



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC



INFO - CARREFOUR

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour chers membres !



Avec le froid et la neige en grande quantité, vous allez rester jeunes longtemps... c'est une bonne nouvelle !

Pour 2019, le Carrefour vous prépare ateliers, conférences, colloque, Journée Santé dans différents secteurs. Il y a déjà des informations sur 2 activités dans le présent Info-Carrefour.

J'ai débuté les rencontres avec les nouveaux députés provinciaux de notre territoire et je suis très heureuse de l'accueil reçu et des demandes adressées pour l'amélioration des services aux aînés.

De plus, de nouveaux partenaires ont été sollicités et déjà un de ceux-ci a accepté notre collaboration. Notre défi est toujours très grand face aux entreprises et aux rabais qu'elles peuvent accorder à nos membres. N'hésitez pas à nous référer des entreprises, des marchands ou regroupements qui auraient de l'intérêt à devenir des partenaires associés du Carrefour.

Pour donner suite à une demande faite lors de l'assemblée générale annuelle de 2018, à Rivière-du-Loup, nous aurons cette année une assemblée générale annuelle écoresponsable.

Ce sera un plaisir de vous revoir en avril prochain lors des assemblées des secteurs. J'espère vous voir en grand nombre avec votre sourire et votre joie de vivre !

Belle fin d'hiver ! Le temps plus chaud s'en vient pour mars alors profitez-en et sortez vous amuser pour conserver votre cœur d'enfant !

À bientôt !

Dans ce numéro :

Retour cartes non vendues	2
Assemblées Secteurs	2
Activités dans les secteurs	2
AGA Carrefour	3
Rassemblement 50 + BSL	3
Jeux GIM	3
Suivi - Plan stratégique	4
Exercices - Cerveau	4



RAPPEL - RETOUR DES CARTES NON VENDUES

DATE LIMITE DU RETOUR DES CARTES NON VENDUES : 28 FÉVRIER 2019

N'oubliez pas de nous retourner, avant la date limite, vos cartes de membres non vendues ainsi que vos corrections d'adresses. Le remboursement aux clubs se fera dans le courant du mois de mars. Merci de votre collaboration !

RAPPEL - ASSEMBLÉES DES SECTEURS DU PRINTEMPS

L'horaire des assemblées des secteurs du printemps a été publié dans l'Info-Carrefour de décembre dernier. Vous pouvez également consulter l'horaire sur le site internet du Carrefour : www.carrefour50.com

Lors de ces rencontres, en plus des élections aux postes en nomination, vous aurez à étudier les modifications aux Règlements généraux du Carrefour, des Secteurs et des Clubs affiliés. En effet, le Comité mandaté pour voir à la refonte des différents règlements a travaillé d'arrache-pied pour vous présenter ces modifications.

C'est lors de l'assemblée générale annuelle du Carrefour que les délégués auront à se prononcer sur l'adoption de ces modifications. Par contre, un premier travail de vérification est nécessaire afin que tous les clubs et leurs administrateurs puissent prendre connaissance des changements apportés et ainsi faciliter le travail des délégués à l'assemblée générale annuelle.



ACTIVITÉS DANS LES SECTEURS

SECTEUR RIMOUSKI-NEIGETTE



Les clubs sont invités à assister à la conférence «**Mon sommeil, ma santé**», conférence donnée par la Dre Emmanuelle Bastille-Denis, psychologue et fondatrice du Centre de traitement de l'insomnie de Québec.

L'activité se déroulera le jeudi 25 avril 2019, à compter de 13 h 30 au Centre communautaire de Saint-Pie-X-de-Rimouski, 280, boul. Arthur-Buies Est. Le coût pour cette activité est de 5 \$ pour les membres et de 10 \$ pour les non membres. Les billets seront disponibles au bureau du Carrefour 50 +.



... par le plaisir

SECTEUR TÉMISCOUATA

C'est à Notre-Dame-du-Lac, à la salle Témiscouata, le jeudi 2 mai 2019, que se tiendra une «*Journée Santé... par le plaisir*» en collaboration avec la Table de concertation des aînés du Témiscouata. Des conférences diversifiées dont celle intitulée «Mon sommeil, ma santé» et autres activités vous seront dévoilées lors de l'assemblée de secteur du 1^{er} avril prochain.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CARREFOUR

Celle-ci se déroulera le *vendredi 24 mai 2019* au Centre des congrès de l'Hôtel Rimouski, 225, boul. René-Lepage Est. Les informations pertinentes vous parviendront au début du mois d'avril.

L'assemblée générale annuelle permet aux clubs affiliés, par l'entremise de leurs délégués, de faire le bilan de l'année et de décider des prochaines actions à mener.

Prendre note que l'assemblée générale annuelle sera précédée d'une assemblée générale spéciale en vue d'adopter une modification à la Charte du Carrefour 50 +.

Les informations pertinentes vous parviendront au début du mois d'avril.

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

Vendredi, 31 mai 2019 à Rimouski

Les formulaires d'inscription seront expédiés bientôt dans tous les clubs affiliés du Bas-Saint-Laurent.

Le lancement officiel a été fait lors d'une conférence de presse le 26 février dernier.

Informations : www.ville.rimouski.qc.ca
www.carrefour50.com



JEUX DES 50 ANS ET PLUS GASPÉSIE - LES ÎLES

**Du 13 au 16 juin 2019 dans la région
de Matapédia - Les Plateaux**

Toutes les informations sont disponibles sur le site Internet
des Jeux :

<http://urlsgim.com/jeux-50-ans-et-jeux-2019>

PLAN STRATÉGIQUE 2018 - 2022

C'est à l'assemblée générale de 2018, à Rivière-du-Loup, que le conseil d'administration du Carrefour présentait, aux membres présents, le *Plan stratégique 2018—2022*. Lors des assemblées d'information de l'automne 2018, les membres ont eu à travailler sur les axes d'orientation qu'ils visent pour leur club.

Par le biais de l'Info-Carrefour, nous vous présenterons au fil des numéros, tiré de ce *Plan stratégique*, la mission, la vision ainsi que les valeurs que le Carrefour 50 + préconise afin de mener à bien la mission et le déploiement des actions qui nous guideront, tel un **PHARE**, jusqu'en 2022.

Prendre note que vous retrouvez tous ces textes dans le Rapport annuel 2018 ainsi que sur notre site Internet (www.carrefour50.com).

LA MISSION

«Offrir aux personnes de 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, des activités de rassemblement telles que : culturelle, loisir, sport, plein air et autres afin de briser l'isolement en favorisant une participation dynamique axée sur un fort potentiel d'appartenance à leur milieu.

Le Carrefour 50 + du Québec regroupe plus de 150 clubs affiliés et leur offre des outils et le soutien pour faciliter la mise en œuvre des diverses activités. Par son implication auprès des instances concernées, il participe à l'amélioration de la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus en exprimant leurs besoins et en défendant leurs droits auprès des gouvernements.»



Tout comme le phare...
Soyons le rayonnement de l'Est du Québec!
Devenons des précurseurs de l'avenir!

CINQ EXERCICES POUR ENTRAÎNER VOTRE CERVEAU



Comme le corps, le cerveau doit s'entraîner pour garder la forme. Voici 5 exercices simples et efficaces pour faire marcher votre cerveau !

1. N'ayez pas peur de transpirer : «Ce qui est bon pour le cœur l'est aussi pour le cerveau.» Maintenir la forme physique est le moyen le plus efficace de maintenir le cerveau alerte à long terme.
2. Ajoutez un peu de musculation à votre entraînement : Un exercice de musculation ajouté à votre routine d'exercices permettra à votre capacité de réflexion de se surpasser. On conseille de faire travailler en alternance les bras et les jambes.
3. Augmentez vos connaissances : l'apprentissage est la fonction première du cerveau et plus vous apprenez, plus celui-ci en tire avantage. De nouveaux souvenirs contribuent aussi à protéger les anciens.
4. Optez pour la nouveauté : Vous avez toujours rêvé de jouer du violon ou apprendre l'espagnol ? C'est le temps de vous y mettre. Apprendre quelque chose de nouveau est un bon moyen de garder la matière grise en alerte.
5. Faites des jeux qui sollicitent le cerveau : Des mots croisés, le jeu de sudoku ou les casse-têtes sont un excellent moyen de faire travailler le cerveau... parce que vous devez réfléchir !

Source : Site internet Reader's Digest

Pour nous rejoindre:



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



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



carrefour50@globetrotter.net



www.carrefour50.com



Carrefour50+du Quebec

