Ayons du plaisir dans notre mission de rassembler...

IMAGE : CANVA



Denise Gagnon



« Prenons le temps de respirer le grand air ! »

“

Bonjour chers membres !

J'ai participé à plusieurs assemblées générales de clubs et les assemblées de secteurs ont déjà débuté. Les membres sont nombreux à y assister.

**Mot de la
Directrice
générale**

Que cette fin de semaine en soit une de repos. C'est une occasion de se ressourcer et de visiter sa famille, ses amis et les personnes de son entourage les plus démunies. Gâtez-vous et gardez votre sourire ! Continuez d'être des gens de cœur.

Joyeuses Pâques ! On se revoit bientôt !



IMAGE : CANVA

Rencontre avec Marie Otis

Un nouveau souffle aux clubs dans leur communauté

On a demandé à Marie...

Qu'est-ce la redynamisation des clubs ?

C'est un service d'accompagnement dédié à la restructuration des clubs en collaboration avec différents organismes du milieu.

L'objectif de la redynamisation des clubs vise à développer des **relations harmonieuses et collaboratives** avec différents organismes, et c'est précisément ce qui amène les aînés à devenir des acteurs très importants au sein de leur communauté.

Communauté & vitalité

Dans le détail, ces différents organismes regroupent les municipalités, les MRC, les comités de loisirs, les organismes communautaires, culturels et de pleins airs, les écoles, ou encore les organismes en santé.



Marie Otis
coordonnatrice auprès des aînés

Cellulaire : 418 750-3693
coordinationcarrefour50@gmail.com



« Au quotidien, je rencontre les membres des clubs qui ont des besoins précis.

Je les accompagne dans leur recherche de solutions. Parfois, il peut s'agir d'un manque de relève au conseil d'administration, d'une faible participation aux activités proposées, ou encore, de besoins plus spécifiques comme la gestion des sources de revenus. »

CONSULTATION

Vieillir chez soi

Il est important de faire connaître votre avis

Le Conseil national des aînés a lancé une **consultation en ligne** pour recueillir différents avis au sujet des moyens de mieux soutenir les personnes souhaitant vieillir chez elles et dans leur communauté le plus longtemps possible.



Participez à la consultation
en remplissant
le **sondage en ligne**
avant le 14 avril prochain !

Il ne reste que quelques jours !

Cette consultation est
ouverte à tous les
Canadiens,
les personnes âgées,
les personnes proches
aidantes, les personnes
ayant de l'expérience
de travail auprès
des personnes âgées ou
une expertise dans ce
domaine et toutes les
autres personnes
représentant les divers
points de vue
au sein des collectivités.

Le Conseil national des aînés

Facebook : **Aînés au Canada**

Twitter : @ESDC_GC

IMAGES : CANVA

Un printemps d'engagements

« C'est une période de blitz, de tournois,
de rassemblements et d'assemblées annuelles... »

Assemblées générales annuelles des clubs

Plusieurs clubs ont déjà renouvelé leur conseil d'administration, l'action bénévole bat son plein. **On note un regain de vitalité chez plusieurs clubs, dont celui de Cabano qui est passé de 5 à 9 administrateurs. Quel succès !**

Assemblée des secteurs

La documentation pour la tenue des assemblées générales annuelles des secteurs a été acheminée par courriel à tous les clubs et officiers de secteur. **La tournée dans l'Est-du-Québec amorcée par la Directrice générale a débutée le 5 avril** avec la visite du Club St-Louis-du-HA ! HA ! dans le Témiscouata.

Assemblée générale du Carrefour 50 + du Québec

L'AGA du Carrefour aura lieu à **Amqui le 12 mai prochain.** D'autres informations suivront sous peu.

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-Rioux** dans le secteur des Basques. De nombreuses activités au programme, ne tardez pas pour vous y inscrire, **la date limite est le 28 avril prochain !**



Mercredi le 5 avril	13 h 15	Club St-Louis-du-HA ! HA ! Secteur Témiscouata
Jeudi le 6 avril	13 h 15	Club St-Denis-de-la-Bouteillerie Secteur Kamouraska
Mardi le 11 avril	13 h 15	Club St-Fabien Secteur Les Basques
Mercredi le 12 avril	13 h 15	Club St-Cyprien Secteur Rivière-du-Loup
Jeudi le 13 avril	13 h 15	Club Lac-au-Saumon Secteur Vallée-de-la-Matapédia
Vendredi le 14 avril	13 h 15	Club St-Valérien Secteur Rimouski-Neigette
Mardi le 18 avril	13 h 15	Club Mont-Joli Secteur La Mitis
Mercredi le 19 avril	13 h 15	Club Maria Secteur Bonaventure
Jeudi le 20 avril	13 h 15	Club Pointe-à-la-Garde Secteur L'Ascension-Carleton
Vendredi le 21 avril	10 h	Club Three Stars Port-Daniel Secteur Rocher-Percé
Dimanche le 23 avril	13 h 15	Club Havre-Aubert Secteur Îles-de-la-Madeleine
Mercredi le 26 avril	13 h 15	Club Anse-au-Griffon Secteur La Côte-de-Gaspé
Jeudi le 27 avril	13 h 15	Club Marsoui Secteur Haute-Gaspésie
Vendredi le 28 avril	13 h 15	Club St-Luc-de-Matane Secteur Matane

Rassemblement des 50 ans et plus

Partager le plaisir et la fierté d'un tel événement !

Le comité organisateur du RASSEMBLEMENT est présentement à la recherche de bénévoles pour effectuer différentes tâches le 27 mai !



« Lorsque vous vous impliquez en tant que **bénévole au RASSEMBLEMENT**, nous vous offrons le **dîner chaud** gratuitement, ainsi que l'opportunité de participer à notre **4 à 6 festif entre amis** à la fin de la journée. Vous courrez également la chance de gagner un **prix de présence** à la toute fin de l'évènement ! »

Le Rassemblement des 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent, un événement d'une durée d'une journée, durant lequel les participants ont l'opportunité d'assister à deux activités de leur choix : une activité en avant-midi et une autre en après-midi, chacune d'une durée d'une heure et demie.

Les activités se présentent en trois grandes catégories : les activités intérieures, les activités de plein air et les visites touristiques. Celles-ci ont lieu à différents endroits dans la municipalité de Saint-Mathieu-de-Rioux.

Les déplacements s'effectuent à l'aide d'une navette qui transporte les participants du lieu principal, soit le Parc du Mont-Saint-Mathieu, jusqu'aux différents plateaux. Cette navette les ramène pour l'heure du dîner et pour la cérémonie de remise des médailles en fin de journée.

Une excellente opportunité de s'impliquer, seul ou entre amis !

Contactez Kelly-Anne Bouffard, coordonnatrice du Rassemblement

Téléphone bureau : (418) 851-3206 poste 3136

Courriel : jeux50plusbsl@gmail.com

Perfectionner l'idéal

Il existe une véritable culture de la mer dans l'Est-du-Québec !



© Les publications du Voyageur des mers

Gros-Morne QC : crédit photo & infographie : Marlène C.

Mi-canard, mi-pingouin !

Auteure, Marlène C.

Dès l'arrivée du printemps, dans l'estuaire et le golfe du Saint-Laurent, l'Eider à duvet se reproduit, puis il nidifie et mue aux abords des plages non loin des ruisseaux, aux embouchures des rivières et sur des îles. Certaines colonies, comme celle de l'île Biquette située au Bas-Saint-Laurent, recueillent plus de 7 000 couples d'oiseaux, alors que d'autres populations beaucoup plus modestes se concentrent le long des rives, souvent habitées.

L'Eider à duvet utilise le vol avec parcimonie

Le vol permet aux oiseaux de fuir les prédateurs, de repérer les sites favorables à leur alimentation, de se disperser sur de longues distances, de migrer vers leurs sites d'hivernage, de reproduction et de mue. Or, la capacité de vol varie selon les espèces et dépend de **la charge alaire, un paramètre défini comme le rapport de la masse corporelle à la surface portante des ailes.**

Chez l'Eider à duvet, ce rapport est des plus élevés. Ses ailes pointues et courtes, de faibles superficies, limitent sa capacité à voler et freinent ses élans au décollage. Aussi n'utilise-t-il le vol que pour s'alimenter à l'aube et durant la matinée. [...]



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

Parlez-nous de vos observations !
Partagez-les *via* notre page
Facebook !

Nos employées du Carrefour 50 +

Afin de toujours mieux vous accompagner !

**Hélène
Lechasseur**

Agente de bureau — À la réception pour prendre vos appels, Hélène est responsable des cartes de membre, des changements d'adresse et de la facturation du lundi au jeudi, de 8h 30 à midi et de 13h 00 à 16h30, son numéro de poste est le 101.

Marlène Côté

Agente de bureau — Marlène est là pour vous guider à travers la documentation du Carrefour. Elle s'occupe du site web, de notre page Facebook et de l'Info-Carrefour. Elle est en poste du lundi au jeudi, de 8h 30 à midi et de 13h 00 à 16h30, et le vendredi entre 8 h 30 et midi, 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 du bon temps
sur les ailes magnifiques du printemps !*



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**

Disponible *via* notre site web
et notre page facebook.

Soyez nombreux à inter-Agir !