



L'INFO CJR

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7
Téléphone : 418-626-2828 - Boîte vocale : 418-990-0863

Volume 20 - No 1

Site Web : <http://www.cjrcharlesbourg.org>

SEPTEMBRE 2017

SECTION

1

MOT DU PRÉSIDENT

Serge Doyon



Depuis la parution de *L'INFO CJR* de mai dernier, plusieurs changements jugés prioritaires par le conseil d'administration ont été apportés. D'abord, une révision des divers comités permanents a été réalisée en soustrayant quelques comités non opérationnels et en constituant deux nouveaux comités plus stratégiques, soit :

- Un comité des Finances et de gestion des risques dont le mandat consiste notamment à prendre connaissance mensuellement des résultats financiers et en faire rapport au C.A. Ce comité est présidé par Rémi Simard.
- Un comité exécutif, tel que prévu au règlement général, dont le mandat est de préparer les réunions du C.A., d'assurer le suivi des décisions et de gérer les affaires urgentes.

Le second changement en voie de réalisation concerne la révision de certaines politiques administratives afin qu'elles respectent notre Code de vie, notamment concernant les droits et devoirs des responsables et qui doivent comme bénévole refuser de l'argent ou autres avantages en échange des services rendus dans le cadre de leurs fonctions.

Ceci nous a amenés à revoir la gestion des voyages qui se démarquait par rapport à la gestion des autres activités et qui pouvait entraîner certaines iniquités. Ainsi, des démarches ont été entreprises auprès d'agences de voyage afin de convenir d'ententes de partenariat qui seront avantageuses tant pour les membres qu'au financement des frais

communs de notre organisation. Je vous assure toutefois que les voyages annoncés dans *L'INFO CJR* de mai 2017 et non encore réalisés seront maintenus. Une session d'information pour tous les membres de la CJR intéressés aux voyages sera tenue au cours du mois de septembre afin de présenter les principaux éléments des changements qui seront ainsi apportés au fonctionnement de cette activité et ce, en présence des représentants des deux agences de voyage retenues avec lesquelles nous avons signé une entente de partenariat.

Finalement une démarche de planification stratégique se fera au cours des prochaines semaines, celle-ci impliquant notamment la réalisation d'un sondage auprès des nombreux bénévoles qui font vivre la CJR.

Je tiens à vous rappeler que tous ces changements ont un objectif commun, soit d'offrir à nos membres les meilleurs services à moindre coût et d'assurer la pérennité de notre organisation.

J'espère que vous avez participé en grand nombre aux activités de la CJR au cours de la saison estivale malgré la température moins clémente que nous avons eue. Je vous encourage à vous inscrire aux différentes activités qui vous sont offertes pour la prochaine saison.

Au plaisir de vous rencontrer.

Serge Doyon, Président

1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2017-2018

Serge Doyon, Président sergedoy@videotron.ca	418-622-9949
Céline Bédard, Vice-présidente celinebedard18@videotron.ca	418-952-1772
Jean-Guy Lebel, Secrétaire jeanguylebel@hotmail.com	418-626-2440
Justin Pilote, Trésorier pilju@videotron.ca	418-628-2003
Lisette Dussault, Registraire gilleslisette@gmail.com	418-647-1523
Jacques Thibault, Registraire-adjoint thija2016@gmail.com	418-849-5693
Marcel LeBlanc, Coordonnateur Communications marcel.l@oricom.ca	418-660-2319
Renée Masson, Coordonnatrice Activités culturelles reneem14@videotron.ca	418-634-5354
André Landry, Coordonnateur Activités sportives et physiques andrelandry1@videotron.ca	418-842-6703
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Simonne Laforest, Administratrice cimlaf@videotron.ca	418-622-1375
Rémi Simard, Administrateur simard-remi@videotron.ca	418-704-5289
Gaston Lafleur, Administrateur glafleur1@gmail.com	418-380-9793

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO CJR

Raymond Guay, éditeur kool@raymondguay.com	418-573-5342
Errol Fortin errolf@videotron.ca	418-627-3546
Marcel Dupont madupontmo@videotron.ca	418-628-7963

Jean-Paul Havard jeanpaulouisette@gmail.com	418-626-0506
Louise Tanguay miloutanguay68@gmail.com	418-622-3536
Marcelle Fournier guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Georgette Baril georgette.baril@bell.net	418-626-7454
Pauline Morneau pmorneau@sympatico.ca	418-623-5043
Thérèse Brousseau tbrousseau@videotron.ca	418-529-4789

Coordonnateurs d'activités :

Renée Masson reneem14@videotron.ca	418-634-5354
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
André Landry andrelandry1@videotron.ca	418-842-6703
Huguette Charpentier huguette.charpentier@live.ca	418-623-9279

Coordonnatrice générale :

Nathalie Poulin npcgcsr@gmail.com	418-626-2828
---	--------------

SOMMAIRE

Section I	
MOT DU PRÉSIDENT	1
Section II	
ADMINISTRATION.....	2
Section III	
INCLUSION ET MILIEU DE VIE.....	8
Section IV	
PLACE AUX MEMBRES.....	13
Section V	
ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES.....	14
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2017	18-19
Section VI	
ACTIVITÉS SOCIALES	24
Section VII	
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	26
Section VIII	
VOYAGES	31
Section IX	
INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES.....	34
Section X	
DIVERS.....	35



Compagnie
des Jeunes Retraités
du Plateau

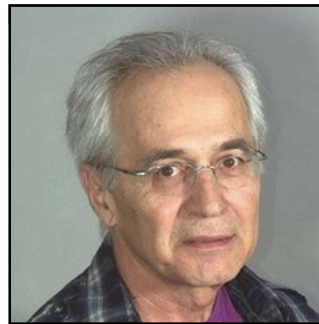
Conseil d'administration 2017-2018



Serge Doyon
Président



Céline Bédard
Vice-présidente



Jean-Guy Lebel
Secrétaire



Justin Pilote
Trésorier



Lisette Dussault
Registraire



Jacques Thibault
Registraire-adjoint



Marcel Leblanc
*Coordonnateur
Communications*



Renée Masson
*Coordonnatrice
Activités culturelles*



André Landry
*Coordonnateur
Activités sportives
et physiques*



Gaétan Bourbeau
*Coordonnateur
des voyages*



Simonne Laforest
Administratrice



Rémi Simard
Administrateur



Gaston Lafleur
Administrateur

3- MOT DE L'ÉDITEUR

Me voici devenu éditeur de *L'INFO CJR*, le journal officiel des membres.

Jeune retraité de 69 ans, j'ai passé la totalité de ma carrière dans les domaines de la publicité, de l'édition et de l'administration. Lorsqu'un travail devient une passion, c'est tout à fait légitime que cette passion se poursuive... même après la retraite.



En bref, l'éditeur d'un journal, c'est la personne qui est responsable du contenu, de l'orientation, de la réalisation et de la distribution de ce journal.

« Tu travailleras avec des gens agréables, compétents et habitués à faire ce travail; une équipe fiable qui connaît la job, me rassure Marcel LeBlanc, notre coordonnateur des communications au C.A. ».

« Pour l'édition AUTOMNE 2017 je te supporterai, dit-il, pour les premières étapes de l'échéancier. Par la suite, tu prendras la relève pour t'assurer que les prochains numéros sortent correctement et dans les délais. Au fur et à mesure que tu le jugeras bon, tu pourras éventuellement imprégner tes propres couleurs au journal ».

J'ai alors exprimé mon intérêt à joindre l'équipe du journal.

Le « timing » est parfait. La CJR est à la recherche d'un éditeur; le poste est devenu vacant depuis que Claude Charbonneau a quitté sa fonction tout autant que celle de la présidence qu'il occupait depuis plus de dix ans. Merci monsieur Charbonneau d'avoir, au cours des années, bâti notre association d'ânés avec son journal devenu une source d'information aussi complète que fiable.

Grâce au travail consciencieux de l'équipe d'expérience en place et à la supervision adroite de Marcelle Fournier qui a agi cette fois comme éditeur par intérim, vous tenez entre vos mains cet exemplaire de l'édition AUTOMNE 2017 de *L'INFO CJR*.

Note : Vos commentaires et opinions sont les bienvenus. Qu'ils soient positifs ou pas, adressez-les à l'éditeur à l'adresse courriel suivante : kool@raymondguay.com

Bonne lecture!

Raymond Guay, éditeur

4- UN OMBUDSMAN, C'EST QUOI ?

POURQUOI UN OMBUDSMAN À LA CJR ?

L'origine du mot est suédoise depuis 1809 et il signifie « porte-parole des griefs » ou « homme des doléances ».



Le rôle de l'ombudsman correspond généralement à une personne indépendante et objective qui enquête sur les plaintes de personnes envers des organismes gouvernementaux ou envers d'autres organisations, tant du secteur public que privé. À la suite d'une analyse complète et impartiale, il juge de la pertinence de la plainte et propose des recommandations aux responsables de l'organisation dans le but de remédier aux problèmes soulevés.

La CJR est une organisation qui offre à ses membres de nombreuses activités culturelles, sportives et sociales. Elle s'assure par ses règlements, par ses politiques et par ses pratiques que les relations entre les administrateurs, les responsables d'activités et les membres respectent les valeurs de l'organisation. Ces dernières visent un milieu d'appartenance, d'amitié, de partage, de compréhension favorisant la qualité de vie de chacun des membres.

Tout dernièrement, la CJR s'est donné un moyen additionnel pour rendre encore plus concret le maintien de son système de valeurs. En effet, la nomination d'un ombudsman permet maintenant à tout membre qui constate certaines iniquités à son égard dans les décisions prises par l'organisation, dans la qualité des services offerts ou dans des relations interpersonnelles de porter une plainte à l'ombudsman.

Toute plainte doit se faire par écrit et être transmise à :
Monsieur Rosaire Roy, Ombudsman
Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, G1G 4W7

N.B. : Incrire « confidentiel » sur l'enveloppe.
Des informations additionnelles sur ce sujet se retrouvent dans le site Web de la CJR.

Rosaire Roy

La famille n'est pas uniquement par le sang. Ce sont les personnes de ta vie qui te veulent dans la leur. Ceux qui feront tout pour te faire sourire, qui t'acceptent et qui t'aimeront toujours tel que tu es.

5- MOT DE LA COORDONNATRICE GÉNÉRALE



Chers membres,

C'est maintenant pratiquement la fin de la saison estivale et nous entamerons bientôt celle de l'automne.

La rentrée est le début de nouvelles activités où bien souvent nous désirons prendre de saines habitudes de vie. Le fait de manger de façon équilibrée et demeurer actif physiquement est tout un défi.

Comment peut-on substituer les activités estivales comme le golf, la pétanque, le camping, le vélo au moment de la rentrée pendant l'automne? Il peut être possible par exemple de faire du yoga, du conditionnement physique, des sorties culturelles, de la danse en ligne, du tennis, d'assister à des conférences stimulantes, de faire l'apprentissage d'une nouvelle langue et de la conversation anglaise. Tout est possible et les ingrédients sont tous présents pour produire une recette répondant à un mode actif, et ce tant sur le plan intellectuel que physique. Tout ça est disponible à la CJR.

Il semble qu'après la cinquantaine, sont nocifs pour les neurones :

- Les habitudes
- L'inactivité
- Le manque de stimulation intellectuelle
- Le stress tel qu'on le connaît et le stress oxydatif
- L'alimentation déséquilibrée

Comment agir favorablement pour préserver ses neurones après 50 ans ? Il semble que préserver ses neurones, c'est une gymnastique de tous les jours !

Selon différentes sources d'informations, voici quelques suggestions :

Le cerveau fonctionne comme un muscle... Vous avez une idée de ce qui se produit si vos muscles ne sont pas sollicités suffisamment ? Ils perdent en tonicité... Et lorsqu'ils ne sont pas sollicités du tout ? Ils s'atrophient... Il en va de même pour le cerveau et les connexions neuronales.

La stimulation est essentielle parce que la sollicitation oblige les neurones à établir de nouvelles connexions avec ses homologues avoisinants. Faites du sport, lisez, échangez avec les autres, diversifiez vos activités, soyez curieux, ouvrez-vous à l'inconnu, voyagez... Émerveillez-vous de tout, c'est de cette façon que vos neurones seront le mieux préservés.

Habituez votre cerveau... à ne pas s'habituer ! Plus clairement : faites de votre « quotidien » une découverte de cha-

que instant ! Bousculez vos habitudes, c'est aussi une façon de stimuler votre mémoire. Cela passe par vos gestes de tous les jours, qui deviennent machinaux et répétitifs au fil du temps. On dit que la routine est néfaste pour le couple, et bien sachez qu'elle est aussi le plus grand ennemi de vos neurones !

Source : <http://blog.nutrifeshop.com/neurones-les-re-mue-meninges-de-la-cinquantaine/>

Exercices de mémoires pour de la gymnastique intellectuelle : <http://www.tv5monde.com/cms/chaine-francophone/jeunesse/Entrainement-cerebral/p-26327-Entrainement-cerebral.htm>

Bonne saison à tous.

Nathalie Poulin

6- MOT DE LA REGISTRAIRE

Pour vous inscrire aux activités de la CJR lors de la journée d'inscription du **7 septembre** prochain, vous devez obligatoirement être membre en règle. Les préposés aux activités vous demanderont de présenter votre carte de membre, soit votre carte plastifiée ou celle que vous pouvez imprimer à partir de votre fiche/profil sur notre site Web : *plate-forme CJR*. On peut vous aider les Lundis PM au Centre communautaire du Plateau.

Vous pouvez renouveler votre carte de membre soit les Lundis PM, soit par Internet sur notre site Web. Pour ceux qui ne sont pas encore membres, vous pouvez également adhérer à la CJR soit les Lundis PM, soit par Internet sur notre site Web ou soit dès **9 h, le jeudi 7 septembre** prochain. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût est de 25 \$ pour une année et pour les **nouveaux membres non-résidents** de la ville de Québec, il est de 30 \$.

Pour permettre à la CJR de mieux contacter ses membres, nous vous demandons lors de votre renouvellement de nous fournir votre adresse courriel. Un formulaire sera à votre disposition au moment de votre inscription.

De plus, il est important de nous communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Pour cela, vous pouvez le faire à partir de votre fiche/profil sur notre site Web : *plate-forme CJR*. On peut vous aider les Lundis PM au Centre communautaire du Plateau. Vous pouvez aussi utiliser l'adresse suivante : cjr.registratre@hotmail.com et un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au **418-626-2828** ou venir nous rencontrer lors des Lundis PM.

Lisette Dussault, Registratre

7- COMMENT SE PROCURER L'INFO CJR

L'envoi de *L'INFO CJR* est fait par la poste pour les membres qui ont payé le 5 \$ pour le recevoir par courrier. Il est disponible sans frais dans les bureaux de la CJR à partir du 21 août, lors de la journée d'inscription du 7 septembre, lors des Lundis PM et sur le site Web de la CJR dans la section membre.

Prenez note que pour recevoir les 3 éditions de 2018 (mai, septembre et décembre) par la poste, il faudra s'inscrire à partir de janvier 2018 au coût de 5 \$ soit en ligne par carte de crédit sur la plate-forme CJR, soit aux Lundis PM débutant en janvier 2018. *L'INFO CJR* sera toujours disponible aux journées d'inscription et aux Lundis PM.

Marcel LeBlanc, coordonnateur des communications

8- SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec un des coordonnateurs de la CJR.

9- SITE WEB

Vous trouverez sur notre site Web, *L'INFO CJR*, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez consulter le site Web à l'adresse figurant à la page couverture de *L'INFO CJR*.

Le bénévole qui assure la continuité et la mise à jour du site est Renald Lessard.

10- WEB ? VOUS AVEZ DIT « SITE WEB » ?

Oui! Et il s'agit même de « **votre** » site Web. Il est à l'adresse : <http://www.cjrcharlesbourg.org/>

On y trouve bien sûr le **journal** *L'INFO CJR* et les **activités** du club, mais aussi un **babillard** pour de nouvelles informations ou des communiqués, des **mini-reportages** et **photos** sur des activités, de l'information sur les valeurs d'**inclusion** soutenues par la CJR, sur l'**administration** du club et des **archives**.

Fouillez à travers les onglets ou dans les archives et amusez-vous à retracer une foule de renseignements.

L'inscription aux activités est de plus en plus offerte « en ligne ». Vous pourrez ainsi vous inscrire beaucoup plus rapidement et vous éviterez les files d'attente.

Le Web-CJR se veut actif et à jour. Il le sera avec **votre**

contribution. Transmettez des textes et photos des activités auxquelles vous avez participé et faites-en bénéficier tous les membres de la CJR. Et surtout, faites-nous part de vos remarques, de vos commentaires. Écrivez à :

<http://www.cjrcharlesbourg.org/form-marcel-leblanc/>

L'installation et la mise à niveau du site lui-même sont assurées par Renald Lessard, tandis que l'information sur le site est tenue à jour par Marcel LeBlanc et Michel Goulet.

Michel Goulet

Éditeur du site Web

11- BOÎTE VOCALE

La CJR possède une boîte vocale. Le numéro est le 418-990-0863. Ce moyen rapide de communication est mis à la disposition des membres pour les aviser des activités auxquelles il est encore possible de s'inscrire. C'est aussi le moyen utilisé par les organisateurs de certaines activités comme le golf, le vélo, le club de marche... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

12- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 7 « ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE FRAIS DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ »

Modalités :

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation, deux semaines avant la tenue de l'activité, il n'y a aucun coût qui lui est facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation dans un délai inférieur à deux semaines de la tenue de l'activité, des frais administratifs de 5 \$ lui seront facturés. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

Il est à noter que les frais d'inscription versés pour une activité gérée par un organisme autre que la CJR (voyages, concerts...) sont remboursés selon les modalités prévues pour ces activités, le cas échéant.

Les activités organisées par l'entreprise d'une agence de voyage et payées par des membres à la CJR ne sont pas

remboursées lorsque le forfait annoncé a déjà été payé par la CJR à l'agence de voyage.

Toutefois, il n'y aura aucun remboursement de frais d'inscription lorsque ceux-ci sont de 5 \$ et moins.
(CA-11-09-804)

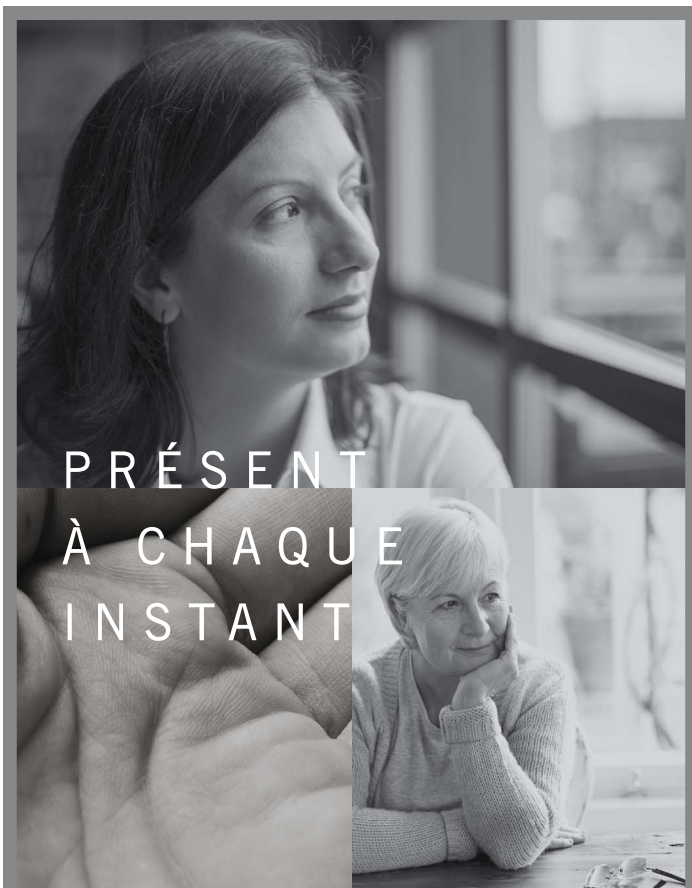
13- LE REPRÉSENTANT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA CJR AUX LUNDIS PM

Les Lundis PM, le représentant du conseil d'administration est présent pour faire la gestion et la coordination de cette activité. Il informe les membres sur les activités disponibles et les services offerts aux membres par la CJR et il reçoit les inscriptions aux activités, les paiements ou les remboursements qu'il traite avec le trésorier.

Le conseil d'administration

14- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la CJR, vous devez communiquer avec madame Nathalie Poulin au numéro 418-626-2828.



- Funérailles – Arrangements préalables
- Des installations de haute qualité et du personnel qualifié et attentionné.



Centre funéraire
de Charlesbourg

7335, boulevard
Henri-Bourassa



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT

418 688-2411 coopfuneraire2rives.com



Céline Bédard

1- INCLUSION ET MILIEU DE VIE

La CJR souhaite offrir à ses membres un « Milieu de vie » accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif où ils pourront avoir du plaisir ensemble. Un comité permanent formé de membres de la CJR et de membres du conseil d'administration a pour mandat de favoriser le développement et la promotion de cette dimension « Milieu de vie ». Ainsi, ce comité assure la promotion du code de vie et des valeurs de la CJR, favorise l'accueil et l'intégration des nouveaux membres, soutient les bénévoles dans leur action et veille à la reconnaissance de leur précieuse contribution.

La CJR s'est également dotée d'une politique d'inclusion qui vise à permettre aux personnes vivant une perte de capacité, de demeurer actives et intégrées au sein des activités offertes par la CJR. Il s'agit alors d'apporter au plus grand nombre de personnes possible le plaisir de vivre ensemble. C'est le comité sur le vieillissement actif dans la dignité (VAD) qui est chargé de mettre cette politique en application. Le comité s'est par exemple employé à préciser la mission de la CJR, ce qui a donné lieu à l'adoption du nouveau code de vie et à la nomination d'un ombudsman. Ce dernier est chargé de recevoir et de traiter de façon confidentielle les plaintes des membres, concernant des préjudices vécus quant à l'accessibilité aux services et quant à leur qualité.

La dimension « Milieu de vie » est donc essentielle pour créer un environnement agréable, favoriser le bien-être de tous les membres et développer le sentiment d'appartenance à la CJR.

Le comité Milieu de vie

2- LE COMITÉ VAD - DERNIÈRES NOUVELLES



Un changement de garde

Dans *L'INFO CJR* de mai dernier, Sophie Durand nous expliquait la transition en cours dans le comité VAD. Le 31 mars marquait en effet la fin du projet de recherche subventionné par le gouvernement du Québec. Sophie se gardait bien alors de nous annoncer son départ. Des bénévoles associés à ce projet de recherche ont aussi terminé leur mandat :

Denise Beaudry, Christiane Gagnon, Pierre Lapointe, Justin Pilote et Céline Poulin. Nous devons un immense merci à chacune de ces personnes qui ont partagé leur talent et leur enthousiasme avec nous pendant trois ans.

Heureusement pour le comité, Hélène Gauvin et Rachel Ruest vont à l'avenir se joindre à Claude Charbonneau et Jean-Guy Lebel et y apporter leur propre talent. Nous aimerions bien cependant que deux ou trois nouvelles personnes viennent se joindre à l'effort collectif requis pour faire de la CJR un organisme encore plus inclusif, l'appel vous est lancé.

Un guide de pratique à tester

Une des réalisations majeures du projet de recherche a été de mettre au point le Guide de pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations pour aînés. Le guide est le fruit de l'expérience menée jusqu'ici à la CJR et se compose de cinq fascicules :

- Fondements conceptuels et théoriques de la démarche
- Moyens d'action pour préciser la mission de l'organisme
- Mesures diverses pour sensibiliser au vieillissement et aux incapacités
- Mesures favorisant l'accueil
- Mesures d'aide à la planification des activités

C'est pour le moment un instrument de travail. Il est certainement fort utile mais il a aussi besoin d'être enrichi par l'expérimentation concrète sur le terrain. La CJR a même obtenu un budget pour procéder à cette expérimentation dans quatre activités au cours des mois qui viennent. Une somme de 25 000 \$ nous a en effet été attribuée par la Fondation La Source via la Fondation pour les aînés et l'innovation sociale. Il reste à déterminer quelles activités en profiteront.

D'autres défis à relever

Le comité VAD poursuivra par ailleurs les autres dimensions de son mandat. Nous allons poursuivre nos actions de sensibilisation aux réalités du vieillissement et des pertes de capacité. Nous allons aussi soutenir les responsables d'activités dans leur recherche de plus d'efficacité, d'accueil et

d'inclusion dans leur action. Si vous avez le goût d'en savoir plus, n'hésitez pas à me contacter.

Jean-Guy Lebel 418-626-2440
Responsable du comité

La bonne nouvelle VAD

L'activité « Bridge » s'est dotée d'outils afin d'améliorer le fonctionnement de groupe et de mieux informer les participants sur les règles du jeu favorisant ainsi l'harmonie et l'équité.

Un geste inclusif simple.
Ensemble, vers l'inclusion.

3- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE JEUDI 7 SEPTEMBRE

Veillez prendre note que, contrairement à ce qui avait été annoncé dans *L'INFO CJR* de mai, notre journée d'inscription pour les activités qui seront offertes à l'automne, **aura lieu le 7 septembre** et non le 6.

Donc, le **7 septembre**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme située au 6330, 3^e Avenue Est, l'inscription se déroulera ainsi :

- Les bénévoles qui participent aux inscriptions doivent porter une cocarde et ainsi, ils seront autorisés à s'inscrire et à inscrire leur conjoint membre ou un autre membre et ce, à compter de 9 h 30;
- Pour ce qui est de l'inscription aux activités, elle débutera à 10 h pour se terminer à midi;
- Nous vous rappelons qu'au moment de l'inscription, la carte de membre est exigée;
- Pour un renouvellement ou une nouvelle adhésion, vous pouvez le faire à compter de 9 h;
- En ce qui concerne le paiement, tout frais d'inscription de 25 \$ et plus doit être payé par chèque daté du 7 septembre 2017. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Nous vous rappelons qu'un membre peut procéder à l'inscription à une activité d'une autre personne seulement.

Il nous fera plaisir de vous y rencontrer et d'échanger avec vous!

Le conseil d'administration

4- INSCRIPTION EN LIGNE AUX ACTIVITÉS

Les activités suivantes ont été retenues par les responsables pour l'inscription en ligne :

Section Activités culturelles : Citadelle et panorama, Escapade en Bellechasse, Laboratoires MAPAQ et musée, Théâtre Périscope, Théâtre La Bordée, Conférence : L'âge d'or du port de Québec au début du XIX^e siècle et son impact sur la ville, Concert Alain Lefebvre, Concert Hommage à Bowie et Prince, Concert Angèle Dubeau, Scrabble

Section Activités sociales : Dîner spaghetti, Brunch annuel

Section Santé, plein air et sport : Conditionnement physique, Badminton, Yoga, Club de marche

Section Voyages : Noël à Prague

L'inscription en ligne pour ces activités sera possible à compter du 5 septembre à 0 h 01 (*soit le 4 septembre à minuit*). Il n'y aura qu'une partie des places disponibles pour l'inscription en ligne et suffisamment de places seront réservées pour l'inscription aux tables lors de la journée du 7 septembre.

Lorsqu'un membre s'inscrit en ligne et qu'il confirme son paiement par carte de crédit, il reçoit immédiatement par courriel un reçu. Ce reçu est aussi visible dans son profil de membre sur la plate-forme CJR.

L'inscription en ligne se fait en se connectant comme membre sur la plate-forme CJR et en cliquant sur « *Inscription express* » ou en allant dans « *Mon profil* » et en cliquant sur « *Ajouter des inscriptions* ». Une liste d'activités apparaît et vous n'avez qu'à cliquer sur votre nom à l'endroit de l'activité qui vous intéresse, puis, à cliquer sur « *Compléter la commande* », suivre les instructions de paiement par carte de crédit et à cliquer sur « *Confirmer* ». Une vidéo d'aide est disponible sur le site Web de la CJR.

Si indiqué « **Inscription fermée** » l'inscription ne se fait pas en ligne.

Marcel LeBlanc

Coordonnateur des communications

5- PRIORITÉ AUX MEMBRES LORS DE LA JOURNÉE D'INSCRIPTION

Lors des journées d'inscription, des membres ont souligné la problématique liée aux inscriptions des activités contingentes. Nous entendons par activité contingente une activité où le nombre maximum de participants est établi

pour respecter la capacité d'accueil du lieu visité, du moyen de transport ou des exigences liées à la réalisation de l'activité.

Lors de l'inscription aux activités contingentées, la priorité est accordée aux membres. Ainsi, seuls ces derniers peuvent s'inscrire lors de la journée d'inscription. S'il reste des places, des non-membres pourront être inscrits par un membre lors des Lundis PM.

Le conseil d'administration

6- MEMBRES, LA CJR A BESOIN DE VOUS !

La CJR offre annuellement plus de 125 activités diverses à ses 1900 membres. Ceci est possible grâce au travail de plus de 250 bénévoles qui donnent généreusement de leur temps.

Plusieurs bénévoles s'impliquent depuis de nombreuses années, d'autres depuis quelques mois. Si vous les questionnez ou si vous consultez des ouvrages sur le sujet, vous découvrirez ce que les spécialistes appellent « les bienfaits » du bénévolat. Pour n'en nommer que quelques-uns :

- Une occasion de mettre à profit nos compétences pour une cause;
- Une façon de briser la solitude, d'avoir le sentiment d'appartenance à une organisation ou à une nouvelle famille;
- Une façon simple de donner au suivant tout en bénéficiant d'activités et de services;
- Enfin, tous les spécialistes s'entendent pour dire que le bénévolat contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des collectivités.

Il est important de rappeler que « l'existence de la CJR est possible grâce à ses bénévoles ». Donc, pour assurer sa pérennité, la CJR se doit de prévoir la relève de ceux-ci si elle veut maintenir son offre de services et d'activités à ses membres. **Elle fait donc appel à vous!**

Si vous faites partie de ceux et celles qui aiment donner autant que recevoir, si vous désirez offrir un peu de vous, de votre temps et mettre à profit vos compétences, il lui fera plaisir de vous accueillir parmi son équipe de bénévoles.

N'hésitez pas à communiquer avec la coordonnatrice générale, Nathalie Poulin, pour lui faire part de vos intérêts

(par exemple : organisation d'activités, accueil, travail de bureau, montage de salles...). Toute contribution sera appréciée.

Merci!

Céline Bédard

Vice-présidente et responsable du Milieu de vie

7- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Les Lundis PM seront de retour à compter du 11 septembre. Les activités régulières des Lundis PM se dérouleront au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin. Il est à noter que le lundi 9 octobre, jour de l'Action de Grâce, sera congé pour tous.

Nous vous invitons à venir en grand nombre partager et fraterniser. Certains pourront en profiter pour s'adonner à des jeux de société.

De plus, des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités d'automne et pour l'émission ou le renouvellement de votre carte de membre.

Bienvenue à tous.

Le comité « Milieu de vie »

8- RENCONTRE POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Nouveaux membres, cette invitation s'adresse à vous! Le Comité « Milieu de vie » vous invite personnellement à une rencontre, le vendredi 10 novembre, à compter de 18 h, au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin.

Lors de cette rencontre, les membres du conseil d'administration se feront un plaisir de vous informer sur le fonctionnement de la CJR, les outils d'information dont dispose l'organisme et les différentes activités qui vous seront offertes tout au long de l'année. Ils se feront également un plaisir de répondre à vos questions.

Venez donc nous rencontrer. Nous serons heureux de faire votre connaissance et de fraterniser. Pour l'occasion, un goûter vous sera offert. C'est un rendez-vous!

Le conseil d'administration

9- CONFÉRENCE SUR L'INTIMIDATION

Date : Le jeudi 23 novembre

Consciente du succès obtenu en mars dernier, la CJR vous offre à nouveau la conférence intitulée « AGIR ENSEMBLE CONTRE L'INTIMIDATION ». 80% des participants démontrèrent leur grande satisfaction. Plusieurs nous ont dit qu'il fallait l'offrir à plus de monde.

Tout d'abord, quelques notions théoriques permettent de mieux connaître la problématique, ses conséquences, certains facteurs de risque et de protection, entre autres. Par la suite, nous suggérons diverses façons d'intervenir pour les victimes ainsi que pour les témoins.

Vous apprendrez, par exemple, comment une intervention appropriée peut apporter réconfort à une victime, qu'elle soit membre de la famille, du voisinage ou d'un groupe social et pourquoi vaut mieux briser le silence dans certaines circonstances.

Finalement, nous vous informons des ressources existantes pour soutenir les témoins des actes d'intimidation et les personnes qui en sont victimes.

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paie-ment (Charlesbourg)

Heure : 9 h 30

Coût : Gratuit

Note : Places limitées, inscription obligatoire

Au plaisir de vous y rencontrer!

Claude Charbonneau 418-623-2863

10- RENCONTRE « RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES »

Afin de souligner le travail de ses bénévoles et leur contribution au succès de l'organisme, la CJR les invitera à une rencontre reconnaissance qui se tiendra le vendredi 26 janvier 2018.

Cette rencontre sera également l'occasion de mieux se connaître, d'échanger dans un climat festif et de partager un léger goûter. Des informations supplémentaires vous seront transmises ultérieurement.

D'ici là, soyez assurés que nous sommes conscients de l'importance de votre participation à la réalisation des activités et nous vous remercions sincèrement.

Au plaisir de vous rencontrer.

Le conseil d'administration

11- LA CJR FÊTE NOËL

VENEZ FÊTER AVEC NOUS! Le conseil d'administration de la CJR vous invite à son souper de Noël et à sa soirée dansante.



Date : Le samedi 9 décembre 2017

Heure : 17 h 30 (les portes ouvriront à 17 h)

Endroit : Sous-sol de l'église Notre-Dame des Laurentides

Coût : Membre (45 \$) et non-membre (60 \$)

Menu : Repas chaud servi aux tables

Crème de légumes

Feuilleté de champignons

Mignon de porc, sauce ail et miel

Pommes de terre en purée et légumes du jardin

Millefeuilles maison

Thé ou café

Note : Apportez votre vin ou votre boisson préférée.

Au son de sa musique, un animateur dynamique vous fera danser dans une atmosphère festive. Les membres du C.A. vous accueilleront et des prix de présence seront attribués en cours de soirée. Nous disposons de 260 places pour vous accueillir et vous avez la possibilité de former votre groupe lors de l'inscription.

Les cartes seront en vente lors de la journée d'inscription du 7 septembre et par la suite, lors des Lundis PM (jusqu'au 27 novembre inclusivement).

NOUVEAU CETTE ANNÉE : Carte pour la soirée seulement (20 h à 23 h), au coût de 20 \$.

Attention : La CJR souhaite, cette année encore, contribuer à la confection des paniers de Noël du Patro de Charlesbourg. Nous vous suggérons donc d'apporter une boîte de conserve ou une obole. MERCI!

Nous vous attendons en grand nombre. Au plaisir de vous y rencontrer!

Céline Bédard 418-952-1772, responsable

12- TOUS AZIMUTS



Êtes-vous à la recherche d'un divertissement multiple? À **Tous Azimuts**, on s'anime où il fait bon vivre. Fidèles à nos habitudes, une pléiade d'activités accueillantes, vibrantes, inclusives, actuelles, évolutives et sans prétention s'offrent à vous afin d'avoir du plaisir ensemble.

On vous invite au Centre communautaire du Plateau, au 8815, avenue Jean-Paquin, tous les lundis p.m. dans notre espace, débutant à 13 h 30, au coût de 5 \$ de septembre à novembre.

Voici l'agenda des activités variées pour retrouver le plaisir d'être ensemble :

28 août : Pré-inscription des membres actuels au Centre communautaire du Plateau, situé au 8815, avenue Jean-Paquin, à 13 h

7 sept. : Inscription pour tous à l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est à 10 h

11 sept. : Une sortie spéciale assaisonnée d'un brin d'histoire locale et d'un dîner (75 places). Départ de l'église Sainte Cécile à 9 h 15 pour le mini-musée Edouard Kelly (15 \$). Réservation à faire lors de son inscription avec Huguette Charpentier et dîner à la Maison du Renouveau au coût de 18 \$ à vos frais. Retour vers 14 h

18 sept. : Conférence : Les bienfaits du sommeil avec madame Annie Roberge

25 sept. : Conférence : L'histoire de la table et ses curiosités avec madame Lise Chaillez

2 oct. : Conférence : La résilience avec madame Blandine Soulmana

16 oct. : Conférence : La prévention des chutes avec madame Doonia Cherradi. Mini-dégustation végétarienne avec Huguette Charpentier

23 oct. : Conférence : Démystifier la vie en résidence avec madame Déborah Humphry

30 oct. : Conférence : La planification financière : Caisse Populaire Desjardins

6 nov. : Conférence : Soins de la peau avec Arbonne et madame Isabelle Fortier

13 nov. : Conférence : 5 choix qui déterminent la vie au 3^e âge avec monsieur Réjean Labelle

20 nov. : Conférence : Quel est votre soleil aujourd'hui? avec madame Maryline Petit

27 nov. : Activité spéciale : Couronnement de notre **5^e anniversaire** avec le Théâtre Parminou. Pièce de théâtre « Le coffre », en 2 histoires au coût de 15 \$. Souper libre à vos frais au Manoir du Spaghetti

J'ai déjà hâte de célébrer!!! Viens t'en...tu aimeras!

Toute l'équipe vous attend...

Hélène Légaré, Lise Mercier, Nicole Charbonneau, Jean Barbeau, Huguette Charpentier, Paulyne Saucier, Renée Milhomme et Françoise Bélanger

Simonne Laforest 418-622-1375, responsable



1- MAIS POURQUOI LA CJR? par Michel Goulet

J'ai d'abord adhéré à la CJR, tout simplement pour rejoindre le groupe vélo un an après avoir pris ma retraite. L'automne arrivant, je me suis inscrit au groupe de marche, puis au groupe de ski de fond. Idem pour les années suivantes. En fin de compte, je prends part à des activités tout au long de l'année... avec des « vieux » comme moi, avec des plus jeunes, avec des plus vieux.

Il y en a d'autres clubs sociaux, mais je demeure à la CJR en raison des valeurs qui y sont véhiculées. La bonne humeur des gens est importante, mais surtout le respect de tous et chacun, et l'effort d'inclusion de tous et toutes, par toutes et tous.

Par son journal « *L'INFO CJR* », par son site Web, par ses messages en courriel ou sur boîte vocale, la CJR dégage des valeurs d'ouverture et d'inclusion. Au cours de la dernière année, la CJR a notamment créé un poste d'ombudsman, a offert de la formation en secourisme, des conférences pour contrer l'intimidation, pour savoir comment agir face à des limitations (surdité...). Que ce soit par les administrateurs ou les animateurs, que ce soit par les participants, toutes et tous sont amenés à se responsabiliser individuellement et collectivement en regard de ces valeurs.

Veux, veux pas (vieux, vieux pas pourrait-on lire), on n'a pas le choix, on avance en âge, on progresse dans la vieillesse, certaines limitations nous ont déjà rattrapés et d'autres vont continuer à nous rentrer dedans. La « *Politique sur le vieillissement actif dans la dignité* » de la CJR nous incite à demeurer actifs (physiquement et/ou intellectuellement) et à participer à toutes sortes d'activités; la CJR nous ouvre ses portes pour le faire.

Être retraité, on le sait plus que jamais, ça ne veut pas dire de ne plus rien faire, bien au contraire. On peut participer, on peut même contribuer. Ça vous tente de prendre part activement ? Parlez-nous de vos forces, de vos goûts, de vos expertises ou expériences et offrez vos services avec bonne humeur !

Longue vie à la CJR, longue vie à ses valeurs, longue vie à ses membres !

2- MERCI CLAUDE par Marcel Dupont

Nous avons appris que le responsable du comité pour *L'INFO CJR*, Claude Charbonneau, quittait ses fonctions pour la production de ce bulletin. Ce départ n'a rien d'anodin puisqu'il en était membre depuis le premier numéro en 1998. Je suis bien placé pour le savoir puisque j'étais là comme responsable de la mise en page à la demande de la Présidente de l'époque, madame Sylvia Béchette. Dès ce premier numéro, on pouvait lire un texte de Claude qui occupait alors le poste de registraire. Depuis ce temps, on a pu lire des textes de sa composition dans TOUS les numéros qui ont suivi. La CJR a beaucoup progressé depuis 1998. Le C.A. s'était fixé un objectif de 500 membres pour l'année suivante et nous approchons les 2000 maintenant.

Claude a participé de façon très active à la qualité de notre bulletin. Ses nombreux écrits ont favorisé la cause des aînés dans notre milieu. Sa préoccupation a toujours été sincère et très bien documentée. Que ce soit pour ses textes ou pour ceux des autres participants, il a toujours tenu à faire respecter la pensée des auteurs. Par la qualité de ses propos, il a participé à l'enrichissement de *L'INFO CJR* et à l'avancement de l'organisation. Il était possible d'en modifier la présentation, mais sans toucher à l'essentiel. Il fallait de bons arguments pour le convaincre de modifier ses écrits. En réalité, sa qualité fondamentale a toujours été la sincérité et cette qualité se reflétait dans sa plume.

Merci Claude pour ta participation extrêmement active non seulement dans la production de *L'INFO CJR*, mais aussi pour la progression significative de notre association.

Marcel Dupont

3- LE GRAIN DES MOTS... par Gisèle Labbé

Dans un pays d'histoire de partage
où s'ébauchent des trésors de souvenirs
chacun de nous sème la vie
un peu d'amour nourrit la moisson
pour que le grain des mots
ravive la braise des légendes
l'oeil du monde attend la récolte
façonne la route se profile avec le vent
emportant des brindilles de saisons
dans les greniers le silence
emmêlé de nos racines



Renée Masson

1- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

Les personnes qui ont des suggestions ou qui aimeraient coopérer à l'organisation d'activités culturelles sont priées de communiquer avec moi.

Renée Masson 418-634-5354, coordonnatrice

2- LA 20^e SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2017

La saison d'automne du bridge de la CJR débute le vendredi 8 septembre à 13 h au Centre communautaire du Plateau, situé au 8815, avenue Jean-Paquin.

Nous prendrons une trentaine de minutes au début de la séance de bridge pour vous informer des mesures que nous voulons prendre pour favoriser l'accueil, le respect des joueurs et une meilleure pratique du jeu de bridge.

La saison se terminera par un tournoi suisse et un souper le vendredi 8 décembre à 13 h au même endroit. Il est à noter qu'il n'y a aucune restriction concernant les places disponibles.

Nous vous demandons de ne pas arriver avant **12 h 30** pour nous permettre de préparer la salle. La séance de duplicata devrait se terminer avant 16 h 30. La saison dure 14 semaines. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive.

Pour améliorer les saines habitudes de vie par une meilleure alimentation, des jus et des fruits frais sont disponibles aux séances de bridge. Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non-membre.

Le bridge de la CJR est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage. Les points les plus appréciés par les joueurs lors de la session hiver 2017 ont été la contribution de l'équipe de bridge, la dimension sociale, cordiale et conviviale des parties de bridge, le rassemblement de gens agréables et res-

pectueux, le développement du sentiment d'appartenance et le bon fonctionnement de l'activité de bridge.

Une équipe dynamique formée de Louise Cloutier, Dennis Shareck, Paul-Henri et Danielle Lessard, Roger et Yolande Levesque, Nicole et Claude Charbonneau continuent à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette vingtième saison de bridge à la CJR.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- GROUPE VOCAL



Ce sera avec plaisir que nous nous reverrons lors de notre déjeuner le lundi 11 septembre, afin de pouvoir partager ensemble les souvenirs de notre été, quelquefois heureux, par contre pour quelques-uns moins plaisants.

Notre session débutera le lundi 18 septembre à 9 h 30 au Centre communautaire du Plateau.

Notre réseau de téléphonistes vous rejoindra d'ici ces dates pour vous informer du lieu de notre déjeuner.

À ne pas oublier, on se revoit toujours pour :
S'AMUSER EN CHANTANT!!!

Aline Parent 418-626-0966, responsable

4- SCRABBLE

Nous sommes déjà en route vers le mois de septembre et le début d'une autre année d'activité du scrabble, toujours heureux de nous retrouver pour une de nos activités préférées, dans le plaisir et la convivialité, au chalet des Loisirs Maria-Goretti.

Lors de la journée d'inscription du 7 septembre, les anciens membres du scrabble auront priorité.

Nous vous espérons donc nombreux lors de cette activité. D'ici là, nous souhaitons une bonne fin d'été à tous nos joueurs ainsi qu'aux membres de la CJR.

Début : Le lundi 11 septembre
Quand : Tous les lundis, de 13 h à 15 h 30
Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti, 7475, avenue Paul-Comtois
Coût : 15 \$

Sylvie Moisan 418-627-3418, responsable
Assistée de Clémence Bérubé 418-626-4741

5- CONVERSATION ANGLAISE

Cette activité est sous la supervision d'un moniteur, d'une durée de 10 semaines à raison de 2 heures par rencontre afin de converser en anglais. Le moniteur donnera des suggestions de sujets et corrigera les participants au besoin. Le participant devra comprendre et s'exprimer en anglais.

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs.

Note : Si vous envisagez un voyage à l'étranger et que vous voudriez rafraîchir votre anglais, nous vous offrons deux périodes de 2 heures afin de vous pratiquer en vue de ce voyage. Nous verrons le vocabulaire et certaines expressions courantes lors d'un voyage : aéroport, transport en commun, hôtel, repas...

Pour plus d'informations, contacter le numéro 418-621-0892.

6- COURS D'ESPAGNOL

Pour profiter à 100% de vos voyages dans le Sud, des cours d'espagnol vous permettront d'avoir des échanges agréables et connaître mieux la culture du pays visité.

Pour la session d'automne, les cours d'espagnol ont une durée de 24 heures, soit 12 cours de 2 heures. Les cours débiteront dans la semaine du 17 septembre.

Les niveaux sont les suivants :

Mardi 19 septembre : 10 h à 12 h – Débutants 1
12 h à 14 h – Débutants 1

Judi 21 septembre : 9 h à 11 h – Conversation avancée
11 h à 13 h – Conversation intermédiaire

Selon le nombre d'inscriptions, pour les débutants 1, il pourrait y avoir des changements dans l'horaire.

Endroit : Centre communautaire et culturel de Charlesbourg
7575, boulevard Henri-Bourassa (édifice du CLSC La Source - 1er étage)

Coût : 110 \$ pour 12 cours payables à l'ordre du formateur Dionisio Garcia. Ce montant comprend les 12 semaines de cours et les photocopies d'exercices supplémentaires. Coût à part de 55 \$ pour le livre de base ou un cahier de 12 \$.

André Le Blanc 418-628-5651, responsable

7- GROUPE INSTRUMENTAL

Ayant débuté ses activités en janvier 2017, le groupe instrumental de la CJR a été un franc succès et une douzaine de musiciens ont eu le plaisir de se rencontrer et de mettre leur talent en commun.

Une fois par semaine, ils ont partagé plusieurs styles de musique avec différents instruments. Vous êtes les bienvenus, hommes et femmes, à vous joindre à notre groupe lors de l'inscription en septembre pour la session d'automne. Le lieu et le coût vous seront transmis lors de la journée d'inscription.

Dates : 15 septembre au 15 décembre
Jour : Vendredi
Heure : 13 h à 16 h

À bientôt.

Martin Chouinard 418-628-7417, responsable

8- JE ME RACONTE



« Je me raconte » est un programme d'écriture autobiographique. Il propose aux participants une série d'outils précieux permettant de les accompagner dans leur démarche d'écriture.

Bref, une variété d'amorces, de questionnaires et de mises en situation visant à réveiller leurs souvenirs et à les aider à mener à terme leur projet de création. Outre ces outils, les participants assistent à vingt-deux ateliers animés par une personne ressource compétente pour les guider et les conseiller à chaque étape.

Les deux dernières années n'ont pas permis de former un groupe dans le cadre des activités de la CJR. Nous proposons aux personnes intéressées de se joindre à un groupe déjà formé dont les participants proviennent de plusieurs arrondissements de Québec.

Pour valider votre intérêt ou préciser vos informations, vous pouvez assister à un premier atelier qui se tiendra le 6 septembre à la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement.

Jules Renard disait, « L'écriture est la peinture de la voix ».

Pour plus d'informations, contacter Jean-Marie Perron au 418-914-1814 ou par courriel à l'adresse : jean-marie@peron.qc.ca

9- MASSAGE DE DÉTENTE

Ce type de massage se pratique avec de l'huile à massage qui vous sera fournie. Vous devez apporter un drap plat, une grande serviette et une paire de pantoufles.

Vous apprendrez les 4 manœuvres qui seront pratiquées au cours des 10 semaines de cours. Ces dites manœuvres changeront avec la partie du corps qui sera massée.

Dates : 18 septembre au 27 novembre
Heure : De 13 h 30 à 15 h 30
Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CLSC la Source)
7575, boul. Henri-Bourassa, salle RC-02
Coût : 125 \$, payable par chèque au nom de Roger Jobin

Roger Jobin 418-872-8615, massothérapeute responsable

10- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

La réflexologie vient de l'ancienne Égypte et fut introduite en Amérique du Nord vers les années 1930. C'est un art et une science qui consistent à localiser par des techniques spéciales bien acquises l'endroit exact où des troubles se produisent et de rétablir le fonctionnement des tissus ou des organes atteints.

Le corps humain est une machine en équilibre délicat, qui travaille en synergie dont chaque élément contribue au bon fonctionnement de l'ensemble dans l'intérêt de tous.

Ce cours se donnera le mercredi matin de 9 h 30 à 11 h pour 4 semaines.

Dates :

Groupe 1 : 20 septembre au 11 octobre

Groupe 2 : 18 octobre au 8 novembre

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CLSC la Source)
7575, boul. Henri-Bourassa, salle RC-02

Coût : 55 \$ payable par chèque au nom de Roger Jobin incluant les notes de cours avec 12 tableaux couleurs

Roger Jobin 418-872-8615, massothérapeute responsable



11- CLUB LA VIE-LAINE

D'où vient ce nom « La Vie-Laine »? On donne « Vie » à la laine, c'est-à-dire on crée avec la laine.

Pour qui? Pour vous qui savez tricoter ou aimeriez apprendre à le faire!

Vous avez le goût de partager cet intérêt en plus d'échanger avec d'autres personnes dans un climat de respect et de jovialité.

Où? Centre communautaire du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin, G1G 4W7

Quand? Les mercredis, du 4 octobre au 13 décembre 2017 de 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 25 \$ pour la session d'automne

Comment adhérer au club la Vie-Laine?

Lors de l'inscription aux activités de la CJR le 7 septembre prochain, nous accepterons de nouvelles inscriptions pour atteindre le nombre limite, après avoir donné priorité d'inscription aux membres du club la Vie-Laine de l'hiver 2017.

Note : Ce club s'adresse aussi aux hommes! Le joueur de football Laurent Duvernay-Tardif a paru à l'émission « Tout le monde en parle » le 5 mars dernier et se montrait assez fier de savoir tricoter!

Bienvenue

Andrée Girard 418-622-3200, responsable
Assistée de Huguette Charpentier, Louise Morin, Hélène Légaré, Marie Goulet, Céline Lefebvre

12- CITADELLE ET PANORAMA

Date : Le vendredi 15 septembre

Visitez la résidence du gouverneur général, explorez la Citadelle, dînez sur place, puis profitez de la vue majestueuse depuis le 31^e étage de l'édifice Marie-Guyart. Venez faire l'expérience du nouveau parcours **HORIZONS** offrant un survol imaginaire de l'histoire et de la culture québécoises. Ce parcours intuitif, imagé et rythmé, se décline sur les quatre murs intérieurs de l'Observatoire.

- 8 h Arrivée des participants
- 8 h 15 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 15 h 30
- 9 h Visite guidée de la résidence du gouverneur général
- 10 h Visite guidée de la Citadelle de Québec, la plus importante forteresse britannique en Amérique du Nord, suivie d'une visite libre du nouveau musée du Royal 22^e Régiment
- 12 h Dîner au mess des adjudants et des sergents dans un décor exceptionnel; repas complet incluant une coupe de vin
- 14 h Visite commentée de l'Observatoire au 31^e étage du « G »

Coût : 59 \$ (priorité aux membres) incluant le transport par autobus scolaire modifié, le dîner, les visites au programme, les taxes et les pourboires.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Denise Bellemare

13- L'OSQ ET LE PIANISTE ALAIN LEFÈVRE

Date : Le mercredi 20 septembre

Alain Lefèvre interprètera le Concerto de Québec pour piano d'André Mathieu. Cette oeuvre met en lumière la musique de celui qu'on a appelé le Mozart québécois. Ensuite, suivra le Concerto pour orchestre de Bartók. Ce concerto met en valeur la virtuosité de tous les musiciens.

- Départ : 19 h 20 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- Endroit : Grand théâtre de Québec
- Heure : 20 h
- Prix : 57 \$, autobus et billet inclus dans la section 3 du parterre

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

14- ESCAPADE DANS BELLECHASSE

Date : Le jeudi 5 octobre

Venez rencontrer des gens accueillants, chaleureux et fiers de leur histoire; venez déguster des produits locaux de fabrication artisanale tout en profitant de paysages d'automne enchanteurs.

- 7 h 15 Arrivée des participants
 - 7 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
 - 8 h 15 Visite guidée du verger et vignoble Casa Breton; dégustation de produits à base de pommes, raisins et bleuets
 - 9 h 30 Départ pour Sainte-Claire
 - 10 h 15 Visite guidée de l'usine Prévost Car, le plus important fabricant Nord-Américain d'autocars destinés au transport urbain et touristique (groupe A)
 - 10 h 15 Visite guidée de la maison-musée du docteur Chabot, médecin de campagne, à la fois généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien; suivi de la visite de la maison-musée du fondateur de Prévost Car, monsieur Eugène Prévost (groupe B)
 - 11 h 30 Dîner dans un resto de Sainte-Claire (inclus au forfait)
 - 13 h 15 Visites guidées, groupes inversés
 - 15 h Visite guidée de la fromagerie fermière, Cassis et Mélisse de Saint-Damien. Dégustation de fromages, saucisses, terrines à base de chèvre
 - 18 h Retour à Québec
- Coût : 85 \$ (priorité aux membres) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites guidées, les dégustations, les frais de service, les taxes et les pourboires.
- Note : Pour la visite de Prévost Car, il est obligatoire d'avoir des souliers fermés.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Denise Bellemare

15- HOMMAGE À BOWIE ET PRINCE

Date : Le vendredi 6 octobre

Orchestre symphonique de Québec avec David Martin, chef d'orchestre et Jeans'n Classics (le même groupe que lors de l'hommage à ABBA).

(Suite à la page 21)

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2017

SEPTEMBRE

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
06 me	Golf Saint-Michel-de-Bellechasse	Golf Saint-Michel	Jean Bédard	623-1126
07 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 sa	Rentrée en fête (Loisirs du Plateau)	Parc Maurice-Dorion	Marie-Josée Racine	624-7220
11 lu	Lundis PM (Début)	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	627-1772
11 lu	Groupe vocal (Déjeuner)	À déterminer	Aline Parent	626-0966
11 lu	Tous Azimuts	Sortie et dîner Maison Renouveau	Simonne Laforest	622-1375
11 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
11-12	Badminton (Début)	Gymnase François-Borgia	Gérald Bacon	626-0718
11 lu	Scrabble (Début)	Chalet des loisirs Maria-Goretti	Sylvie Moisan	627-3418
11 lu	Club de marche	À déterminer	Jean-Marie Perron	914-1814
12 ma	Danse en ligne (Début)	Centre communautaire du Plateau	Thérèse Ouellet	661-7031
12 ma	Présentation voyage (Sicile)	Centre communautaire du Plateau	Diane Gagné	380-4381
13-27	Voyage	La Corse et la Sardaigne	Ginette Turner	622-7059
15 ve	Taï Chi Qi Gong	Centre communautaire du Plateau	Rémi Hains	628-6705
15 ve	Visite	Citadelle et Panorama	André Bellemare	627-3730
15 ve	Groupe instrumental	À déterminer	Martin Chouinard	628-7417
18 lu	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean Eudes	Robert Ouellet	849-5023
18 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
18 lu	Groupe vocal (Début)	Centre communautaire du Plateau	Aline Parent	626-0966
18 lu	Massage (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
19-29	Croisière	Boston et Nouvelle-Angleterre	Gilles Mercier	623-9900
19 ma	Espagnol (Débutant 1)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
20 lu	Réflexologie (1 ^{er} groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
20 me	Golf Sainte-Marie-de-Beauce	Golf de Beauce	Jean Bédard	623-1126
20 me	Yoga (Début)	Centre communautaire du Plateau	Pierre Lapointe	666-7845
20 me	OSQ-Alain Lefèvre	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-3730
21 je	Espagnol (Conversation)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
25 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
25 lu	Tennis (Début)	École secondaire Saint-Jean Eudes	Jean-Yves Walsh	628-9608
27 me	Golf de fermeture	Club de golf Castor	Pierre Bédard	849-6911
29 ve	Vélo (Souper)	Centre communautaire du Plateau	Diane Bellavance	628-2301
30 sa	Voyage	École nationale de théâtre	Denis Paquet	622-3542

OCTOBRE

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 di	Brunch	Manoir du Lac Delage	Micheline Tremblay	624-0834
02 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
04 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
04 me	Club La Vie-Laine (Début)	Centre communautaire du Plateau	Andrée Girard	622-3200
05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 je	Escapade	Région de Bellechasse	André Bellemare	627-3730
06 ve	OSQ-Bowie et Prince	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2017

OCTOBRE

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
12 me	Dîner spaghetti	Restaurant Le Bûcher	Ginette Dufresne	623-4582
16 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
18 lu	Réflexologie (2 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
19 je	MAPAQ et Musée	Musée Huron-Wendat	André Bellemare	627-3730
23 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
23 lu	Insc. ski de fond (anciens membres)	Centre communautaire du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
30 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
30 lu	Insc. ski de fond (anciens membres)	Centre communautaire du Plateau	Colette Tremblay	522-0627

NOVEMBRE

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 me	Des arbres	Théâtre Le Périscope	André Bellemare	627-3730
02 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 sa	Angèle Dubeau et la Pieta	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
06 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
06 lu	Insc. ski de fond (nouveaux membres)	Centre communautaire du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
10 ve	Rencontre des nouveaux membres	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	627-1772
13 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
15 me	Présentation voyage (Prague)	Centre communautaire du Plateau	Mireille Falardeau	581-300-3512
16 je	Matinée culturelle	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	André Bellemare	627-3730
20 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
23 je	Conférence	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	Claude Charbonneau	623-2863
24 ve	Remise des textes	<i>L'INFO CJR</i>	Les coordonnateurs	
26 di	Spectacle Sentier de neige	Salle Dina-Bélanger	Ginette Turner	622-7059
27 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
28 ma	Golf du mardi (souper)	Casa Grecque, boul. l'Ormière	André Landry	842-6703
30 je	J'aime Hydro	Théâtre La bordée	André Bellemare	627-3730

DÉCEMBRE

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
3-5	Voyage	Noël au nord de Montréal	Denis Paquet	622-3542
5-12	Voyage	Prague	Mireille Falardeau	581-300-3512
07 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 ve	Bridge (Tournoi suisse)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 sa	La CJR fête Noël	Sous-sol église N-D. des Laurentides	Céline Bédard	627-1772

JANVIER

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 ve	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 lu	Lundis PM (Début)	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	627-1772
12 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
26 ve	Rencontre des bénévoles	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	627-1772



ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Remise comptant allant jusqu'à

200 \$

EN REGROUPANT VOS ASSURANCES
AUTO ET HABITATION¹

Jusqu'à

12 %

DE RABAIS ADDITIONNEL
EXCLUSIF AUX MEMBRES



Appelez-moi!

418 622-2322

lacapitale.com/cjr

Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages



CONCOURS VOYAGE DE RÊVE AVEC LA CAPITALE

5 000 \$ en crédit-voyage à gagner²!

En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. |1. Remboursement de promotion par chèque ou dépôt bancaire applicable sur les nouvelles polices 2 ans. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. |2. Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/cjr. Le concours se déroule du 1^{er} janvier au 31 décembre 2017. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

Affiliée à :

La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



La Coopérative est bien établie à Charlesbourg et ce, depuis 75 ans. Celle-ci s'implique activement à soutenir les organismes de son milieu tels que les associations, les clubs sportifs, les groupes scolaires et les aînés !

Encouragez nous afin que nous puissions continuer à soutenir les initiatives issues du milieu et les bonifier !

1233, boul. Louis XIV
Charlesbourg (QC) G2L 1L9
Tél. : 418 628-2525

coop

Charlesbourg **IGA**
extra



coop Charlesbourg

IGA

extra

(Suite de la page 17)

David Bowie débute sa carrière 1964, en jouant avec différents groupes mais en 1969, il se révèle au grand public avec la chanson Space Oddity, lors des premiers pas sur la Lune.

Rogers Nelson dit Prince, né en 1958, est un compositeur artistique et multi-instrumentiste. C'est aussi le plus grand chanteur pop de sa génération.

Départ : 19 h 20 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Endroit : Grand théâtre de Québec

Heure : 20 h

Coût : 57 \$, autobus et billet inclus dans la section 3 du parterre

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

16- LABORATOIRES DU MAPAQ ET MUSÉE HURON-WENDAT

Date : Le jeudi 19 octobre

Dans le cadre de sa mission de veiller à la protection de la santé publique, un des mandats du Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec est la surveillance de la salubrité des aliments consommés sur le territoire du Québec. Pour ce faire, il analyse des échantillons d'aliments, d'eau et de divers produits alimentaires dans ses laboratoires au Complexe scientifique.

La visite du Musée Huron-Wendat nous présente l'histoire d'une culture toujours vivante et des objets empreints d'une mémoire bien tangible. Il explore de façon interactive, les thèmes des territoires, des mémoires et des savoirs. Nous visiterons également une maison longue, l'habitation traditionnelle des Hurons, avec un exposé sur leur cuisine et leur mode de vie. Ce musée vous invite à un véritable voyage dans le temps et l'histoire.

9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

9 h 20 Arrivée au Complexe scientifique, enregistrement

9 h 30 Présentation par monsieur Pascal Daigle, directeur

10 h Déplacement dans le Complexe (ascenseur disponible)

Groupe A : Réception des échantillons et microbiologie (étage 1)

Groupe B : Chimie (étage 2)

11 h Inversion des groupes, migration d'étage

12 h Retour vers l'entrée principale et départ

12 h 30 Dîner libre à l'espace gourmet des Galeries de la Capitale

13 h 45 Visite commentée du Musée Huron-Wendat

15 h 30 Retour à Charlesbourg

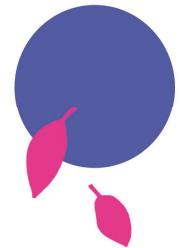
Coût : 26 \$ (membre seulement) incluant le transport en autobus scolaire modifié, les visites au programme, les taxes et les pourboires.

Note : 40 places seulement

André Bellemare 418-627-3730, responsable

Assisté de Ginette Levesque

17- THÉÂTRE LE PÉRISCOPE Des arbres



Date Le mercredi 1^{er} novembre

Texte de Duncan Macmillan, mise en scène de Benoit Vermeulen et Ariane Lamarre. Distribution: Sophie Cadieux et Maxime Denommée.

Un couple dans la trentaine fait la file chez IKÉA. Puis, soudainement, il aborde l'idée d'avoir un enfant. Entre panique, stupéfaction et hésitation, elle réagit fortement. S'ils sortent finalement les mains vides du magasin, c'est submergé d'envies, de questionnements et d'inquiétudes qu'ils rentreront chez eux.

En ces temps d'incertitude, de changements climatiques et de crise économique, est-ce réellement une bonne idée de mettre un enfant au monde? Alors qu'autrefois il s'agissait de désirs instinctifs, il semble qu'aujourd'hui faire un tel choix a le pouvoir de porter atteinte à la nature. Entre responsabilité sociale et relation amoureuse, comment ces deux êtres imparfaits qui se considèrent comme « de bonnes personnes » arriveront-ils à faire un choix? Et si cet enfant faisait partie de la solution plutôt que du problème? Dans une action qui se déroule en une seule scène parsemée d'ellipses et de dialogues entre les deux personnages, DES ARBRES est avant tout une histoire d'amour. Avec ce texte drôle et attachant, Duncan Macmillan met en lumière le questionnement de toute une génération de plus en plus préoccupée par leur legs aux générations futures.

Départ : 18 h 20 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Retour : Vers 21 h 30

Heure : 19 h

Coût : 28 \$, incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service, ainsi que le pourboire du chauffeur.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Denise Bellemare

18- ANGÈLE DUBEAU ET LA PIÉTA

Date : Le samedi 4 novembre

À l'automne 2017, Angèle Dubeau effectuera sa dernière tournée de concerts au Québec. Elle sera accompagnée de son orchestre, La Piéta. Elle proposera un programme composé d'œuvres adorées et redemandées du public, des œuvres qui ont marqué sa carrière.

Après 40 ans de tournées, ce n'est pas un adieu musical mais une décision de changer son mode de vie. Pour une dernière fois, son orchestre et elle veulent nous émouvoir, nous éblouir et nous faire vibrer ensemble au même diapason.

Départ : 18 h 50 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Endroit : Palais Montcalm

Heure : 19 h 30

Coût : 58 \$, autobus et billet inclus dans la corbeille

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

19- MATINÉE CULTURELLE

L'âge d'or du Port de Québec au début du XIX^e siècle et son impact sur la ville

Date : Le jeudi 16 novembre

Qui le croirait? Le port de Québec fut l'un des ports les plus importants d'Amérique du Nord au début du XIX^e siècle? Le commerce du bois est à cette époque un pilier important des activités économiques de la région.

Au même moment, il devient, par voie de conséquence, une porte d'entrée de l'Amérique du Nord pour bon nombre d'immigrants. Comment cela s'est produit? Quelles sont les raisons de cette importance? Quel fut l'impact de ces facteurs sur le développement de la ville?

Suite à des recherches intensives, l'historien et pédagogue Jacques Bois, membre CJR, viendra répondre à toutes ces questions à l'aide de multiples documents audiovisuels. Soyez des nôtres.

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paie-ment de Charlesbourg

Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)

Coût : 5 \$ payable en argent

Note : Places limitées, inscription obligatoire

André Bellemare 418-627-3730, responsable pour la CJR
Lise Paradis 418-623-5748, responsable pour l'AREQ

20- SPECTACLE « SENTIER DE NEIGE »

Date : Le dimanche 26 novembre en après-midi

Alors que la magie de Noël commence à se faire sentir, installez-vous pour assister au spectacle SENTIER DE NEIGE à la salle Dina-Bélanger du Collège Jésus-Marie de Sillery. Venez entendre les plus belles voix rassemblées sur une même scène, dont un réputé chœur de petits chanteurs de Québec chantant Douce Nuit, Sainte Nuit, la Valse de Noël, Vive le Vent, Les Anges dans nos campagnes, l'Enfant au Tambour et plusieurs autres classiques d'antan. Un spectacle incontournable pour Noël.

Le souper aura lieu dans un restaurant de la région.

Coût : 99 \$ (114 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autobus scolaire, le billet pour le spectacle, le souper, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

21- THÉÂTRE LA BORDÉE J'aime HYDRO

Date : Le jeudi 30 novembre

Texte : Christine Beaulieu,

Dramaturgie: Annabel Soutar,

Mise en scène: Philippe Cyr,

Distribution : Christine Beaulieu, Mathieu Doyon et Mathieu Gosselin.



Envoyée au front par la compagnie Porte Parole, Christine Beaulieu se fait l'interprète du citoyen dans un feuilleton politique palpitant.

Théâtre documentaire, « *J'aime Hydro* » lance une épineuse et passionnante discussion : qu'est devenue la relation entre Hydro-Québec et les Québécois ? Avec candeur et sincérité, la comédienne fait dialoguer des camps souvent braqués, convaincue de la nécessité de réfléchir ensemble sur l'avenir de l'hydro-électricité au Québec. Ce théâtre de la vérité plonge au cœur du réel, grâce à une artiste courageuse qui n'hésite pas à se rendre sur les fronts les plus à vif de notre collectivité. Ce spectacle de **quatre heures** vous fera réfléchir, rire et pleurer.

Après son immense succès à Montréal, cette pièce sera en tournée à travers le Québec à l'automne 2017 et l'hiver 2018.

Départ : 18 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (coté nord)

Coût : 34 \$ incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service ainsi que le pourboire du chauffeur.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Denise Bellemare

22- RETOUR SUR LA SAISON ÉTÉ 2017

ART PUBLIC À QUÉBEC



Photo du groupe ayant participé à la sortie « Art public à Québec » le 31 mai dernier.

RESTO · BRASSERIE
LE GRAND BOURG
ON S'Y RETROUVE !
www.restobrasserielegrandbourg.com

SALON PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES

Réunions d'affaires,
anniversaires,
après-sport...

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg
Tél. : (418) 623-5757



Huquette Charpentier

1- DÉJEUNERS MENSUELS



Cette activité de rassemblement a lieu tous les premiers jeudis du mois au restaurant chez Harry, situé au 1190, boul. Louis-XIV (centre d'achat Bourg-Royal) à compter de 9 h 30. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. Cette activité représente une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vos amis sont également les bienvenus. Arrivez quelques minutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 5 octobre, 2 novembre, 7 décembre et 4 janvier 2018

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- CRIBB



Les membres désirant jouer au cribb les lundis après-midi n'ont qu'à se présenter à compter de 13 h au Centre communautaire du Plateau. Les équipes sont formées sur place et l'activité est actuellement gratuite. Il est obligatoire d'être membre de la CJR pour se joindre au groupe.

Nicole Beauchesne 418-627-2574, responsable
Assistée de Suzanne Bolduc 418-627-9717

3- DANSE EN LIGNE



Début : Le mardi 12 septembre
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Horaire : 13 h (Débutant)
14 h (Intermédiaire)
Professeur : Carole Tremblay
Coût : Membre CJR : 4 \$/heure
Non-membre : 5 \$/heure

Thérèse Ouellet 418-661-7031, responsable

4- BRUNCH ANNUEL AU MANOIR DU LAC DELAGE



Pour répondre à la demande générale, c'est dimanche le 1^{er} octobre que se tiendra à nouveau, le BRUNCH ANNUEL de la CJR.

Nous serons accueillis dans la grande salle de bal du Manoir du Lac Delage (2^e étage) pour déguster « le Buffet des Cantons ». Le menu apparaît sur le site Internet de l'hôtel. www.lacdelage.com

L'accueil est prévu à compter de 9 h 30, au 2^e étage et le buffet débutera à 10 h. Notre réservation se termine à 14 h. Le stationnement est gratuit. Le coût incluant les taxes et services est de 31 \$ par personne.

Vous devez acquitter ce montant lors de l'inscription du 7 septembre ou lors des Lundis PM. La date limite pour vous inscrire est le lundi 25 septembre au Centre communautaire du Plateau entre 13 h et 15 h 30. Vous pouvez également vous inscrire en ligne.

Pour les personnes à mobilité réduite, un ascenseur réservé uniquement pour le personnel sera mis à leur disposition et elles seront accompagnées par un membre du personnel de l'établissement.

Après le repas, un mini-golf sera mis à notre disposition.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

Micheline Tremblay 418-624-0834, responsable
Cellulaire : 418-932-7967

Une patiente disait à son médecin:

*Depuis que vous m'avez prescrit des somnifères,
je dors mes nuits entières ! C'est merveilleux
Est-ce que vous en prenez un ou deux par soir ?
J'en prends pas du tout, je les donne à mon mari !*

5- DÎNER SPAGHETTI



Date : Le Jeudi 12 octobre

Heure : 11 h 30

Endroit : Restaurant Le Bûcher (anciennement Le Clac) situé au 1750, rue Périgord (Marché aux Puces Jean-Talon)

Danse en ligne et sociales animées par Réal Matte, musicien bien connu et par notre professeur de danse en ligne, Carole Tremblay

Coût : 28 \$ incluant le repas, la danse et le vestiaire
10 \$ pour la danse seulement payable sur place lors de l'événement

Breuvages disponibles sur place

Note : Vous pouvez également vous inscrire en ligne

Ginette Dufresne 418-623-4582

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables

AVIS IMPORTANT

L'équipe de L'INFO CJR doit remplacer deux de ses membres-clé. En effet, Marcelle Fournier et Jean-Paul Havard tirent leur révérence après de nombreuses années de collaboration. Un grand merci pour leur précieuse et essentielle participation à la publication de L'INFO CJR.

On s'adresse donc à vous qui désirez être utile dans l'équipe du journal. La prochaine édition

de L'INFO CJR en dépend.

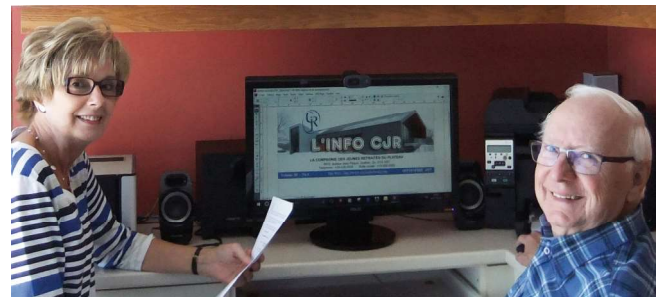
Nous recherchons donc parmi nos membres CJR une personne connaissant le logiciel « Word » pour compiler et valider les textes et une autre pour faire ou apprendre la mise en page. Nous nous engageons à leur fournir l'aide nécessaire pour intégrer agréablement l'équipe du journal.

Vous êtes intéressé ? Alors appelez :

Raymond Guay, le nouvel éditeur au 418-573-5342

ou

Nathalie Poulin, coordonnatrice générale au 418-626-2828



Mission accomplie...



André Landry

1- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bien que nous profitons encore du soleil de l'été, nous devons déjà penser à la saison 2017-2018.

L'inscription se tiendra lors des Lundis PM du 23 et 30 octobre, de 13 h à 15 h pour les anciens membres alors que les nouveaux membres seront bienvenus à partir du lundi 6 novembre.

Si les conditions le permettent, la saison débutera en décembre et se prolongera jusqu'en mars. Les coûts de transport et d'accès aux centres restent à déterminer; des informations détaillées vous seront fournies lors de l'inscription.

Le comité d'organisation : André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard et Collette Tremblay, 418-522-0627, responsable

André Bellemare, pour le comité

2- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Veillez prendre note des changements importants pour la session d'automne

- 1- Vous aurez la possibilité de vous inscrire par Internet pour cette activité.
- 2- Pour nous aider à augmenter le nombre d'inscriptions, les cours débuteront à ~~8 h 30~~ au lieu de ~~8 h 15~~ et **début: 8h45 termine 9h45 durée 60min.**
- 3- Un changement de monitrice pour les journées du mardi et du jeudi : Annie Grondin nous quitte et sera remplacée par Annie Légaré.

J'ai le plaisir de vous annoncer que la commandite de la Coop Charlesbourg IGA Extra se continue pour la session d'automne. Nous les remercions grandement.

Comme par le passé, lors de la première semaine d'activités, nous offrons aux nouveaux membres une période d'es-

sai pour permettre aux gens qui ont des doutes sur leur capacité physique de pouvoir évaluer s'ils peuvent s'inscrire.

Début :	Le lundi 18 septembre
Fin :	Le vendredi 15 décembre
Durée :	13 semaines
Endroit :	Ancien gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes, 640, avenue Bourg-Royal
Coût :	Une journée/semaine : 30 \$ Deux journées/semaine : 45 \$ Trois journées et plus/semaine : 60 \$
Moniteurs :	Lise Paradis : lundi et mercredi Annie Légaré : mardi et jeudi Guy Fournier : vendredi

Pour les anciens membres, nous avons besoin de votre implication en faisant connaître l'activité à vos parents et amis, car il faut augmenter le nombre de participants si on veut conserver les mêmes bas prix. Merci encore de votre implication.

Robert Ouellet 418-849-5023, responsable

Nicole Demers et André Nadeau 418-622-6103



3- BADMINTON

Le club de badminton qui a pris son envol en septembre 2016 continuera ses activités en septembre 2017.

Au début de la saison 2016, nous étions plutôt sceptiques quant à la possibilité d'avoir assez de participants pour former un club viable. Nous avons donc été très heureux de regrouper 30 joueurs en septembre 2016 et 40 en janvier 2017. Pour septembre 2017, nous accepterons 50 ou 60 joueurs, dépendamment du nombre de terrains que la Ville mettra à notre disposition.

Notre ligue en est une de retraités, donc nous ne favoriserons pas la compétition à tout prix. Par contre, nous faisons notre possible pour que tous les joueurs s'amuse. Nous jouons normalement des parties en double mixte de 15 points et ce, en alternant d'une partie à l'autre les partenaires et les adversaires. Nous ne comptabilisons pas les parties gagnées ou perdues.

Rectification sur Badminton: veuillez prendre note des précisions suivantes : L'activité de badminton se tiendra à tous les lundis de 19 h 30 à 21 h 30 du 11 septembre au 12 décembre au gymnase François-Borgia du Patro de Charlesbourg. Gérald Bacon Responsable du badminton.

Lorsqu'une partie est terminée, les quatre joueurs laissent leur place à quatre nouveaux joueurs. Ces nouveaux joueurs sont choisis grâce à un système qui assure une rotation parmi les joueurs présents. De cette façon, tous les participants ont la chance de jouer à peu près le même nombre de parties au cours de la soirée.

La prochaine saison débutera le 11 septembre et se terminera le 12 décembre. Nous jouerons tous les lundis ou mardis au gymnase François-Borgia du Patro de Charlesbourg de 19 h à 21 h 30 et le coût de l'activité est de 20 \$ par personne et par session.

19 h 30 à 21 h 30

Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à me contacter.

Gérald Bacon 418-626-0718, responsable

4- SHUFFLEBOARD

Les activités de shuffleboard pour l'automne 2017 débuteront dans la semaine du 11 septembre. Elles se dérouleront les lundis, mardis, mercredis et jeudis, de 15 à 17 heures, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e Rue). Le coût de l'inscription est de 15 \$ pour une fois semaine.

Comme les joueurs inscrits la saison dernière ont mentionné leur désir de continuer en septembre, il y aura pour eux une **préinscription le mardi 5 septembre** de 9 h 30 à 12 h, au local de la CJR. Toutefois, les responsables Claude Diné et Louise Tanguay les contacteront d'ici la fin du mois d'août pour connaître leur décision finale. Étant donné que très peu de places seront disponibles et cela seulement pour le lundi, les personnes déjà sur la liste d'attente seront alors contactées en premier.

Membres CJR, vous êtes invités à nous appeler pour éventuellement vous inscrire sur cette liste. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du jeudi 7 septembre.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

Louise Tanguay 418-622-3536, responsable
Assistée de Michel Tanguay, Claude Diné et Thérèse Tremblay

5- TAÏ CHI QI GONG

NOUVELLE FORME DE TAÏ CHI :

Initiation à la forme courte de Pékin, 24 positions

QI GONG :

WU SHU QI GONG : Série de 18 mouvements

TIGRE ET DRAGON : Série de 7 mouvements

Le déroulement du cours en position assise et debout :

- 1- Exercices simples et doux pour se déposer et détendre le corps et l'esprit.
- 2- Pratique de mouvements de Qi Gong et automassages appropriés aux retraités qui procurent souplesse, équilibre, concentration et vitalité.
- 3- L'apprentissage des mouvements de Taï Chi qui nous fait découvrir une nouvelle façon de bouger tout en douceur et en harmonie et qui procure un merveilleux bien-être physique et mental.
- 4- Le cours se termine par une détente guidée pour bien intégrer le tout.

Cette nouvelle session s'adresse à tous les membres en règle de la CJR qu'ils soient débutants, intermédiaires ou avancés. Une préinscription a été faite lors de la dernière session parmi les membres qui ont débuté avec le nouveau cours et il reste quatre (4) places disponibles pour combler la session.

La session d'automne débutera le 15 septembre pour se terminer le 1^{er} décembre.

Nombre maximum par session : 30 personnes

Coût : 67 \$

Louise Déziel 418-628-5282, professeure

Rémi Hains 418-628-6705, responsable

6- YOGA

Le viniyoga permet de se recentrer sur l'essentiel, notamment à l'aide de la respiration et de mouvements appropriés. Chacun progresse à son rythme; on part de là où nous sommes.

Début : Le mercredi 20 septembre

Fin : Le mercredi 6 décembre

Heure : 10 h 15 à 11 h 30

Durée : 12 semaines

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 55 \$

Nombre maximum par session : 30

Équipement requis : Tapis de Yoga

Professeure: Élisabeth Tremblay

Bienvenue aux nouveaux !

Pierre Lapointe, 418-666-7845, responsable

7- TENNIS

La saison d'automne débutera le lundi 25 septembre au gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes situé au 650, avenue Bourg-Royal.

Les personnes inscrites en 2016-2017 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à compléter avant l'inscription le 7 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. Le coût demeure le même, soit 30 \$ pour la session.

Selon leur calibre respectif, les joueurs s'affrontent en double. En ce qui concerne la composition des équipes, celle-ci tient compte des disponibilités inscrites par les joueurs lors de l'inscription.

Le nombre de participants à l'activité « Tennis CJR » étant limité, seuls les joueurs qui au préalable pratiquent ce sport et qui démontrent les habiletés requises sont invités à s'y inscrire.

Merci de votre collaboration et nous espérons vous revoir lors de l'inscription, le jeudi 7 septembre prochain.

Le comité du tennis

Nicole Dorais, secrétaire

Suzanne Angers, administratrice

Claude Alain, trésorier

André Grenier, administrateur

Jean-Yves Walsh, président 418-628-9608

8- CLUB DE VÉLO 2017

L'année 2017 sera une année record avec ses 186 membres. Il va sans dire que les bénévoles encadreur sont accueillis à bras ouverts. La saison a débuté le 17 mai et se terminera le 20 septembre. Du début de la saison à la fin juillet, trois randonnées ont dû être annulées à cause de la température. Espérons que nous pourrons faire toutes les autres sorties sans problème.

Le souper de fin de saison aura lieu le 29 septembre au Centre communautaire du Plateau. Vous pourrez apporter votre boisson. La vente des billets pour le souper se fera lors des Lundis PM au Centre communautaire du Plateau. Toutes les informations concernant ce souper vous parviendront par courriel.

Cette année, notre voyage s'est déroulé du 18 au 21 juillet dans la belle région de Nicolet/Bécancour. 111 personnes y ont participé. Encore une fois, la température était de notre bord. La pluie arrivait une fois tout le monde à bon

port. Les trajets étaient tous plus beaux les uns que les autres. La piscine, les spas et le feu de camp le soir ont permis de tisser des liens et de bien s'amuser. Les deux « 6 à 7 » suivis d'un buffet ont permis à tous nos membres de socialiser et de se raconter les aventures de la journée. Encore une fois, l'implication de nos bénévoles encadreur et de nos ressources comme voiture-balai ont fait en sorte que ce voyage a été une réussite.

Il est important de remercier toutes les personnes qui s'impliquent pour assurer la sécurité lors des randonnées, en particulier les encadreur et les conducteurs de voiture-balai. Nos remerciements également au responsable des parcours ainsi qu'à tous les vérificateurs de parcours qui se dévouent pour que ce soit agréable et que tout le monde passe une belle journée dans la joie, le plaisir et la sécurité. Merci également aux trois responsables du matériel (dos-sards, radios, trousse de premiers soins).

Bonne fin de saison à tous!

Diane Bellavance 418-628-2301, présidente

Claude Fortin, responsable des parcours

Andrée Girard, responsable des encadreur et de la sécurité

Gilbert Savard, responsable des encadreur et de la sécurité

Serge Careau, trésorier

Sylvie Moisan, secrétaire

Léo Vidal, trésorier sortant

9- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

Journées de golf

1- Saint-Jean-Port-Joli

Date : 23 août 11 h

Endroit : Club de Golf des Trois-Saumons, A 20, sortie 400, 670, Chemin du Golf

Coût : 57,50 \$ incluant taxes et voiture motorisée

2- Saint-Michel-de-Bellechasse

Date : 6 septembre 11 h

Endroit : Club de Golf Saint-Michel, 333, Chemin du Golf

Coût : 48 \$ incluant taxes et voiture motorisée

3- Sainte-Marie-de-Beauce

Date : 20 septembre 11 h

Endroit : Club de Golf de Beauce, A 73, sortie 101, 1425, rang Saint-Étienne nord

Coût : 45 \$ incluant taxes et voiture motorisée et un pichet de draft/4 pers.

Vous pouvez consulter les heures de départ sur le site Web de la CJR (www.cjrcharlesbourg.org) le dimanche précédent la journée de golf. Pour température incertaine, consulter la boîte vocale 418-990-0863 à compter de 8 h le jour de l'activité pour savoir si elle aura lieu.

Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5\$ par personne est demandé lors de l'inscription pour confirmer votre participation (remis lors de l'activité).

La saison 2017 a très bien débuté pour le **Golf du mercredi AVEC DU SOLEIL** et du beau temps pour les 4 premiers programmes; même les brûlots étaient en abondance à Saint-Alban sans y être invités. Le plaisir et la joie sont présents parmi les participants. Espérons que la température se maintiendra pour les 3 prochains programmes.

Je **dois souligner à tous** que je suis seul à planifier les départs, et comme la santé n'est pas garantie à vie, je désire souligner aux participants du golf du **mercredi** que nous avons besoin d'une autre personne pour m'assister et aussi de 4 à 8 personnes pour remettre le dépôt à chaque golfeur avant leur départ.

Toute la planification est déjà effectuée la semaine précédente et je remettrai les documents à la personne volontaire pour le travail d'échange avec les joueurs.

En souhaitant à tous une bonne fin de saison, n'hésitez pas à me contacter pour permettre à cette activité de se poursuivre pour les prochaines années, je dois déjà penser à la planification 2018.

Jean Bédard 418-623-1126, responsable

10- GOLF DE FERMETURE

Encore cette année, je vous invite à participer au dernier golf de la saison. Tous les membres de la CJR peuvent participer.

Étant donné l'appréciation de ce club de golf par les participants lors de l'édition 2016, cette journée aura encore lieu au club de golf le Castor. Elle comprend 9 trous de golf et la voiturette électrique.

Situé sur la Base des Forces canadiennes Valcartier, le Centre Castor est un site remarquable. Son terrain de golf offre un parcours varié, qui met au défi les golfeurs de tous les niveaux.

Date : Le mercredi 27 septembre

Heure : Les premiers départs auront lieu vers 12 h 30

Coût : 32 \$

Votre inscription et votre paiement se feront lors de l'inscription aux activités de la CJR le jeudi 7 septembre ou avant si l'occasion se présente.

Nous vous attendons.

Pierre Bédard 418-849-6911

Courriel : pierrebedard2009@live.ca

11- CLUB DE MARCHÉ

Une réorganisation

Depuis près de quinze ans, le Club de marche CJR offre à ses membres une activité physique régulière, la marche. Ce début d'automne marquera un changement important dans les activités.

En effet, la fusion du club CJR et du Groupe de marches alternatives (GMA) permettra aux marcheurs et marcheuses une activité hebdomadaire durant les quatre saisons. La saison estivale s'ajoutera pour offrir près de 45 randonnées annuellement.

Pour réaliser cet objectif, la fusion des deux groupes de marche aura permis l'apport de nouveaux bénévoles. Avec sa disparition, une douzaine de bénévoles de l'équipe de GMA sont venus étoffer l'équipe du Club de marche CJR et permettre de doubler les randonnées.

Après avoir guidé le fonctionnement du Club CJR pendant de nombreuses années, Édith Vachon cède la place à Jean-Marie Perron qui en assumera la continuation. Merci à Édith pour ces années de bénévolat comme responsable d'activité. Merci aussi pour sa grande collaboration et celle de son équipe dans la réorganisation du Club de marche CJR. Merci aussi à l'équipe du GMA pour sa complicité dans cette alliance de nos deux groupes pour le bénéfice des marcheurs et marcheuses.

Automne 2017

À cause de ces changements, la nouvelle équipe n'a pas été en mesure de réaliser la nouvelle programmation d'automne dans les délais prévus pour sa publication dans *L'INFO CJR*. Ce document qui présentera les 15 randonnées de cette saison vous sera remis à l'inscription. Vous pouvez déjà consulter la programmation automnale sur le site Web de la CJR. Ce programme d'automne comporte au moins une sortie nécessitant un transport en autobus.

Les activités débuteront le 11 septembre prochain et se poursuivront tous les lundis matin jusqu'à la période des fêtes pendant laquelle elles feront relâche. Pour une du-

rée d'environ deux heures et une distance approximative de 8 km, les marches permettent de découvrir les divers sentiers pédestres de la région. Habituellement en forêt, les marcheurs et marcheuses pourront aussi emprunter un circuit urbain lorsque les conditions des sentiers les rendent non sécuritaires. Si les conditions météo ne sont pas favorables, la marche est annulée et non reprise.

L'équipe du Club favorise le covoiturage comme moyen de transport responsable; l'église Sainte-Cécile (côté nord) en est le lieu de rendez-vous. Le départ est prévu à 9 h et la contribution de 4 \$. Le début de la marche se fait généralement à 9 h 30 du lieu prévu dans la programmation.

Certaines activités peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires tels, repas, droits d'entrée, transports en autobus ou autres. Un minimum de 35 personnes est requis pour qu'une activité requérant un autobus ait lieu.

Pour les membres actuels du Club, votre cotisation annuelle de 5 \$ est toujours valide pour 2017. Elle sera renouvelable en janvier 2018. Les non-membres devront déboursier 2 \$ à chaque sortie pour y participer.

Pour les personnes intéressées, l'inscription électronique sera accessible à la date prévue sur le site de la CJR. Des informations vous parviendront à cet effet.

Jean-Marie Perron 418-914-1814, responsable

12- RETOUR SUR LA SAISON ÉTÉ 2017

PÉTANQUE

Cet été, la pratique de la pétanque a favorisé la bonne humeur, les bonnes relations, l'étiquette du jeu et le plaisir de jouer. Certes, il y a eu de la compétition, mais elle s'est produite dans le respect des participants, dans l'application des règles du jeu, dans l'inclusion des différences et dans une attitude socialisante.

Les responsables de chaque jour, les différents capitaines et les bénévoles sont des éléments qui ont favorisé la bonne marche de ce sport. Bravo !

Nous avons eu 175 joueurs qui ont pratiqué ce sport. À titre d'expérience, la pétanque du mercredi matin est un franc succès. Plus de 45 personnes étaient inscrites.

J'ai vu des Abraham, des Napoléon, des Winston Churchill, des Marie-Antoinette, des Joséphine et des Mozart sou-

riants et heureux durant les parties de pétanque. Un esprit de camaraderie s'est implanté et c'était beau à voir...
Un succès sur toute la ligne. Bravo à tous.

Note : Le souper de fin de saison aura lieu le mercredi 30 août à 17 h au Centre communautaire du Plateau.

André Landry, responsable

GOLF DU MARDI

Quelques informations sur le Golf du Mardi.

En effet, plus de 160 joueurs ont participé aux activités du Golf du Mardi. Nous avons eu une collaboration exceptionnelle de la part de tous les participants. Très peu de joueurs se sont présentés en retard ou déclarés absents. L'enthousiasme et le plaisir de jouer étaient dans les premières préoccupations des joueurs.

Nous, les responsables, sommes pleinement satisfaits du déroulement et de la façon de faire des participants. Nous allons considérer certains points à corriger pour l'an prochain. Nous tenons à remercier les différents clubs de golf que nous avons visités. L'accueil et la collaboration étaient à notre grande satisfaction. Merci à tous....

Note : Le ****PARTY DE NOËL**** des golfeurs aura lieu le mardi 28 novembre 2017 à la Casa Grecque du boul. de l'Ormière à Neufchâtel de 11 h 30 à 14 h. Il est très important de réserver votre place dès le début de novembre à votre responsable.

Les organisateurs et responsables du Golf du Mardi
Suzanne Bolduc et Monique Bolduc, Suzanne Auclair (groupe # 1)
André Landry et Jacques Thibault (groupe # 2)

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

OFFRES de SERVICES

TRANSFERT DE :

Disques 33, 45 et 78 tours en CD
Mini cassette en CD
Mini cassette à mini cassette
VHS à VHS
VHS en DVD
BETA en DVD
8 pistes en CD

Jean-Claude 418-627-3479

Réf. 158



Ce fut un séjour mémorable. La participation de tout le monde a permis de faire de cette sortie une très belle réussite. Merci à tout ce beau monde.

Laurent Racine 418-872-1072, responsable

SECTION

8

VOYAGES

Gaétan Bourbeau



1- NOTE CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

Toujours dans l'objectif d'offrir les meilleurs services qui soient au meilleur rapport qualité-prix au niveau des voyages, la CJR a conclu un accord historique avec les deux agences suivantes : **Groupe voyage Vasco Innovation** et **Voyages Paradis**.

Nous vous dévoilerons les grandes lignes de cette nouvelle et prometteuse association lors d'une session d'informations qui sera tenue au cours du mois de septembre, telle qu'annoncée dans le message du président. Vous êtes tous invités à y participer.

Certains voyages annoncés dans *L'INFO CJR* de mai sont actuellement en cours de finalisation : *Mardi Gras en Louisiane et croisière dans les Caraïbes*, *Grand tour du Mexique*, *Pérou terre magique des Incas* et *Venise et croisière en mer Adriatique*. Des précisions additionnelles vous seront transmises ultérieurement.

Rémi Simard, président du comité de voyages
Pour le conseil d'administration

2- PRÉSENTATIONS DE VOYAGES

Deux présentations de voyages auront lieu aux dates suivantes :

Long séjour en Sicile (22 mars au 19 avril 2018)

Date : Le mardi 12 septembre

Heure : 10 h

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Noël à Prague (5 au 12 décembre 2017)

Date : Le mercredi 15 novembre

Heure : 13 h 30

Endroit : Centre communautaire du Plateau

3- ÉCOLE NATIONALE DE THÉÂTRE Monument National

Date : Le samedi 30 septembre

Programme de la journée :

8 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
12 h Dîner au restaurant Chez L'Épicier à Montréal (Chef Laurent Godbout, propriétaire)
14 h Visite du Vieux Montréal et de l'École Nationale de Théâtre
16 h Visite des Basses-Laurentides
18 h Souper à Berthier
21 h Arrivée à Québec
Coût : 95 \$ (100 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites et les pourboires.

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Lyne Trudelle 418-626-4619

4- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le mercredi 4 octobre

9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
9 h 10 Arrêt aux Galeries Charlesbourg, 4250, 1^{re} Avenue, près du restaurant Le Buffet des Contingents
Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.
Dîner libre
Souper : Saint-Hubert du Casino ou au Manoir Richelieu
Retour : Vers 21 h 30
Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper au restaurant, les taxes et les pourboires
Notes : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas.
Vous pouvez vous inscrire immédiatement

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

5- NOËL AU NORD DE MONTRÉAL

Dates : Du 3 au 5 décembre

3 décembre

Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
Dîner en route
Visite de plusieurs marchés de Noël au nord du Saint-Laurent

Arrivée à l'hôtel Mont Gabriel Resort & Spa à 18 h, souper à 18 h 30

4 décembre

Déjeuner à l'hôtel
Départ à 8 h 30 pour Saint-Jovite et le Mont-Tremblant
Visite du village avec un guide local
Dîner à Saint-Jovite
En après-midi, visite de la région de Sainte-Agathe
Retour à l'hôtel, souper à 18 h
Soirée avec animation

5 décembre

Déjeuner à l'hôtel
Départ à 9 h, visite de Sainte-Adèle, Sainte-Marguerite du Lac Masson, L'Estérel
Dîner à Saint-Sauveur et visite libre du village
Souper libre à Berthier
Arrivée à Québec à 21 h

Le coût du voyage est de 410 \$ en occupation double (à confirmer). Il comprend le transport en autocar de luxe, deux déjeuners et deux soupers à l'hôtel, les visites des villages du Nord, les taxes et frais de service.

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

6- NOËL À PRAGUE

Dates : Du 5 au 12 décembre

Ce voyage est préparé en collaboration avec Voyages Paradis. Une présentation du voyage aura lieu le mercredi 15 novembre au Centre communautaire du Plateau. Monsieur Charles Paradis remettra les documents de voyage aux personnes inscrites et répondra à vos questions.

Prix : À partir de 1 609 \$ et 299 \$ de supplément en occupation simple.

Hôtel : AMARILIS, 4 étoiles, situé au cœur de Prague, à 5 minutes de marche de la Place Wenceslas, à proximité des activités et de tous les emplacements d'intérêt de Prague. C'est un hôtel chic et tranquille.

Vols : Avec Swiss Airlines

Notes : Guides locaux en français avec écouteurs personnels
Départ garanti. Il reste 3 places.

Pour plus d'informations et le détail des inclusions, veuillez contacter :

Mireille Falardeau 581-300-3512, responsable

7- LONG SÉJOUR EN SICILE

Dates : Du 22 mars au 19 avril 2018

La popularité de ce voyage grandit d'un séjour à l'autre. Depuis quelques années, une cinquantaine de personnes, membres de la CJR, s'envolent pour un mois en Sicile à chaque printemps, avec « *Les Aventures Éoliennes* » et en reviennent très satisfaites. Il s'agit d'un voyage d'agrément, de belles rencontres et d'excursions tout autant typiques que touristiques. Pour 2018, « *Les Aventures Éoliennes* » garantit aux membres CJR (pour le moment) 25 condos pour une possibilité maximale de 50 personnes. Quelques condos seulement pourront être utilisés en occupation simple. Ne tardez pas, les places partent vite !

Vous séjournerez dans un complexe de style résidentiel situé au bord de la mer Tyrrhénienne et au centre du village de Gliaca di Piraino avec ses 4000 habitants, le tout à proximité de plusieurs autres grands villages. Chaque bâtiment abrite quatre appartements dans un immeuble de deux étages comprenant chacun une chambre à coucher avec un lit double ou deux lits simples, une salle de bain complète (douche, lavabo, toilette) avec séchoir à cheveux, la pièce principale regroupant le salon et la salle à dîner avec une cuisine équipée. Les appartements sont équipés d'air climatisé, de chauffage, de la télévision avec câble, du téléphone avec ligne directe et du WI-FI gratuit. Ils sont munis d'un balcon ou d'une terrasse.

Sur le site vous avez accès au shuffleboard, aux terrains de tennis et de pétanque, à la table de ping-pong, à la plage et à la piscine, à la salle de lavage avec sècheuse (\$)...

Votre séjour comprend notamment le transport A/R au départ de Montréal, une cueillette d'agrumes, un souper de bienvenue, un souper d'aurore, un BBQ, un souper sicilien typique, trois visites de village, trois visites d'industries locales et six dégustations. Des excursions optionnelles (\$) vous seront proposées sur place pour visiter : Palerme, Monreale, Syracuse, Noto, Agrigente, Taormina, le Mont Etna, les Îles Éoliennes, Erice, Raguse, Cefalu...

Ce séjour vous est proposé au prix de **2799 \$** en occupation double + **495 \$** en occupation simple et un rabais de **100 \$** par couple vous est alloué si réservé tôt (120 jours avant le départ).

Une présentation de ce voyage avec Ugo, responsable des *Aventures Éoliennes* aura lieu le 12 septembre au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à 10 h.

Je vous invite à consulter le site Web :

www.lesaventureseoliennes.net

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter.

Diane Gagné 418-380-4381

Diga47@videotron.ca

8- RETOUR SUR LA SAISON D'ÉTÉ

VOYAGE SUR LA COSTA DEL SOL



C'est avec un immense plaisir que je remercie toutes les personnes qui ont participé à ce merveilleux voyage. Quelle belle complicité et quelle belle entente entre les participants. En plus d'avoir des excursions intéressantes, nous avons bénéficié d'une température extraordinaire. Bravo et merci à chacun de vous.

Ginette Turner

VOYAGE À CHICAGO



C'est avec gratitude que je remercie tous les membres de la CJR qui ont contribué à faire de ce voyage un immense succès. Quelle belle chimie entre nous et quel groupe formidable. L'assiduité et le respect étaient au rendez-vous. Merci à chacun pour ces belles qualités.

Même la température était avec nous. On annonçait 2 jours de pluie sur trois et comme nous sommes d'excellentes personnes, nous avons hérité d'un séjour ensoleillé pour toutes nos visites extérieures et des sourires à profusion.

Bravo à vous chers complices et au plaisir de voyager à nouveau ensemble.

Ginette Turner

1-



Notre Centre communautaire a été une fois de plus le siège principal pour 175 jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Cette activité gérée par notre nouvelle coordonnatrice et son équipe fut un grand succès. Notre parc fut très achalandé dans toutes les sphères d'activités disponibles durant l'été.

Le **9 septembre** prochain, ce sera la **FÊTE DE LA RENTRÉE**. En collaboration avec la CJR, nous allons offrir une panoplie d'activités à ne pas manquer. Le tout va se dérouler à la fois dans le **Parc des Loisirs du Plateau et également à l'intérieur du Centre communautaire**. Cet événement se veut convivial et festif pour tous.

Voir le programme sur notre site Web
www.loisirsduplateau.com

Merci à nos bénévoles et au personnel pour leur contribution significative aux activités estivales.

Nous offrons pour l'automne, une série de cours qui sauront vous intéresser. Vous pouvez consulter le bottin ainsi que notre site Web pour plus d'information.

N.B. Nous sommes à la recherche d'administrateurs pour combler plusieurs postes au sein de notre conseil d'administration. Il est impératif d'assurer la relève!

Participons ensemble et bonne saison!

Errol Fortin, Président

2- RENTRÉE EN FÊTE- LOISIRS DU PLATEAU

Date : Le samedi 9 septembre
 Remis au lendemain en cas de pluie

Venez fêter avec nous! Expo-vente des artisans, démonstrations de cours, un poney dans ma cour, maquillage, sculptures de ballons, amuseur public, jeu La poule du Plateau (vente de billets : 1 pour 2 \$ ou 3 pour 5 \$), restauration

à prix populaire, prix de présence, spectacle et bien plus encore.

Heure : 10 h à 16 h
 Endroit : Parc Maurice-Dorion

Marie-Josée Racine 418-624-7220

3- GUIGNOLÉE SAINT-CHARLES-BORROMÉE

Cette année encore les membres du comité paroissial Saint-Charles-Borromée vous convient à un souper concert au profit de la Guignolée. Laissez-vous entraîner par de beaux airs de musique de Noël et de musique militaire avec la **Musique du NCSM Montcalm** (Réserve navale des Forces canadiennes).

Date : Le samedi 9 décembre
 Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6330, 3^e Avenue Est, Charlesbourg
 Heure : Souper à 17 h 30 et concert à 20 h dans l'église
 Coût : Forfait souper-concert 25 \$ (apportez votre vin) ou concert seulement 10 \$ (12 ans et moins gratuit)
 Notes : Billets en vente lors de l'inscription du jeudi 7 septembre
 Paiement en argent ou par chèque au nom de : Chevaliers de Colomb/Guignolée

Pierrette Malenfant 418-626-6525, responsable

4- SALON DE LA FADOQ

Dates : 29 et 30 septembre
 Endroit : Centre de Foires Expo-Cité

Un salon grandiose vous offrant plusieurs nouveautés. Plusieurs kiosques, des invités et des conférenciers de marque vous fourniront toute l'information que vous désirez afin d'ajouter un plus à votre vie de tous les jours.

Entrée gratuite pour tous.

1- ASSURANCES LA CAPITALE

La CJR a signé une nouvelle entente pour la période du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2020 avec La Capitale Assurances générales à l'effet que cette dernière peut communiquer avec nos membres pour leur offrir leurs services. Ceci ne vous engage à aucune obligation. Les membres de la CJR reçoivent un rabais de 12% en assurance auto et 10% en assurance habitation. La CJR reçoit un montant compensatoire sur chaque soumission ou renouvellement lorsque qu'un membre signe un contrat avec cette compagnie d'assurances. La personne à contacter pour recevoir des services de La Capitale est Isabelle Roy, 418-622-2322.

Le conseil d'administration de la CJR

2- SÉCURIGLOBE

La CJR a convenu d'une entente avec SécuriGlobe Inc. à l'effet que cette dernière obtient le droit d'exclusivité de distribution et de promotion auprès de la CJR et ses membres pour des produits d'assurance-voyage. Les membres de la CJR reçoivent un rabais de 2.5% sur l'achat de produits d'assurance-voyage. La CJR reçoit un montant compensatoire fixe par année de contrat. La personne à contacter pour recevoir des services de SécuriGlobe Inc. Donald Brien au 1-866-666-0060.

Le conseil d'administration de la CJR

3- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2017-2018, vous pourrez assister à une saison de six conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement : Un thé au Japon ; Texas inattendu; Cuba, l'île de tous les espoirs; Laos, au coeur de

l'Asie du Sud-Est; la Côte Est en moto de Montréal à Key West; Croatie, un trésor en Méditerranée. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Classique « Compostelle sur le chemin de Saint-Jacques » et le Hors-Série Découverte « Afrique du Sud au pays arc-en-ciel ».

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur qui est inférieur au tarif des Aînés. Des billets dans plusieurs sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège.

Inscription finale le jeudi 7 septembre.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

4- GROSSES QUILLES



Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue. Vous êtes les bienvenus. Venez vous joindre à notre groupe. Nous avons beaucoup de plaisir. On vous attend en grand nombre le mercredi matin à compter de 9 h 30, au salon de quilles Montmorency, situé au 2400, boul. Montmorency. Il n'y a aucune pénalité si vous n'êtes pas là. Vous ne payez que pour les parties jouées.

Au plaisir de vous rencontrer.

André Nadeau 418-622-6103, responsable

ASSURANCE VOYAGE

Obtenez Jusqu'à
12.5%*
DE RABAIS
Sur votre assurance
voyage

- Assurance annulation • Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Comparez les produits et tarifs
des **14** assureurs les plus concurrentiels.

securiglobe.com

1 888 211-4444



SECURIGLOBE™

Cabinet de Services Financiers

**NOUVEAU
PARTENAIRE
DE LA C.J.R.**

* Cette offre exclusive SecuriGlobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs.
L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.