



# L'INFO C.J.R.

## LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

Boîte vocale : 418-990-0863

Volume 19 - No 1

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

SEPTEMBRE 2016

SECTION

1

## MOT DU PRÉSIDENT

*Claude Charbonneau*



Avec l'augmentation du nombre de membres qui dépasse les 1800, la C.J.R. est rendue à un carrefour où des défis majeurs sont à relever. En effet, si nous voulons que la C.J.R. continue à offrir des services de qualité et assurer sa pérennité, nous avons besoin d'utiliser de nouveaux processus administratifs et d'engager des ressources humaines permanentes.

Ainsi, le conseil d'administration procède actuellement à une réforme importante de la structure administrative de la C.J.R. Le conseil d'administration va consacrer l'essentiel de ses investissements à la gouvernance stratégique de l'organisation et engagera un coordonnateur général permanent afin de mieux soutenir les administrateurs et les responsables d'activités dans leur action.

De plus, à compter d'octobre 2016, le renouvellement et l'émission des cartes de membre 2017 pourront se faire en ligne et à partir de janvier, il en sera de même pour l'inscription aux activités.

Dans ce contexte, pour répondre à ces nouvelles dépenses, la cotisation annuelle de 2017 est portée à 25 \$ pour les résidents de la ville de Québec et à 30 \$ pour les non-résidents.

À compter de mai 2017, ceux qui voudront recevoir *L'INFO C.J.R.* par la poste devront payer des frais postaux de 5 \$ pour recevoir les trois *INFO C.J.R.* 2017. *L'INFO C.J.R.* sera toujours disponible sur le site Web, aux journées d'inscription et aux LUNDIS PM.

Le code de vie a été révisé afin de renforcer les engagements mutuels entre la C.J.R., ses administrateurs, ses responsables d'activités et ses membres.

Concernant les activités de l'été 2016, les observations que j'ai reçues des membres sont très positives pour l'ensemble des activités et les membres semblent très satisfaits avec des activités presque tous les jours : pétanque, golf, croquet, tennis, vélo, marche, sorties culturelles, voyages...

Le projet de recherche pour un vieillissement actif dans la dignité expérimente des mesures concrètes favorisant l'inclusion avec des équipes responsables de la gestion d'activité.

Je vous rappelle que l'inscription aux activités de la session d'automne s'effectuera le jeudi 8 septembre **au sous-sol de l'église Saint-Jérôme** à 10 h 30. Le tout sera suivi d'un lunch à midi. Je fais appel à la créativité et à l'engagement des membres, des responsables d'activités, des bénévoles et des administrateurs pour trouver ensemble des solutions constructives qui permettront aux membres de rester actifs et de contribuer au développement de notre organisation et au mieux-être de notre communauté. Il est important que la C.J.R. demeure un milieu ouvert aux autres, aux changements et aux réalités nouvelles.

**Claude Charbonneau**, Président

## 1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2016-2017

Claude Charbonneau, Président <a href="mailto:phillipe@sympatico.ca">phillipe@sympatico.ca</a>	418-623-2863
Jean-Guy Lebel, Secrétaire <a href="mailto:jeanguylebel@hotmail.com">jeanguylebel@hotmail.com</a>	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier <a href="mailto:gilbertjl@sympatico.ca">gilbertjl@sympatico.ca</a>	418-626-8736
Justin Pilote, Trésorier-adjoint <a href="mailto:pilju@videotron.ca">pilju@videotron.ca</a>	418-628-2003
Jean Deslauriers, Registraire <a href="mailto:mopettex@hotmail.com">mopettex@hotmail.com</a>	418-624-4691
Louis Paquet, Registraire-adjoint <a href="mailto:louis.paquet@videotron.ca">louis.paquet@videotron.ca</a>	418-626-3696
Marcel Leblanc, Coordonnateur Communications <a href="mailto:marcel.l@oricom.ca">marcel.l@oricom.ca</a>	418-660-2319
Renée Masson, Coordonnatrice Activités culturelles <a href="mailto:reneem14@videotron.ca">reneem14@videotron.ca</a>	418-634-5354
Jean Bédard, Coordonnateur Activités sociales <a href="mailto:bedjean@sympatico.ca">bedjean@sympatico.ca</a>	418-872-7689
André Landry, Coordonnateur Activités sportives et physiques <a href="mailto:andrelandry1@videotron.ca">andrelandry1@videotron.ca</a>	418-842-6703
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des voyages <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
Simonne Laforest, Administratrice <a href="mailto:cimlaf@videotron.ca">cimlaf@videotron.ca</a>	418-622-1375
Jacques Thibault, Administrateur <a href="mailto:thija2016@gmail.com">thija2016@gmail.com</a>	418-849-5693

## 2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau <a href="mailto:phillipe@sympatico.ca">phillipe@sympatico.ca</a>	418-623-2863
Errol Fortin <a href="mailto:errolf@videotron.ca">errolf@videotron.ca</a>	418-627-3546
Marcel Dupont <a href="mailto:madupontmo@videotron.ca">madupontmo@videotron.ca</a>	418-628-7963

Jean-Paul Havard <a href="mailto:havardroberge@bell.net">havardroberge@bell.net</a>	418-626-0506
Louise Tanguay <a href="mailto:miloutanguay68@gmail.com">miloutanguay68@gmail.com</a>	418-622-3536
Marcelle Fournier <a href="mailto:guyfournier60@sympatico.ca">guyfournier60@sympatico.ca</a>	418-623-0173
Georgette Baril <a href="mailto:georgette.baril@bell.net">georgette.baril@bell.net</a>	418-626-7454
Pauline Morneau <a href="mailto:pmorneau@sympatico.ca">pmorneau@sympatico.ca</a>	418-623-5043
Thérèse Brousseau <a href="mailto:tbrousseau@videotron.ca">tbrousseau@videotron.ca</a>	418-529-4789

### Coordonnateurs d'activités :

Jean Bédard <a href="mailto:bedjean@sympatico.ca">bedjean@sympatico.ca</a>	418-872-7689
Renée Masson <a href="mailto:reneem14@videotron.ca">reneem14@videotron.ca</a>	418-634-5354
Gaétan Bourbeau <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
André Landry, <a href="mailto:andrelandry1@videotron.ca">andrelandry1@videotron.ca</a>	418-842-6703

### SOMMAIRE

Section I	
MOT DU PRÉSIDENT .....	1
Section II	
ADMINISTRATION .....	2
ORGANIGRAMME DE LA CJR .....	6
Section III	
AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES .....	7
Section IV	
MILIEU DE VIE .....	10
Section V	
ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES .....	13
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2016 .....	20-21
Section VI	
ACTIVITÉS SOCIALES .....	23
Section VII	
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS .....	24
Section VIII	
VOYAGES .....	30
Section IX	
INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES .....	37
Section X	
DIVERS .....	38

#### **4- MOT DU REGISTRAIRE**

Pour permettre à la C.J.R. de mieux informer ses membres, nous vous demandons lors de votre renouvellement de nous fournir votre adresse courriel. Afin d'améliorer le service, un formulaire sera à votre disposition lors de la journée d'inscription du jeudi 8 septembre prochain ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité. Vous pouvez également adhérer à la C.J.R. ou réactiver votre carte dès **9 heures** le jeudi 8 septembre prochain. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. 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 \$.

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 aussi utiliser l'adresse suivante : [cjr.registraire@hotmail.com](mailto:cjr.registraire@hotmail.com). Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-624-4691 ou venir nous rencontrer lors des Lundis PM.

*Jean Deslauriers*, Registraire

*Louis Paquet*, Registraire-adjoint

#### **5- RENOUELEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2017 ET AUGMENTATION DE LA COTISATION 2017**

Un membre en règle est celui qui a acquitté sa cotisation annuelle qui est valide du 1<sup>er</sup> janvier de l'année en cours au 31 décembre. Tout membre en règle peut renouveler sa carte de membre à la C.J.R. sans avoir à répondre à de nouvelles conditions. Pour le nouveau membre qui adhère à la C.J.R. à partir du 1<sup>er</sup> septembre, sa carte sera valide pour une année.

Pour recevoir sa carte de membre à partir d'octobre 2016, il sera possible de continuer à s'inscrire de façon traditionnelle ou s'inscrire en ligne avec paiement par carte de crédit ou par chèque. Ceux qui s'inscrivent en ligne pourront se procurer l'agenda 2017 en s'adressant au bureau de la C.J.R. lors des LUNDIS PM.

La cotisation annuelle est portée à 25 \$ pour un résident de la ville de Québec et à 30 \$ pour un non-résident.

Pour s'inscrire à une activité prévue pour les membres, celui-ci doit être membre en règle, c'est-à-dire avoir renouvelé sa carte.

#### **Le conseil d'administration**

#### **6- 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 C.J.R.

#### **7- SITE WEB**

Vous trouverez sur notre site Web, *L'INFO C.J.R.*, 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 C.J.R.*

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont Renald Lessard et Jacques Dufresne.

#### **8- BOÎTE VOCALE**

La C.J.R. 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.

#### **9- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 4 « FRAIS ET REMBOURSEMENT DE FRAIS ENCOURUS PAR UN MEMBRE LORS DE L'ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ »**

- A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.
- B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.

- C) Un membre qui organise la même activité à caractère unique et non continue parce que le nombre de participants est trop élevé, n'a pas à assumer ses frais de participation à cette seconde activité si elle est organisée dans la même année de programmation.

*(CA-08-10-567)*

## **10- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 7 « ANNULLATION 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 C.J.R. (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 C.J.R., ne sont pas remboursées lorsque le forfait annoncé a déjà été payé par la C.J.R. 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)*

## **11- LE REPRÉSENTANT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA C.J.R. AUX LUNDIS PM**

Sous l'autorité du conseil d'administration, le représentant du conseil d'administration aux Lundis PM représente le conseil d'administration dans la gestion et la coordination

de cette activité d'information et de services aux membres. Il reçoit les inscriptions aux activités, les paiements ou les remboursements qu'il traite avec la contribution du trésorier. Il informe les membres sur les activités disponibles et les services offerts aux membres par la C.J.R.

Pour ce faire, il reçoit l'information à jour des coordonnateurs d'activité et des responsables d'activités sur les activités en cours (disponibles, non disponibles ou complétées). Il informe les responsables d'activités, les coordonnateurs et le trésorier sur les transactions effectuées concernant les activités, les paiements ou les remboursements selon la procédure en vigueur. Il voit à l'ouverture et à la fermeture des locaux, assure l'accueil, l'animation et la gestion des activités durant cette période. Il coordonne la participation des responsables d'activités à l'information aux membres sur les activités dont ils sont responsables.

Lorsqu'il est en fonction, il exerce une supervision complète sur l'ensemble des activités concernant les Lundis PM. Il porte une épinglette d'identification comme membre du conseil d'administration de la C.J.R.

Le responsable d'activité qui vient les Lundis PM pour inscrire des membres ou autres motifs s'adresse au représentant du conseil d'administration responsable des Lundis PM, qui lui indique les modalités à suivre pour effectuer ses opérations.

La coordination des activités des LUNDIS PM : Cribb, club Ipad, Tous Azimuts et autres sont sous la direction de madame Simonne Laforest.

### ***Le conseil d'administration de la C.J.R.***

## **12- RESTRUCTURATION DE L'ORGANISATION DE LA C.J.R. – AUTOMNE 2016**

Comme la C.J.R. a dépassé les 1800 membres et que l'on prévoit atteindre plus de 2000 membres à l'automne, le conseil d'administration étudie la restructuration de l'organisation afin de permettre aux administrateurs et aux coordonnateurs de répondre adéquatement aux exigences administratives et aux besoins des membres.

Les deux éléments majeurs de la restructuration sont **l'engagement d'un coordonnateur général** et **l'inscription en ligne** pour l'émission des cartes de membre et l'inscription aux activités.

Un comité met en place une plate-forme complètement sécurisée et déjà éprouvée par plusieurs groupes comme la C.J.R. pour le renouvellement des cartes de membre, l'inscription de nouveaux membres et l'inscription des membres aux différentes activités. Cette plate-forme tient compte de la disponibilité des places pour l'équité entre l'inscription en ligne, l'inscription traditionnelle et celle des bénévoles.

Le paiement pour les longs voyages ne sera cependant pas pris en charge par la plate-forme. Il se fera comme présentement. La tâche du registraire, du trésorier et des responsables d'activités en sera grandement facilitée.

Les tâches administratives des administrateurs et du président lequel joue également le rôle de coordonnateur général, sont très lourdes. Il est difficile alors d'assurer la pérennité de l'organisation compte tenu de la difficulté de recruter des ressources disponibles pour assumer ces fonctions.

L'engagement d'un coordonnateur général, lequel aura des tâches administratives élargies, devient impératif pour assurer la pérennité de la C.J.R. Il est entendu que le conseil d'administration demeure le maître d'œuvre de la destinée de la C.J.R., de ses valeurs et de ses politiques. Le coordonnateur général répond de sa gestion au conseil d'administration et relève du président.

Le conseil prévoit l'entrée en fonction du coordonnateur général en novembre 2016. Son intégration se fera graduellement et le conseil ne voit pas de changements majeurs pour les responsables d'activités.

Cette restructuration implique des coûts de fonctionnement additionnels. La C.J.R. augmente la cotisation annuelle des membres à 25 \$ pour les résidents de la ville de Québec et à 30 \$ pour les non-résidents. L'ensemble de ces mesures est nécessaire pour assurer la pérennité de l'organisation et la qualité des services offerts.

#### ***Le conseil d'administration***

### **13- LES FRAIS DE POSTE**

L'envoi de *L'INFO C.J.R.* à chacun de ses membres coûte annuellement entre 3 000 \$ et 4 000 \$ uniquement en frais de poste. Cet envoi postal est devenu une dépense difficilement justifiable car les membres peuvent consulter *L'INFO C.J.R.* sur le site Web.

**La C.J.R. a décidé de cesser l'envoi postal automatique de *L'INFO C.J.R.* aux membres à compter de mai 2017, mais ceux qui désirent le recevoir encore par la poste devront payer 5 \$ afin d'assumer les frais annuels de livraison. Ce montant représente le coût de cet envoi une fois inclus les timbres, la manutention et l'emballage.**

Toutefois, des exemplaires seront disponibles en tout temps et sans frais dans les bureaux de la C.J.R. particulièrement lors des journées d'inscription et des LUNDIS PM.

#### ***Le conseil d'administration***

### **14- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS**

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R., vous devez communiquer avec Louis Paquet en composant le 418-626-3696



*La C.J.R. offre ses condoléances  
aux familles de :*

**Monsieur Jacques Bergeron**  
décédé le 4 avril 2016

**Monsieur Donald Lampron**  
décédé le 15 mai 2016

**Monsieur Jean-Guy Muller**  
décédé le 27 juin 2016

**Monsieur Roch Demers**  
décédé le 6 août 2016

Au cours d'un jugement pour divorce, le couple se dispute la garde du fils unique.

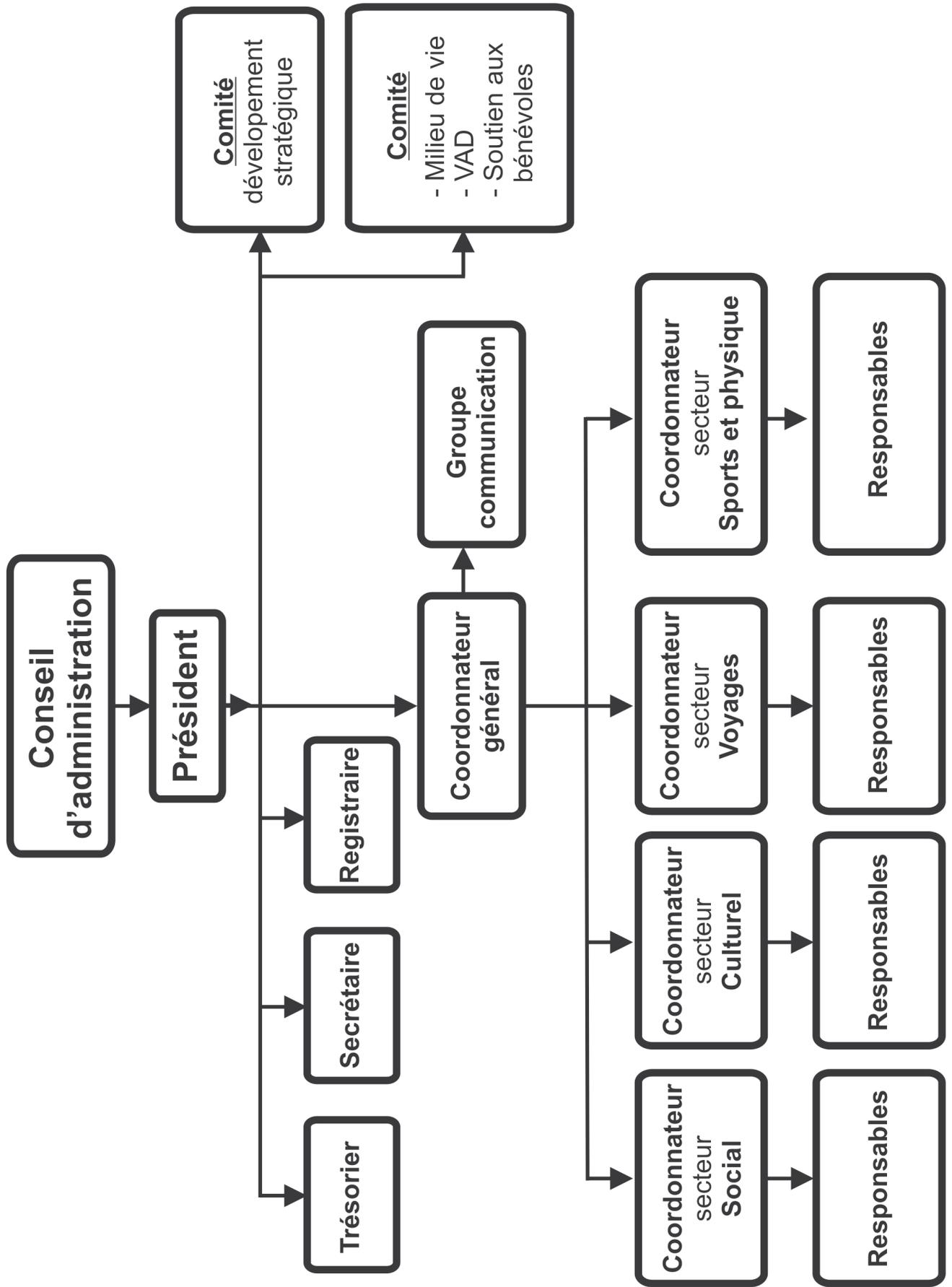
La mère, très émue, se défend :

Monsieur le juge.... Cet enfant a été conçu en moi ... Cet enfant est sorti de mon ventre. Donc je mérite de le garder !

Le juge, tout aussi ému et presque convaincu, laisse la parole au futur ex-mari.

Celui-ci utilise son côté pragmatique : Monsieur le juge, je n'aurai qu'une question : Quand j'introduis ma pièce dans la fente d'un distributeur, la canette qui en sort, elle est à moi ou à la machine ?

# ORGANIGRAMME DE LA C.J.R.



## 1- SUIVI DU PROJET ENSEMBLE VERS L'INCLUSION POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ

Chers membres de la C.J.R.

Dans la dernière édition du journal, nous vous avons présenté les 4 grands chantiers que le comité de pilotage du projet de recherche avait choisi de prioriser, soit l'accueil, la mission, la planification des activités et la sensibilisation aux différentes réalités du vieillissement. À partir du travail soutenu de ces 4 équipes, nous vous proposons aujourd'hui notre plan d'action vers l'inclusion, en 10 défis. Ceux-ci vous sont présentés dans le tableau suivant.

À l'automne, certaines activités de la C.J.R. testeront cette approche inclusive en expérimentant certains changements, certaines actions. Nous les appelons « activités pilotes ». Cette expérimentation, documentée par une évaluation continue, permettra à la C.J.R. de s'assurer que cette démarche est réaliste et voir quels résultats elle peut amener.

	<b>Situation problématique / Problème soulevé</b>	<b>Que pouvons-nous faire?</b>
1	La mission de la C.J.R. n'est pas comprise pareillement par tout le monde. Certains croient que la responsabilité de la C.J.R. est d'offrir des activités, sans rôle d'inclusion.	Promouvoir le rôle de milieu d'appartenance de la C.J.R. à l'interne inclus dans la mission C.J.R.
2	Les membres ne respectent pas les règles, procédures d'une activité ou de la C.J.R.	Clarifier les droits et responsabilités des membres de la C.J.R. (tous types de membres).
3	Problèmes au niveau de l'accueil : les nouveaux membres sont laissés à eux-mêmes, présence de clans fermés à l'idée d'inclure des nouvelles personnes.	Identifier des moyens pour améliorer le processus d'accueil dans toutes les activités organisées par la C.J.R.
4	Organiser une activité est une tâche lourde impliquant de nombreuses responsabilités.	Identifier des moyens pour faciliter la planification et l'organisation des activités pour les responsables d'activités.
5	Les responsables ont des responsabilités importantes et sont redevables à la fois aux membres et à la C.J.R.	Développer des formations sur la pratique sécuritaire d'une activité.
6	Il peut être difficile d'inclure des personnes vivant des réalités particulières dans un groupe.	Développer des alternatives pour participer plus facilement à certaines activités.
7	Il peut manquer de lieu pour donner son opinion ou faire des commentaires. Les responsables aimeraient recevoir des commentaires sur leur activité.	Évaluer la satisfaction des membres.
8	Des personnes quittent une activité ou la C.J.R. sans que nous sachions si nous aurions pu intervenir pour qu'elles puissent continuer à participer.	Faire le suivi des membres et des bénévoles qui quittent la C.J.R.

Situation problématique / Problème soulevé	Que pouvons-nous faire?
9 Le vieillissement et les incapacités sont méconnus et certaines personnes ont des préjugés.	Informer sur les différentes facettes du vieillissement <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déconstruire les mythes et les stéréotypes liés aux limitations et aux incapacités chez les aînés.</li> <li>• Rendre plus concrètes des situations d'inclusion dans le but de souligner les bons coups.</li> </ul>
10 Il y a présence d'intimidation à la C.J.R.	Sensibiliser les membres aux actions à poser en cas de situation d'exclusion (intimidation).

Afin d'accompagner les responsables qui seront projets pilotes, plusieurs outils sont présentement en développement. En voici une liste non-exhaustive :

- Code de vie révisé
- Guide d'accueil
- Outil d'aide à l'organisation d'une activité
- Offrir des cours de secourisme aux responsables
- Banque à idée (Fournir aux responsables des « bonnes idées » à appliquer dans leurs activités pour accommoder un participant)
- Liste de ressources dans la communauté
- Modèle de formulaire d'évaluation
- Boîte à suggestions
- Questionnaire de suivi suite au départ d'un membre
- Diffusion de capsules d'information sous forme de quizz
- Mise en forme et diffusion de témoignages
- Formation sur l'intimidation et ses conséquences

Ces outils seront testés et évalués dans le cadre des projets pilotes, puis seront disponibles pour l'ensemble des membres intéressés en janvier 2017. N'hésitez pas à nous contacter si cela vous intéresse au 418-626-2828 ou [C.J.R.rapvad@gmail.com](mailto:C.J.R.rapvad@gmail.com).

## 2- LA MALENTENDANCE, UN SUJET TABOU? OH! QUE OUI... E!

La déficience auditive est une limitation qui touche plusieurs d'entre nous. Nous connaissons tous et toutes, de près ou de loin, une personne malentendante. Mais qu'est-ce que la malentendance au fait? Pourquoi, même avec un appareil, ma conjointe me fait-elle répéter?

Monsieur Michel Zalatan, audioprothésiste professionnel dans le domaine de la santé auditive depuis 10 ans, se fera une joie de répondre aux diverses questions que soulèvent les problèmes d'audition.

En collaboration avec le Comité vieillissement actif dans la dignité (VAD), c'est avec plaisir que je vous convie à la conférence de septembre prochain. Celle-ci sera suivie d'une collation où vous pourrez en profiter pour poursuivre la réflexion et échanger entre vous.

Date : Le jeudi 22 septembre  
 Heure : 9 h 15  
 Endroit : Centre communautaire du Plateau  
 Coût : Gratuit, mais vous devez vous inscrire le 8 septembre prochain.

**Georgette Baril**, collaboratrice à l'organisation de l'événement

## 3- ÊTRE HEUREUX

Lors d'un séminaire consacré aux couples à l'Université de Fresno (Californie), un des conférenciers a demandé à une femme dans l'assistance : « Votre mari vous rend-il heureuse? Vous rend-il vraiment heureuse? ». À ce moment, le mari a relevé la tête, totalement sûr de lui. Il savait que son épouse répondrait par l'affirmative car elle ne s'était jamais plainte pendant leur mariage. Cependant, sa femme a répondu par un « non » tonitruant, un « non » bien catégorique ! « Non, mon mari ne me rend pas heureuse! » Son mari était complètement déconcerté, mais elle a continué :

« Mon mari ne m'a jamais rendue heureuse et il ne me rend pas heureuse ! *Je suis heureuse !* »  
« Le fait d'être heureuse ou pas ne dépend pas de lui, mais de moi. Mon bonheur ne dépend que d'une seule personne : moi. C'est moi qui décide que je serai heureuse dans chaque situation et à chaque moment de ma vie, car si mon bonheur dépendait de quelqu'un, de quelque chose ou d'une circonstance sur la face de la terre, j'aurais de graves problèmes.

Tout ce qui existe dans cette vie change en permanence : l'être humain, la richesse, mon corps, le climat, ma volonté, les plaisirs, les amis, ma santé physique et mentale. En fait, la liste est interminable. Je dois décider d'être heureuse indépendamment de tout le reste. Que ma maison soit vide ou pleine : je suis heureuse ! Que je sorte accompagnée ou seule : je suis heureuse ! Que je gagne un bon salaire ou non : je suis heureuse ! Je suis aujourd'hui mariée mais j'étais déjà heureuse célibataire. Je suis heureuse par moi-même. J'appelle des « expériences » les autres choses, personnes, moments, situations. Elles peuvent ou non m'apporter des moments de joie ou de tristesse. Quand une personne que j'aime meurt, je suis une personne heureuse qui vit un moment inévitable de tristesse.

J'apprends grâce aux expériences passagères et je vis celles qui sont éternelles comme aimer, pardonner, aider, comprendre, accepter, consoler.

Certaines personnes affirment : aujourd'hui, je ne peux pas être heureux parce que je suis malade, parce que je n'ai pas d'argent, parce qu'il fait très chaud, parce qu'il fait très froid, parce que quelqu'un m'a insulté, parce qu'une personne ne m'aime plus, parce que je n'ai pas su me mettre en valeur, parce que mon mari n'est pas tel que je l'espérais, parce que mes enfants ne me rendent pas heureux, parce que mes amis ne me rendent pas heureux, parce que mon travail est inintéressant, et ainsi de suite.

J'aime la vie que je mène mais pas parce que ma vie est plus facile que celle des autres. C'est parce que j'ai décidé d'être heureuse et je suis responsable de mon bonheur. Quand j'enlève cette obligation à mon mari et à toute autre personne, je les libère du poids de me porter sur leurs épaules. Leur vie est beaucoup plus légère. Et c'est ainsi que j'ai réussi à avoir un mariage heureux tout au long de ces années. »

La morale de cette histoire ? Vous l'avez devinée : Ne laissez jamais entre les mains d'une autre personne une responsabilité aussi grande que d'assumer et de susciter votre bonheur.

Soyez heureuse et heureux, même quand il fait chaud, même quand vous êtes malade, même quand vous n'avez pas d'argent, même quand une personne vous a blessé ou blessée, même quand on ne vous aime pas ou que l'on ne vous estime pas à votre juste valeur. Un conseil valable pour les femmes et les hommes de tout âge.

#### 4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

##### *Sur le rivage de l'été*

Le soleil jette l'ancre  
sur le rivage de l'été

de l'aurore au crépuscule  
l'ombre des nuages  
nage dans les airs  
serpente sur les eaux dormantes

les reflets du matin ombragé  
se tissent dans les jardins  
les oiseaux chantent  
l'amour se pose sur le feuillage

je fixe mes pas  
à l'orée des sentiers près de l'étang  
le parc réveille la magie  
l'éden de l'enfance

l'horizon s'ouvre au jour naissant  
l'été réinvente l'âme de la terre

**Gisèle Labbé**



### 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  
Téléphone : (418) 627-3479

Réf. 153

## 1- IDENTIFICATION DES BÉNÉVOLES

Nous avons reçu des commentaires, lors des dernières journées d'inscription, que des membres s'infiltrèrent et s'inscrivent aux activités en même temps que les bénévoles qui participent aux inscriptions.

Afin de remédier à cette problématique, tous les bénévoles qui participent aux inscriptions seront identifiés à l'aide d'un porte-insigne (cocarde) qui indiquera le nom du bénévole, l'activité à laquelle il participe ainsi que la date de la journée d'inscription. Lors de l'inscription personnelle du bénévole pour une activité, le porte-insigne sera obligatoire.

## 2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE JEUDI 8 SEPTEMBRE

La présidente d'honneur, madame Nicole Lessard, vous invite tous à cette journée d'inscription qui a pour thème « Ensemble vers l'inclusion ».

**Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions**, identifiés par le port d'une cocarde, sont autorisés à s'inscrire et à inscrire leur conjoint membre ou un autre membre à une activité avant 10 h 30. **Aucune autre inscription ne sera acceptée durant cette période.** La séance d'inscription pour tous aura lieu le jeudi 8 septembre de 10 h 30 à midi, **au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3<sup>e</sup> Avenue Est.** Le tout sera suivi d'un léger goûter à compter de midi. À 13 heures, il y aura une scéance d'information sur la restructuration et l'inscription en ligne.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 8 septembre. Nous demandons aux membres de bien vouloir préparer leurs chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. **Un membre ne pourra inscrire plus qu'une autre personne à une activité.**

Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

*Le conseil d'administration de la C.J.R.*

## 3- PRIORITÉ AUX MEMBRES LORS DE LA JOURNÉE D'INSCRIPTION

Lors des journées d'inscription, des membres nous ont souligné la problématique liée aux inscriptions des activités contingentées. Nous entendons par activité contingentée : une activité où le nombre maximum de participants est établi pour respecter la capacité d'accueil du lieu visité, la capacité maximale d'un moyen de transport ou les exigences liées à la réalisation de l'activité. Ces activités sont vite comblées et des non-membres y sont parfois inscrits.

**Afin de donner la priorité aux membres, 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*

## 4- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme par le passé, les Lundis PM sont de retour à compter du 12 septembre jusqu'au 12 décembre 2016 inclusivement. Les activités régulières des Lundis PM se déroulent au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin.

Nous vous invitons en grand nombre à venir prendre un café, à partager et fraterniser avec tous et chacun. D'autres personnes pourront en profiter pour se retrouver et jouer à des jeux de société tels que cribb, bridge, whist, dominos, scrabble...

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 des cartes de membres.

Bienvenue à tous.

*Le comité « Milieu de Vie »*

## 5- RENCONTRE POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Vous êtes un nouveau membre à la C.J.R. Le comité « Milieu de Vie » de la C.J.R. vous invite personnellement à une rencontre le vendredi 11 novembre à compter de 18 h au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin.

Vous serez accueilli par des membres du conseil d'administration qui répondront à vos questions concernant les changements administratifs, le fonctionnement de la C.J.R., les outils d'information dont dispose l'organisme et les différentes activités qui vous sont offertes tout au long de l'année.

Ce sera l'occasion de mieux se connaître et de fraterniser. Le tout sera accompagné d'un lunch.

Soyez les bienvenus.

*Le conseil d'administration*

## 6- RENCONTRE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La C.J.R. invitera personnellement ses bénévoles qui contribuent activement au succès et au bon déroulement de ses activités et ce, pour une rencontre reconnaissance qui se tiendra le vendredi 20 janvier 2017.

Cette rencontre va nous permettre de souligner votre contribution à la réussite de la C.J.R., de mieux nous connaître et d'échanger dans un climat festif. Un léger goûter vous sera servi pour l'occasion.

Le succès de la C.J.R. passe sans contredit par ses bénévoles. Vous êtes tous importants pour l'organisme. Un merci personnel s'adresse à chacun et chacune d'entre vous.

Au plaisir de vous rencontrer.

*Le conseil d'administration de la C.J.R.*



**Mozart:** célèbre compositeur que l'on écoute le plus souvent dans les pizzerias, car on sent bien que **mozzarella.**

## 7- 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 gratuite. Il est obligatoire d'être membre de la C.J.R. pour se joindre au groupe.

**Suzanne Bolduc** 418-627-9717, responsable

**Nicole Beauchesne** 4185-627-2574

## 8- TOUS AZIMUTS



Sous la même marque du plaisir, l'équipe Tous Azimuts, par sa curiosité, vous accueille amicalement, par tous les moyens, dans toutes les directions, dans tous les sens, pour tous les goûts et en toute liberté hommes, femmes et couples de la C.J.R. On continue à élargir son cercle de connaissances pour une 4<sup>e</sup> année de plaisir.

Nos membres viendront encore s'imbiber aux activités vibrantes des LUNDIS PM remplies d'une énergie contagieuse au gré des rendez-vous variés, au coût minime de 5 \$ pour la saison soit de septembre à décembre 2016.

Et vous, vous joindrez-vous à nous lors de l'inscription du 8 septembre pour découvrir ce que cette équipe active et accueillante vous a concocté?... Et ça débute avec la présentation de notre programme automnal :

8 sept. : Inscription à l'église Saint-Jérôme et accueil des membres anciens et nouveaux à 10 h 30.

12 sept. : Brunch à la Maison du Renouveau au 870, Carré Tracy Est. Réservation à faire le 8 sept. avec un dépôt de 5 \$ remis au déjeuner.

19 sept. : Sortie au Comte de Roussy à l'Ange-Gardien. Réservation à faire le 8 sept. au coût de 5 \$ pour le transport (48 places).

- 26 sept. : Conférence : Les services à domicile du C.L.S.C. pour les personnes âgées avec mesdames Iris Hermon et Pascale Tremblay.
- 3 oct. : Conférence : Réapprendre à lire nos étiquettes avec l'association des diabétiques et dégustation d'un mets végétarien avec madame Huguette Charpentier.
- 17 oct. : Conférence : Les maladies des yeux avec mesdames Marie-Ève Roussel et Véronique L'Heureux de la Clinique visuelle Nathalie Picard.
- 24 oct. : Après-midi récréatif avec madame Carolle Hallé et ses accessoires-mode.
- 31 oct. : Conférence : La communication non-verbale avec monsieur Réjean Labelle.
- 7 nov. : Après-midi récréatif avec madame Pierrette Montmagny de Mary Kay... De toute beauté.
- 14 nov. : Parade de mode avec Indice-Mode et styliste.
- 21 nov. : Conférence avec madame Zoé Gagnon Raymond. Sujet : Relation parents et enfants-adultes incluant ados et petits-enfants.
- 26 nov. : Sortie au Marché de Noël d'Antan à Cap-Santé et souper des Fêtes du 4<sup>e</sup> anniversaire de Tous Azimuts.

**Simonne Laforest** 418-622-1375, responsable et son équipe : Jean Barbeau, Nicole Charbonneau, Huguette Charpentier, Hélène Légaré, Lise Mercier et Pauline Saucier

## 9- LA C.J.R. FÊTE NOËL



Le conseil d'administration de la C.J.R. vous invite à son souper de Noël et sa soirée dansante. Venez fêter et danser avec nous. Nous suggérons à nos participants d'apporter **une boîte de conserve** ou **une obole** pour la confection des paniers de provisions de Noël du Patro de Charlesbourg.

Au son de sa musique, un animateur dynamique vous fera danser et valser dans une atmosphère festive. Il y aura des prix de présence durant la soirée. Votre participation est souhaitée : de la bonne humeur et un brin de folie en feront une soirée mémorable. Les membres du C.A. vous accueilleront à l'entrée. Nous disposons de 260 places que vous pouvez choisir.

Date : Le samedi 10 décembre  
 Heure : 17 h 30 (les portes ouvriront à 17 h)  
 Endroit : Sous-sol de l'église Notre-Dame des Laurentides  
 Coût : 45 \$ (50 \$ non-membre)  
 Menu : Repas chaud servi aux tables

NOTE : Apportez votre vin ou votre boisson préférée. Les cartes seront en vente lors de la journée d'inscription du 8 septembre et par la suite aux LUNDIS PM.

**Louis Paquet** 418-626-3696, responsable



### LE PETIT ROBERT NOUVEAU EST ARRIVÉ!

Être au bout du rouleau : Situation très peu confortable, surtout quand on est aux toilettes.

Facebook : Le seul endroit où tu parles à un mur sans être ridicule.

GPS: Seule femme que les hommes écoutent pour trouver leur chemin.

Autobus : Véhicule qui roule deux fois plus vite quand on court après que quand on est assis dedans.

Taser: Instrument utilisé afin de mieux faire passer le courant entre la police et la jeunesse.

Sudoku : Qui a le Sudoku a le nord en face.

Porte-clefs : Invention très pratique qui permet de perdre toutes ses clefs d'un seul coup au lieu de les perdre une par une.

*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- L'ART PUBLIC À QUÉBEC**

Malgré une journée pluvieuse le 27 mai dernier, une quarantaine de personnes sont venues découvrir plusieurs œuvres (souvent inconnues) lors du parcours guidé par Robert Sanscartier sur l'Art public à Québec.

**André Bellemare**

**3- MUSÉE ET SEIGNEURIE**

Le 15 juillet dernier, une cinquantaine de personnes ont profité d'une magnifique journée pour visiter le plus grand musée agricole du Québec, à La Pocatière, sur le mode de vie des habitants aux 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles. Ce fut suivi en après-midi par la visite de la Seigneurie des Aulnaies, (manoir et meunerie), Grand Prix du Tourisme 2016, (catégorie attraction touristique). Une panne de courant nous a valu un souper à la chandelle comme dans les années 1750, agrémenté de musique et de bon vin. Ce fut vraiment une journée mémorable.

**André Bellemare**

Photo: Jacques Pelletier



## 4- LA 19<sup>e</sup> SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2016



La saison d'automne 2016 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 9 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 et le respect des joueurs de même qu'une meilleure pratique du jeu de bridge.

Elle se terminera par un tournoi suisse et un souper le vendredi 2 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 17 h. 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 tout au long de la séance 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 C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage. Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Danielle et Paul-Henri Lessard, Louis Paquet, Nicole et Claude Charbonneau assure le succès de cette activité. Je les remercie pour leur excellente contribution.

Bienvenue à tous.

**Claude Charbonneau** 418-623-2863, responsable



## 5- GROUPE VOCAL

Ce sera un réel plaisir de vous revoir en septembre prochain et de pouvoir partager ensemble les souvenirs de notre été, quelquefois heureux, par contre pour quelques-uns moins plaisants.

Pour débiter notre prochaine session, nous aurons notre déjeuner le 12 septembre et nous débiterons notre chant le 19 septembre à 9 h 30, au Centre communautaire du Plateau.

Nos téléphonistes vous rejoindront d'ici ces dates pour vous informer du lieu de notre déjeuner.

N'oubliez pas, on se revoit pour : **S'AMUSER EN CHANTANT!!!**

**Aline Parent** 418-626-0966, responsable



## 6- SCRABBLE

Nous sommes déjà en route vers le beau mois de septembre et le début d'une autre année d'activité du scrabble.

Les nombreux membres sont toujours heureux de se retrouver pour une de leurs activités préférées dans le plaisir et la convivialité au chalet des Loisirs Maria-Goretti.

La saison débutera le lundi 12 septembre et le coût demeure le même soit 15 \$.

On vous attend donc nombreux lors de la journée d'inscription du 8 septembre prochain. D'ici là, bonne fin d'été à tous nos joueurs ainsi qu'aux membres de la C.J.R.

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

## 7- CONVERSATION ANGLAISE

Si vous désirez parfaire votre conversation anglaise, inscrivez-vous à nos ateliers de conversation. Vous serez supervisé par un moniteur qui se fera un plaisir de vous aider.

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs.

Vous pouvez vous inscrire soit lors de la journée d'inscription du 8 septembre ou

- en me téléphonant au 418-624-9023
- en me textant au 418-997-9023
- en me transmettant un courriel au [g.ghislain47@gmail.com](mailto:g.ghislain47@gmail.com)

Vous pouvez aussi communiquer avec Huguette Charpentier au 418-623-9279.

**Ghislain Gauthier** 418-624-9023, responsable

## 8- 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 de mieux connaître 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 18 septembre jusqu'au 9 décembre.

Les niveaux sont les suivants :

Lundi 19 septembre :	10 h à 12 h – Débutants 1
	12 h à 14 h – Débutants 1
Mardi 20 septembre :	10 h à 12 h – Débutants 2
	12 h à 14 h – Débutants 1
Mercredi 21 septembre :	10 h à 12 h – Conversation mixte
	12 h à 14 h – Débutants I
Jeudi 22 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, boul. Henri-Bourassa (édifice du CLSC La Source – 1<sup>er</sup> étage)

Coût : 110 \$ pour 12 cours payable à l'ordre du formateur. Ce montant comprend les 12 semaines de cours ainsi que le coût de la location de salle et les photocopies d'exercices supplémentaires. Coût à part pour le livre de base.

**André Le Blanc** 418 628-5651, responsable



## 9- CINÉ-DISCUSSION Automne 2016

Cette activité **gratuite** permet aux participants de visionner un film à l'auditorium de la bibliothèque de Charlesbourg, **les 3<sup>e</sup> lundis de chaque mois, à 13 h 15**, suivi d'une discussion sur place, après le visionnement.

### Lundi 19 septembre : Le REVENANT

Le trappeur Hugh Glass sert d'éclaireur à un groupe d'Américains s'étant enfoncé dans la forêt pour chasser et rapporter des peaux à la civilisation. Quand Glass est attaqué par un ours, ses confrères pansent ses blessures, mais

réalisent rapidement qu'ils ne pourront pas transporter son corps bien longtemps. Le capitaine désigne des hommes pour s'occuper de lui jusqu'à son trépas. Encore vivant, Hugh Glass affronte la morsure de l'hiver et les nombreux ennemis qui peuplent la forêt dans l'espoir d'assouvir sa vengeance envers celui qui l'a trahi.

### Lundi 17 octobre : BROOKLYN

Dans les années 50, une jeune Irlandaise part à New-York. Elle s'éprend d'un plombier italien qu'elle épouse en secret. De retour dans son pays d'origine à l'occasion de l'enterrement de sa sœur, elle se retrouve à l'heure des choix : quelle vie veut-elle mener ?

**Lundi 21 novembre : SPOTLIGHT** raconte l'histoire vraie d'une enquête du **Golden Globe**, qui ébranlera la confiance du monde entier face à l'une de ses plus vieilles institutions. Une équipe de journalistes tenaces enquêtant sur des allégations d'abus au sein de l'Église Catholique découvrent que l'affaire a été camouflée non seulement par l'Église mais également par les instances légales et gouvernementales, provoquant du même coup une vague de révélations à travers la planète.

**Une nouveauté à ciné-discussion** : Pour permettre aux cinéphiles déjà occupés ailleurs le lundi, l'activité aura aussi lieu le **3<sup>e</sup> mardi du mois**, à 13 h 15, mais cette fois à la salle IRENÉE-LEMIEUX de la bibliothèque de l'arrondissement Les Rivières, 243, boul. Pierre-Bertrand à Vanier.

### Mardi 20 septembre : LA PASSION D'AUGUSTINE de Léa Pool

Un portrait de la société québécoise en changement à travers l'histoire de Mère Augustine.

**Mardi 18 octobre : BROOKLYN** (Voir la description plus haut)

**Mardi 22 novembre : SPOTLIGHT** (Voir la description plus haut) **4<sup>e</sup> mardi du mois**

Au plaisir de vous y rencontrer

**Jacques Bois** 418-628-9905, responsable  
**Assisté de Denyse Bois**

## 10- JE ME RACONTE

*Écrire pour garder la mémoire...  
et la transmettre !*



Vous aimeriez raconter votre histoire, pour laisser aux vôtres un souvenir, pour témoigner, pour garder la mémoire. Après

14 ans d'existence, l'équipe du programme **Je me raconte** est heureuse de proposer aux membres de la C.J.R. une 6<sup>e</sup> collaboration.

Sachez qu'à compter du 4 octobre, débutera un nouveau groupe **Je me raconte**. Ce programme d'écriture autobiographique offre aux participants et participantes de la C.J.R. vingt-deux (22) ateliers d'accompagnement dans leur démarche d'auteurs.

Ces ateliers s'échelonnent sur une année et demie, soit trois trimestres, à raison de 2 ateliers par mois. Les rencontres se tiendront le mardi p.m. à la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg.

Les coûts d'inscription sont de 400 \$, payables en trois versements. Ce montant inclut, outre la participation aux 22 ateliers, le guide du participant, les frais de droits d'auteur du programme « Je me raconte », la contribution à la C.J.R. et le matériel complémentaire. Au moins 6 participants sont nécessaires pour commencer un nouveau groupe.

Lors de l'inscription, vous remettrez trois chèques au nom de Jean-Marie Perron et prenant effet aux dates suivantes : 170 \$ en date du 4 octobre 2016, 130 \$ en date du 17 janvier 2017 et 100 \$ en date du 12 septembre 2017.

Pour plus d'informations, me contacter au 418-914-1814.

**Jean-Marie Perron**, animateur JMR  
jean-marie@perron.qc.ca

## 11- MASSAGE DE DÉTENTE

Je vous offre à nouveau la chance d'apprendre les 4 mouvements principaux, dont se servent les massothérapeutes afin de vous procurer détente ainsi que tous les autres bienfaits du massage.

Les cours se donneront le lundi soit de 13 h 30 à 15 h 30 pour une durée de 10 semaines pour un total de 20 heures de cours.

Dates : 12, 19, 26 septembre  
3, 17, 24, 31 octobre  
7, 14 et 21 novembre

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 (incluant les notes de cours et l'huile à massage)

**Roger Jobin** massothérapeute, 418-872-8615

## 12- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Voulez-vous connaître l'origine de la réflexologie? La réflexologie est une thérapie naturelle basée sur le principe qu'il existe des zones réflexes à la surface des pieds et des mains et qui correspondent à des glandes ou organes du corps.

Par ce cours, vous apprendrez où se trouvent les divers points au niveau de la main et comprendrez mieux le lien qui existe entre eux (endroit d'un point de la main et la partie du corps concernée).

Les cours se donneront le mercredi matin soit de 9 h 30 à 11 h.

Groupe 1

Dates : 14, 21 et 28 septembre et 5 octobre

Groupe 2

Dates : 12, 19 et 26 octobre et 2 novembre

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

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

**Roger Jobin** massothérapeute, 418-872-8615

## 13- CITADELLE DE QUÉBEC

Date : Le vendredi 23 septembre

Visitez la résidence du Gouverneur général, explorez la Citadelle, dînez sur place, puis revivez avec authenticité le siège de Québec (1759-1760) comme si vous y étiez.

8 h Embarquement

8 h 15 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

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, suivi du nouveau musée du Royal 22<sup>e</sup> 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 de la nouvelle exposition « Batailles » au musée des Plaines d'Abraham

15 h 15 Retour

Coût : 59 \$ (64 \$ non-membre) incluant le transport par autobus, le dîner, les visites au programme, les taxes et pourboires.

Note : 48 places seulement et ces visites impliquent une marche entre les musées.

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

## 14- LOUIS LORTIE, PIANISTE QUÉBÉCOIS



Date : Le mercredi 28 septembre

Le pianiste de renommée internationale Louis Lortie dirigera l'orchestre.

En 1<sup>re</sup> partie, il interprétera des concertos romantiques :

Fauré : Pelléas et Mélisande

Saint-Saëns : Concerto pour piano no. 2

Beethoven : Ouverture d'Egmont

En 2<sup>e</sup> partie : Beethoven : Symphonie no. 8

Départ : À 18 h 30 du stationnement  
de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Heure : 20 heures

Prélude : 19 h au foyer de la salle Louis-Fréchette

Coût : 61 \$. Ce prix comprend le billet  
et le transport en autobus.

Retour : Vers 22 h 30

Note : Il y a 25 places réservées pour ce spectacle.

**Réjeanne Michaud** 418-628-1237, responsable

## 15- CLUB DE TRICOT « LA VIE-LAINE »



Vous aimeriez apprendre à tricoter des chaussettes pour offrir en cadeau à des êtres chers à l'occasion de Noël ?

Le 4 mai dernier lors des inscriptions, 32 membres sont venus manifester leur intérêt pour ce type d'activité.

Il y aura donc **un club de tricot** à la C.J.R. nommé : « **La Vie-Laine** » !

Dans un premier temps, les personnes qui avaient répondu au sondage auront priorité et seront invitées à s'inscrire lors du 8 septembre prochain, mais nous prendrons aussi quelques noms pour compléter le nombre souhaité pour un tel club de tricot (environ 32).

Date : Les mercredis du 5 octobre au 7 décembre

Horaire : 9 h à 11 h 30

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

D'où vient ce nom « La Vie-Laine » ? On redonne « Vie » à la laine, c'est-à-dire on crée avec la laine ! Les chaussettes qui en résulteront garderont nos pieds bien au chaud dans les temps froids et dans la pratique de nos sports d'hiver.

**Andrée Girard** 418-622-3200, responsable

## 16- LES CAPRICES DE LA NUIT

Date : Le jeudi 13 octobre

Anthony Marwood, chef d'orchestre et violoniste avec ses collègues des Violons du Roy interpréteront les œuvres de trois grands compositeurs :

R. Strauss : Sextuor à cordes de Capriccio.op.85

W.A.Mozart : Quintette à cordes en sol mineur K.516

A. Schönberg : La nuit transfigurée (version pour orchestre à cordes)

Départ : À 18 h 30 du stationnement de l'église  
Sainte-Cécile (côté nord)

Endroit : Palais Montcalm

Heure : 20 heures

Prélude : 19 h 10

Coût : 55 \$. Ce prix comprend le billet et le transport  
en autobus.

Retour : Vers 22 h 30

Note : Il y a 25 places réservées au balcon, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>  
rangées

**Réjeanne Michaud** 418-628-1237, responsable

## 17- MATINÉE CULTURELLE QUÉBÉCOISIE

Date : Le vendredi 21 octobre

Vous êtes conviés à la présentation de cette ciné-conférence, style Grands Explorateurs, traitant de la relation entre Québécois et Premières Nations, commentée par les cinéastes Mélanie Carrier et Olivier Higgins, deux concitoyens de Charlesbourg. Les questions liées à l'identité, au tissu social, au territoire et à la justice sociale sont autant de sujets qui inspirent leurs projets.

Après avoir parcouru la planète, Olivier et Mélanie réalisent qu'ils entretiennent des liens avec le bout du monde alors qu'ils n'ont jamais mis les pieds dans une réserve indienne, ici chez eux, au Canada. Le jeune couple décide alors de parcourir la Côte-Nord du Québec à vélo afin de mieux comprendre d'où vient cette méconnaissance des Autochtones, alors que la moitié des Canadiens-français ont au moins un ancêtre amérindien. La quête des cinéastes croisera celle, surprenante, d'un Innu parti à la recherche de ses ancêtres et la démarche bouleversante de la sœur du caporal Lemay, tué lors de la crise d'Oka en 1990.

Nominé à titre de meilleur documentaire aux Prix Jutra et lauréat de nombreux prix à travers le monde, **Québécoisie** a su toucher le public, se retrouvant dans le top 5 des films canadiens les plus vus en salles de cinéma pendant quatre semaines consécutives.

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement  
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 C.J.R.  
**Lise Paradis** 418-623-5748, responsable pour l'AREQ

## 18- MUSÉE DES AUGUSTINES

Date : Le mercredi 9 novembre

Venez vivre une expérience mémorable entre les murs du Monastère des Augustines : visite commentée d'une durée de 1 h 30, incluant les salles d'exposition, le chœur des religieuses attendant à l'église de l'Hôtel-Dieu, les voûtes datant de 1695, une cellule de religieuse reconvertie en chambre authentique, ainsi qu'une chambre contemporaine.

9 h 15 Embarquement  
9 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)  
10 h Visite immersive du musée  
12 h Repas 3 services servi dans le réfectoire historique : entrée santé composée sur assiette, plat principal, servi à l'assiette (2 choix : viande ou poisson). Option végétarienne sur demande. Verrine dégustation dessert sur planche, tisane signature du monastère (6 choix), thé ou café

13 h 30 Activité de ressourcement : Amour, bienveillance et santé

14 h 45 Retour vers Charlesbourg

Coût : 59 \$ (64 \$ non-membre) incluant le transport en autobus scolaire modifié, la visite commentée, le dîner, l'activité de ressourcement, les taxes et les pourboires.

Note : Accès limité, 44 places seulement

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

## 19- PARLEMENT ET PANORAMA DE QUÉBEC

Date : Le mardi 22 novembre

En plus de la vue majestueuse depuis le 31<sup>e</sup> étage de l'édifice Marie-Guyart, venez faire l'expérience du nouveau parcours HORIZONS offrant un survol imaginatif de l'histoire et de la culture québécoise. Ce parcours intuitif, imagé et rythmé, se décline sur les quatre murs intérieurs de l'Observatoire. Le clou du spectacle est un film immersif où le visiteur s'envole littéralement au-dessus de Québec. Tournées à l'aide d'un drone, ces séquences procurent l'effet sensoriel de voler tel un oiseau.

Après le dîner au restaurant le Parlementaire et la visite guidée du Parlement, nous irons voir nos députés en action lors du débat parlementaire.

9 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)  
10 h Visite commentée de l'Observatoire au 31<sup>e</sup> étage du « Complexe G »  
11 h 30 Dîner au restaurant le Parlementaire (à vos frais)  
13 h Visite guidée du Parlement  
14 h Débat parlementaire  
15 h Retour à Charlesbourg

Coût : 18 \$ (20 \$ non-membre) incluant le transport en autobus scolaire modifié, les visites au programme, les taxes et les pourboires.

Note : 44 places seulement

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

## 20- YOAV TALMI DIRIGE CARMINA BURANA À L'OSQ

Date : Le mercredi 30 novembre

Au programme un œuvre phare du répertoire choral. C'est la première nord-américaine d'Animi Motus.

Chef d'orchestre : Yoav Talmi  
Soprano : Tracy Dahl  
Ténor : Christopher Pfiend  
Baryton : Tyear Ducan

Maîtrise des Petits Chanteurs de Québec avec Céline Binet comme chef de chœur et David Rompré, chef de chœur de l'OSQ.

Départ : À 18 h 30 du stationnement  
de l'église Sainte-Cécile (côté nord)  
Endroit : Grand Théâtre de Québec  
Heure : 20 heures  
Prélude : 19 h  
Coût : 61 \$. Ce prix comprend le billet  
et le transport en autobus.  
Retour : Vers 22 h 30  
Note : Il y a 40 places réservées.

**Réjeanne Michaud** 418-628-1237, responsable

## 21- LE MESSIE DE HAENDEL

Date : Le jeudi 8 décembre

Un incontournable, la Chapelle de Québec et les Violons du Roy se rassemblent pour faire vivre cette œuvre : Le Messie de Haendel.

Chef d'orchestre : Bernard Labadie  
Soprano : Lucy Crowe  
Contre-ténor : Lestyn Davies  
Ténor : Allan Clayton  
Baryton-basse : Luca Pisaroni

Départ : À 18 h 20 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)  
Endroit : Palais Montcalm  
Heure : 20 heures  
Coût : 74 \$. Ce prix comprend le billet et le transport en autobus.  
Retour : Vers 22 h 15  
Note : Il y a 25 places réservées au balcon, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> rangées

**Réjeanne Michaud** 418-628-1237, responsable

## Paroisse Saint-Charles-Borromée

Si vous êtes  
intéressés  
à vous procurer un  
emplacement  
ou pour des  
informations

Nous avons un nouveau

### columbarium extérieur

au cimetière Saint-Charles-Borromée.

Contactez : Lise Beudet au 418-623-1847 poste 102

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2016

SEPTEMBRE

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 ma	Présentation voyage	Centre communautaire du Plateau	Ginette Turner	622-7059
07 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
08 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
09 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 ve	Présentation voyage	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Diane Gagné	380-4381
12 lu	Lundis PM (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
12 lu	Tous azimuts (Brunch)	Maison du Renouveau	Simonne Laforest	622-1375
12 lu	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
12 lu	Massage (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
12 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
12 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Édith Vachon	849-5109
12 lu	Groupe vocal (Déjeuner)	À déterminer	Aline Parent	626-0966
12 lu	Scrabble (Début)	Chalet des loisirs Maria-Goretti	Sylvie Moisan	627-3418
13 ma	Danse en ligne (début)	Centre communautaire du Plateau	Thérèse Ouellet	661-7031
14 me	Golf Beauceville	Club de golf Beauceville	Ginette Dufresne	623-4582
14 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
14 me	Réflexologie (1er groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
14 me	Yoga (Début)	Centre communautaire du Plateau	Pierre Lapointe	666-7845
16 ve	Taï Chi (Début)	Centre communautaire du Plateau	Rémi Hains	628-6705
19 lu	Tous azimuts	Sortie à l'Ange-Gardien	Simonne Laforest	622-1375
19 lu	Espagnol (débutants 1)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
19 lu	Groupe vocal (Début)	Centre communautaire du Plateau	Aline Parent	626-0966
19 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	Jacques Bois	628-9905
20 ma	Espagnol (débutants 2-1)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
20 ma	Ciné-discussion	Bibliothèque Irénée-Lemieux	Jacques Bois	628-9905
21 me	Vélo		Claude Fortin	623-5622
21 me	Golf de fermeture	Club de golf Castor	Pierre Bédard	849-6911
21 me	Espagnol (début. 1 - conv.)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
22 je	Espagnol (conversation)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
22 je	La malentendance	Centre communautaire du Plateau	Georgette Baril	626-7454
22 je	Voyage	Fort Chambly	Gaétan Bourbeau	628-5791
23 ve	Visite	Citadelle de Québec	André Bellemare	622-3730
26 lu	Tennis (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
26 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
26 lu	Club de marche	Sainte-Marie-de-Beauce	Édith Vachon	849-5109
27 ma	Voyage	Cantons-de-l'Est	Denis Paquet	622-3542
28 me	Voyage	IKEA et Musée Grévin	Nicole Letellier	626-5208
28 me	Concert	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
29 je	Voyage	Cantons-de-l'Est	Denis Paquet	622-3542
30 ve	Vélo (Souper)	Centre communautaire du Plateau	Claude Fortin	623-5322

OCTOBRE

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 di	Brunch automnal	Manoir du Lac Delage	André Renaud	626-5719
03 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
03-06	Voyage	Lac Placid	Denis Paquet	622-3542
04 ma	Je me raconte (Début)	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jean-Marie Perron	914-1814
05 me	Tricot « La Vie-Laine »	(Début) Centre comm. du Plateau	Andrée Girard	622-3200
06 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 ve	Présentation voyage	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Ginette Turner	622-7059
10 lu	Club de marche	Mont Wright	Édith Vachon	849-5109
12 me	Réflexologie (2e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2016

OCTOBRE

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
12 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
13 je	Voyage	Région de Bellechasse	André Bellemare	622-3730
13 je	Les Caprices de la nuit	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
17 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
17 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	Jacques Bois	628-9905
18 ma	Ciné-discussion	Bibliothèque Irénée-Lemieux	Jacques Bois	628-9905
20 me	La route du Rock and Roll	Club de golf Le Mirage	Mariette Cousineau	915-7752
21 ve	Matinée culturelle	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
24 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
24 lu	Inscription ski de fond	Centre communautaire du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
24 lu	Club de marche	Rivière Cap-Rouge	Édith Vachon	849-5109
27 je	Voyage	Jardin Botanique	Gaétan Bourbeau	628-5791
31 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
31 lu	Inscription ski de fond	Centre communautaire du Plateau	Colette Tremblay	522-0627

NOVEMBRE

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
03 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 lu	Inscription ski de fond	Centre communautaire du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
07 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
07 lu	Club de marche	Promenade Samuel-De Champlain	Édith Vachon	849-5109
09 me	Visite	Musée des Augustines	André Bellemare	627-3730
11 ve	Rencontre nouv. membres	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
14 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
17-19	Noël en automne	Manoir du Lac William	Mariette Cousineau	915-7752
21 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
21 lu	Club de marche	Lac des Roches	Édith Vachon	849-5109
21 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	Jacques Bois	628-9905
22 ma	Visite	Parlement et panorama de Québec	André Bellemare	627-3730
22 ma	Ciné-discussion	Bibliothèque Irénée-Lemieux	Jacques Bois	628-9905
25 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
26 sa	Noël au 7e ciel	Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
26 sa	Tous azimuts	Noël d'Antan à Cap-Santé	Simonne Laforest	622-1375
27 di	Spectacle de Noël	Salle Dina-Bélanger	Ginette Turner	622-7059
29 ma	Golf du mardi (Dîner)	À déterminer	Suzanne Bolduc	627-9717
30 me	Orchestre symphonique	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237

JANV. DÉCEMBRE

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
02 ve	Bridge (Tournoi suisse)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
05 lu	Club de marche	Mont Tourbillon	Édith Vachon	849-5109
07 me	Yoga (Fin)	Centre communautaire du Plateau	Pierre Lapointe	666-7845
08 je	Le Messie de Haendel	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
10 sa	La C.J.R. fête Noël	Sous-sol église N-D. des Laurentides	Louis Paquet	626-3696
12 lu	Lundis PM (Fin)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
19 lu	Club de marche et dîner	Trait-Carré	Édith Vachon	849-5109

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
04 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 lu	Lundis PM (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
20 ve	Soirée des bénévoles	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863

RESTO · BRASSERIE  
**LE GRAND BOURG**

**ON S'Y RETROUVE !**

[www.restobrasserielegrandbourg.com](http://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

## CROISIÈRE DANS LES CARAIBES DE L'EST



174 Grande-Allée O  
Québec



Au départ de Miami  
**19 au 28 janvier 2017**

Prix : **1 899 \$** occ.double, cabine intérieure  
10 jours de croisière,

Porto-Rico, Iles Vierges, Saint-Martin, République dominicaine, Nassau

**Séjour à Cuba au Playa Cayo Santa Maria**  
**Du 8 au 15 février 2017**

**1 399 \$** occ. Double, supplément de 50 \$ pour le départ de Québec

Formule tout inclus + animation quotidienne et accompagnateurs expérimentés de GVQ

**Pour information et réservations contactez France Tanguay au 418-780-0548**

*Jean Bédard*

## 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 : 1<sup>er</sup> septembre, 6 octobre, 3 novembre, 1<sup>er</sup> décembre et 5 janvier 2017.

**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsable

## 2- BRUNCH AUTOMNAL



Date : Le dimanche 2 octobre

À la demande générale, nous avons réservé encore cette année, la grande salle de bal du Manoir du Lac Delage (2<sup>e</sup> étage) situé au 40, avenue du Lac. Cette salle nous permettra d'accueillir jusqu'à 300 personnes.

L'accueil est prévu à compter de 9 h 30 au deuxième étage, à l'entrée de la grande salle de bal. Le brunch débutera à 10 heures et l'emplacement sera sur le même étage à la salle adjacente Malards. Notre réservation se termine à 14 heures. Notez que le stationnement est gratuit.

Le coût incluant taxes et services est de 27 \$ par personne. Vous devrez acquitter ce montant lors de l'inscription du jeudi 8 septembre. Notez bien que, pour des raisons administratives, la date limite des inscriptions est fixée au lundi 12 septembre à 15 heures.

S'il y a des personnes à mobilité réduite, un ascenseur réservé uniquement pour le personnel sera mis à la disposition de ces personnes accompagnées par un membre du personnel du Manoir.

Après le brunch, le mini-golf sera mis gratuitement à votre disposition.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

**André et Normande Renaud** 418-626-5719, responsables

## 3- DANSE EN LIGNE



Début : Le mardi 13 septembre  
 Endroit : Centre communautaire du Plateau  
 Horaire : 13 h (Débutant 1)  
 14 h (Intermédiaire Plus)  
 Coût : Membre C.J.R. : 4 \$/heure  
 Non-membre : 5 \$/heure

Les cours sont donnés par Carole de l'école Michèle Houle.

**Thérèse Ouellet** 418-661-7031, responsable

*André Landry***1- SKI DE FOND ET RAQUETTES**

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bien que nous profitions encore du soleil de l'été, nous devons déjà penser à la saison 2016-2017.

L'inscription se tiendra lors des LUNDIS PM du 24 et 31 octobre, de 13 h à 15 h pour les anciens membres alors que les nouveaux membres seront bienvenus à partir du lundi 7 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 Colette Tremblay, 418-522-0627, responsable.

**André Bellemare**, pour le comité

**2- CAMPING DE LA C.J.R. – ÉTÉ 2016**

Nous avons vécu une magnifique semaine à Bromont. La température fut clémente, les gens joyeux, accueillants et serviables.

Tous les participants ont collaboré avec joie à toutes les activités organisées par le comité des bénévoles. Belle

rencontre aussi avec 6 nouveaux membres. C'est très encourageant pour la relève. Point fort, notre souper country, beaux déguisements.

**Jean-Marc Goulet et Aline De Blois**

**3- CAMPING ÉTÉ 2017**

Comme nouveau président du camping de la C.J.R., je veux remercier Aline De Blois et Jean-Marc Goulet ainsi que tous ceux et celles qui ont aidé de près ou de loin à cette magnifique sortie de 7 jours à Bromont.

Je profite de l'occasion pour vous inviter à réserver les dates du 15 au 22 juin 2017 pour la sortie du camping de la C.J.R. Seulement quatre roulottes étant disponibles au camping « Plage des Sources » à Wickham, les personnes intéressées doivent réserver tôt. En ce qui concerne les terrains, je serai disponible lors de la journée d'inscription de septembre.

**Laurent Racine** 418-872-1072, responsable

**4- LE CROQUET**

Cette année, nous avons eu un nouveau terrain situé au Parc Chabot en remplacement de celui que nous occupions en arrière de la patinoire du Plateau.

Plus de 47 personnes se sont inscrites au croquet. Les mercredis et jeudis soirs, nous étions environ une vingtaine de participants. Je remercie tous ceux qui sont venus jouer et qui ont animé ces soirées de croquet.

Un merci spécial à madame Madeleine Bédard qui nous a offert si gracieusement une tondeuse à traction avant pour l'entretien de notre terrain.

L'année prochaine, nous souhaitons améliorer le terrain avec l'aide du service des loisirs de la Ville de Québec.

**Louis Paquet** responsable

**Camille Roy et Jean-Marie Perron** adjoints

## 5- GOLF DU MARDI

Quelle belle saison ensoleillée contrairement à celle de 2015!

Nous avons été bien accueillis par les clubs et tout s'est déroulé, selon l'expression, au quart de tour. Nous remercions les quelque 160 joueurs réguliers pour leur participation, leur bonne humeur et leur collaboration. De plus, une trentaine de joueurs occasionnels se sont joints au groupe et ont fort apprécié l'accueil qu'ils ont reçu et se sont très bien intégrés.

Le comité apprécie énormément le dynamisme et la convivialité de chacun et chacune. Plusieurs marques d'inclusion se sont manifestées lors des 12 mardis et c'est important qu'il en soit ainsi.

La saison s'est terminée par un brunch au Mont Tourbillon le mardi 30 août, suivi d'un parcours de golf pour ceux qui le désiraient.

Nous nous donnons rendez-vous le mardi 29 novembre pour notre traditionnel dîner de Noël. Nous vous donnerons plus de détails quant à l'endroit et l'heure au début de novembre par téléphone ou en utilisant la boîte vocale de la C.J.R. pour le groupe 1 et par courriel pour le groupe 2. N'oubliez pas d'inscrire cette date à votre agenda.

Nous espérons vous revoir en 2017 et vous souhaitons un bon golf automnal.

*Suzanne, Monique, Doris et Pauline*

## 6- CLUB DE VÉLO 2016

Bonjour à tous les membres du Club de vélo C.J.R.

En cette fin juillet 2016, le succès du Club ne se dément pas. En effet, cette année un total de 175 membres étaient inscrits et une grande majorité a participé à nos sorties, même si Dame nature nous a forcés à en annuler deux consécutives. Nous espérons donc que le reste de l'été nous soit favorable et nous permette de faire toutes les sorties restantes, et ce, jusqu'à la fin septembre.

Cette année, notre voyage a eu lieu du 19 au 23 juillet dans la belle région de Magog et 129 membres y ont participé; la température fut encore une fois de notre côté, même si quelques minutes de pluie nous ont accompagnés à la fin de la première sortie. Pour les deux autres journées, le

soleil et la chaleur ont été présents, ce qui nous a également permis d'apprécier pleinement les installations et la piscine extérieure de l'hôtel Manoir des Sables à Orford, où nous étions logés. De plus, une terrasse extérieure adjacente à la salle à manger nous a permis de fraterniser en sirotant un cocktail de bienvenue avant le repas du soir, délicieux buffet servi par un personnel compétent et courtois.

Pour ce qui est des randonnées, à notre arrivée le mardi 19, nous avons fait un parcours aux environs de la ville d'Orford à partir de l'hôtel. Quelques côtes nous ont permis d'évaluer notre condition cardiovasculaire.

La deuxième journée fut une randonnée à partir d'une piste cyclable à Waterloo vers Granby, Parc Yamaska et retour à Waterloo. Le troisième jour, nous nous sommes rendus à l'aréna de Magog pour prendre la piste cyclable La Montgarde et ensuite le Chemin de la rivière...

Comme toujours, il est important de remercier toutes les personnes qui s'impliquent pour assurer la sécurité lors des randonnées, en particulier les encadrateurs et les conducteurs de voiture-balai. Et que dire des organisateurs et vérificateurs de parcours qui se dévouent pour que le groupe ait le plus d'agrément possible! N'oublions pas non plus la personne en charge des équipements (dossards, radios, trousse de premiers soins). Sans toutes ces généreuses personnes, la sécurité et le plaisir ne seraient pas les mêmes.

En terminant, nous invitons tous les cyclistes à participer au souper de fin de saison 2016 qui aura lieu le vendredi 30 septembre au Centre communautaire du Plateau. Vous pouvez apporter votre boisson préférée et il vous sera possible de réserver votre place lors des inscriptions d'automne des activités de la C.J.R. Vous pourrez aussi le faire lors d'un Lundi PM au Centre communautaire du Plateau. Des informations complémentaires seront envoyées, par courriel, aux membres du Club Vélo.

Encore une fois, merci à tous les membres du Club de vélo 2016 et bonne fin de saison à tous!

Claude Fortin, président et responsable  
Gérald Bacon, vice-président  
Léo Vidal, trésorier  
Diane Bellavance, gestionnaire de parcours  
Andrée Girard, responsable des encadrateurs  
Yvan Delisle, responsable des encadrateurs  
Agathe Leclerc, membre du comité

*Sylvie Moisan*, secrétaire du Comité vélo

## 7- PÉTANQUE ÉTÉ 2016



Le tournoi aura lieu le 29 ou le 30 août en après-midi, suivi d'un 5 à 7 et d'une remise de prix au Centre communautaire du Plateau. Les gens de la pétanque auront les explications du tournoi en temps et lieu.

La participation à nos trois soirées hebdomadaires fut satisfaisante avec 160 joueurs inscrits. Nous avons eu une moyenne de près de 40 joueurs par soir. J'insiste pour vous dire que nous pouvons jouer, début septembre si le temps le permet, avis aux inconditionnels.

Je profite de l'occasion pour remercier tous nos joueurs et joueuses et je tiens à remercier particulièrement mes collaboratrices : mesdames Lisette Côté, Marie Lemieux, Colette Madore et Denise Gauthier.

À l'été prochain!

**Conrad Picard** 418-623-5742, responsable

## 8- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

J'ai le plaisir de vous annoncer que, grâce à la commandite de la Coop Charlesbourg IGA Extra, la session d'automne durera 14 semaines au lieu de 13 sans augmentation de coût. Merci à ce commanditaire pour son implication auprès des retraités du conditionnement physique de la C.J.R.

Aussi, le conditionnement physique a décidé de s'impliquer dans le projet pilote sur l'inclusion. Nous avons dû monter un plan d'action en conséquence qui modifie un peu nos façons de faire. Voici en bref en quoi ça consiste :

1. Offrir lors de la première semaine une période d'essai avec un ou les 3 moniteurs différents pour les nouveaux membres. Ceci est offert surtout pour les gens qui ont un doute sur leur capacité physique à réaliser l'activité.
2. Valider la satisfaction des participants à l'activité par un sondage en fin de saison.
3. Installer un plan de jumelage pour les nouveaux participants afin de faciliter leur intégration.

Début : Le lundi 12 septembre

Fin : Le vendredi 16 décembre

Durée : 14 semaines

Endroit : Ancien gymnase de l'école Saint-Jean-Eudes, 640, avenue du Bourg-Royal

### Changement important

**Heure : 8 h 15 à 9 h 15 du lundi au vendredi**

Coût : Une journée/semaine: 30 \$

Deux journées/semaine: 45 \$

Trois journées et plus/semaine: 60 \$

Au sujet des moniteurs : À moins d'un changement de dernière minute, nos trois moniteurs de l'hiver dernier nous reviennent avec le même horaire, soit :

Lise Paradis : Lundi et mercredi

Annie Grondin : Mardi et jeudi

Guy Fournier : Vendredi

Au plaisir de vous revoir en grand nombre et d'accueillir de nouveaux membres.

**Robert Ouellet** 418-849-5023, responsable

**Nicole Demers et André Nadeau** 418-622-6103

## 9- SHUFFLEBOARD

Les activités de shuffleboard pour l'automne 2016 débiteront dans la semaine du lundi 12 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<sup>e</sup> Rue). Le coût de l'inscription est de 15 \$ pour une fois semaine.

Les joueurs inscrits la saison dernière ont renouvelé leur demande pour continuer en septembre et nous les attendons avec plaisir. Étant donné qu'il y aura très peu de places disponibles et cela seulement pour le lundi, les personnes déjà sur la liste d'attente seront contactées en premier. Nous vous invitons donc à nous appeler pour mettre aussi votre nom en attente. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du 8 septembre.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

**Louise et Michel Tanguay** 418-622-3536, responsables

## 10- YOGA KUNDALINI

Venez cultiver un corps en santé, un esprit calme et paisible avec la pratique du yoga kundalini!

Le yoga Kundalini est un style de yoga particulièrement puissant qui travaille à tous les niveaux simultanément : physique, énergétique, spirituel et émotif. Comme tous les autres yogas, il vise l'union des différentes parties de l'être et l'union de l'être avec l'univers (le mot *yoga* signifie *union*). Toutefois, le yoga Kundalini se caractérise par son habileté à engendrer des résultats particulièrement rapides et efficaces par le dynamisme et la diversité de ses pratiques et le recours fréquent de chants de mantras.

Pas besoin d'être souple comme un bretzel ou calme comme un maître zen pour pratiquer le yoga Kundalini ! Ce type de yoga nous prend tel que l'on est et nous amène à faire émerger le meilleur de nous-mêmes, qui que l'on soit et l'âge que l'on a. Le seul prérequis est d'avoir une certaine ouverture ... qui se développe de toute manière avec la pratique.

Début : Le mercredi 14 septembre  
Heure : 9 h 30 à 10 h 45  
Endroit : Centre communautaire du Plateau  
Coût : 55 \$ (basé sur 20 participants)

Équipement requis : Matelas de yoga  
Professeure : Julie Maurice

**Pierre Lapointe** 418-666-7845, responsable

## 11- TAÏ CHI QI GONG

**NOUVELLE FORME DE TAÏ CHI :**  
**FORME COURTE DE PÉKIN 24 POSITIONS**  
**QI GONG :**  
**TIGRE ET DRAGON, UNE 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 C.J.R. qu'ils soient débutants, intermédiaires ou avancés.

Date : Le vendredi 16 septembre  
Heure : 9 h à 10 h 30  
Endroit : Centre communautaire du Plateau  
Coût : 67 \$ par chèque lors de l'inscription  
Nombre maximum par session : 25 personnes

**Louise Déziel** 418-628-5282, professeure  
**Rémi Hains** 418-628-6705, responsable

## 12- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

Journées de golf

**1- Saint-Michel**  
Date : 31 août  
Terrain : Club de golf Saint-Michel  
Coût : 48 \$

**2- Beauceville**  
Date : 14 septembre  
Terrain : Club de golf Beauceville  
Coût : 50 \$

### Notes :

Tous les départs sont à compter de 11 heures, sauf avis contraire.

Dans tous les cas, le coût indiqué comprend la voiture motorisée et les taxes.

Vous pouvez consulter vos heures de départ sur le site Web de la C.J.R. ([www.cjrcharlesbourg.org](http://www.cjrcharlesbourg.org)) le dimanche précédant la journée de golf.

En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale, à compter de 8 h, pour savoir si l'activité est annulée ou reportée (418-990-0863).

Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5 \$ par personne vous sera demandé lors de l'inscription pour certifier votre participation.

S.V.P., prévoyez arriver au moins **trente minutes** avant l'heure de départ indiquée.

**Ginette Dufresne** 418-623-4582, responsable  
**Lucie Goulet** 418-934-8676  
**Jean Bédard** 418-623-1126

## 13- GOLF DE FERMETURE

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

Cette journée aura lieu au Club de golf Castor. Elle comprend 9 trous de golf et la voiturette électrique.

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

Date : Le mercredi 21 septembre  
Heure : Premier départ vers 12 h 30  
Coût : 31 \$  
Votre inscription ainsi que votre paiement se feront lors de l'inscription aux activités le 8 septembre.

Nous vous attendons.

**Pierre Bédard** 418-849-6911  
Courriel : [pierrebedard2009@live.ca](mailto:pierrebedard2009@live.ca)

## 14- TENNIS AUTOMNE 2016



La saison d'automne débutera le lundi 26 septembre au gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes située au 640, avenue du Bourg-Royal.

Les personnes inscrites en 2015-2016 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à compléter avant l'inscription du 8 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. Le coût demeure le même, soit 30 \$ pour la session (montant payable par chèque).

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 C.J.R. » étant limité, seuls les joueurs qui au préalable pratiquent ce sport et qui démontrent les habilités requises sont invités à s'y inscrire.

Merci de votre collaboration et nous espérons vous revoir lors de l'inscription, le 8 septembre prochain.

### **Le comité du tennis**

Nicole Dorais, Nicole Toussaint, Claude Alain, Jean-Yves Walsh

**Yvan Guilbault** 418-628-6359, responsable

## 15- CLUB DE MARCHÉ – AUTOMNE 2016

Bienvenue à tous les marcheurs.

Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez renouveler votre inscription lors de la journée d'inscription de la C.J.R. le 8 septembre ou lors des « Lundis PM » au local de la C.J.R. La cotisation est de 5 \$ et est valide du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2016. **Veillez noter qu'aucune inscription ne sera prise avant les départs des marches le lundi.**

**Coût pour les non-membres du club de marche :** À défaut d'avoir procédé au paiement de votre cotisation annuelle, vous devrez déboursier 2 \$ à chaque sortie. Il en est de même pour toute personne qui pourrait occasionnellement vous accompagner à une sortie particulière.

Les marches ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures, soit 8 km que nous ajustons, sur place, en fonction des marcheurs, en créant des groupes. Le départ de la marche se fait généralement à 9 h 30 à moins d'indication contraire à la programmation. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance d'écouter la boîte vocale la veille ou le matin du départ à compter de 7 h 15.

Le covoiturage est **fortement recommandé** et le départ se fait généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) à l'heure indiquée à la programmation. **La contribution pour le covoiturage sera de 4 \$.** Certaines activités peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Il faut un minimum de 35 personnes pour une activité requérant un autobus et il faut être inscrit pour y participer. Il n'y a pas de covoiturage quand il y a transport par autobus. Si la sortie affiche « complet », vous pouvez donner votre nom pour la liste d'attente car il y a souvent des annulations dans les jours précédant la sortie.

**Bâtons :** Je vous suggère de lire un article qui présente les bienfaits des bâtons. Même sur des sentiers plats et faciles, l'utilisation des bâtons est bénéfique. <http://www.randonner-malin.com/10-raisons-dutiliser-des-batons-de-randonnee/>. À lire et ... À nos bâtons pour le bien-être de notre corps et pour notre sécurité.

### **Programmation :**

Nous vous donnons ici les lieux des activités ainsi que le niveau de difficulté. Pour les détails, procurez-vous la programmation lors de l'inscription ou au chalet les lundis p.m.

- 12 sept. (19 sept.) : Rivière Saint-Charles. Secteur Château d'eau. Facile
- 26 sept. (3 oct.) : Sainte-Marie-de-Beauce. Report de la sortie annulée en juin. COMPLET POUR LE MOMENT mais vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente. Nous communiquerons avec vous si des places se libèrent ou si un autre moyen de transport est disponible.
- 10 oct. (17 oct.) : Mont Wright. Stoneham. Intermédiaire. En montagne. Lunch pour le midi.
- 24 oct. (31 oct.) : Rivière Cap-Rouge. Facile.
- 7 nov. (14 nov.) : Promenade Samuel-De Champlain. Départ Quai-des-Cageux. Facile.
- 21 nov. (28 nov.) : Lac des Roches. Facile.
- 5 déc. (12 déc.) : Mont Tourbillon. Facile.
- 19 déc. : Trait-Carré. Charlesbourg. Facile. (non reporté)  
Dîner annuel au restaurant. (Un dépôt de 10 \$ est exigé pour réserver le resto).

Au plaisir de vous revoir en forme. Bienvenue aux nouveaux membres.

J'adresse un merci tout spécial aux membres du comité organisateur qui m'épaulent dans l'organisation de ces activités. Ce sont, par ordre alphabétique :

Monique Bélanger, organisatrice  
 Andrée Chamberland, organisatrice  
 Ginette Dallaire, trésorière  
 Lise Gaudreau, organisatrice  
 Louise Giroux, secrétaire  
 Lise Godin, organisatrice  
 Jean-Marie Perron, organisateur  
 Danielle Thivierge, organisatrice

Je remercie également nos collaboratrices et collaborateurs, des marcheuses et marcheurs assidus qui nous aident lors des sorties et sans lesquels la tenue de certaines activités serait compromise. Ils nous sont précieux. Si vous souhaitez en faire partie, communiquez avec moi, il me fera plaisir de vous informer à ce sujet.

**Édith Vachon** 418-849-5109, responsable



**NOUS PRENONS LE TEMPS  
DE VOUS ACCOMPAGNER**

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**

**418 688-2411**  
coopfuneraire2rives.com

*Gaétan Bourbeau*

## 1- NOTE CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

Lorsque nous organisons des visites ou voyages, nous devons prendre des arrangements avec les agences de voyage ou avec les responsables des endroits à visiter qui fixent les modalités de remboursement que nous devons respecter. Nous fixons des dates limites où nous devons les aviser de la tenue de l'activité. La politique en vigueur à la C.J.R. exige qu'une activité ne doit pas être déficitaire à moins que le conseil d'administration ne l'autorise. Alors, il est important que les membres intéressés à une activité s'enregistrent le plus rapidement possible.

Nous recevons des commentaires de plusieurs membres à l'effet qu'ils ne s'inscrivent pas aux sorties et voyages proposés par la C.J.R. parce qu'il n'y plus de places. Prenez le temps de vous informer, car des places peuvent être disponibles.

### *Le conseil d'administration*

## 2- LES FJORDS DE LA NORVÈGE



Je tiens à remercier chacun des membres de la C.J.R. pour leur participation au merveilleux voyage des fjords de la Norvège. Nous n'étions pas très nombreux mais quel beau groupe. Votre participation, votre collaboration ainsi que votre belle complicité nous ont permis de faire cet extraordinaire séjour en Norvège. Sincèrement, nous avons été complices du début à la fin et sommes tous revenus ensemble à destination.

Encore une fois MERCI et au plaisir de voyager encore avec vous.

*Ginette Turner*, responsable

« La vie se divise en trois temps :  
le présent, le passé et le futur.  
De tous ces temps, le présent est très bref,  
le futur incertain,  
seule certitude: le passé. »



### 3- LONG SÉJOUR EN SICILE



Du 20 mars au 18 avril 2016, 51 membres de la C.J.R. ont participé à un inoubliable voyage en Sicile. Je vous partage, dans le texte suivant, l'hommage présenté par Françoise Bélanger à nos hôtes lors du souper d'aurevoir.

**Gilles Mercier**, responsable

#### HOMMAGE POUR UGO ET NINFA

Et voilà, le séjour à la Riviera Del Sole se termine. Ce soir, nous avons notre souper d'aurevoir. C'est triste mais c'est comme ça. Toute bonne chose a une fin.

Ce que nous avons vécu en Sicile avec Ugo et Ninfa sera toujours gravé dans notre mémoire et dans nos cœurs. Nous avons vécu un mois extraordinaire.

Nous avons visité des lieux époustouflants, des sites de toute beauté, des paysages merveilleux, sur des routes à vous en couper le souffle (surtout lorsque nous avançons de reculons). Nous avons fait plusieurs kilomètres en autocar, et je dirais (d'après ce que m'ont dit mes pieds), presque autant en marchant.

Nous avons escaladé des pentes, je dirais même des montagnes, nous avons monté un nombre incalculable de marches, visité des cathédrales et des églises en quantité et (chose assez rare dans une vie), nous nous sommes fait jeter dehors par le sacristain.

Nous avons eu droit à un mariage qui, à mon avis, n'a même pas été consommé pour la bonne raison qu'ils avaient pris de l'avance.

Nous nous sommes même baignés, ce n'est pas peu dire. Évidemment, je ne parle pas du magasinage, des surprises nombreuses, de la chaleur de l'accueil et de la gentillesse de nos hôtes.

Cher Ugo, merci pour le périple que tu nous as fait vivre. Tout était programmé au quart de tour et tout a marché comme prévu.

Ninfa, tu ne t'attendais quand même pas à ce que je ne parle pas de toi ? Ma chère Ninfa, tu es un ange, un modèle de patience, une guide des plus chaleureuses.

Ta description des lieux et de l'histoire de chaque château, cathédrale, église ou village était toujours intéressante. Tu as une réponse à chaque question, tu connais même le nom des fleurs. Je ne t'ai jamais entendu dire « je ne sais pas ».

Alors pour toutes ces qualités, nous te disons MERCI et nous t'aimons d'une façon inconditionnelle.

**Françoise Bélanger**

### 4- PRÉSENTATIONS DE VOYAGE

Trois présentations de voyages auront lieu aux dates suivantes :

#### **Voyage sur le Bella Desgagnés**

Date : Le mardi 6 septembre

Heure : 14 heures

Endroit : Centre communautaire du Plateau,  
8815, avenue Jean-Paquin

Responsable : Ginette Turner 418-622-7059

## **Long séjour en Sicile**

Date : Le vendredi 9 septembre  
Heure : 13 h 30  
Endroit : Chalet des Loisirs Maria Goretti  
Adresse : 7475, Paul Comtois  
Responsable : Diane Gagné 418-380-4381

## **Corse/Sardaigne**

Date : Le vendredi 7 octobre  
Heure : 14 h  
Endroit : Chalet des Loisirs Maria Goretti  
Adresse : 7475, Paul Comtois  
Responsable : Ginette Turner 418-622-7059

## **5- VISITE DU FORT CHAMBLY ET DE LA FERME GUYON**

Date : Le jeudi 22 septembre

### **Programme de la journée**

7 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de la rivière Richelieu  
Pause-café libre en cours de route

10 h 30 Visite du lieu historique du Ford Chambly près du pied des rapides de la rivière Richelieu construit en 1711 pour protéger des attaques des troupes britanniques opéré aujourd'hui par Parc Canada.

12 h 15 Repas chaud servi par les Cuisines à Mathurine de la Ferme Guyon.

13 h 30 Visite guidée de La Ferme Guyon. Cet imposant site contient des serres de production, une fleuristerie, une herboristerie, une ferme pédagogique, une volière de papillons...

16 h Route vers Québec  
Souper libre en route

20 h 30 Heure d'arrivée approximative à la maison

Coût : 93 \$ (98 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les taxes et les pourboires.

**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsable

## **6- IKEA ET LE MUSÉE GRÉVIN**

Date : Le mercredi 28 septembre

En avant-midi, départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Montréal. Je vous informerai par téléphone de l'heure du départ quelques jours à l'avance.

Visite du Musée Grévin. Installé au 5<sup>e</sup> étage du Centre Eaton sur la rue Sainte-Catherine, le Musée Grévin expose plus de 120 statues de cire qui ont marqué l'histoire du Canada, du Québec et de la France. On y trouve une collection de statues grandeur nature, notamment du hockeyeur Jean Béliveau, de l'astronaute Julie Payette, du chanteur Robert Charlebois, de Céline Dion et René Angélil et de plusieurs chanteurs américains.

Par la suite, dîner libre au Ikea de Montréal. En après-midi, temps libre pour vos emplettes au Ikea, le plus grand magasin de cette chaîne en Amérique du Nord.

Souper dans un restaurant de la région et retour à Charlesbourg.

Coût : 99 \$ (104 \$ non-membre). Le prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les taxes et les pourboires.

**Nicole Letellier** 418-626-5208, responsable

## **7- LAC PLACID, LAC GEORGE, STOWE (FAMILY TRAPP LODGE)**

Dates : Du 3 au 6 octobre

Durant ce séjour, les voyageurs visiteront Ausable Chasm. Ils coucheront deux nuits à l'Hôtel Golden Arrow Lakeside Resort au Lac Placid.

Visite des installations olympiques du Lac Placid (1932 et 1980) avec un guide francophone et vous aurez la possibilité d'escalader la montagne olympique de Whiteface Mountain

Coucher au Lac George à l'Hôtel Clarion Inn and Suites.

Dîner à Stowe au Family Trapp Lodge.

Le prix de 789 \$ en occupation double comprend le transport en autocar de luxe, le souper le premier soir à l'hôtel, la visite des installations olympiques du Lac Placid (1932 et 1980) avec un guide francophone, la croisière sur le Lac Placid, la visite du Fort Ticonderoga avec un guide francophone et aussi du Fort William Henry, le dîner au

Family Trapp Lodge à Stowe, les taxes et frais de service, les pourboires au conducteur et au guide local.

La documentation au sujet de ce voyage sera disponible lors de l'inscription. Les chèques en paiement de ce voyage devront être faits à l'ordre de Voyages Paradis. Un minimum de 100 \$ par personne est demandé lors de l'inscription.

Prenez note que le passeport est nécessaire pour effectuer le voyage et vous pouvez vous inscrire immédiatement.

**Denis Paquet** 418-622-3542, responsable

## 8- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le mercredi 12 octobre

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

9 h 10 Arrêt aux Galeries Charlesbourg, 4250, 1<sup>er</sup> Avenue, près du restaurant Le Buffet des Continents

Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.  
Dîner libre

Souper : Manoir Richelieu

Retour : Vers 22 heures

Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper « Buffet » au Manoir Richelieu, les taxes, les pourboires.

Note : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas.

**Denis Paquet** 418-622-3542, responsable

## 9- UNE JOURNÉE DANS BELLECHASSE

Date : Le jeudi 13 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 Embarquement

7 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

8 h 30 Visite guidée du verger et vignoble Casa Breton, dégustation de produits à base de pommes, raisins et bleuets

9 h 45 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 divisé en deux)

10 h 15 Visite guidée de la maison-musée du docteur Chabot, médecin de campagne, à la fois généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien et visite guidée de la maison-musée du fondateur de Prévost Car, monsieur Eugène Prévost, (groupe divisé en deux)

11 h 30 Dîner dans un resto de Sainte-Claire (inclus au forfait)

13 h 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.

Retour à Québec vers 18 h

Coût : 84 \$ (89 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites guidées, les dégustations, les frais de service, les taxes et pourboires.

Note: Pour la visite de Prévost Car, il est obligatoire d'avoir des souliers fermés et pas de shorts.

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

## 10- LA ROUTE DU ROCK AND ROLL

Date : Le jeudi 20 octobre

Le club de Golf Le Mirage, qui appartient à Céline Dion, offre un nouveau spectacle de Martin Fontaine, « La Route du Rock And Roll », qui rend hommage aux années 1955 à 1985.

En direction de Mascouche, circuit accompagné d'un guide d'époque, découverte des centres d'intérêts de Terrebonne et de Mascouche.

Dîner au Club Mirage, restaurant de haute gamme dont la réputation n'est plus à faire suivi du spectacle de Martin Fontaine. Un feu roulant de hits donnant l'envie de danser et de chanter.

Départ : Du stationnement l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Heure : À confirmer

Coût : 149 \$ (154 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur et les taxes.

**Mariette Cousineau** 418-915-7752, responsable

## 11- AU SOMMET DE MONTRÉAL ET LES JARDINS DE LUMIÈRES AU JARDIN BOTANIQUE

Date : Le jeudi 27 octobre

### Programme de la journée :

- 12 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Montréal  
Pause-café libre en cours de route.
- 15 h 30 Visite de l'observatoire de la Place Ville-Marie située au 46<sup>e</sup> étage. Vous pourrez observer une vue unique de la région de Montréal. Visitez également une exposition multimédia portant sur la vie actuelle des Montréalais.
- 17 h Souper inclus au restaurant Les Enfants Terribles où vous dégusterez des mets d'une cuisine authentique québécoise.
- 19 h Visite des magnifiques jardins de lumières du Jardin Botanique nommé anciennement (Les lanternes chinoises).
- 21 h Route en direction de Québec
- 24 h Arrivée approximative
- Coût : 139 \$ (144 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les taxes et les pourboires.

**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsable

## 12- NOËL EN AUTOMNE

Dates : Du 17 au 19 novembre

Venez vivre un Noël féerique en automne au Manoir du Lac William.

Coût : 395 \$ par personne en occupation double.

Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, deux nuitées en chambre supérieure, six repas et un buffet de fin de soirée au réveillon de Noël, la Célébration de la parole avec crèche vivante, une soirée dansante animée le soir de Noël, une soirée du Jour de l'An avec un spectacle Rétro Flash, un cocktail et vin aux soupers et mousseaux du Nouvel An, la Poule aux œufs d'or, le Banquier, un déjeuner pyjama et un dépouillement d'arbre de Noël, les pourboires et différents jeux.

Cet hôtel dispose de piscine, jacuzzi, sauna intérieur et bain nordique.

**Mariette Cousineau** 418-915-7752, responsable

## 13- PARTY DE NOËL AU 7<sup>e</sup> CIEL

Date : Le samedi 26 novembre

### Programme de la journée

- 7 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction du Parc olympique de Montréal.  
Pause-café libre en cours de route.
- 11 h Arrivée au Parc olympique et embarquement dans le funiculaire pour atteindre le mât de la tour du Parc olympique. Vivez une expérience unique à des centaines de mètres dans les airs avec une vue imprenable sur Montréal.  
Dîner quatre services avec un animateur qui vous fera chanter et danser au son des meilleures chansons du temps des fêtes.
- 15 h Départ pour l'Oratoire Saint-Joseph pour visiter l'exposition des crèches de Noël du Québec et d'ailleurs dans le monde.
- 16 h 30 Départ en direction de Québec.  
Souper libre en cours de route.
- 20 h 30 Heure d'arrivée approximative à Québec
- Coût : 169 \$ (174 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les taxes et les pourboires.

**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsable

## 14- SPECTACLE DE NOËL

Date : Le dimanche 27 novembre

**Les Crooners chantent Noël.** Réunis dans un décor évoquant la pure tradition des crooners, nos chanteurs Steeve Matthews, Simon Martel, Josée Goulet et leurs musiciens interpréteront les plus beaux succès de Noël popularisés par les grands crooners tel que Kenny Rodgers, Tony Bennet, Paul Anka, Dean Martin, Bing Crosby, Amy Grant et Elvis Presley. Vous y entendrez également quelques classiques francophones. Un spectacle authentiquement nostalgique.

Endroit : Salle Dina-Bélangier

Coût : 89 \$ (94 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar scolaire, le billet pour le spectacle, un repas, toutes les taxes et un guide-accompagnateur

**Ginette Turner** 418-622-7059, responsable

## 15- VISITE DE BOSTON, DES CHÂTEAUX DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE ET CROISIÈRE DE 7 JOURS

Dates : Du 19 au 29 septembre 2017

Ce voyage s'effectuera en deux parties.

Premièrement, les jours 1, 2 et 3, nous visiterons, la ville de Boston et les châteaux « Marble House » et « The Breakers » à Newport.

À Boston, nous effectuerons un tour de ville avec un guide local francophone et des visites facultatives vous seront proposées dont : l'observatoire de la Tour Prudentielle, le Musée des Sciences et de la Technologie, le Musée des Arts ainsi que l'Aquarium de Boston. Un tour de bateau dans la baie de Boston vous sera également proposé.

Le jour 4 (22 septembre 2017), pour ceux qui auront choisi de faire la croisière, l'embarquement s'effectuera vers 12 h. Pour ceux qui ne désirent pas faire la croisière, ce sera le retour à Québec en autocar.

Lors de la croisière (jours 4 à 11), les escales suivantes sont prévues : Portland, Halifax, Charlottetown, Gaspé et Saguenay. L'arrivée à Québec est prévue à 8 h le jour 11 (le 29 septembre).

Le départ de ce voyage de 11 jours s'effectuera, de Québec, en autocar de luxe, le 19 septembre **2017**.

Les personnes qui désireront réserver une place, devront être membres en règle de la C.J.R. et effectuer un dépôt, **remboursable**, de 100 \$.

Le prix de ce voyage en occupation double sera de: 675 \$ pour la visite de Boston et des châteaux de la Nouvelle-Angleterre seulement.

Pour la visite de Boston et des châteaux de la Nouvelle-Angleterre et la croisière de Boston à Québec le prix sera de : 1 976 \$ pour une cabine intérieure et 2 597 \$ pour une cabine extérieure (hublot). Pour une cabine extérieure (fenêtre) ou une cabine balcon le prix sera sur demande.

**Gilles Mercier** 418-623-9900, responsable

## 16- LONG SÉJOUR EN SICILE (DU 25 MARS AU 26 AVRIL 2017)

**Compte tenu de la popularité de ce voyage, la C.J.R. vous le présente à nouveau pour le printemps 2017.**

De plus, exceptionnellement, *Les Aventures Éoliennes* vous offre la possibilité d'un séjour de 31 nuits plutôt que 27 dans les années antérieures et ce, pour le même prix que l'an dernier! **Hâtez-vous, seulement 38 places sont garanties !**

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 4 000 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 2 799 \$ en occupation double plus 450 \$ 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 sera tenue le 9 septembre 2016 au chalet des Loisirs Maria-Goretti, 7475, avenue Paul-Comtois à 13 h 30.

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

**Diane Gagné** 418 380-4381, responsable  
[Diga47@videotron.ca](mailto:Diga47@videotron.ca)

Note : Je profite de l'occasion pour remercier Gilles Mercier qui nous a permis de faire la découverte de ce merveilleux voyage.

## 17- SÉJOUR SUR LA COSTA DEL SOL

Dates : Du 24 avril au 9 mai 2017

Ce séjour est d'une durée de 16 jours incluant 28 repas (14 petits déjeuners et 14 soupers), tour panoramique de Malaga.

Vous serez logés à l'hôtel Sol Dom Pedro. Des excursions optionnelles vous seront offertes : Séville, Malaga, Mijas, Ronda, Cordou.

Un dépôt de 500 \$ est requis lors de l'inscription. Il est préférable d'avoir une copie de votre passeport. La documentation sera disponible lors de la journée d'inscription.

Prix : 2 349 \$ en occupation double.

**Mariette Cousineau** 418-915-7752, responsable

## 18- LE BELLA DESGAGNÉS ET LA GRANDE SÉDUCTION

Vous voulez vivre une expérience unique du cargo desservant la Basse-Côte-Nord? Et bien, vous avez la chance de participer à cette croisière et par la suite au circuit terrestre qui aura lieu du 21 au 29 août 2017.

Le trajet de Québec vers le Bas Saint-Laurent s'effectuera en autocar de luxe et l'embarquement sur le Bella Desgagnés aura lieu en soirée à Rimouski.

Nous visiterons en croisière les endroits suivant : Sept-Îles, Port-Meunier, Havre Saint-Pierre, Natashquan, Kegaska, La Romaine, Harrington Harbour, Tête-à-la-Baleine, La Tabatière, Saint-Augustin et Blanc Sablon.

Le débarquement aura lieu à Kegaska, dernier village de la route 138, et nous poursuivrons nos visites à bord d'un autocar de luxe pour l'exploration de la Côte-Nord.

Retour vers Natashquan, arrêt-photos au Manoir de Baie-Johan-Beetz, croisière dans l'archipel de Mingan, trajet vers Sept-Îles en passant par Rivière-au-Tonnerre. Arrêt à l'église du village et tour de ville de Sept-Îles. Route vers Baie-Comeau et tour de ville de Baie-Comeau. Visite du Jardin des glaciers, une expérience multimédia relatant 2000 ans d'histoire humaine et géologique. Retour vers Québec.

Hébergement : Havre-Saint-Pierre : Hôtel du Havre  
Sept-Îles : Quality Inn  
Baie-Comeau : Hôtel Le Manoir

Toute la documentation, les prix et les renseignements seront disponibles lors de la présentation du voyage le 6 septembre au Centre communautaire du Plateau et à l'inscription du 8 septembre.

**Ginette Turner** 418-622-7059, responsable

## 19- PROJETS DE VOYAGES POUR 2017

### 1- TOUR DU MEXIQUE - DE MEXICO À CANCUN

Nous visiterons plusieurs villes, musées et sites exceptionnels. Le transport sera effectué par Air Canada. Nous aurons un guide-accompagnateur francophone pour la durée du voyage.

Toutes les informations et détails du voyage vous seront divulgués lors de l'inscription du jeudi 8 septembre et lors d'une rencontre en septembre prochain.

**Denis Paquet** 418-622-3542, responsable

### 2- LE FESTIVAL DE LANAUDIÈRE, Classique, en pleine nature

Une journée fin juillet, début août 2017

Le spectacle aura lieu soit vendredi et samedi à 20 h ou dimanche à 14 h à l'amphithéâtre Fernand-Lindsay à Joliette.

Nous vous informerons du spectacle choisi et du prix du voyage à la fin de l'année 2016. Vous pouvez réserver votre place immédiatement.

**Denis Paquet** 418-622-3542, responsable

### 3- HULL-OTTAWA

Dates : Du 21 au 23 mai 2017

Tous les détails du voyage vous seront fournis lors de l'inscription du jeudi 8 septembre.

**Denis Paquet** 418-622-3542, responsable

**Lyne Trudelle** 418-626-4619

## 20- VOYAGES OU ACTIVITÉS QUI SONT COMPLETS

27 et 29 septembre : Les Cantons-de-l'Est en automne

Vous pouvez inscrire votre nom sur la liste d'attente en communiquant avec la personne responsable de ce voyage.

**Denis Paquet** 418-622-3542, responsable



*Au restaurant, Alphonse Allais examine avec soin la carte et le menu, puis finit par commander :*

- Donnez-moi, pour commencer, une faute d'orthographe.

*Et le garçon, imperturbable, de répondre :*

- Nous n'en avons pas, Monsieur Allais.

- Alors, dans ce cas, pourquoi les mettez-vous sur le menu ?

- Monsieur Guitry, comment voyez-vous la vie amoureuse ?

- C'est très simple : on se veut et on s'enlace ; puis on se lasse et on s'en veut...

SECTION

9

## INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1-



Depuis notre entrée dans le nouveau bâtiment, nous sommes presque rendus à la fin de notre période de rodage. Nous avons amélioré le système de son en général, l'écho dans la partie neuve fut corrigé et la ventilation fut grandement améliorée, ce qui va faciliter le bon fonctionnement des activités. Également à l'extérieur, le terrassement fut complété dans son entier. Des nouveaux jeux sous le thème Bateau-Pirate font fureur auprès des jeunes.

Notre journée champêtre du Bon Voisinage le 11 juin s'est bien déroulée, avec une recrudescence marquée de jeunes familles. Cet événement se voulait socialisant et participatif en utilisant toutes les aires de jeux sur le parc, pique-nique et hot-dogs étaient à l'honneur. Cette journée se voulait également un clin-d'oeil pour souligner le 50<sup>e</sup> anniversaire des Loisirs du Plateau et faire connaître notre nouveau Centre communautaire. Merci à nos bénévoles pour leur contribution significative à ces activités.

Notre Centre communautaire a été le siège principal pour cent trente jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Cette activité est gérée par notre nouvelle coordonnatrice Ann Julie Lamarre et son équipe.

Nous désirons remercier sincèrement madame Claudette Bérubé qui nous a quittés après deux ans de bénévolat comme administratrice et trésorière sur notre C.A.

Merci à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg pour son appui financier important en tant que partenaire, afin de nous aider à aménager le nouveau Centre et de contribuer au développement de nos activités dans le milieu.

Je profite de l'occasion pour faire un appel sur l'importance de participer au milieu en s'impliquant comme administrateur sur le conseil d'administration des Loisirs du Plateau. **Nous avons besoin de vous!**

N'oubliez pas de consulter notre programmation dans le bottin ou sur notre site Web et de vous inscrire en ligne pour nos activités automnales.

**Participons ensemble et bonne saison!**

**Errol Fortin**, Président

## 2- GUIGNOLÉE SAINT-CHARLES-BORROMÉE

Le comité paroissial de Saint-Charles-Borromée, sous la gouverne des Chevaliers de Colomb, vous offre de participer à un souper et à un concert bénéfice avec le groupe Gospel Sans Frontière. Venez partager avec eux l'amour de la musique gospel, negro-spiritual et la musique sacrée actuelle.

Date : Le samedi 10 décembre  
Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6330, 3<sup>e</sup> Avenue Est, Charlesbourg  
Heure : Souper à 17 h 30 et concert à 20 h dans l'église  
Coût : Forfait souper-concert 30 \$ (apportez votre vin) ou concert seulement 10 \$  
Note : À chaque achat d'un forfait souper/concert, un billet de concert vous sera remis gratuitement pour offrir à vos proches.  
Paiement en argent ou faire un chèque au nom de : Chevaliers de Colomb/Guignolée

**Pierrette Malenfant** 418-626-6525, responsable

## 3- SALON DE LA FADOQ

Dates : Du 30 septembre au 2 octobre  
Endroit : Centre de Foires d'Expo Cité  
Plusieurs exposants seront sur place afin de répondre à vos questions, dont les services gouvernementaux, la santé, les loisirs et les voyages, l'alimentation, l'immobilier...  
Entrée gratuite à tous.

## 4- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2016-2017, 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 : Fascinante Californie, Les Pyrénées de l'Atlantique à la Méditerranée, Escales dans les Îles Grecques, La Perse au cœur de l'Iran, Russie éternelle de Moscou à Saint-Pétersbourg, Bella Italia des grands lacs du Nord à la Vénétie. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Classique : 7 jours à Rome et aussi le Hors-Série Découverte : Pédaler le Brésil.

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

Inscription finale le jeudi 8 septembre.

**Denis Paquet** 418-622-2542, responsable

Quand deux nuages se rencontrent,  
c'est le coup de foudre !  
Sortir en boîte, ça conserve !  
Jeune abeille cherche bourdon pour lune de miel.  
Les hommes de l'âge de la bière vivent dans les tavernes.  
Plombier arrêté pour délit de fuite.

SECTION

**10**

**DIVERS**

## 1- ASSURANCES LA CAPITALE

La C.J.R. a signé une nouvelle entente pour la période du 1<sup>er</sup> 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 C.J.R. reçoivent un rabais de 12% en assurance auto et 10% en assurance habitation. La C.J.R. 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 C.J.R.**

## 2- SÉCURIGLOBE

La C.J.R. a signé une entente pour la période du 1<sup>er</sup> septembre 2015 au 31 août 2016 avec SécuriGlobe Inc. à l'effet que cette dernière obtient le droit d'exclusivité de distribution et de promotion auprès de la C.J.R. et ses membres pour des produits d'assurance voyage. Les membres de la C.J.R. reçoivent un rabais de 2.5% sur l'achat de produits d'assurance voyage. La C.J.R. 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 C.J.R.**



#### 4- RABAIS PEINTURE

Une entente a été convenue entre le détaillant Betonel-Dulux du 4500, boul. Henri-Bourassa et la C.J.R. afin d'obtenir un rabais de 25 % sur tous les produits de peinture et 15 % sur les accessoires tels que rouleaux, pinceaux...

Vous devez le mentionner avant d'effectuer votre achat et présenter votre carte de membre de l'année en cours. Éventuellement, d'autres détaillants pourraient s'ajouter à cette entente.



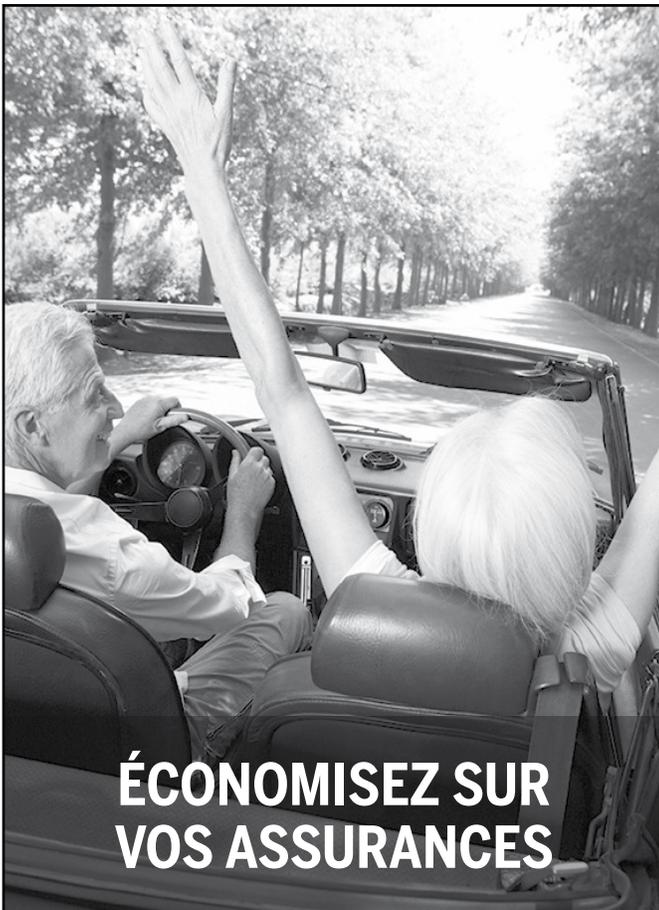
*Jean Deslauriers*, administrateur

#### 5- 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



**ÉCONOMISEZ SUR  
VOS ASSURANCES**

JUSQU'À  
 + + = **360 \$**  
 D'ÉCONOMIES<sup>1</sup>

POUR VOS ASSURANCES, JE NE VOUS LAISSE JAMAIS SEUL

**JUSQU'À 12 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL**

sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs parce que vous êtes membre de la C.J.R.

**Appelez-moi!**

**Isabelle Roy**

Agente en assurance de dommages

**418 622-2322**

Affiliée à :

**La Capitale**  
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



1. Économies applicables sur les nouvelles polices 2 ans. Remboursement par chèque ou dépôt bancaire.

# ASSURANCE VOYAGE

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

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

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.