



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS
DU PLATEAU

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

Courriel : c.j.r@globetrotter.net

Boîte vocale : 990-0863



Volume 10, N° 1

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

SEPTEMBRE 2007

1- MOT DU PRÉSIDENT

POURQUOI CHOISIR LA C.J.R.?

La personne aînée qui consulte un exemplaire de *L'INFO C.J.R.* est attirée par la programmation des activités nombreuses et diversifiées et par les idées qui y sont échangées. Tout cela retient son attention. Elle décide alors de devenir membre de la C.J.R., s'inscrit aux activités, rencontre des personnes avec lesquelles elle partage des expériences intéressantes et vit des moments inoubliables.



Charbonneau, Claude et Nicole
9480, Rue de Chartres
Québec G1G 2N4

La première période de difficultés est apparue en janvier 1999. Deux questions majeures devaient alors recevoir des solutions rapides : l'appartenance de la C.J.R. à la FADOQ et une gestion financière adéquate.

Depuis sa fondation, la C.J.R. appartenait à la FADOQ. Or seulement 100 des 600 membres y étaient inscrits en décembre 1998. Considérant que pour la FADOQ, c'est le club qui est membre, d'où l'obligation pour tous d'en faire partie, il a fallu disposer de cette question à l'assemblée générale de février 1999. J'ai proposé alors aux membres que la C.J.R. se retire de la FADOQ. Les 300 membres présents ont voté à 98 % en faveur du retrait.

La gestion financière était devenue en 1998 un problème majeur. D'une comptabilité à la pièce qui pouvait répondre aux besoins de 1997, il fallait mettre en place un système de gestion financière adéquat pour répondre à la croissance des activités financières due à l'augmentation du nombre de membres de 150 en 1997 à 600 en décembre 1998, et à la complexité des opérations financières.

Face aux difficultés à trouver des réponses satisfaisantes, le conseil d'administration nomma en mai 1999 un nouveau trésorier M. André Berger. Nous avons alors élaboré et mis en place le système comptable actuel qui répond adéquatement aux besoins de la gestion financière.

Les activités de la C.J.R. sont bien organisées et les participants en sont généralement très satisfaits. Tout cela est possible grâce à l'engagement continu et déterminé des administrateurs, des coordonnateurs d'activités, des responsables et des bénévoles.

Ces résultats sont le fruit d'un engagement collectif et d'un long cheminement dans le temps.

Merci à tous ces collaborateurs qui permettent aux aînés de notre milieu de vivre activement le moment présent et leur procurent du soleil malgré les contraintes avec lesquelles nous devons composer.

Étant à la C.J.R. depuis janvier 1997 et au conseil d'administration d'une façon discontinue depuis avril 1997, j'expliquerais cet engagement collectif et le cheminement de la C.J.R. en trois étapes de croissance entrecoupées de deux périodes plus difficiles.

La première étape de croissance est celle d'un pionnier. Elle s'étend de 1993 à janvier 1999. Sa vision de faire de la C.J.R. une organisation dynamique, un lieu de rencontres et d'échanges pour les aînés du milieu, un organisme de défense des droits des aînés et une contribution du groupe au mieux-être de leur milieu, a permis à la C.J.R. d'acquérir ses caractéristiques actuelles et son originalité.

De mai 1999 à février 2003, la C.J.R. a connu sa deuxième période de croissance tant en quantité, passant de 600 à 1100 membres, qu'en qualité par la croissance et la diversification de sa programmation. Elle recevait en mai 2003 le titre de l'organisme bénévole de l'année décerné par la Ville de Charlesbourg.

Durant cette période, l'élaboration des politiques, de procédures et de processus administratifs a permis de gérer adéquatement cette croissance. Il faut également souligner la contribution de M. Errol Fortin qui, à titre de président, a su par son approche positive et son engagement constant et déterminé obtenir la collaboration constructive de tous.

Une deuxième période de difficultés est apparue à la fin de 2003 jusqu'en décembre 2004. La problématique reliée à l'organisation du gala du 10^e anniversaire et le décès de la présidente sont les principaux événements qui ont marqué cette période.

À partir de janvier 2005, une troisième période de croissance a débuté: celle de la consolidation du rôle du conseil d'administration comme responsable du bon fonctionnement de la C.J.R. L'adoption par le conseil d'administration de la politique sur la gestion des membres, la collaboration et le partenariat avec le milieu et la politique de reconnaissance des bénévoles, de même que l'approbation par l'assemblée générale de 2006 des modifications aux règlements généraux sont les principaux éléments de cette consolidation. Il faut également souligner la révision de l'informatisation de la liste des membres mise en place par le registraire M. Réjean Loignon et ses collaborateurs.

Le rappel de ces constats est le reflet de ma perception de cet engagement collectif et de ce cheminement de la C.J.R.

Si nous avons obtenu ces résultats, c'est grâce à l'engagement constant des administrateurs et des membres qui ont à cœur la réussite de la C.J.R.

Je me définis comme un militant de la C.J.R. Pour moi, sa réussite, c'est important. Je vous invite tous à être attentifs aux besoins des membres et à formuler aux administrateurs des propositions qui peuvent améliorer la qualité de nos services. Vous pouvez me joindre en composant le 623-2863 ou par courriel phillipe@sympatico.ca

Voilà, pourquoi on choisit la C.J.R.

Claude Charbonneau, Président

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

SOMMAIRE

1- Mot du président	1
2- Administration	2
3- Aînés et activités communautaires	4
4- Activités culturelles et éducatives	6
5- Activités sociales	10
6- Santé, plein air et sports	11
7- Voyages	20
8- Informations sur les autres organismes	22
9- Divers	23

2-ADMINISTRATION

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2007-2008

Claude Charbonneau, Président 623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Rémi Hains, Vice-président 628-6705
remihains@videotron.ca
 Roger Gagnon, Secrétaire 628-9755
rogagnon@sympatico.ca
 Jean-Louis Gilbert, Trésorier 626-8736
gilbertjl@hotmail.com
 Jean-Guy Boisvert, Registraire 623-2666
greenwod@videotron.ca
 Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités culturelles
cbourbeau@videotron.ca 628-5791
 Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales
jacques.dufresne@sympatico.ca 623-4582
 Philippe Bertrand Coordonnateur Sports 624-1236
lily.phil.priv@videotron.ca
 Georgette Baril, Administratrice 626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Ginette Turner, Administratrice 622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca
 Jean-Claude Michel, Administrateur 626-4160
fernande.michel@videotron.ca
 André Le Blanc 628-5651
andreal@oricom.ca
 Gaston Marquis, Administrateur 622-0924
agmarquis@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Nicole Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Errol Fortin 627-3546
errolf@videotron.ca
 Marcel Dupont 628-7963
madupont@progression.net

Louise Tanguay 622-3536
micheltanguay@oricom.ca
 Georgette Baril 626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Pauline Morneau 623-5043
pmorneau@sympatico.ca
 Thérèse Brousseau 529-4789

Coordonnateurs d'activités :

Philippe Bertrand 624-1236
lily.phil.priv@videotron.ca
 Gaétan Bourbeau 628-5791
cbourbeau@videotron.ca
 Ginette Dufresne 623-4582
jacques.dufresne@sympatico.ca

La C.J.R. ÉTÉ - AUTOMNE 2007

Pour ses 1282 membres, la C.J.R. se veut un lieu d'identification, d'appartenance, de solidarité et de partage.

La réussite repose sur l'engagement et la compétence de ses administrateurs et de ses bénévoles de même que sur la participation active de ses membres. Ensemble, nous essayons de profiter au mieux du temps qui passe.

Durant l'été, la C.J.R. est demeurée très active : fête champêtre, rallye-navex, camping, vélo, sorties de marche, golf, tennis, pétanque, voyages, pièce de théâtre...

Cette programmation élaborée et diversifiée a procuré aux participants beaucoup de joie et de satisfaction.

Je remercie les coordonnateurs et les responsables d'activités qui ont permis aux membres de vivre ensemble des moments inoubliables.

Le samedi 8 septembre, j'invite tous les membres à l'école L'Escale à 11 h 30 pour un dîner communautaire et à 13 h 15 au gymnase pour la séance d'inscription aux activités de l'automne. De plus, à compter du lundi 10 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, des bénévoles seront présents pour vous informer et vous inscrire aux activités disponibles.

Mes meilleures salutations

Claude Charbonneau, Président

PLAN D'ACTION DE LA C.J.R. POUR 2007

Pour répondre à la problématique portant sur le nombre de membres à la C.J.R., sur leur satisfaction face à leur participation aux activités, sur la

disponibilité des locaux et sur l'organisation des activités, le conseil d'administration en mars a adopté un plan d'action pour 2007. Les deux premiers objectifs de ce plan portaient sur la problématique soulevée par Michel Tanguay à l'AGA de février 2007 à savoir:

1-Améliorer la qualité des activités de la C.J.R. (diversité, accessibilité, évaluation des besoins, niveaux de satisfaction...)

2-Consolider la gestion administrative des activités

Les conclusions du comité de travail sur cette problématique se résument ainsi:

1- Le nombre de membres en soi ne cause pas de problème. Il n'a pas lieu d'instaurer des mesures restrictives sur l'adhésion des nouveaux membres à la C.J.R.

2- Il ressort que les membres sont généralement très satisfaits de la gestion et de leur participation aux activités de la C.J.R.

3- De façon générale, les membres peuvent s'inscrire à l'ensemble des activités. Certaines sont contingentées par le nombre de places physiques disponibles. Dans l'ensemble, le problème de disponibilité se limite à des situations particulières: tennis (nombre de plages horaires), ateliers de conversation anglaise (manque de moniteurs), visite d'un jour... (capacité physique de l'autobus)

Dans l'ensemble, la problématique soulevée n'est pas le nombre de membres, ni la satisfaction des membres face à la gestion et à leur participation aux activités, ni le processus d'inscription ou d'accessibilité aux activités, mais la disponibilité des locaux et des ressources humaines pour organiser de telles activités.

Concernant l'ensemble de ces propos, ce qui apparaît important au conseil d'administration, c'est de développer notre capacité à gérer ces situations particulières.

Le conseil d'administration juge que la C.J.R. possède suffisamment de ressources humaines pour répondre adéquatement aux difficultés rencontrées. Il faut alors faire preuve de créativité, d'innovation et d'initiative.

Considérant ces constats, le conseil a décidé à sa réunion du 6 août de mettre fin au mandat du comité de travail sur les objectifs 1 et 2.

Claude Charbonneau, Président

LES LUNDIS PM

Tous les lundis PM de 13 h à 15 h 30 et ce, à compter du 10 septembre jusqu'au 10 décembre, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez vous inscrire aux activités, payer votre carte de membre ou recevoir toute information auprès des bénévoles présents.

Il est à noter que le lundi 8 octobre 2007, fête de l'Action de Grâce, le chalet sera fermé.

CHANGEMENT D'ADRESSE

À la suite de l'entrée en vigueur des nouvelles adresses, il est important que les membres en avisent le registraire, le cas échéant, s'ils désirent recevoir L'INFO C.J.R. Il en est de même pour ceux qui déménagent.



Jean-Guy Boisvert 623-2666, registraire

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau 628-5791 ou avec un autre administrateur.

SITE WEB ET COURRIEL

Vous trouverez sur notre site Web L'INFO C.J.R. avant qu'il ne soit livré chez vous, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel 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 Jean Bédard et Yvan Conseiller.

BOÎTE VOCALE

La C.J.R. possède une boîte vocale. Le numéro est le 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 club de marche, le golf... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE SAMEDI 8 SEPTEMBRE 2007

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant 13 h 15. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le samedi 8 septembre 2007, au gymnase de l'école L'Escale sur l'avenue Laval.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 8 septembre 2007. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre à une activité.

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

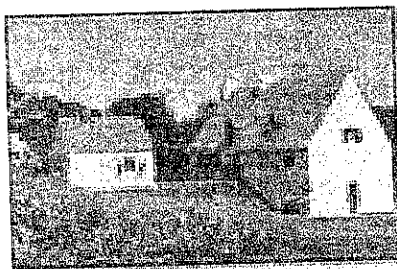
POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

Le conseil d'administration a adopté le 7 mars 2007 une politique lors d'un décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R.. C'est Monsieur Gaston Marquis qui est responsable de l'application de cette politique. En cas de décès d'un membre, nous apprécierions que vous communiquiez avec ce dernier en composant le 622-0924.

3-AÎNÉS, ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET AUTEURS DE CHEZ NOUS

FÊTE CHAMPÊTRE 2008 LORS DU 400^e DE LA FONDATION DE QUÉBEC

Lors de la fête du 400^e de Québec, la C.J.R., des partenaires et conseillers ont décidé d'offrir aux aînés de Charlesbourg une occasion unique de se regrouper.



Il est maintenant temps de réserver cette journée du mardi 10 juin 2008 et d'inviter ses amis aînés de Charlesbourg à en faire autant. Incravez-la dans votre agenda car nous avons besoin de vous pour réussir cette fête mémorable. Cette journée fera aussi partie de notre histoire. Notez bien que cette fête n'en sera pas une de la C.J.R. mais de tous les aînés de Charlesbourg.

Cette grande fête se tiendra plus particulièrement sur les terrains et dans les locaux du Patro de Charlesbourg.

Selon nos besoins, nous réserverons les salles du CEGEP, de la Polyvalente, les gymnases François-Borgia, l'Arpidrome...

La programmation se met en place et vous sera présentée au début de 2008. Lorsqu'on intègre une activité à la programmation, il faut être certain que tout est confirmé. J'ai une demande spéciale pour vous. L'expertise des différents groupes dans la réalisation des activités est déjà présente mais placer les aînés en lien avec l'histoire tout au long de la journée, ce n'est pas évident. J'aimerais que des personnes passionnées par l'histoire se joignent à moi afin de faire partager un héritage exceptionnel dont les participants se souviendront. Ce qu'il faut, ce sont des idées. Le reste suivra.

Merci de votre précieuse collaboration et ne vous gênez pas pour nous offrir votre support. Les membres du comité organisateur à la C.J.R. sont : Claude Charbonneau, Rémi Hains, Gaétan Bourbeau, Nicole Lévesque-Phaneuf et Roger Gagnon.

Venez-vous amuser en découvrant d'autres personnes.

Roger Gagnon 628-9755, Président du comité organisateur

Courriel : rogagnon@svmpatico.ca

LA RECHERCHE DU BONHEUR

Aînés, être ou ne pas être heureux? Voilà la grande question.

Les jeunes retraités de 1997, qui avaient 55, 60 ou 65 ans à l'époque, ont aujourd'hui 65, 70 ou 75 ans. Nous avançons en arrière dans l'autobus des « tamalous ». Nous devons apprendre à composer avec nos contraintes et nos limites. Et pourtant, nous sommes toujours à la recherche du bonheur.

La C.J.R. peut nous aider dans cette démarche. Les membres qui participent aux activités et ont appris à partager avec les autres vivent ensemble à leur façon des moments inoubliables. La C.J.R. devient pour eux un lieu d'appartenance, d'échange et de partage.

Beaucoup vivent la solitude ou l'isolement, même s'ils essaient d'être actifs et d'échanger avec d'autres. Plusieurs n'aiment pas entendre parler de maladie, de handicaps physiques ou de la mort mais ça fait partie du décor. Il faut apprendre à composer avec ces réalités.

D'autres sont limités par leur perception des choses plus que par la réalité des choses elles-mêmes.

Pour moi, être heureux c'est se sentir utile et partager le moment présent avec ceux que je fréquente et les aider

à mieux vivre le moment présent.

Il faut être attentif aux besoins de ceux qui nous entourent mais les personnes qui souffrent d'isolement ou de solitude ne se manifestent pas beaucoup dans le décor. Il faut être éveillé et regarder ce que l'on peut faire pour les aider.

Je recevais le 26 mai dernier le témoignage d'un membre, victime d'un ACV avec séquelles physiques. Il me disait comment il avait apprécié la délicatesse d'Yvon Wiseman et de son équipe lors du souper aux homards. Ils l'ont servi au début, permettant à son aidant naturel de préparer son homard et de pouvoir manger en même temps que les autres. Il a pu ainsi profiter d'un excellent repas. Il en remercie Yvon et son équipe. Il ajoute « Il faut parler des bons coups de la C.J.R. ».

Pour terminer, je joins deux textes sur la joie et le bonheur que l'on peut recevoir en donnant et en partageant avec d'autres.

« Il est bien de donner lorsqu'on est sollicité, mais il est mieux de donner sans être sollicité, par compréhension. Et pour le généreux, rechercher ceux qui recevront est une joie plus grande que le don. Il en est qui donnent avec joie, et cette joie est leur récompense » (Le Prophète, Khalil Gibran, p.22)

« Depuis que je suis tout petit, si je peux aider, je le fais. Cela me procure plus de bonheur et de joie qu'à ceux que j'aide. Je me dis : Si je peux servir, et servir à quelque chose...c'est en donnant qu'on reçoit. C'est un cliché, mais j'en retire beaucoup » (Comment vieillir sans devenir vieux, Jean Lapointe, p.221)

Claude Charbonneau

AUTEURS DE CHEZ NOUS

L'AUTOMNE

Sans savoir
Ce navire m'emmène
sur une rivière de couleur
Je laisse voguer ces paysages

Dans un ciel si bleu
la montagne touche le soleil
Sans vent sans bruit
les images se promènent

Saison multicolore
craquement de feuilles
Je voyage sans bagage
dans la forêt ouverte



L'air est pur
je hume le parfum qui
frissonne et se couche
dans le froid des arbres

J'écris ce parchemin
d'un bonheur simple
vers l'infini des mots
où le temps n'existe pas

Gisèle Labbé

4-ACTIVITÉS CULTURELLES

SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2007

Le 7 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, l'équipe de bridge C.J.R. vous accueillera pour sa dixième saison qui se terminera le 7 décembre par un tournoi suisse.

À compter du 19 octobre, tous les vendredis de 12 h 30 à 13 h 15 des ateliers de perfectionnement portant sur des situations de jeu ou d'enchère seront dispensés par Claude Charbonneau. La séance de duplicata débutera alors à 13 h 30.

Les mercredis de 9 h à midi à compter du 19 septembre jusqu'au 5 décembre, des cours pour débutants au coût de 35 \$ seront dispensés par Paul-Henri Lessard à la Planque, près du chalet des Loisirs du Plateau. L'inscription se fera le 8 septembre.

Vous serez accueillis tous les vendredis par Danièle Lessard. Dennis Shareck dirigera les séances de duplicata. Pauline Cloutier s'occupera de la trésorerie et de l'achat du matériel. Nicole Charbonneau et Louise Cloutier seront responsables de l'organisation du tournoi suisse.

Les coûts pour une séance de duplicata sont de 2 \$ pour un membre et de 3 \$ pour un non membre.

Bienvenue à tous et bon bridge.

Claude Charbonneau 623-2863, responsable

ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

The beat goes on ... calling on new volunteers, are you interested?

Please call **Pauline Loignon** at 661-3751

COURS D'ESPAGNOL

Pensez-vous voyager dans le sud ou aimeriez-vous connaître une nouvelle langue? Oui. Rappelez-vous qu'une langue est une fenêtre à une autre culture.



- You speak English?
- Habla español.

Apprenez l'espagnol facilement.

Nous vous proposons des cours à partir de la mi-septembre, tous les jeudis de 9 h à 10 h 30 et 10 h 30 à 12 h, pendant 10 semaines dans une ambiance décontractée.

Professeur hispanophone d'origine mexicaine.

Coût : 65 \$

Endroit : Centre communautaire et culturel, 7575, boul. Henri-Bourassa

Inscription : Le 8 septembre

À bientôt! Hasta la vista!

André Le Blanc 628-5651, responsable

GROUPE VOCAL

Bonjour à tous les membres du GROUPE VOCAL!

Les plaisirs de l'été se poursuivent mais cela ne veut pas dire que l'automne ne sera pas au rendez-vous.

Donc, on se prépare pour notre prochaine saison en ajoutant encore de nouvelles chansons...

On vous attend le lundi 17 septembre au même endroit et à la même heure.

D'ici là, les téléphonistes vous auront rejoints pour notre déjeuner du lundi 10 septembre.

À bientôt.

Aline Parent 626-0966, responsable

VISITE DU PARLEMENT DE QUÉBEC ET DÎNER AU RESTAURANT LE PARLEMENTAIRE

Date : Le jeudi 29 novembre 2007

Programme de la journée : 9 h départ en autocar du stationnement de l'église Sainte-Cécile. En premier lieu, nous assisterons à la période de questions des députés de l'Assemblée nationale. Puis une visite guidée nous fera connaître l'histoire du parlement. Vers midi, nous nous sustenterons au célèbre restaurant Le Parlementaire. Retour prévu vers 14 h. Pour la sécurité et pour faciliter l'entrée sur les lieux, on vous demandera, lors de l'inscription du 8 septembre, votre date de naissance.



Coût : 4 \$ (5 \$ non membre).
Celui-ci comprend le transport et la visite guidée. Le repas est à vos frais entre 12 \$ et 20 \$ excluant les consommations.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

ATELIER DE CINÉMA

Vous êtes abonnés au cinéma Le CLAP ? Vous aimeriez partager avec d'autres vos réflexions suite au visionnement des films qui sont présentés?

Un groupe de vingt personnes jouissent déjà de cet avantage depuis quelques années. Informez-vous lors de la journée d'inscription le samedi 8 septembre.

Nicole Falardeau 651-6054, responsable

BELLES VICTORIENNES ET GRANDE-ALLÉE

Dès le milieu du 19^e siècle, la bourgeoisie s'installe sur la Grande-Allée. Découvrez cette artère huppée de la Capitale, faites un détour vers la Colline parlementaire et ses magnifiques édifices. Venez dîner dans l'une des rares maisons ayant conservé l'essentiel de son caractère victorien de



l'époque. (Visite guidée par la propriétaire des lieux).

Le circuit pédestre de 2,5 km, du Musée des Beaux-arts au Manège militaire, sera commenté par M. Paul Beaulieu, guide touristique et historique.

Date : Le jeudi 4 octobre
Coût : 25 \$ (marche guidée, dîner et transport inclus)
Maximum : 25 personnes
Départ : 9 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Christiane Gagnon 622-0624, responsable

VISITE DE LA BIBLIOTHÈQUE DE CHARLESBOURG

Nous vous offrons une visite guidée de la bibliothèque de Charlesbourg qui a célébré en 2006 ses 25 ans en inaugurant un nouvel édifice dont la superficie a été triplée. La visite commentée commence à 10 h 30 et sera d'une durée d'environ une heure. Ensuite nous irons dîner au Manoir du Spaghetti sur la 1^{re} Avenue.



Date : Le jeudi 20 septembre (1^{er} groupe)
Le jeudi 8 novembre (2^e groupe)
Coût : 5 \$ (dîner à vos frais)
Maximum : 30 personnes par groupe

Christiane Gagnon 622-0624, responsable

LE THÉÂTRE DU TRIDENT

« Encore une fois, si vous permettez » de Michel Tremblay

Michel Tremblay met en scène un tête-à-tête émouvant et vigoureux entre un auteur et sa mère Nana.

Cette pièce, à saveur autobiographique, se veut un hommage de l'auteur à sa mère. Alliant humour et intensité, Tremblay nous offre un aperçu de différents moments de leur vie commune. Du rire aux larmes, impudique et le verbe



haut, le dialogue entre Nana et le narrateur évoque les disputes et les réconciliations.

Date : Le mercredi 10 octobre
 Heure : 20 h
 Coût : Tarif de groupe : 24 \$/personne, incluant les taxes et les frais de service. (10 \$ de moins que le tarif individuel).

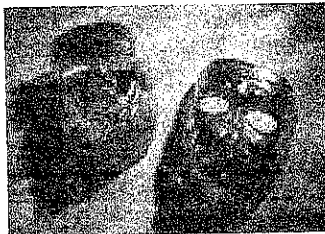
Possibilité d'organiser un transport par autobus s'il y a un nombre suffisant de personnes intéressées ou d'organiser du covoiturage. Un système d'aide à l'écoute est disponible gratuitement (si requis).

Inscription : Le 8 septembre.

André Bellemare 627-3730, responsable

LA TROUPE DE THÉÂTRE DE LA C.J.R.

L'année 2006-2007 s'est terminée avec la présentation de « Tailleur pour Dames » de Feydau, pièce qui semble avoir plu, compte tenu de l'assistance et des commentaires qui ont suivi. Nous vous en remercions grandement.



Nous serons encore là pour la prochaine saison pour votre plaisir. Un spectacle de qualité vous y attend. Je remercie la Caisse Populaire Desjardins de Charlesbourg, commanditaire indéfectible de notre troupe de théâtre.

Les personnes qui désirent se joindre à notre troupe sont les bienvenues.

Claude Gagné 627-9186, responsable

BALADE DANS LA RÉGION BEAUCE-ETCHEMIN

Date : Le mercredi 26 septembre

On vous propose de passer une agréable journée à visiter l'une des plus belles régions de notre province. Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Saint-Georges. En matinée, on visitera le Musée Entrepreneurship où l'on découvrira l'histoire beauceronne à travers leurs réalisations sociales, économiques et politiques. Ensuite, nous nous rendrons au Village Miniature Baillargeon, un site initié par un artisan beauceron et composé d'une soixantaine de bâtiments reproduisant de réelles constructions connues de tous et ce, dans un décor naturel.

Après le dîner dans un restaurant de la région, on se dirigera à Saint-Prospère pour une visite guidée du Village des Défricheurs, lequel nous fera revivre les débuts du développement de la région. On terminera la journée en visitant la forêt Légendaire, une nouvelle attraction où l'on pourra observer des manifestations étranges.



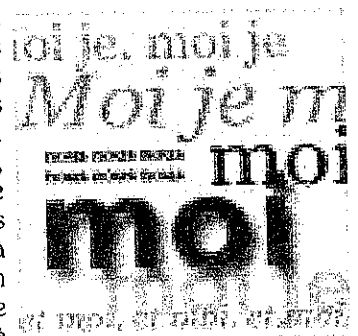
Le retour est prévu vers 18 h à Charlesbourg. Pour ceux qui le désirent, un souper sera organisé dans un restaurant de Charlesbourg.

Coût : 50 \$ (55 \$ non membre). Celui-ci comprend le transport en autocar de luxe, les frais d'entrée et les visites guidées sur les différents sites et tous les pourboires. Le repas entre 9 \$ et 12 \$ est à vos frais.

Jean-Claude Michel 626-4160 et
Gaétan Bourbeau 628-5791, responsables

PROGRAMME D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE

À compter de cet automne, le programme « Je Me Raconte » offre aux gens de la C.J.R. la possibilité de les accompagner dans l'écriture des éléments marquants de leur vie. Réparti sur 22 rencontres, à raison d'une rencontre de 2 h 30 aux 15 jours avec relâche aux Fêtes et à l'été, vous aurez l'occasion de rédiger votre autobiographie grâce à une série de 22 séquences-questionnaires et d'en partager des parties avec le groupe.



Aucune aptitude spéciale n'est requise. Écrire sa vie, c'est revivre ses joies une deuxième fois et évacuer dans la sérénité les périodes plus sombres. C'est retrouver ses racines. C'est un beau cadeau à léguer à ses descendants.

Les rencontres auront lieu les mardis de 13 h 30 à 16 h au Centre communautaire et culturel, près du CLSC « La Source » de Charlesbourg à compter du 25 septembre. Une première rencontre d'information aura lieu le mardi 11 septembre.

Maximum : 10 personnes
Coût : 95 \$

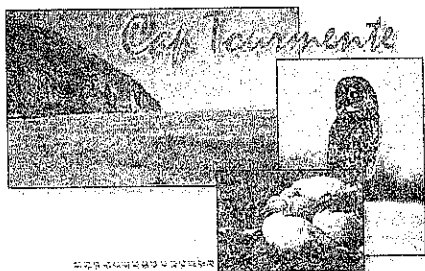
Pour plus d'information, visitez le site internet
www.jemeraconte.com ou contactez

Diane Gagné 380-4381, responsable

EXCURSION AU CAP TOURMENTE

Date : Le jeudi 18 octobre

Départ à 8 h 30 en autocar du stationnement de l'église Sainte-Cécile. Nous vous proposons une visite guidée de la réserve nationale de la faune du Cap Tourmente qui, en cette période de l'année, constitue le royaume des oies blanches et des couleurs de l'automne. Après un dîner au restaurant Le Montagnais (trois choix au menu), on se dirige au Cyclorama situé près de la basilique de Sainte-Anne-de-Beaupré, pour admirer le plus grand panorama du monde, lequel représente la ville de Jérusalem au temps du Christ. Cette œuvre grandiose crée une illusion tellement vivante de vie que les spectateurs croient eux-mêmes faire partie des tableaux. Le tout est commenté. Au retour, on visite l'atelier de cuivres d'art Albert Gilles, artiste bien connu. Le retour à Charlesbourg est prévu vers 17 h.



Coût : 59 \$ (65 \$ non membre)

Celui-ci comprend le transport avec un guide accompagnateur, les coûts d'entrée aux différents sites, le repas et tous les pourboires.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

EXPO DE NOËL 2007

Date : Le lundi 26 novembre

Artistes et artisans de la C.J.R., nous vous offrons l'occasion de faire connaître vos talents et d'offrir aux intéressés vos œuvres de notre traditionnelle EXPO DE NOËL qui se tiendra le lundi 26 novembre de 13 h à 16 h au chalet des Loisirs du Plateau.

Des créations dans divers domaines sont attendues telles que : sculpture, vitrail, photographie, peinture, décoration, couture, tissage, gravure, menuiserie, joaillerie, gourmandises, cartes de souhaits...

Un moment pour tous pour encourager nos exposants et

se procurer ou offrir de petits cadeaux à l'occasion des Fêtes.

Inscription pour les artistes : le samedi 8 septembre et les lundis PM.

Coût : 5 \$. Celui-ci donne droit à une table pour déposer vos œuvres.

Louise Turcotte 628-3555, responsable

CAFÉ RENCONTRE

N.B. Tous les café rencontre se tiendront dorénavant au chalet des loisirs du plateau le jeudi pm à 13 h 30

CAFÉ-RENCONTRE LE JEUDI 18 OCTOBRE

L'ANDROPAUSE

Pire qu'une grippe d'homme! Mythe ou réalité?

Conférencier : Dr Jean Drouin, directeur de la Clinique d'andropause de Québec

Rencontre d'information et d'échange afin d'en apprendre plus sur cette condition : symptômes, attitudes, traitements, suivi...

CAFÉ RENCONTRE LE JEUDI 15 NOVEMBRE

DROITS, LIBERTÉS ET RESPONSABILITÉS DE LA PERSONNE EN FIN DE VIE

Conférencier : M. Yvon Bureau, T.S. Consultant pour un mourir digne et libre

Par amour pour soi, pour nos proches et pour nos soignants, dire comment nous voulons terminer notre vie, connaître nos droits et nos libertés, exprimer ce qui a du sens ou pas, voilà ce qui est déjà très bien.

Ce qui est encore mieux, c'est de l'écrire. Testament biologique, mandat en prévision de l'incapacité, notes dans son dossier médical, dans son plan de soins. Les autres n'auront pas à décider pour nous.

Le conférencier abordera aussi le comment exercer nos droits d'accepter ou de refuser les traitements, les soins palliatifs de fin de vie, la réalité du suicide, de l'euthanasie, du suicide assisté, du meurtre par compassion...

Georgette Baril 626-7454 et
Lise Paradis 623-5748, responsables

DÎNER CONFÉRENCE

Heure : 11 h 15
 Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine,
 Loretteville

Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des
 Ursulines

Coût : 17, 50 \$ (conférence, buffet à volonté, taxes
 et service compris)

DÎNER CONFÉRENCE LE MERCREDI 24 OCTOBRE**« COMMUNIQUER EN CONSCIENCE »**

Sujet traité par Hélène Blouin, M.A., psychopédagogie

Qui de nous n'a pas déjà éprouvé des difficultés relationnelles minimales ou graves? Avons-nous pris le temps de nous interroger ou sommes-nous tout simplement passés à autre chose? Une des causes fondamentales est le fait qu'on n'a pas appris à communiquer. Cette conférence offrira l'opportunité de nous arrêter quelques instants pour prendre la mesure qui sépare nos bonnes intentions des résultats. Le célèbre auteur Jacques Salomé nous offre de nombreux outils pour accéder à cette prise de conscience et surtout pour développer de nouvelles compétences. Saisissez-vous l'occasion d'offrir ce cadeau inestimable à la personne la plus importante, « VOUS »?

**DÎNER CONFÉRENCE
LE MERCREDI 21 NOVEMBRE****« LES ACCOMMODEMENTS RAISONNABLES :
MENACE OU CHANCE POUR LE QUÉBEC »**

Conférencière invitée, Mme Fatima Houada Pepin,
 députée libérale provinciale.

Georgette Baril 626-7454 et
Lise Paradis 623-5748, responsables

SCRABBLE

Jouer avec les lettres et rencontrer des gens charmants, voilà le but de notre activité qui a lieu tous les lundis après-midi au chalet des Loisirs du Plateau. Quelques places sont disponibles.

Début : Le lundi 10 septembre
 Fin : Le lundi 10 décembre
 Coût : 7 \$

Micheline Dumont 628-4564 et
Marthe Lapointe 626-2449, responsables.

MUSÉE DE LA CIVILISATION

Le mardi 6 novembre, nous irons visiter plusieurs
 Expositions : *Dragons, Tous ces livres sont à toi, Au Pérou avec Tintin, Qu'est-ce qu'on mange?*...

Des places sont prévues à la cafétéria du musée pour ceux qui désirent apporter leur dîner.

Nous avons réservé pour le groupe au restaurant le Café du monde. Les prix varient entre 11,50 \$ et 15 \$, taxes et service en sus, payable au restaurant.

Entrée gratuite au musée

Coût : 4 \$, limite de 48 personnes par autobus
 Départ : 9 h 45 du stationnement de l'église
 Sainte-Cécile
 Retour : 15 h 30
 Inscription : Le 8 septembre et les lundis PM au
 chalet des Loisirs du Plateau

Nicole Letellier 626-5208, responsable

5-ACTIVITÉS SOCIALES**SOUPER DE NOËL**

Venez-vous amuser dans une ambiance chaleureuse
 telle que les membres de la C.J.R. savent le faire!

Date : Le samedi 15 décembre
 Heure : 18 h (cocktail), 19 h (souper)
 Endroit : Salle du SFPQ, 5100, boul. des Gradins
 Coût : 40 \$

Musique et prix de présence compléteront cette soirée.

Ginette Dufresne 623-4582 et
Rémi Hains 628-6705, responsables

SOUPER SPAGHETTI

Depuis trois ans, la tradition s'installe au mois
 d'octobre pour une rencontre amicale lors du souper
 spaghetti qui est suivi d'une soirée de danse.

Date : Le dimanche 28 octobre
 Heure : 18 h
 Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6350,
 3^e Avenue Est
 Coût : 12 \$

Apportez vos boissons.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

COURS DE DANSE EN LIGNE

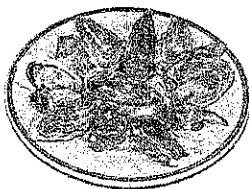
Début: Le mardi 18 septembre
 Fin: Le mardi 4 décembre
 Lieu: Chalet des Loisirs du Plateau
 Heures : 13 h débutants
 14 h 15 intermédiaires I
 15 h 30 intermédiaires II
 Coût: 30 \$ pour 12 semaines

De plus, des pratiques auront lieu tous les lundis à 18 h 30 au Carrefour Charlesbourg (salle de quilles) à compter du 24 septembre.

Micheline Leduc, professeure
Claire Marriage 666-1753 et
Suzanne Ouellet 628-7659, responsables

SOUPER AUX HÛÎTRES

Nous vous suggérons encore une fois cette activité sous forme de buffet. Le menu reste le même : soupe, quiche, vol-au-vent, huîtres frites, salade césar, dessert, café, thé... Un minimum de cinquante personnes est nécessaire pour la tenue de l'activité. Le coût incluant les taxes est de 22 \$ pour les membres et de 27 \$ pour les non membres. La priorité est accordée aux membres. Les personnes qui désirent des huîtres sur écailles (elles sont de luxe) au coût supplémentaire de 9 \$ la douzaine devront les commander lors de l'inscription du samedi 8 septembre.



Date : Le vendredi 26 octobre à 18 h
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Louise Tanguay 622-3536, responsable

DÉJEUNERS MENSUELS

Suite au résultat positif du sondage effectué lors de la dernière séance d'inscription, nous vous proposons une nouvelle activité, un déjeuner mensuel à prix populaire, les 1^{er} jeudis de chaque mois : 4 octobre, 1^{er} novembre et 6 décembre.

Ils auront lieu au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord, (Marché aux Pucés Jean-Talon) à partir de 9 h 30 jusqu'à 11 h 30. Ce restaurant situé en plein cœur de Charlesbourg peut accueillir beaucoup de personnes et il y a du stationnement en quantité. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. On espère la présence de 50 membres à chacun des déjeuners.

C'est une belle occasion de rencontre toute fraternelle.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

6-SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

TÉMOIGNAGES SUR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

MA BOUGIE D'ALLUMAGE

Après plusieurs années à la retraite, je me considère pleinement qualifié pour louer «à plein» comme le diraient les plus jeunes, le programme de conditionnement physique de la C.J.R. Il est à la fois complet, adapté, flexible et simple, sans nécessiter d'équipements sophistiqués et parfois encombrants.



De plus, son coût modique n'a rien pour diminuer le train de vie d'un retraité. La possibilité de pouvoir se reprendre le lendemain d'un matin manqué est également très pratique. Enfin, les organisateurs et entraîneurs-animateurs semblent posséder un excellent sens de l'humour pour pouvoir, entre autres choses, tolérer certains indisciplinés de la rangée arrière... ha! ha! Plus sérieusement, un grand merci pour votre constant dévouement.

Je ne connais pas de meilleure bougie d'allumage pour mes journées. Longue vie à cette activité de la C.J.R.

Michel La Salle

LIEU DE RESSOURCEMENT

Que dire des bénéfices de tout ordre que je retire du conditionnement physique de la C.J.R.! Pour ma part, il est utile que je participe à cette activité année après année, c'est un ressourcement où je retrouve une meilleure condition de souplesse, d'énergie et de cardio.

La rythmique et le synchronisme me permettent de tenir ma matière grise en éveil, c'est un aspect que je considère tout aussi important et qui me permet de jouir d'une meilleure qualité de vie de retraité.

Je m'en voudrais de pas souligner le dévouement et l'excellent travail des organisateurs. Je leur dis bravo et merci sincère. J'apprécie la variété, la spécificité des mouvements intégrés de chacun des programmes

respectifs des professeurs et leur assiduité. À vous deux, un gros merci. Au plaisir de recommencer le 11 septembre.

Benoît Cloutier

RALLYE-NAVEX

C'est le 2 juin dernier qu'a eu lieu notre troisième rallye-navex. Je crois que cette édition fut selon les commentaires reçus des participants celle qui fut la plus appréciée. Fait à noter, cette année, la majorité des équipes étaient composées de femmes. Messieurs, où étiez-vous?

Félicitations à l'équipe gagnante, no 17, composée de mesdames Yolande Girard et Murielle Maurice, qui se sont méritées la somme de 30 \$.

Comme j'ai fait part aux participants lors de la soirée, l'an prochain le rallye-navex fera relâche pour faire place à un rallye-pédestre organisé pour le 10 juin 2008 à l'occasion de la fête champêtre des aînés de Charlesbourg dans le cadre des festivités du 400^e de la ville de Québec.

Étant donné que les trois éditions du rallye n'ont pas donné les résultats escomptés concernant le taux de participation qui n'a jamais dépassé 22 équipes, je crois que le temps est venu pour moi d'essayer une nouvelle formule. Que sera-t-elle? L'avenir nous le dira. J'aimerais en trouver une pour satisfaire le plus de membres possible afin d'augmenter le taux de participation jusqu'à 40 équipes.

Merci à tous les participants et en espérant vous revoir avec vos parents et amis lors de notre prochain rallye-navex, je vous dis : portez-vous bien.

Jules Truchon, responsable

CLUB DE PÉTANQUE C.J.R.

Dans la semaine du 10 septembre, nous terminerons notre saison de pétanque estivale. La participation à nos trois soirées hebdomadaires fut des plus satisfaisantes avec 183 joueurs inscrits et ce,



malgré la mauvaise température de juillet. Nous étions complet ou presque à chaque soir. Après le tournoi nous continuerons les soirs de beau temps jusqu'à la fin du mois.

Je remercie Raymond Blanchette l'organisateur du tournoi et les membres du comité: Bibiane Lemieux et Fernand Routhier. Merci aux joueurs participants en grand nombre et à l'été prochain!

Lisette Côté, responsable depuis 1999



ÉCHOS DU GOLF

Pour de bonnes performances, procurez-vous un bâton "John Daly". H.P.C. pourra vous en parler. Et rien de mieux qu'un bâton de départ acheté chez Wal-Mart selon R.L.

Faites attention à L.C. comme conductrice de voiture motorisée, vous pourriez vous retrouver enlisés dans un trou d'eau et gare à celles ou ceux qui veulent l'aider à s'en sortir.



Pour ne pas imiter J.C.C. et M.D., vérifiez toujours vos heures de départ et le club de golf où a lieu l'activité; vous éviterez ainsi le stress des premiers trous pour vous et vos partenaires de jeu.

Dame nature était de notre côté cet été, à l'exception d'une sortie qui a été reprise. Environ sept cents personnes ont participé à ces sorties du mercredi, ce qui promet un retour en force l'an prochain. Des suggestions de parcours à visiter sont toujours les bienvenues.

Il nous reste une sortie pour le 15 septembre au club Mémorial à Shawinigan. Soyez de la partie!

Ginette Dufresne

GOLF DE FERMETURE

Date: Le mardi 25 septembre
Heure: 12 h 30 (premier départ)
Endroit: Club de golf Métropolitain
Coût: 40 \$. Celui-ci comprend le golf (9 trous) et le souper cinq services.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



SAISON AUTOMNE 2007

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
AOÛT				
29 me	Quilles (début)	Salle de quilles du Car. de Ch	André Nadeau	622-6103
SEPTEMBRE				
04 ma	Voyage	Toronto Niagara	Ginette Turner	622-7059
04 ma	Golf du mardi	Neufchatel	Suzanne Bolduc	627-9717
05 me	Golf Dorchester	St-Édouard-de-Frampton	Ginette Dufresne	623-4582
05 me	Vélo, Moulin du Petit-Pré	Ste-Anne et Chutes de Beaupré	Philippe Bertrand	624-1236
07 ve	Tennis, jitney de fermeture	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
07 ve	Début des séances de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
08 sa	Café rencontre inscription	Gymnase de l'école L'Escale	Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu	Les lundis PM (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu (ou 17)	Club de marche	Parc les Écart, St-Romuald	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
10 lu	Pétanque (fermeture)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
10 lu	Scrabble (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont	628-4564
10 lu	Conditionnement physique	Gymnase François-Borgia	Jean-Guy Nadeau	666-3982
14 ve	Tai chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
17 lu	Groupe Vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
17 lu	Tennis (début)	Gymnase François-Borgia	Jules Truchon	626-3929
18 ma	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Marriage	666-1753
19 me	Cours de bridge (début)	La Planque	Paul-Henri Lessard	626-4945
19 me	Golf Mémorial	Shawinigan	Ginette Dufresne	623-4582
19 me	Vélo (dernière randonnée)	Shannon-Dansereau	Philippe Bertrand	624-1236
20 je	Visite de la bibliothèque	Charlesbourg	Christiane Gagnon	622-0624
21 ve	Billard (début)	Blou Bar, Charlesbourg	Yvon Wiseman	626-1092
24 (ou 1 ^{er} oct.)	Club de marche	Le Beau Makon, Ste-Famille	Louise Giroux	622-1093
25 ma	Golf de fermeture, Métropolitain	Ancienne-Lorette	Ginette Dufresne	623-4582
25 ma	Écriture autobiographique (début)	Centre comm. et culturel	Diane Gagné	380-4381
26 me	Balade	Beauce-Etchemin	Jean-Claude Michel	626-4160
27 je	Cours d'espagnol (début)	Centre communautaire et culturel	André Le Blanc	628-5651
28 ve	Soirée de clôture de la saison de vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Philippe Bertrand	624-1236
OCTOBRE				
04 je	Les belles victoriennes	Rue Grande-Allée	Christiane Gagnon	622-0624
04 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaëtan Bourbeau	628-5791
08 lu	Club de marche	*Les 7 Chutes, Saint-Féréol	Réjeanne Michaud	628-1237
09 ma	Atelier de cinéma	Brasserie Le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
10 me	Théâtre	Trident	André Bellemare	627-3730
13 sa	Domaine Forget	Charlevoix	Ginette Turner	622-7059
17 me	Eutonie (début)	Centre culturel et communautaire	Édith Vachon	849-5109
18 je	Café rencontre	Chalet des Loisirs du Plateau	Georgette Baril	626-7454
18 je	Excursion	Cap Tourmente	Gaëtan Bourbeau	628-5791
22 lu (ou 29)	Club de marche	Mt-St-Sacrement, Valcartier	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

24 me	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Georgette Baril	626-7454
25 je	Dépistage d'ostéoporose	Centre culturel et communautaire	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
26 ve	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
28 di	Souper spaghetti	S.-sol de l'église Saint-Jérôme	Ginette Dufresne	623-4582

NOVEMBRE

01 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
03 sa	Noël en automne	Île-aux-Coudres	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 lu (ou 12)	Club de marche	Chute Larose, Mt Ste-Anne	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
06 ma	Musée de la civilisation	Québec	Nicole Letellier	626-5208
08 je	Visite de la bibliothèque	Charlesbourg	Christiane Gagnon	622-0624
15 je	Café rencontre	Chalet des Loisirs du Plateau	Lise Paradis	623-5748
19 lu (ou 26)	Club de marche	L'Aqueduc Lac Desroches, Beauport	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
21 me	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Lise Paradis	623-5748
26 lu	Expo de Noël	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Turcotte	628-3555
29 je	Visite du parlement	Québec	Gaétan Bourbeau	628-5791

DÉCEMBRE

02 di	Chantons Noël	Théâtre Impérial de Québec	Ginette Turner	622-7059
03 lu (ou 10)	Club de marche	*St-Antoine de Tilly	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
06 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 ve	Tournoi de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
07 ve	Remise des textes pour L'INFO C.J.R. 2008		Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu	Présentation de voyage	L'Ouest Canadien	Ginette Turner	622-7059
15 sa	Souper de Noël	Salle du SFPQ	Ginette Dufresne	623-4582

JANVIER

26 me	Croisière	Caraïbes	Ginette Turner	622-7059
-------	-----------	----------	----------------	----------

N.B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période.
De plus, les lundis P M des responsables seront au chalet des Loisirs du Plateau pour vous informer jusqu'au 10 décembre inclusivement. Consultez la boîte vocale 990-0863



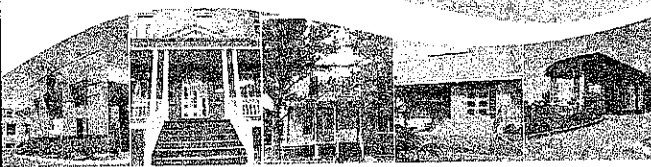
Impression du bulletin

NOUS
SOMMES
RICHES...
de nos valeurs

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAIDE

Notre richesse est collective,
partagée et accessible.

QUÉBEC
SAINTÉ-FOY
CHARLESBOURG
LÉVIS
LOTBINIÈRE

Nous sommes une
coopérative funéraire !
Vous planifiez tous
les détails en une
seule visite.
Service 24 heures
par jour tous les jours.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES
688.2411

www.coopfuneraire2rives.com

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

**SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES**

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

GROUPE VOYAGES QUÉBEC

174, Grande Allée Ouest
 Québec, Qc, Canada G1R 2G9

France Tanguay
 Représentante

Téléphone : (418) 780-0548
 Télécopieur : (418) 624-9634
 ftanguay@gvq.qc.ca
 www.gvq.qc.ca

Détenteur des
 permis du Québec



Bijouterie

Fortuna



Bijoux or 10k&14k
 Service de réparation
 et de création sur place
 Service d'évaluation

Tél : 627-1445

www.bijouteriefortuna.com
 5,000,3^e ave Ouest, Charlesbourg

L'HOTELLERIE

*Au
 Cœur du
 Bourg*

**RÉSIDENCE POUR
 RETRAITÉS AUTONOMES**

*La personne d'abord et avant
 tout !*

- ❖ Son autonomie
- ❖ Son intégrité physique
- ❖ Son indépendance de corps et d'esprit
- ❖ Son actualisation

La résidence offre aux personnes le désirant, des services personnalisés. Les programmes d'activités sont élaborés à partir des demandes des résidents.



La Capitale
 immobilière MFQ inc.

pour information

628-8968

CLUB DE VÉLO C.J.R. ÉTÉ 2007

Hé oui, nous avons bien « roulé » cet été.

À date nous avons fait 5 sorties à Québec et une à l'extérieur, à Longueuil et les Îles de Boucherville. La moyenne de ces randonnées a été de 43 cyclistes. À Longueuil, nous étions 43 participants. Très beau voyage, belle température et bonne bouffe.

La randonnée où il y a eu le plus de cyclistes (60) a été celle aux Chutes Montmorency.

Il nous reste encore 2 randonnées à faire: le 5 septembre au Moulin Petit-Pré-Sainte-Anne-de-Beaupré et le 19 septembre à Shannon Dansereau.



Nous vous rappelons que la soirée de clôture aura lieu le vendredi 28 septembre au chalet des Loisirs du Plateau à compter de 18 h. Vous pouvez apporter votre vin. Le repas sera un buffet froid. Le coût est de 10 \$ pour les membres du club de vélo et de 12 \$ pour les non membres. Il y aura aussi des prix de présence. Vous pourrez vous procurer des cartes le 8 septembre lors de l'inscription à l'école l'Escale et par la suite les lundis PM et ce, jusqu'au 24 septembre.

Bonne fin de saison et au plaisir de vous voir le 28 septembre.

Le comité de vélo 2007

TAÏ CHI

La session d'automne de taï chi débutera le vendredi 14 septembre et se terminera le 30 novembre pour une durée de 12 semaines.

Heures des séances: 9 h à 10 h 30.

Cette session est offerte aux initiés. Les personnes ayant déjà pratiqué le taï chi et en connaissant suffisamment les rudiments peuvent se joindre aux initiés.

Le nombre maximum par session est de 25 participants.

Coût : 62 \$ (67 \$ non membres)

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



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les responsables du conditionnement physique seront heureux de vous revoir à la session d'automne qui se déroulera comme suit :

Inscription : le samedi 8 septembre

Coût : Une journée 20 \$
2 journées 35 \$
3 journées et plus 50 \$

Endroit : Gymnase François-Borgia du Patro
Charlesbourg

Heure des séances : 8 h 40 à 9 h 40

Durée : Du lundi 10 septembre au vendredi 7
décembre pour une durée de 13 semaines.

Bienvenue à tous

Marc-André Auger 623-4696,
André Nadeau 622-6103 et
Jean-Guy Nadeau 666-3982,
responsables

SAISON DE SKI DE FOND 2008

Aux adeptes du ski de fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2008 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés durant le mois d'octobre afin de confirmer et de payer leur réinscription. Ils auront jusqu'au lundi précédent le café rencontre de novembre pour le faire.



Aucune réservation de nouveaux membres ne sera acceptée par téléphone ou par l'intermédiaire de membres amis. Toutes les nouvelles inscriptions se feront au café rencontre de novembre et les lundis subséquents jusqu'à ce que le nombre de places disponibles dans nos deux autobus soit atteint.

Le coût est de 50 \$ pour la saison.

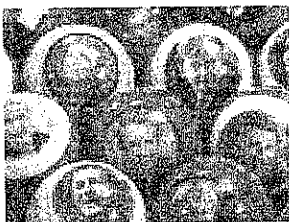
Le comité de 2008 est formé de: André Bellemare, Pierre Collin, Colette Marcoux, René Mathieu, Monique Nadeau et Jean-Guy Nadeau.

Au plaisir de vous revoir en forme pour la saison 2008

Jean-Guy Nadeau 666-3982, responsable

BILLARD

Notre activité billard recommencera le vendredi 21 septembre et se poursuivra tous les vendredis de 13 h 30 à 17 h pendant 12 semaines au Blou Bar, 8500, boul. Henri-Bourassa (Carrefour de Charlesbourg).



L'inscription aura lieu le 8 septembre. Il en coûtera 36 \$ pour les membres. Le regroupement des joueurs continuera de s'effectuer par tirage au sort avant les parties.

Bienvenue aux femmes

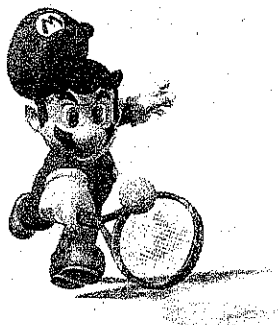
Yvon Wiseman 626-1092, responsable

TENNIS

Amateurs de tennis, nous espérons que vous avez passé un bel été. Nous vous invitons à prendre connaissance des renseignements ci-dessous pour l'inscription de l'automne.

1) Pré-inscription le 4 septembre de 19 h à 20 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau, seulement pour les joueurs des saisons antérieures.

2- Inscription le samedi 8 septembre pour les anciens qui n'ont pu s'inscrire le 4 et les nouveaux joueurs.



Cependant prendre note que tout nouveau joueur désirant s'inscrire sera placé sur une liste d'attente.

Coût : 25 \$ par personne

Début : Semaine du 17 septembre au gymnase François-Borgia.

Fin de session : Vers le 14 décembre

Votre nouveau comité du tennis :

Jules Truchon 626-3929, président
Yvan Guilbault 628-6359, vice-président
Claude Alain 623-3438, secrétaire-trésorier
Nicole Dorais 623-2743, directrice
Gabrielle Martel 626-0107, directrice

QUILLES DU MERCREDI

Amateurs de grosses Aquilles, venez vous amuser le mercredi matin à compter du 29 août à la salle de quilles du Carrefour de Charlesbourg.



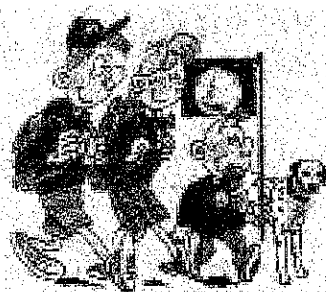
La pratique débute à 9 h 15 et les parties à 9 h 30.

Vous pouvez vous joindre au groupe en tout temps même si vous manquez le début de la saison. Nous sommes là pour nous amuser.

André Nadeau 622-6103, responsable

CLUB DE MARCHE C.J.R.

Ceux et celles qui désirent marcher dans la nature seront comblés par la variété des sites visités où il vous sera possible de marcher à votre rythme. Les sorties ont lieu le lundi matin à toutes les 2 semaines, pour une durée d'environ deux heures, soit de 5 à 7 km.



Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance de consulter la boîte vocale. Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour pouvoir débiter la marche à 9 h 45.

Certaines activités* peuvent durer toute la journée et nécessiter des frais supplémentaires tels : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Un coût supplémentaire s'ajoute pour les non membres du club de marche. (n.m.m)

Coût : inscription pour l'année 2007 : 5 \$ (frais pour activités* en sus)
 2 \$ par sortie pour les n. m. m.

**PROGRAMMATION
POUR LA SESSION AUTOMNE 2007**

10 (ou 17) sept. :

Parc Les Écarts (Saint-Romuald) - Facile
 Covoiturage recommandé car peu d'espaces pour stationner.

24 sept. (ou 1^{er} oct.) :

*Ferme Le Beau Markon (Sainte-Famille - I.O.)
Facile à intermédiaire
5 \$ (7 \$ n.m.m.) (entrée - applicable à l'achat de produit)

8 oct. (non reporté) :

*Les 7 Chutes (Saint-Ferréol) Intermédiaire
22 \$ (24 \$ n.m.m.) (autobus et entrée)

22 (ou 29 octobre) :

Mont Saint-Sacrement (Saint-Gabriel de Valcartier)
Intermédiaire

5 (ou 12 nov.) :

Sentier Chute Larose (Mont Sainte-Anne)
Intermédiaire

19 (ou 26 nov.) :

L'Aqueduc-Lac-des-Roches (Beauport) Facile

3 (ou 10 décembre) :

*Saint-Antoine-de-Tilly (culturel) Facile à intermédiaire
32 \$ (34 \$ n.m.m.) (autobus et dîner)

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

ACTIVITÉS SPÉCIALES DU CLUB DE MARCHE

FERME LE BEAU MARKON

Venez marcher en pleine nature et sérénité sur les terres de la Ferme Le Beau Markon à Sainte-Famille, Île d'Orléans. En matinée, nous effectuerons une marche facile de 7,1 km vers le centre de l'île d'où nous aurons des vues magnifiques sur le fleuve Saint-Laurent, la Côte-de-Beaupré et les Appalaches.



Après le dîner, on descendra vers le fleuve (1,7 km). Suivra la cueillette de pommes.

Date : Le lundi 24 septembre (remis au 1^{er} octobre en cas de mauvais temps)

Difficulté : Facile en matinée et intermédiaire en après-midi

Transport : covoiturage, du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Coût : 5 \$ (7 \$ n.m.m.)

Louise Giroux 622-1093 et
Édith Vachon 849-5109, responsables

LES SEPT CHUTES

Venez admirer les plus hautes chutes de la grande région de Québec. Vous emprunterez le réseau de sentiers pédestres dont un d'interprétation de la nature. Des belvédères offriront des points de vue spectaculaires sur la rivière Sainte-Anne. Le complexe hydroélectrique est l'un des plus anciens au Québec.



Date : Le lundi 8 octobre (non reporté)

Difficulté : Intermédiaire, bâtons de marche, être bien chaussé

Départ : 9 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile, en autobus

Retour : 15 h 30 des Sept-Chutes.

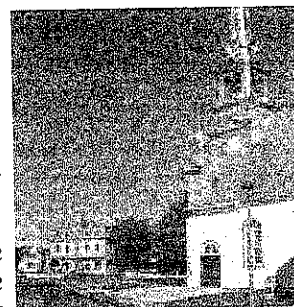
Coût : 22 \$ (autobus et entrée)
24 \$ n.m.m.

Rémi Hains 628-6705 et

Réjeanne Michaud 628-1237, responsables

SAINT-ANTOINE-DE-TILLY

Venez découvrir l'un des vingt plus beaux villages du Québec, son histoire, son magnifique patrimoine, maisons et église ancestrales, situé sur les bords du somptueux fleuve Saint-Laurent.



Date : Le lundi 3 décembre (remis au 10 décembre en cas de mauvais temps)

Difficulté : Facile sur le plat, intermédiaire si vous faites les côtes vers le fleuve

Départs : 8 h 45 de l'église Sainte-Cécile, en autobus
15 h du Centre communautaire de Saint-Antoine

Coût : 32 \$ (Autobus et dîner de Noël exotique)
34 \$ n.m.m.

Retour : Vers 15 h 45 à Québec

Ginette Dallaire et

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsables

LE CLUB DE MARCHÉ RECRUTE URGENT

Le club de marche a besoin d'idées de parcours et de grossir son équipe de collaborateurs. Vous avez une ou des suggestions de marche mais vous ne voulez pas être responsable ? Rien de plus simple : le club vous jumellera à deux membres de l'équipe pour la préparation. Vous pouvez aussi fermer un peloton ou vous intégrez au milieu s'il est plus long. Plus l'équipe est grosse, moins la charge est lourde pour chacun.

Nicole Lévesque-Phaneuf, 623-5714, responsable

ATELIER D'EUTONIE

Votre corps vous semble-t-il entravé par différents inconforts ? Les tensions musculaires gênent-elles vos mouvements ? Vous méritez bien qu'on s'y attarde !



De par son appellation eu signifiant bon, juste et tonie pour tonus, tension, l'eutonie propose de rééduquer et de réadapter son corps avec une juste tension musculaire, en fonction de l'activité à exécuter (pour les gestes quotidiens, le travail, le sport, la danse, la musique...). Elle aide à mieux gérer les tensions, à retrouver la souplesse des articulations et à utiliser plus adéquatement son corps avec une économie d'énergie. En développant l'économie de mouvement, elle contribue à la gestion du stress, à la détente et à l'équilibre psychosomatique.

Que vous soyez débutants ou avancés, l'eutonie propose des outils pédagogiques variés et adaptés à vos besoins. Par l'observation des sensations et la prise de conscience du corps (peau, muscle, structure osseuse, espace intérieur, énergie de la personne...), cette approche permet d'intervenir sur les problèmes de posture en favorisant des habitudes corporelles plus adéquates.

Ainsi l'eutonie permet : de développer la conscience de soi, d'identifier et de réduire les tensions musculaires, d'équilibrer le tonus musculaire, de prévenir les désordres fonctionnels, de rééduquer la posture et de régulariser la respiration.

Date : Le mercredi 9 h 30 à 11 h30
Début : Le 17 octobre, pour 7 séances de 2 heures
Un atelier pourra être reporté lors d'activité spéciale de la C.J.R. ou débiter plus tôt si nécessaire.
Endroit : Centre culturel et communautaire (à côté du CLSC)

7575, boul. Henri-Bourassa, coin 76^e Rue, salle 112 (2^e étage)
Coût : 85 \$ (minimum 10 personnes)
12 \$ pour une séance d'essai le 17 octobre

Ursula Stuber, eutoniste et professeure à l'Université Laval

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable
Pour information : **Édith Vachon 849-5109**

8-VOYAGES

VOYAGE EN ITALIE



Je remercie les 41 membres de la C.J.R. qui ont participé au merveilleux voyage en Italie. Beau groupe et quelle ambiance ! Les gens ont été très satisfaits de leur séjour en Europe. De plus, nous avons été choyés par notre guide Manuella et notre accompagnatrice Mme Irène Talbot. Aucun incident majeur sauf une mauvaise grippe pour certains. Je suis désolée que la photo ne représente pas tout le groupe.

Merci à tous

Ginette Turner

CHANTONS NOËL

Laissez-vous emporter par la féerie de NOËL en assistant au spectacle de CHANTONS NOËL à l'Impérial de Québec.

Les grands classiques seront interprétés par les plus belles voix du Québec. Des medleys et des cantiques d'antan vous seront présentés dans un tourbillon de styles musicaux : blues, jazz, ballades, gospel, country et

rock n'roll, sans oublier les chansons des immortels: Nat King Cole, Bill Crosby, John Lennon, Elvis Presley...

Après le spectacle qui aura lieu en fin d'après-midi, nous irons souper dans un restaurant de la région. Retour en soirée.

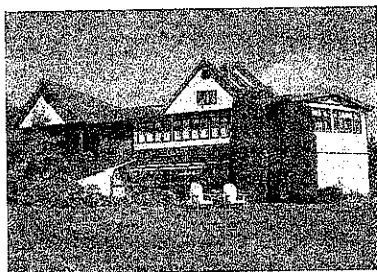
Date : Le dimanche 2 décembre

Prix : 69 \$ (Transport en autobus scolaire, spectacle, repas et taxes)

Ginette Turner 622-7059, responsable

DOMAINE FORGET

Je vous propose une visite de 3 h 30 dans l'arrière-pays de Charlevoix. Nous découvrirons des villages que la route 138 ne nous permet pas de voir. Nous serons accompagnés d'un guide. Nous nous rendrons à L'Auberge Nos Aïeux pour un bon repas et au Domaine Forget pour entendre le concert de Mme Angèle Dubeau.



Date : Le samedi 13 octobre

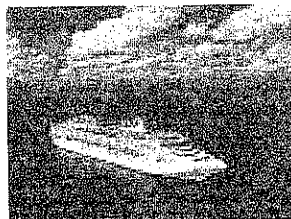
Prix : 109 \$ (Transport en autocar de luxe, visite guidée, concert, repas, taxes et pourboires)

Ginette Turner 622-7059,
Gisèle Guité 861-9296, responsable

PROJETS DE VOYAGES POUR L'AN 2008

1- CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES

Ce voyage était déjà mentionné dans le bulletin de mai dernier. Les dates sont du 26 janvier au 6 février. Toutes les cabines à notre disposition sont vendues. Nous pouvons en avoir d'autres, mais à des prix qui sont différents.



2- L'OUEST CANADIEN: AOÛT 2008

Il y aura présentation de voyage sur l'Ouest Canadien le lundi 10 décembre.

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Heure : 13 h 30

Je vous propose 3 possibilités :

A) Aller en autocar et retour en avion pour une durée de 17 jours, du 21 août au 6 septembre, au coût de 3 350 \$ avec 34 repas inclus.

B) Aller et retour en avion pour une durée de 12 jours, du 3 au 14 août, coût à déterminer.

C) Croisière en Alaska (7 jours) et l'Ouest canadien (7 jours), dates et coût à déterminer.

Nous ferons un sondage et le voyage le plus populaire sera retenu.

Les personnes intéressées par ce voyage, venez me rencontrer le 8 septembre lors de l'inscription ou téléphonez-moi pour me communiquer votre choix.

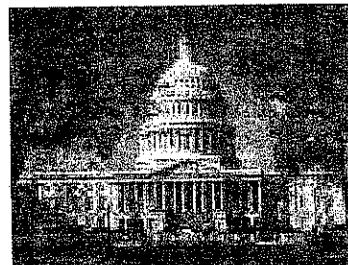
3- LA TUNISIE

J'ai beaucoup de demandes pour cette destination. Les membres qui sont intéressés par ce projet, venez me rencontrer lors de l'inscription ou téléphonez-moi. Selon le nombre de personnes, je pourrai entreprendre les démarches auprès des agences pour avoir les meilleurs prix. Dans L'INFO C.J.R. de janvier 2008, je serai plus en mesure de vous informer sur les dates, la durée du séjour et les coûts.



4- WASHINGTON

Un séjour de 4 jours est prévu. Des informations additionnelles seront fournies dans L'INFO C.J.R. de janvier 2008.



Ginette Turner 622-7059, responsable

Emmenez-moi au bout de la terre. Emmenez-moi au pays des merveilles. Il me semble que la misère serait moins pénible au soleil. - Emmenez-moi

Charles Aznavour

NOËL EN AUTOMNE À L'ÎLE-AUX-COUDRES

Date : Le samedi 3 novembre

Départ à 12 h 15 en autocar du stationnement de l'église Sainte-Cécile. On se rend au Casino de Charlevoix et vers 15 h 30 direction Île-aux-Coudres à l'hôtel de la Roche Pleureuse.



On nous offrira un cocktail de bienvenue suivi d'un souper gastronomique (5 services et un verre de vin). Ensuite, le Père Noël viendra nous visiter et il y aura distribution de cadeaux pour tous. Le tout sera suivi d'une soirée de danses en ligne et de danses sociales, puis un spectacle de danses folkloriques clôturera la soirée. L'heure d'arrivée à Charlesbourg est prévue vers 1 h.

Coût : 119 \$ (125 \$ non membre). Celui-ci comprend le transport en autocar de luxe, un guide accompagnateur, la visite du Casino, le cocktail, le souper gastronomique, la venue du Père Noël, la distribution de cadeaux, la soirée de danses, le spectacle de danses folkloriques et tous les pourboires.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

8- INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

La Coopérative de services à domicile de Charlesbourg a conclu une alliance stratégique en 2002 avec la Coopérative de solidarité de services à domicile Avantage. Elles partagent une direction générale depuis cette date, ont acquis un siège social et implanté une équipe de soutien administratif conjoint. Les deux organisations ont décidé lors d'assemblées générales spéciales tenues en mai et juin 2007 de former une seule organisation, la Coopérative de solidarité de services à domicile de Québec, qui débutera ses opérations le 1^{er} octobre 2007, Journée internationale des Aînés.

Pour donner des services de qualité à sa clientèle, la nouvelle Coopérative a besoin de personnes compétentes et expérimentées. Devant l'augmentation des besoins des aînés en services de maintien à domicile

et la difficulté à recruter du personnel de qualité, elle a besoin d'embaucher et de former du personnel compétent en nombre suffisant. La nouvelle coopérative avec ses 130 employés et son chiffre d'affaires de 2 300 000 \$ par année, aura les ressources nécessaires pour offrir à son personnel des emplois de qualité et pourra ainsi mieux répondre aux besoins des aînés en aide domestique et en assistance à la personne.

La C.J.R. a participé d'une façon significative à la création et au développement de la Coopérative de Charlesbourg en considérant que, seule et en perte d'autonomie, la personne aînée peut difficilement trouver une solution adéquate et satisfaisante à son besoin de ressources en aide domestique et en assistance à la personne. C'est pourquoi les associations d'aînés de Charlesbourg ont fondé en 1998 un outil collectif : la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg.

Pour continuer à répondre adéquatement aux besoins des aînés en perte d'autonomie de notre territoire, la nouvelle Coopérative a également besoin de notre participation, de notre encouragement et de notre soutien. C'est pourquoi, à sa réunion du 6 août 2007, la C.J.R. a décidé de devenir membre de soutien de la Coopérative de solidarité de services à domicile de Québec.

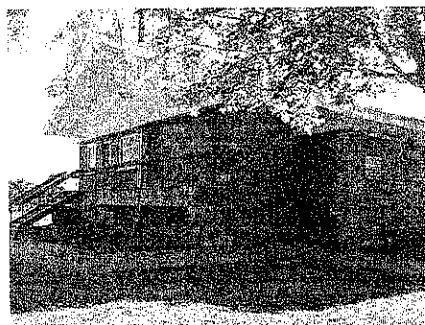
Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Mme Lucie Bussières, directrice générale, en composant le 624-4617.

NOUS COMPTONS SUR VOUS.

Claude Charbonneau

ÉCHO DU PLATEAU, SEPTEMBRE 2007

Le 26 mai dernier, nous avons tenu un marché aux L pices qui s'est déroulé en face du chalet des Loisirs. Nous avons eu une cinquantaine d'exposants et la population a bien répondu pour une première. Cette activité sera répétée l'an prochain.



La Planque (chalet de la patinoire) a été le théâtre des jeunes durant l'été pour une centaine d'enfants participant au

Programme Vacances  t . Une semaine supplémentaire a suivi sous le vocable de Camp des Accros, du 13 au 18 août, afin de combler les attentes de plusieurs parents.

Un merci bien spécial à tous ceux qui ont su animer avec efficacité les deux programmes concernés.

Comme la mission de notre Corporation est de rendre accessible la pratique des sports et des activités offertes à la population, surveillez-bien les dates pour les inscriptions d'automne.

Mme Line Bouchard, coordonnatrice, saura susciter votre intérêt par de nouvelles activités qui vous seront proposées pour la prochaine saison. Je vous invite à consulter notre programmation d'automne 2007. Vous pouvez louer la grande salle de la Planque pour certaines activités.

Vous êtes spécialement invités à assister à notre assemblée générale du 23 octobre. Nous sommes en mode *recherche* pour la relève. On s'implique!

Errol Fortin, Président de la Corporation des Loisirs du Plateau

9 -DIVERS

PETITES ANNONCES

La responsable est Thérèse Brousseau.

La date limite pour la prochaine comparution de L'INFO C.J.R. de janvier 2008 est le 1^{er} décembre 2007.

Coût 5 \$.

Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

COMÉDIE MUSICALE : L'AUDITION

Nous vous invitons à savourer une présentation culturelle qui devrait vous plaire. Quatre personnes de la C.J.R. : Denise Ouellet, Yvon Thibaudeau, Guy Grenier et Francine Thibaudeau se sont réunies afin de vous présenter une comédie musicale intitulée L'AUDITION. Mme Line Tremblay fera l'enchantement vocal de cette présentation. La musique, les arrangements et les textes sont d'Yvon Thibaudeau et la mise en scène de Denise Ouellet.

Cette présentation aura lieu le 26 octobre 2007, à l'école La Courvilloise, rue Larue à Beauport.

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec **Denise Ouellet** 667-9008, **Yvon Thibaudeau** 622-9754.

DÉPISTAGE DE L'OSTÉOPOROSE ET DE L'ARTHROSE

Les infirmières de l'équipe de recherche du Dr Brown vous invitent à une clinique de dépistage de l'ostéoporose et de l'arthrose chez l'homme et la femme.



Voici les critères pour participer à la clinique de dépistage :

1- étude ostéoporose : dames âgées de 45 ans ou plus, ménopausées depuis 2 ans ou plus, avec ou sans traitement d'ostéoporose (fosamax, actonel, évista, miacalcin...)

2- étude ostéoporose : dames âgées de 60 ans ou plus, non traitées contre l'ostéoporose

3-étude d'arthrose de la hanche : dames et hommes de 40 ans et plus

4- étude d'arthrose du genou : dames et hommes de 40 ans et plus.

Le dépistage pour l'ostéoporose consiste en un test d'ultrasonométrie ou échographie de l'avant bras, non douloureux et fait de façon très sécuritaire, d'une durée de 10 minutes. Par la suite, vous rencontrez une infirmière qui vous explique le résultat et vous informe des protocoles de recherche de l'ostéoporose présentement en cours.

Pour l'arthrose, il n'y a pas de test administré mais les infirmières vous donneront de l'information pertinente.

Date : Le jeudi 25 octobre

Sur rendez-vous, aux 10 minutes, de 8 h 30 à 15 h 30

Peut être prolongé en soirée si nécessaire

Endroit : Centre culturel et communautaire

7575, boul. Henri Bourassa, coin 76^e Rue,
salle 101 (2^e étage)

Coût : Gratuit

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

PASSEPORT PLEIN-AIR LOISIRS ET GASTRONOMIQUE 2007-2008

Ces passeports font bénéficier de rabais parfois importants sur les activités de golf, de ski de fond et alpin, hôtels, restaurants...

Le prix régulier est de 40 \$. Le prix de groupe pour ces passeports était de 20 \$ l'année dernière. Le prix pour la prochaine année n'est pas encore déterminé.

Cette année, les passeports seront disponibles vers la mi-novembre. Vous pouvez réserver à l'avance.

Denis Paquet 622-3542, responsable

LES GRANDS EXPLORATEURS 2007-2008

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2007-2008, vous pourrez assister à une saison de six conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau, au Grand Théâtre de Québec ou au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement Égypte - Cambodge - Réunion et Maurice - Croatie - Les plus belles Croisières du Monde - Kenya Tanzanie. Vous pouvez ajouter à votre abonnement « Splendeurs de l'Ouest Américain (Hors-Série) » et aussi « K2, La Montagne Sauvage (Soirée Découverte) ».

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Des billets dans certaines sections sont

encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assurés d'avoir toujours le même siège.

Inscription finale le samedi 8 septembre

Denis Paquet 622-3542, responsable

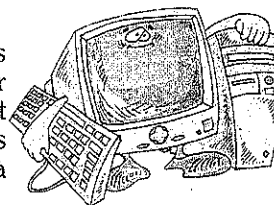
COMPTE DE BANQUE CONJOINT, ATTENTION

Dans l'éventualité du décès de l'un des conjoints, le compte pourrait être gelé pour plusieurs mois. Il serait prudent que chaque conjoint ait de l'argent dans un compte individuel ou ne pas garder beaucoup d'argent dans ce compte.

COURS DE BASE POUR NOUVEAUX INTERNAUTES

Ou pour internautes peu aventureux...

Le Club Oméga (Loisirs de Beauport) offre pour les membres de la C.J.R. et leurs amis des ateliers d'initiation à l'informatique.



Contenu du cours : langage informatique, fonctions de base de Windows XP, apprentissage du courrier électronique et survol du réseau internet.

Mercredi AM ou PM ou jeudi AM

Durée : 5 cours de deux heures trente

Coût : 70 \$ par personne pour un groupe de 10 participants maximum

Important : Inscription le plus tôt possible par téléphone 641-6681 poste 3575

Mentionnez que vous êtes membre de la C.J.R.

Chèque envoyé à : « Club Oméga de Beauport »

20, rue Hugues-Pommier, Québec (Qc) G1E 4T9

Michel Sylvain 622-7031, responsable

micsyl@videotron.ca

HOMMAGE À MICHEL TANGUAY

Il nous arrive parfois de manquer des occasions. L'instinct nous pousse à poser des gestes à un moment précis. Mais souvent on passe à côté pour toutes sortes de raisons, bonnes ou moins bonnes, par manque d'audace ou par retenue.

Une occasion ratée, c'est pas la fin du monde... mais les j'aurais donc dû ... c'est comme les bonnes intentions sans jamais passer à l'action. Devant une occasion ratée, il faut vite se rattraper.

Dimanche le 28 janvier dernier, il y a eu brunch du Carnaval et c'était la dernière apparition officielle de Michel Tanguay en tant que président de C.J.R. Voilà ce que j'aurais aimé te dire Michel.

Michel, tu fais confiance aux autres. Tu fais confiance à une équipe pleine de talent, qui t'entoure et organise.

Michel, tu sais donner support et encouragement à la multitude et à la diversité des activités de même qu'à leurs organisateurs. Et c'est important.

Michel, tu sais la valeur et l'importance de l'équipe.

Michel, tu as du doigté, du tact pour recevoir les très nombreuses félicitations et les rarissimes critiques.

D'ailleurs on ne peut plaire à tout le monde et à son père.

Michel, tu as une compagne merveilleuse : Louise, une complice qui s'implique d'une façon extraordinaire.

Michel et Louise, c'est complémentaire.

Michel, tu as fait grandir C.J.R. en passant par toutes sortes d'aventures.

Michel, Merci de ton engagement de tous les instants à rendre les autres heureux depuis je ne sais combien de temps.

Michel, maintenant, c'est le temps de profiter du temps.

Prends-en pour toi et pour Louise.

Au nom des membres reconnaissants

Jacques Bois

LES PETITES ANNONCE C.J.R.

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

À VENDRE**PHOTOGRAPHIE :**

CAMESCOPE VHS de marque JVC 320X tout inclus...

Sac fourre-tout, cassettes vierges et chargeur + 2 piles

Valeur 699 \$ - **prix demandé 250 \$**

CAMÉRA NUMÉRIQUE

marque Olympus D550, Méga picksell 3.0

Écran 2.8, Zoom 10 X,

Chargeur de piles

Pour renseignements : Fernand au 623-0894

Réf : 87

À LOUER**AU MONT SAINTE-ANNE****CONDO À LOUER**

la semaine du 22 au 29 décembre 2007

pour 6 personnes
2 chambres à coucher
cuisine complète

Pour renseignements :
(418) 623-1645 Réf : 88

Suite à la page suivante

SERVICES

INFORMATIQUE :**Initiation à Adobe Photoshop**

Apprenez à utiliser les fonctions de base de Photoshop, améliorez et retouchez vos images, réalisez des montages et des effets spéciaux.

Pour informations contactez Denis Jobin au 634-1028
ou à l'adresse courriel: denisjobin2000@yahoo.ca
Réf : 86

TRANSFERT de :

Disque 33 et 45 tours en CD,
Mini cassette en CD,
VHS en VHS et
Mini cassette à mini cassette

Téléphone : 627-3479
Jean-Claude

Réf: 89

LES PETITES ANNONCES C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, G1G 4W7

Faites parvenir votre texte et un chèque de 5 \$ à l'adresse ci-haut.

AUCUNE annonce sera acceptée par téléphone.

Texte intégral de l'annonce (maximum 30 mots, lettres moulées)

Cochez la rubrique sous laquelle vous voulez faire paraître votre annonce

À vendre ☐

À partager ☐

Pêle-mêle ☐

Service bénévole ☐

La C.J.R. ne peut être tenue responsable des erreurs qui pourraient se glisser dans le texte des annonces, ni de la qualité des produits ou services offerts.

Date limite pour la réception des annonces: Voir *L'INFO C.J.R.*

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Membre No: _____

L'Occidental moyen occupe la plus grande partie de son existence dans un lieu clos, passant de sa voiture au bureau climatisé, s'approvisionnant dans des hypermarchés sans fenêtres, déposant ses enfants à l'école en automobile, se distrayant chez lui dans le tête-à-tête avec la télévision ou l'ordinateur, etc. Les classes dirigeantes, qui modèlent l'opinion, sont encore davantage coupées de l'environnement social et écologique: elles ne se déplacent qu'en voiture, vivent dans des lieux climatisés, suivent des circuits de transport - aéroports, quartiers d'affaires, zones résidentielles - qui les mettent à l'abri du contact avec la société. Elles minorent évidemment les problèmes dont elle n'ont qu'une représentation abstraite.

Texte tiré de *Comment les riches détruisent la planète* par Hervé Kempf, p. 35

Programme privilège
d'assurance exclusivement
réservé aux membres



Un partenariat de **choix**

La **C.J.R. du Plateau** a porté son choix sur La Capitale assurances générales afin de développer ensemble un programme privilège d'assurance unique qui vous en offre plus pour vos assurances.

Économisez sur vos assurances

- 12 % pour votre automobile
- 10 % pour votre habitation

Offrez-vous l'assurance de la qualité

- Les meilleures protections sans frais supplémentaires
- CAP, un programme novateur d'assistance offert à tous nos assurés

Choisissez d'en avoir plus pour votre argent

Demandez-nous une soumission gratuite et sans aucune obligation et courez la chance de gagner un séjour dans la capitale européenne de votre choix!

Sans frais : 1 800 322-9226

Montréal : 514 906-2208

Québec : 418 266-9908



CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



*Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing.

IL N'Y A PAS QUE L'ARGENT QU'ON FAIT FRUCTIFIER.

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg contribue activement à l'essor des personnes et des communautés.

Donner des moyens. Soutenir des projets.
S'engager pour le bien de tous. Des valeurs qui s'apprécient,
des préoccupations qui nous distinguent.

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg,
fière d'être votre partenaire !



Tél. : (418) 626-1146
www.cpdcharlesbourg.qc.ca



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Conjuguer avoirs et êtres