



---

# COLLECTIF 55+

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2016-2017

---

### **INTRODUCTION**

---

Créé en 2012, le Collectif 55+ est un organisme à but non lucratif. Il s'est donné pour mission de regrouper des aînés désireux de mettre à profit leurs connaissances et expériences au moyen d'échanges stimulants et constructifs visant à favoriser la réflexion, le savoir et l'action autour d'enjeux de société.

Depuis, le Collectif a tablé sur le bouillonnement d'idées qui animent ses membres, sur leur créativité et sur certaines réalisations porteuses de succès. Au fur et à mesure, le conseil d'administration a senti le besoin d'étendre l'influence du Collectif et d'augmenter le nombre de ses adhérents et de ses groupes.

Voici le rapport d'activité présentant le Collectif, ses réalisations et celles de ses groupes au cours de son exercice financier s'échelonnant du 1<sup>er</sup> avril 2016 au 31 mars 2017.

### **1. LES MEMBRES**

---

Au 31 mars 2017, le Collectif compte 116 membres réguliers et 200 personnes ou organismes abonnés à son infolettre. Parmi les membres, 104 personnes sont inscrites dans des groupes, et certaines d'entre elles participent à plus d'un groupe.

Le conseil d'administration et les 11 groupes du Collectif ont tenu au total 134 réunions au cours de la période concernée.

### **2. LE CONSEIL D'ADMINISTRATION**

---

En 2015-2016, les douze membres du conseil d'administration sont : Alain April, Marie-Christine Boulanger, Mireille Bonin, Cécile Gaudreault, Daniel Gagnon, Daniel Guay, Jean Laliberté, Huguette Proulx, Pierre Robichaud, Gilbert Tessier, Sylvie Vachon, José C. Velasco.

Durant cette période, le conseil s'est réuni à 15 reprises au Centre communautaire de Cap-Rouge. Il a aussi tenu 2 journées de réflexion de type « lac-à-l'épaule » le 8 juin 2016 et le 14 décembre 2016.

### **3. LE COLLECTIF A AGI**

---

Le Collectif 55+ a organisé diverses activités auxquelles toute la population a été invitée à participer. Il s'est aussi doté de bons outils de communication et a mené des actions de relations publiques.

#### **3.1 COLLOQUE**

---

- **Colloque « Les Beaux rendez-vous 2016 » : La quête de sens à la retraite - Donner une signification aux années à venir**

Pour ce « Beau rendez-vous » du 4 novembre 2016, le Collectif a proposé une journée sous le signe de la quête de sens à la retraite ou comment donner une signification aux années à venir.

Les 53 participants ont pris un temps d'arrêt pour regarder le chemin parcouru et entendre nos trois conférenciers livrer leurs réflexions sur le sens de la vie. Mylène Moisan a partagé un peu de ce feu qui l'alimente pour décrire de façon si humaine les extraits d'histoires de vie qu'elle nous partage, plusieurs fois semaine dans Le Soleil. Ensuite, Hugues Dionne et Céline Yelle, qui ont accompagné plusieurs personnes dans le programme interuniversitaire Sens et projet de vie, ont parlé de ce besoin fondamental de la quête de sens, à travers leurs expériences et leur propre cheminement.

Lors de discussions en atelier, les participants ont partagé leurs réflexions. En bref, ils ont grandement apprécié cette journée et trouvé les conférenciers intéressants, compétents et fort humains. Quant aux sujets traités, plusieurs ont mentionné que cette journée leur a apporté de l'inspiration pour poursuivre leur cheminement. Donc, une journée remplie d'espoir, percutante et qui a fait ressortir l'importance de la spiritualité dans nos vies et la poursuite de la quête de sens à tout âge.

Le Colloque a été organisé par des membres du Groupe spiritualité, religions et quête de sens. Il a bénéficié du soutien financier de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy et des députés provincial et fédéral de la circonscription de Louis-Hébert.

#### **3.2 ATELIERS**

---

Le Collectif 55+ a tenu deux ateliers en 2016-2017.

- **Atelier sur les élections américaines**

Un atelier sur les élections américaines a été organisé le 22 septembre 2016 par le Groupe gouvernance et démocratie. La présentation a été faite par trois membres du Groupe : Alain Miville de Chêne, Daniel Guay et Jean Laliberté. L'atelier était animé par un autre membre du Groupe, Mireille Bonin.

L'activité a eu lieu au Centre sportif de Sainte-Foy et a remporté un franc succès, car elle a attiré 53 participants. La période de questions, en particulier, a été très animée et a suscité des débats passionnants.

Le Collectif a innové à l'occasion de cet atelier en n'exigeant pas de frais d'admission, mais en suggérant une contribution volontaire. Cette approche a permis de recueillir des revenus supérieurs aux dépenses.

- **Atelier sur l'aide médicale à mourir**

Un atelier complémentaire en suivi du colloque s'est tenu le 22 février 2017. Intitulé « Mourir digne et libre : la personne au cœur de sa décision de fin de vie », cet atelier a attiré 59 personnes dont 30 membres et 12 nouvelles adhésions.

M. Yvon Bureau, qui milite sur cet aspect depuis 32 ans, nous a fait un tour d'horizon complet sur les différentes étapes qui ont mené aux lois actuelles, nous a fait entrevoir les difficultés vécues avec celles-ci et les étapes encore à franchir. Son langage était clair et compréhensible pour tous et toutes. De courts ateliers ont eu lieu et les personnes participantes ont pu s'exprimer et structurer des questions à soumettre au conférencier lors de la plénière.

M. Bureau a répondu avec aplomb aux diverses interrogations qui lui ont été présentées. Il est l'exemple qu'un simple citoyen déterminé peut changer des choses dans nos sociétés. C'est ce que nous recherchons avec le Collectif.

Les fiches d'évaluation ont montré une haute appréciation des divers aspects de la rencontre et ont fait part des améliorations et soumis des propositions de sujets à traiter pour l'avenir.

### **3.3 CONFÉRENCE**

---

- **Conférence de M. Denis Vaugeois**

À l'occasion de l'assemblée générale annuelle du Collectif tenue le 11 mai, M. Denis Vaugeois a prononcé une conférence intitulée : « Trouvailles d'un historien sur des secrets de famille ».

Il a présenté et commenté trois articles de journaux. Le premier, intitulé « Acte de faillite de 1869 dans l'affaire de Louis Vaugeois de la cité et du district de Trois-Rivières commerçant failli », est un avis public concernant six terres ou lots de terre devant faire l'objet d'une vente à l'encan le 7 juillet 1875 à la porte de l'église paroissiale de Saint-Tite. Le deuxième, daté du 21 avril 1887, relate que huit membres de la famille « d'un brave colon, M. Antoine Vaugeois », sont morts de « diphtérie et fièvre noire ». Le troisième, intitulé « Parent vs Vaugeois », daté du 5 mai 1887, fait état d'une poursuite « en dommages pour séduction ». « Le demandeur (Parent) en sa qualité de tuteur à sa fille mineure poursuit le défendeur (Vaugeois) » pour une somme de 250 \$.

### **3.4 COMMUNICATION**

---

La réalisation du plan de communication entériné par le conseil d'administration pour promouvoir et faire connaître notre organisation s'est poursuivie cette année. L'an passé, une mission propre au Collectif a été élaborée, un nouveau nom et un slogan ont été créés et une nouvelle identification visuelle, représentative de l'ensemble, a été conçue.

Cette année, nous avons constaté un intérêt et une certaine augmentation d'affluence et du nombre de membres à nos diverses activités en sus d'un intérêt manifesté par certains médias. Nous y voyons un lien avec une activité communicationnelle plus intense cette année.

### **3.4.1 MOYENS DE COMMUNICATION RÉALISÉS**

Dans le cadre du plan de communication initial, plusieurs moyens de communication ont été réalisés et diffusés. De plus, le site Web du Collectif – le moyen d'information majeur – a été considérablement enrichi (voir le point 3.4.2).

#### ○ **Déclinaison de la nouvelle signature visuelle**

Afin de la faire connaître, et susciter l'identification du Collectif 55+, la nouvelle signature visuelle du Collectif a été apposée sur tous les divers outils de communication élaborés et diffusés cette année. Une conception graphique – à la fois unifiée et distincte pour chacun d'eux - a été élaborée à l'aide d'une graphiste.

#### ○ **Documents d'information et de promotion**

- Un carton d'information recto verso incitatif détaillant le créneau spécifique du Collectif 55+. La diffusion de ce document se poursuit de façon récurrente dans les réseaux du Collectif 55+, à chaque activité publique, et par les membres dans leurs réseaux respectifs.
- Carte « d'affaires » au nom et à l'image du Collectif 55+. Diffusée individuellement par les membres et plus largement lors d'activités.
- Divers gabarits disponibles en vue de communications publiques unifiées visuellement : lettres, infolettres, communiqués, mémoires, etc. lesquels ont été souvent utilisés.
- Deux affiches institutionnelles : documents d'identification visibles à chaque événement ou sortie publique du Collectif 55+.

Un total de 28 infolettres ont été envoyées aux abonnés et le même nombre de billets ont été postés dans le blogue du site Web. Tous sont d'ailleurs invités à commenter ces billets.

### **3.4.2 SITE WEB DU COLLECTIF 55+ (COLLECTIF55PLUS.ORG)**

#### ○ **Statistiques d'achalandage du site Internet 2016-2017**

En 2016-2017, le site Internet a reçu 9 595 visites, soit près du double de l'an dernier (5 150 visites) ou une moyenne mensuelle de 800. Les pages ont été consultées 32 339 fois (près de 10 000 pages de plus que l'an dernier) pour une moyenne de presque 2 700 pages par mois. Un visiteur consulte en moyenne 3 pages du site Web et la durée moyenne d'une visite est de 4 minutes.

Tout comme l'an dernier, les visites coïncident fortement avec la tenue d'activités et l'envoi d'infolettres.

Outre la page d'accueil vue par plus de 52 % des visiteurs, les pages les plus vues entre septembre 2016 et mars 2017 sont identifiées dans le tableau suivant. Ces données ne sont pas exhaustives, mais fournissent une indication des tendances quant à l'achalandage des pages Web du Collectif 55+.

**Pages les plus vues, par groupe ou activité, entre septembre 2016 et mars 2017**

Groupe/activité/thème/sujet	Nombre
Simulateurs sur les coûts de l'habitat	1 287
Élections américaines (atelier)	1136
Colloque sur la quête de sens	868
Habitat (autres pages)	847
Mourir digne et libre (atelier)	713
Réflexion sur l'économie (dont Économie circulaire, 273)	716
Pont de Québec, incluant la promotion du Forum (168)	654
Qui sommes-nous?	687
Retraite	601
Plan d'action sur les aînés et Maison des aînés	589
Blogue	512
Nutrition	473
Agenda	450
Spiritualité et quête de sens	410
Aménagement du territoire	365
Gouvernance et démocratie	351
Activités (page d'ensemble)	286
Nous joindre	285
Développement durable	273
Devenir membre	222
Liens utiles	202
Médias	198
Plan du site	189
Récit de vie (activité 2017-2018)	158
Les AGA	135
Consultation sur le projet de loi 109	123
Reliance	113
Échanges 360 degrés	88

○ **Téléchargement de fichiers**

Parmi les 1 845 fichiers téléchargés entre septembre 2016 et mars 2017, les simulateurs d'habitat et le guide de sélection d'un habitat représentent 75 % des fichiers téléchargés, soit un total de 1 383 fois.

○ **Provenance des visiteurs**

Les visiteurs proviennent surtout de la ville de Québec et des environs (40 %). L'ensemble des visites en provenance du Québec représente quelque 65 % des visites alors que les visites du reste du Canada comptent pour un autre 6 % des visites de notre site Web. Les visites de la France représentent 15 % du nombre total de visites alors que celles des États-Unis pour 3,3 %.

#### ○ **Refonte du site Internet**

La deuxième phase de la refonte du site Internet a été mise en ligne le 20 août 2016. Il s'agissait essentiellement de concevoir et d'implanter une maquette graphique adaptée au nouveau logo du Collectif 55+, des éléments visuels et de poursuivre les travaux de programmation, notamment la configuration de Google Analytics pour générer des statistiques d'achalandage suffisamment détaillées.

Un programmeur a effectué 39 heures de travail dans le cadre de cette refonte pour un coût total de 975 \$. Le conseil d'administration considère que le site Web du Collectif 55+ répond adéquatement aux besoins et attentes de ses membres. Une personne du conseil d'administration assume la responsabilité du site Web ainsi que les mises à jour en continu.

### **3.4.3 RELATIONS PUBLIQUES**

Diverses activités de relations publiques ont eu cours cette année :

- MATV : Émission « Ça passe trop vite », le 1<sup>er</sup> février 2017. José Velasco du Groupe habitat, sur les simulateurs de coûts prenant en compte les coûts de chaque type d'habitation.
- CKIA-FM 88,3 : Émission « Vivre ensemble au 21<sup>e</sup> siècle », le 5 décembre 2016. Mireille Bonin et Marie-Christine Boulanger, sur l'aménagement urbain.
- MATV : Émission « Mise à jour », le 17 novembre 2016. Gilbert Tessier, responsable du Groupe avenir du pont de Québec.
- MATV : Émission « Ça passe trop vite » le 16 novembre 2016. Richard Beaudoin, responsable du Groupe nutrition, sur les habitudes alimentaires.
- CKIA-FM 88,3 : Émission « Vivre ensemble au 21<sup>e</sup> siècle », le 14 novembre 2016. Gilbert Tessier, responsable du Groupe avenir du pont de Québec, sur l'après-forum sur l'avenir du pont de Québec.
- CKIA-FM 88,3 : Émission « Vivre ensemble au 21<sup>e</sup> siècle », le 7 novembre 2016. Jean Laliberté, responsable du Groupe gouvernance et démocratie, sur les élections américaines.
- CKIA-FM 88,3 : Émission « Vivre ensemble au 21<sup>e</sup> siècle », le 31 mai 2016. Diane Duquet et Daniel Guay, responsable du Groupe retraite, ont présenté le Collectif 55+.

Ce, sans oublier les activités récurrentes de relations publiques des membres du Collectif 55+ effectuées dans leurs réseaux respectifs.

### **3.4.4 COMMUNICATION INTERNE**

Un nouveau média de communication interne a été créé à l'usage des responsables de groupes : « LES INFO PUBS DU COLLECTIF 55+ Nouvelles brèves ». Le but : informer les membres de chaque groupe respectivement des actualités du Collectif et des autres groupes au fur et à mesure. Susciter l'appartenance et la motivation. Périodicité : aux 2 semaines.

## **4. SES GROUPES ONT AGI**

---

Au cours de l'exercice financier, 11 groupes du Collectif 55+ ont mené leurs activités. Trois d'entre eux ont été créés au cours de 2016-2017 : le Groupe aménagement du territoire, le Groupe reliance et le Groupe échanges 360 degrés.

Voici le bilan des réalisations de chacun des groupes.

### **4.1 GROUPE AVENIR DU PONT DE QUÉBEC** (RESP. : GILBERT TESSIER)

---

Le Groupe avenir du pont de Québec a tenu 16 rencontres depuis la dernière assemblée générale du Collectif. Sa mission reste toujours la même, c'est-à-dire s'assurer que les meilleures décisions soient prises et suivies quant à l'entretien du pont et à son avenir.

Nos principales actions :

- Interventions auprès des élus fédéraux pour s'assurer qu'ils réalisent leur promesse de régler le dossier.
- Interventions également auprès de ces mêmes élus pour obtenir d'eux l'état de la structure étant donné le refus du CN de collaborer avec nous à ce sujet.
- Publication, le 7 juillet, dans la section « Opinion du lecteur » du journal Le Soleil, d'un texte intitulé « Pour régler le dossier du pont de Québec ».
- Intervention auprès de l'École d'architecture pour qu'un concours soit organisé entre les étudiants pour la proposition de projets de valorisation du pont. Les projets des étudiants seront présentés aux intervenants au cours du mois de mai.
- Participation active au Forum sur l'avenir du pont de Québec organisé par les chambres de commerce de Québec et Lévis ainsi que l'Université Laval, notamment par le dépôt d'un mémoire.
- Suite au Forum, la Chambre de commerce de Québec a mandaté la firme Mallette qui a déposé un rapport préliminaire recommandant deux organismes pour la gestion du pont, soit un pour l'entretien et un pour la valorisation.

Comme il est recommandé de s'assurer d'abord des coûts, nous avons proposé qu'un responsable soit nommé par les trois intervenants pour coordonner l'étude des coûts et qu'il ait aussi le mandat de s'assurer que l'état du pont permet une exploitation à long terme.

Nous en sommes là et nous espérons que 2017 sera la bonne année.

### **4.2 GROUPE GOUVERNANCE ET DÉMOCRATIE** (RESP. : JEAN LALIBERTÉ)

---

Le Groupe gouvernance et démocratie compte huit membres et se réunit toutes les deux semaines. Durant l'année 2016-2017, il a tenu 19 réunions.

Les premières réunions de 2016 ont été consacrées à la préparation d'un atelier sur les élections américaines qui a eu lieu le 22 septembre. La candidature de Donald Trump à la présidence des États-Unis a suscité un grand intérêt pour cet atelier.

Par la suite, le Groupe fait porter ses travaux sur la gouvernance et la démocratie municipales. La politique municipale est moins présente dans les préoccupations des gens que la politique québécoise, canadienne ou internationale, mais elle n'en est pas moins importante. Le fait qu'une loi visant à augmenter les responsabilités et les pouvoirs des municipalités (projet de loi 122) et qu'une loi sur la Ville de Québec (projet de loi 109) soit présentement en discussion à l'Assemblée nationale ajoute de l'intérêt pour ce sujet.

Depuis l'automne dernier, le Groupe a adopté une nouvelle pratique. Il consacre une heure au début de chaque réunion pour échanger sur des questions d'actualité. Les nouvelles politiques, autant du pays, que des États-Unis et de l'étranger, nous fournissent ample matière à discussion et génèrent des débats animés.

Le Groupe a été un peu victime de son succès cette année, car il a dû refuser des membres. Étant donné que les échanges sont souvent vifs et impétueux, il est impossible d'accueillir plus de huit participants. Les personnes intéressées sont invitées à faire inscrire leur nom sur une liste d'attente.

### **4.3 GROUPE RÉFLEXION SUR L'ÉCONOMIE** (RESP. : LUCIE MARMEN)

---

Ce groupe compte 24 membres. Les réunions se tiennent tous les mois et regroupent environ une dizaine de personnes. Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2016, 10 réunions se sont tenues. De plus, cette année, le Forum social mondial a été suivi et un compte rendu en a été publié sur le site du Collectif.

Les réunions mensuelles donnent lieu à des présentations de sujets qui ont fait l'objet de recherches plus approfondies et à des discussions sur des thèmes d'actualité. La dynamique du groupe permet l'écoute de tous les points de vue et d'enrichir la réflexion individuelle avec les connaissances des autres membres.

Durant cette dernière année, les sujets qui ont été traités par une présentation formelle sont : les inégalités de revenus et l'impact des budgets des gouvernements sur celles-ci; le revenu minimum garanti; la taxe carbone et les autres moyens pour lutter contre les changements climatiques; l'implication économique à long terme des taux de croissance faibles du PIB; la dette publique mondiale et les comparaisons entre les structures des dettes japonaises et grecques; l'Accord économique et commercial global entre le Canada et l'Union européenne. Les présentateurs nous ont permis de mieux comprendre ces sujets et de pouvoir apprécier avec un esprit plus critique les nombreux articles des journalistes et discours des politiciens sur ces questions.

Plusieurs thèmes d'actualité ont aussi donné lieu à des discussions animées, notamment : la nouvelle loi fédérale sur la recapitalisation des banques qui a été peu publicisée, mais qui a des incidences importantes pour les épargnants; l'instauration d'un salaire minimum plus élevé; la politique énergétique du gouvernement du Québec; les projets d'instauration d'une monnaie locale; les régimes publics de retraites et, bien sûr, l'impact de l'élection de Donald Trump sur l'économie américaine.

La plupart des présentations et textes des membres du groupe sont publiés sur le site Web du Collectif.



#### **4.4 GROUPE DÉVELOPPEMENT DURABLE** (RESP. : ALAIN APRIL)

---

Le Groupe développement durable a tenu une dizaine de rencontres. Vains efforts pour déterminer une vision-mission-stratégie. Arrêt des activités du Groupe début 2017.

Conclusion du responsable du Groupe : l'aspect Développement durable devrait être intégré dans les réflexions de chaque Groupe du Collectif 55+ et non traité par un groupe spécifique, c'est-à-dire en silo.

#### **4.5 GROUPE HABITAT** (RESP. : JOSÉ C. VELASCO)

---

Le Groupe habitat a terminé l'ensemble des travaux qui ont débouché sur la création de quatre simulateurs. Il s'agit essentiellement de chiffriers séparés qui rassemblent les différentes dépenses qui entrent en compte dans le maintien d'une habitation : une maison unifamiliale, un condominium, un appartement en location. Le quatrième simulateur porte sur les dépenses lors de l'achat ou la vente d'une propriété ainsi que les coûts lors d'un déménagement.

L'objectif consiste à permettre à un couple d'analyser plusieurs scénarios quant à demeurer dans sa propriété ou de louer un appartement en fonction des dépenses et des efforts exigés dans les travaux d'entretien. En fin de compte, chaque situation a été prise en considération.

Les simulateurs ont été enregistrés officiellement auprès de l'Office de la protection intellectuelle du Canada (OPIC) afin de se prémunir contre le plagiat. Les simulateurs sont disponibles gratuitement sur le site du Collectif 55+. Il s'agit de les ouvrir avec le logiciel Excel de Microsoft.

Cette année, le Groupe habitat va consacrer des efforts à traduire les simulateurs dans une version HTML pour faciliter l'accès aux utilisateurs éventuels qui ne possèdent pas le logiciel Excel de Microsoft.

#### **4.6 GROUPE RETRAITE** (RESP. : DANIEL GUAY)

---

Le Groupe retraite en est à sa troisième saison, soit 19 rencontres bimensuelles suivies d'un éditorial (\*) résumant les discussions sur une réalité de la retraite : joies et angoisses, défis et stratégies d'adaptation, etc.

En somme, en s'aidant les uns les autres, ses 8 à 10 membres réguliers tentent de répondre à la grande question : « Comment réussir une retraite aussi sereine et féconde que possible? »

Depuis le début de 2017, on se penche sur le thème : « Rester dans son milieu de vie actuel ou déménager? Pourquoi et comment? »

Deux membres du Groupe habitat nous ont joints pour fournir leur grain de sel et - dans la mesure d'un possible raisonnable - offrir un coup de pouce bienvenu.

Einstein disait : « La vie et la retraite, c'est comme la bicyclette; il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » C'est l'orientation qu'on entend continuer de suivre...

\* Les éditoriaux sont déposés sur le site du Collectif.

#### **4.7 GROUPE SPIRITUALITÉ, RELIGIONS ET QUÊTE DE SENS** (RESP. : GINETTE GARON ET JEAN LALIBERTÉ)

---

Le Groupe spiritualité, religions et quête de sens compte 14 membres et se réunit toutes les trois semaines. En 2016-2017, il a tenu 13 réunions.

La préparation de chacune des réunions incombe à un membre en particulier. Tous ont ainsi l'occasion de prendre en charge un thème qui les intéresse particulièrement.

Un membre peut inviter une personne de l'extérieur à faire une présentation. C'est ainsi que le Groupe a accueilli M. Dinh Nguyen qui nous a parlé du bouddhisme, M. Jean-Étienne Poirier qui nous a présenté son film sur les autochtones et Mesdames Ghislaine Sirois et Louise Bilodeau qui nous ont parlé de leur implication comme missionnaires dans la rue dans le quartier St-Roch.

Un membre peut aussi introduire un sujet et lancer une discussion à laquelle tous participent. C'est de cette façon que des thèmes comme la bonté, le bonheur et le « Nouvel Âge et croyances millénaires » ont été discutés.

Un participant peut aussi présenter un documentaire ou le résumé d'un livre. Par exemple, le documentaire « La puissance de l'intention » et le livre « L'esprit de l'athéisme » ont fait l'objet de discussions.

Des membres ont aussi présenté des sujets qu'ils connaissent bien comme la maison Accueil-Sérénité de Ste-Claire de Bellechasse ou exposé leurs réflexions sur un thème comme « Dieu, la religion et la vie spirituelle ».

Les membres ont aussi consacré deux réunions à échanger sur leur cheminement spirituel personnel et à dialoguer sur ce que la spiritualité apporte dans leurs vies et sur la relation entre spiritualité et quête de sens.

Une des belles réalisations du Groupe a été l'organisation d'un colloque sur la quête de sens à la retraite. Ce colloque a été tenu le 4 novembre 2016 et a remporté un succès remarquable.

Le groupe a constitué une liste de plus de 20 sujets pouvant constituer des thèmes de réunions. Cette liste continue de s'enrichir continuellement. Le Groupe ne risque donc pas de manquer d'inspiration dans les mois qui viennent.

#### **4.8 GROUPE NUTRITION** (RESP. : RICHARD BEAUDOIN)

---

Le Groupe nutrition a été créé le 15 mars 2016. Il tient ses réunions une fois par mois au Centre communautaire de Cap-Rouge. Au 31 mars dernier, il comptait 15 membres. Il a pour objectifs de permettre aux participants :

- D'acquérir des connaissances théoriques et pratiques en lien avec la nutrition;
- D'identifier les bons produits dans les marchés d'alimentation et les restaurants;
- D'appivoiser les connaissances relatives au métabolisme, à l'eau, à l'oxygénation, à l'activité physique.

Les membres du groupe seront alors mieux outillés pour atteindre un poids santé à court et à moyen terme; conserver ce poids santé leur vie durant et, enfin, avoir une influence sur leur entourage. Au cours de ses 11 rencontres, le Groupe a traité de divers sujets. Citons :

- la lecture de la fiche alimentaire;
- la définition de grains entiers;
- les types de glucides;
- les produits à base de céréales;
- le calcul journalier de la proportion de lipides, de protéines et de glucides;
- le rôle du pancréas, du foie et des muscles;
- l'importance de l'eau;
- le microbiote;
- le gluten;
- l'oxygénation.

Une nutritionniste a également mené une des rencontres afin de répondre aux questions des participants. Enfin, un programme d'exercices a été proposé aux participants.

#### **4.9 GROUPE AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE** (RESP. : MIREILLE BONIN)

Le Groupe aménagement du territoire restreint (2 personnes) s'est réuni en mai 2016 à l'occasion de la consultation sur la révision du schéma d'aménagement de Québec - dont la dernière révision en profondeur datait de 1985 - en vue du dépôt de deux mémoires complémentaires en juin 2016. Ce groupe fait partie néanmoins d'un groupe élargi de citoyens impliqués dans ce domaine.

Un schéma d'aménagement dresse les grandes orientations au niveau de l'aménagement du territoire sur 25 ans. La vision du Collectif repose essentiellement sur l'importance de milieux de vie de qualité inclusifs pour tous, des aînés tout particulièrement, en invitant la nature en ville, en mettant le citoyen en avant-plan du développement et en respectant le rythme des gens en matière de mobilité durable.

Le Groupe a aussi contribué à l'organisation d'une table ronde en septembre 2016 pour débattre de l'enjeu relatif au retrait du droit au référendum prévu au projet de loi 109 sur la Capitale nationale. Près de 200 personnes se sont présentées à cet événement, dont des élus municipaux et une députée du gouvernement du Québec. La question référendaire a été suspendue temporairement.

En octobre 2016, le Groupe a également organisé un atelier en vue de la participation citoyenne en commission parlementaire à l'égard de projet de loi 109 (lequel a servi pour la rédaction de mémoires lors de commission parlementaire en lien avec le projet de loi 122 sur les gouvernements de proximité, à la suite du report de la question référendaire du projet de loi 109 au projet de loi 122). Le Groupe élargi a tenu une dizaine de rencontres.

En 2017, nous ferons la promotion de ce Groupe en vue de continuer à réfléchir sur les améliorations à faire au niveau de nos milieux de vie, des heures de plaisir en perspective. Les retraités visent à influencer leur milieu et à partager leurs idées.

#### **4.10 GROUPE RELIANCE** (RESP. : MARIE-CHRISTINE BOULANGER)

---

Ce groupe a été annoncé en décembre 2016 sur le site du Collectif. Il se réunit tous les trois vendredis pour échanger réflexions et constat, à partir d'un texte ou d'un document visuel. L'important est de faire évoluer sa propre vision d'un sujet, d'un enjeu individuel, universel ou de société, d'une question particulière ou d'une problématique plus étendue, dans un lieu propice à la coconstruction de sens, dans un climat d'écoute et de respect mutuel. Mais aussi d'avoir du plaisir sans compétition ni obligation de performance.

Neuf personnes ayant des intérêts variés, passionnées par la lecture, qui aiment discuter dans un contexte d'ouverture pour explorer l'essentiel et aller plus loin ont répondu à l'appel. Le groupe a tenu sa première rencontre le 10 février 2017 et a tenu par la suite deux autres rencontres.

Les deux livres ayant fait l'objet de discussions au cours de cette année sont :

- L'âge de l'espérance : Essai sur le vieillissement de la philosophe québécoise, Simonne Plourde
- La sagesse de nos colères : De la colère qui détruit à la colère qui construit, du psychologue et psychothérapeute québécois, Marc Pistorio. <http://www.drpistoriopsy.com/>

Ces deux lectures ont suscité réflexions et confidences et on peut dire que déjà les membres du groupe ont créé cette reliance qui permet le partage des solitudes acceptées et l'échange des différences respectées, tel que décrit par Marcel Bolle de Bal :

[http://www.arianesud.com/bibliotheque/aa\\_auteurs/bolle\\_de\\_bal\\_marcel/marcel\\_bolle\\_de\\_bal\\_de\\_la\\_reliance](http://www.arianesud.com/bibliotheque/aa_auteurs/bolle_de_bal_marcel/marcel_bolle_de_bal_de_la_reliance)

#### **4.11 GROUPE ÉCHANGES 360 DEGRÉS** (RESP. : COLETTE-MARIE DOUCET)

---

Comme plusieurs membres ne sont pas nécessairement intéressés à échanger sur des sujets pointus et aimeraient pouvoir aborder des sujets plus diversifiés, un nouveau groupe de réflexion et de discussion a été créé en février 2017 : le Groupe échanges 360 degrés.

Ce groupe permet d'aborder tout thème à caractère social, économique, politique et culturel et il a le double avantage de contribuer à augmenter la participation active de membres du Collectif qui n'y trouvait pas leur place ainsi qu'au recrutement de nouveaux membres. Le groupe est actuellement composé de 7 membres qui se réunissent aux trois semaines. Deux réunions ont eu lieu en mars. En plus des objectifs, du fonctionnement et des priorités du Groupe, les participants ont discuté du livre « Le Code Québec ».

### **REMERCIEMENTS À LA VILLE DE QUÉBEC**

---

*Le Collectif 55+ remercie la Ville de Québec qui lui donne accès à ses locaux afin d'y tenir les réunions de son conseil d'administration et de ses groupes, et aussi ses ateliers et son colloque ouverts à la population. Grâce à cet appui, le Collectif a pu prendre son envol et augmenter ses activités au fil des ans.*

**LE 6 AVRIL 2017**