RETRAITÉS FLYÉS
RÉGION DE QUÉBEC

RAPPORT ANNUEL

2025-26

17 SEPTEMBRE 2026

Éditorial

Naviguer c'est prévoir…

Chers membres, bénévoles et partenaires,

C'est avec une immense fierté que je fais le constat que notre 25e anniversaire nous a donné l'opportunité de revoir toutes ces années consacrées à voyager et à faire de l'aide humanitaire un peu partout dans le monde, pour en arriver aujourd'hui à une nouvelle mission, celle de prendre soin de nous, entre nous, pour préparer un avenir qui nous ressemble et nous rassemble…

« Naviguer, c'est prévoir… », tel qu'inscrit sur le monument des pilotes du St-Laurent à Deschambault. Nous sommes actuellement dans un monde instable, fait d'incertitudes économiques et sociales, où l'entraide entre générations doit se redéfinir.

Cette année, votre conseil d'administration a pris le temps de réfléchir à ces nouvelles réalités et il a créé un Comité Réflexions. C'est ainsi que plusieurs membres se sont formés à ces nouveaux enjeux et que nous avons enclenché un processus de conscientisation sur: «Qu'est-ce que le vieillissement normal? » avec le Dr Stéphane Lemire, médecin interniste-gériatre et président fondateur de la Fondation ÂGES. Nous avons ainsi pu habiliter plusieurs personnes de notre groupe à devenir des « Sentinelles » pour soi-même et les autres.

Encore cette année, nous avons bénéficié d'un partenariat de premier choix avec la Ville de Québec qui nous fournit gratuitement les locaux nécessaires à nos activités. Nous avons consolidé nos relations avec l'ensemble de nos organismes partenaires qui nous permettent de vous offrir des conférences, discussions et ateliers adaptés à notre réalité de personnes retraitées.

Le cœur de notre organisation bat au rythme de vos fréquentations. Vous avez été très fidèles et vous avez su intéresser vos ami.e.s à venir échanger avec nous. Nous saluons de façon spéciale ces « jeunes » retraité.e.s qui se joignent à nous depuis un certain temps. Un grand merci à toutes les personnes du Conseil d'administration et aux bénévoles qui ne comptent pas leurs efforts et leur temps pour rendre nos activités possibles et faire de l'accueil notre marque de commerce.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre confiance et votre fidélité.

Vive les « Retraités Flyés de la région de Québec » et longue vie à notre belle communauté !

Réjeanne Audet, présidente
Martin Payeur, vice-président
Christiane Belleville, secrétaire
Marc-André Laberge, trésorier
Jacinthe Fournier, Claudette Raynault et André Denis, administrateur.trice.s

SOMMAIRE

Notre organisme 04

Nos valeurs 04

Notre mission 05

Nos activités régulières 06

Nos activités spéciales 07

Nos collaborateurs 08

Notre bilan financier 2025-26 09

Notre vision pour le futur 10

Nos prévisions budgétaires 2026-27 11

Notre organisme

À propos de nous

Nous sommes un organisme né de l'initiative de personnes retraitées qui souhaitent se donner les moyens de mieux vieillir ensemble, tout en continuant à développer leur plein potentiel, sur les plans intellectuel, affectif et physique.
Sans être des spécialistes en gériatrie, nous sommes avant tout des artisans de notre propre vieillissement. Nous avançons avec curiosité, autonomie et enthousiasme, dans un esprit de plaisir, de partage et d'entraide.

Nos valeurs

• ACCUEIL

Accueillir un nouveau membre, c'est lui offrir une arrivée rassurante et chaleureuse. Parce que chaque rencontre est une occasion de créer un lien, nous faisons de l'accueil un moment simple, humain et inspirant qui donne envie de participer pleinement.

• RESPECT

Le respect des expériences personnelles et professionnelles est au cœur de nos valeurs. Dans un climat ouvert, chaque personne peut s'exprimer librement, sans jugement ni commentaire inapproprié. Afin de préserver des échanges harmonieux et inclusifs, nous privilégions des sujets de conversation qui rassemblent et évitons les débats susceptibles de heurter certaines personnes, notamment ceux liés à la politique, à la religion ou aux différences.

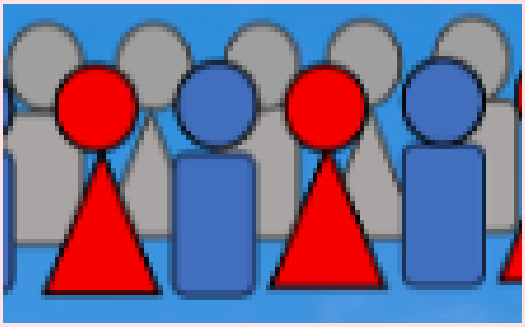
• BIENVEILLANCE

Les retraités ont tous des réalisations à leur actif, un vécu riche, diversifié et souvent engagé. Nous reconnaissons la valeur de ces parcours et nous nous montrons bienveillants en étant à l'écoute, compréhensifs et empathiques à leur égard. Par notre présence attentive, nous pouvons réellement nous soutenir les uns les autres et créer un milieu chaleureux, humain et stimulant.

Notre mission

Notre mission est de lutter contre l'isolement des personnes retraitées en offrant à nos membres une variété d'activités qui favorisent les échanges, la création de liens et l'épanouissement de belles amitiés.

NOS OBJECTIFS :

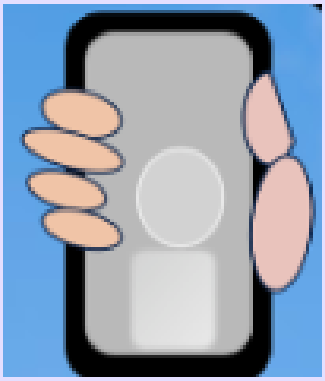


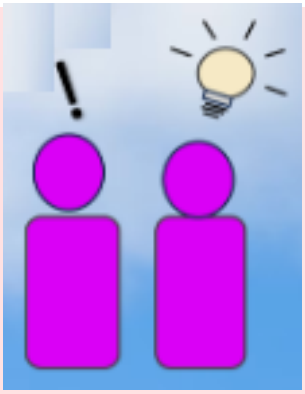
RASSEMBLER N°1

- Permettre aux personnes retraitées de tisser des liens avec des gens engagés et actifs dans leur communauté.
- S'associer à des organismes qui œuvrent auprès des personnes retraitées.
- Se divertir, échanger et parler de sujets qui nous passionnent.

INFORMER N°2

- L'échange et l'entraide entre les membres ouvrent la porte à de nouvelles ressources et à des occasions concrètes de s'engager.
- Des discussions et conférences sur des sujets qui nous touchent, nourrissent la curiosité, stimulent la réflexion et nous aident à mieux vieillir en santé, avec énergie et confiance.





INSPIRER N°3

- Stimuler l'initiative, la créativité et le plaisir d'apprendre grâce à des activités concrètes, conviviales et régulières.
- Nos dîners anglophiles et nos 5 à 7 espagnols offrent de véritables occasions de pratiquer et de consolider les acquis.
- Les jeux hebdomadaires, quant à eux, renforcent la mémoire et maintiennent l'esprit alerte.

Nos activités régulières

NORMANDIN

Déjeuner flyé
Lunch anglophile

Nos déjeuners attirent de plus en plus de membres, nous avons reçus 40 personnes cet été, et les anglophiles restent fidèles, entre 15 et 20 participants.

MIKES

5 à 7 français et espagnol

Le 5 à 7 en français est souvent la porte d'entrée vers nos activités, avec 15 à 20 participants. L'espagnol attire aussi une dizaine de personnes.

ACTIVITÉ CINÉMA

Notre responsable a le flair pour choisir des films qui font l'unanimité.
Chaque mois, de 25 à 30 cinéphiles se présentent, alors qu'une dizaine prolongent le plaisir autour de la discussion.

ON JASE ET ON JOUE

D'une simple table de scrabble il y a deux ans, nous sommes passés à plus de 25 joueurs et jaseurs en fin d'année. Ici, on jase, on joue et on découvre de nouveaux jeux ensemble, dans une ambiance conviviale qui donne envie de se joindre au groupe.

CLUB DE LECTURE

Les discussions sont toujours riches et stimulantes, et chacun repart avec une vision nouvelle. Le Club de lecture affiche complet à chaque édition, au point de maintenir une liste d'attente bien remplie.

BILLARD

Toutes les deux semaines, nos billardistes se réunissent autour d'un dîner suivi d'un après-midi de billard, dans une ambiance conviviale où l'amitié et le plaisir sont toujours au rendez-vous.

Nos activités spéciales

Au-delà de notre programmation régulière, nous organisons tout au long de l'année des activités spéciales et thématiques. Ces événements sont l'occasion de se retrouver dans des contextes différents et de tisser des liens avec des membres moins présents à nos rendez-vous réguliers.

ACTIVITÉS THÉMATIQUES

- À l'été 2025, pique-nique à la Plage de Ste-Foy
- À l'été 2025, Rallye-découverte et pique-nique au Domaine Maizerets
- 25è anniversaire des Retraités flyés, danse avec l'orchestre Générations
- Dîner de Noël Brasserie Le Grand Bourg
- St-Valentin, danse avec l'orchestre Générations
- Cabane à sucre du Lac Beauport
- Fête des mères lors du déjeuner flyé

ACTIVITÉS SPÉCIALES

- Conférence "Qu'est-ce que le vieillissement normal?"
- Formation "Sentinelle en gériatrie sociale"
- Atelier-discussion "Comment préparer un rendez-vous médical"
- Marche "Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés"
- Participation aux activités de lancement du Livre Blanc "Vieillir au Québec - perspectives de la recherche"
- Atelier-discussion avec l'APDA sur la déficience auditive
- Défi Générations actives, marche intergénérationnelle
- Journée Plein-Air FADOQ
- "On fête Noël" et "On se fête" lors de l'activité On jase et on joue

Nos collaborateurs

VILLE DE QUÉBEC

Locaux et services

Assurance-responsabilité, locaux, matériel, formations gratuites pour les membres du CA, ainsi que divers programmes de subventions. Assistance aux rencontres de Mobilisation Haute-Ville et Municipalité Amie des ainé.es (MADA) pour favoriser le vieillissement actif.

TCACN

Échanges et informations

Présence aux rencontres de la Table de concertation des aînés de la Capitale nationale qui mobilise, informe et consulte ses membres afin de les concerter sur les grands enjeux qui nous touchent, et de proposer, faciliter et mettre en place des solutions qui répondent à nos besoins.

RQRV

Usager partenaire

Le Réseau québécois de recherche sur le vieillissement rassemble l'ensemble des chercheurs en vieillissement au Québec. Nous avons pris part au Colloque ayant mené à l'élaboration du Livre blanc : Vieillir au Québec – perspectives de la recherche, et sommes intervenus à la radio ainsi que lors du lancement du Livre blanc.

APDA

Expertises et informations

Nous avons profité d'un atelier-discussion sur la déficience auditive et les appareils offerts sur le marché, ainsi que d'une conférence sur les avancées à venir dans ce domaine, animée par un chercheur de l'Université Laval.

AQDR

Échanges et informations

Séances d'informations gratuites de l'Association québécoise de défense des droits des retraités, sur les droits, la santé et la fiscalité, ainsi que la prévention de la fraude et de la maltraitance.
Appui aux représentations politiques et défenses collectives des droits.

VITAM

Expertises et informations

Le Centre de recherche en santé durable de l'Université Laval (VITAM) nous offre l'expertise de checheurs pour des conférences, la participation à des projets de recherche et la participation aux rencontres annuelles.

FONDATION ÂGES

Expertises et informations

La Fondation pour l'avancement de la gérontologie et de la gériatrie sociale nous a offert plusieurs conférences sur le vieillissement normal, comment devenir sentinelle en gériatrie sociale et comment préparer un rendez-vous avec un professionnel de la santé.

GÉNÉRATIONS ACTIVES

Participation et appui

Depuis quelques années, nous participons aux activités annuelles comme la marche intergénérationnelle qui permet des échanges enrichissants avec des jeunes du primaire et du secondaire.

Notre bilan financier 2025-26

Revenus

	Budget 25-26	Réel	Écart
Contributions volontaires	900,00 $	1 116,00 $	216,00 $
Dons	300,00 $	360,00 $	60,00 $
Conférences	200,00 $	0,00 $	-200,00 $
Activités spéciales	0,00 $	315,00 $	315,00 $
Tirages moitié-moitié	400,00 $	371,00 $	-29,00 $
Subventions Ville de Québec	400,00 $	0,00 $	-400,00 $
Intérêts et ristournes bancaires	1,00 $	1,12 $	0,12 $
Total des revenus	**2 201,00 $**	**2 163,12 $**	**-37,88 $**

Dépenses

Registre des entreprises	39,00 $	40,00 $	1,00 $
Régie des alcools, courses et jeux	33,00 $	33,75 $	0,75 $
Frais bancaires fixes	35,00 $	38,30 $	3,30 $
Table de concertation aînés Capitale Nationale	70,00 $	0,00 $	-70,00 $
Brevo gestionnaires (envoi de courriels)	135,00 $	139,28 $	4,28 $
Pourboires serveuses rencontre du CA	60,00 $	40,00 $	-20,00 $
Activités du 25e anniversaire et St-Valentin	700,00 $	1 100,00 $	400,00 $
Activités (Prix , café, collations)	500,00 $	961,87 $	461,87 $
Articles promotionnels (vidéo et image)	500,00 $	0,00 $	-500,00 $
Terminal portatif, virements Interact	75,00 $	0,00 $	-75,00 $
Divers (Billets de tirage, carton, papetrie)	25,00 $	105,58 $	80,58 $
Assurances	0,00 $	30,65 $	30,65 $
Total des dépenses	**2 172,00 $**	**2 489,43 $**	**317,43 $**
Surplus d'exercice	**29,00 $**	**-326,31 $**	**-355,31 $**

Avoir

Avoir en début d'exercice	**2 370,00 $**	**2 370,19 $**
Avoir en fin d'exercice	**2 399,00 $**	**2 043,88 $**

Notre vision pour le futur

Tout au long de 2025-2026, nous nous sommes intéressés à la santé sous toutes ses formes. Nous poursuivrons cette démarche en privilégiant la question « Quand et comment intervenir pour vieillir en santé ? », développée par le Dr Stéphane Lemire lors de sa conférence. Des causeries ponctuelles vous seront offertes sur certains enjeux clés, comme la nutrition, ainsi que des ateliers sur la mémoire.

La suite logique de notre réflexion consiste à s'interroger sur le choix du type d'habitation que nous privilégions. Nous avons le bonheur de vivre dans une ville magnifique, où la culture, les services et les infrastructures sont facilement accessibles. La question se pose : « Où voulons-nous vivre, comment et dans quel type d'endroit ? ». Encore une fois, notre mission de « Rassembler », « Informer » et « Inspirer » prendra tout son sens, puisque nous mènerons cette réflexion ensemble.

Nous avons consolidé nos liens avec la Fondation Âges, le groupe de recherche VITAM de l'Université Laval et le Réseau québécois de recherche sur le vieillissement (RQRV). Nous participons régulièrement aux rencontres de la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale, à celles de l'Association de défense des droits des retraité.e.s (AQDR) et de plusieurs autres organismes. Ces collaborations nous permettent d'être à l'affut de l'avancement des connaissances et des développements sur des enjeux qui nous concernent.

Notre partenariat avec la Ville de Québec demeure essentiel à la poursuite de notre mission, en nous donnant accès à des salles et à une expertise de haut niveau.

Nos activités spéciales continueront de marquer le passage des saisons et les moments forts de l'année. Toutefois, c'est par nos rencontres hebdomadaires et mensuelles que nous vivons le plus intensément notre mission. Les discussions enrichissantes, les informations partagées et les encouragements reçus au fil de ces moments nous permettent de mettre en pratique ce que le livre « Qu'est-ce qu'une vie heureuse? » détaille, à la lumière d'une étude de 80 ans menée par l'Université Harvard.

Longue Vie aux Retraités Flyés !

Nos prévisions budgétaires 2026-27

Revenus	Prévisions 2026-27
Cotisations des membres	1 600,00 $
Dons	300,00 $
Conférences	200,00 $
Activités spéciales	1 000,00 $
Moitié/moitié	400,00 $
Subventions Ville de Québec	0,00 $
Intérêts et ristournes bancaires	1,00 $
Total des revenus	**3 501,00 $**

Dépenses

Registre des entreprises	40,00 $
Régie des alcools, courses et jeux	35,00 $
Frais bancaires fixes	40,00 $
Conférences	200,00 $
Table de concertation aînés Capitale Nationale	0,00 $
Brevo gestionnaires (envoi de courriels)	150,00 $
Pourboires serveuses rencontre du CA	60,00 $
Activités spéciales	1 400,00 $
Activités (Reconnaissances, collations...)	1 000,00 $
Articles promotionnels (vidéo et image)	400,00 $
Divers (Billets de tirage, carton, papetrie)	100,00 $
Assurances	35,00 $
Total des dépenses	**3 460,00 $**
Surplus d'exercice	**41,00 $**

Avoir

Avoir en début d'exercice	**2 043,88 $**
Avoir en fin d'exercice	**2 084,88 $**

MERCI À NOS PARTENAIRES ET DONATEURS

CONTACT : 418-687-2087
retraitesflyesquebec@gmail.com
www.rfrq.ca
facebook.com/RetraitesFlyes