Envoi de Publication - Convention N° **40039360**

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° 2 **Site web: http://www.cjrcharlesbourg.org** **JANVIER 2008**

I- MOT DU PRÉSIDENT

La saison des activités d'automne à la C.J.R. a commencé par un grand succès : la journée d'inscription du 8 septembre. Plus de 500 membres ont participé à ce grand rassemblement qui s'est déroulé dans la bonne humeur sous un soleil radieux et avec une procédure d'inscription efficace. Merci à Gaston Marquis et son équipe pour l'organisation du dîner et à Rémi Hains et son équipe pour l'inscription.

Je remercie l'équipe de *L'Info C.J.R.* de septembre 2007. Selon les commentaires des membres et de l'équipe de l'Info C.J.R., c'est le meilleur des numéros que nous avons produit depuis 10 ans. Tant par la qualité de son contenu et de sa langue, son volume, sa mise en page, l'organisation de son envoi et l'efficacité de son processus de production. Encore une fois, merci pour votre excellent travail.

Les activités structurantes de la C.J.R. comme le groupe vocal, le conditionnement physique, le bridge, le club de marche, la danse en ligne continuent leur succès et procurent à la C.J.R. la consistance qui fait sa marque de commerce.

Les autres activités comme le taï chi, le scrabble, le billard, les dîners conférence, les ateliers de conversation anglaise, le souper aux huîtres ont connu également leur succès habituel. Il ne faudrait pas oublier le souper spaghetti et l'atelier de cinéma, les visites culturelles, les voyages et autres qui ont également contribué au succès de la C.J.R.

Les nouveautés comme les déjeuners mensuels, les cours d'espagnol s'avèrent d'heureuses initiatives.

Nous éprouvons de sérieuses difficultés avec la formule des cafés rencontre. Des visites culturelles ont été annulées faute de participants. D'autres activités sont en rodage.

Je remercie sincèrement les 175 bénévoles, les responsables d'activités, les coordonnateurs et administrateurs qui, ensemble, ont rendu possible cette grande réussite qu'est la C.J.R.

Deux activités sont rendues à leur dixième année de succès : *L'Info C.J.R.* et le club de bridge C.J.R. Le succès de ces activités repose sur des équipes engagées et disponibles dont le noyau principal est là depuis le début : Marcel Dupont et Errol Fortin à *l'Info C.J.R* et Claude Charbonneau au bridge.

Nous soulignerons lors de l'assemblée générale du **13 février à compter de midi trente au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 3e Avenue Est**, la contribution de 18 bénévoles qui sont engagés d'une façon significative dans une activité structurante de la C.J.R. depuis 3, 5 ou 10 ans et qui ont été actifs dans ces activités en 2007.

Nous invitons les membres et les nouveaux membres, plus de 120 depuis le début de septembre, à poser leur candidature comme administrateur au conseil d'administration. Plusieurs postes sont à combler. Nous avons besoin de vos compétences et de toutes les bonnes volontés pour continuer à développer notre organisation.

Au nom du conseil d'administration, je souhaite à tous nos meilleurs voeux de Joyeux Noël et de Bonne et Heureuse Année 2008.

Que nos activités vous aident à demeurer actifs, à conserver la joie de vivre et la bonne forme et ce, dans l'optimisme et la solidarité.

Claude Charbonneau, Président

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

SOMMAIRE

1- Mot du président 1
2- Administration 2
3- Aînés et activités communautaires 7
4- Activités culturelles et éducatives 10
5- Activités sociales 17
6- Santé, plein air et sports 19
7- Voyages 23
8- Informations sur les autres organismes 24
9- Divers 25

II- 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
lmtanguaym@videotron.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

LES LUNDIS PM

Tous les lundis pm de 13 h à 15 h 30 et ce, à compter du 7 janvier, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez payer votre carte de membre ou recevoir toute information auprès des bénévoles présents. À compter du 14 janvier, vous pourrez vous inscrire aux activités. Le lundi de Pâques 24 mars, le chalet sera fermé.

Les joueurs de scrabble, de bridge et de cartes sont toujours les bienvenus.

MOT DU REGISTRAIRE

Plus de 700 membres n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre. Pour éviter la cohue de la rentrée, je vous suggère de la renouveler le lundi 7 janvier 2008 pm au chalet des Loisirs du Plateau.

À partir de janvier, pour vous inscrire à une activité, vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement. Lors de l'inscription aux activités, les préposés assignés aux tables vous demanderont de présenter votre carte pour vérifier si l'étiquette 2008 y apparaît.

Vous pourrez également la renouveler lors de la journée d'inscription du 9 janvier 2008.

Jean-Guy Boisvert, Registraire

Envoi de Publication - Convention N° **40039360**

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 au 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 MERCREDI 9 JANVIER 2008

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant 13 h. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le mercredi 9 janvier, au sous-sol de l'église Saint-Jérome situé au 6350, 3e Avenue Est.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 9 janvier 2008. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre en règle 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. Monsieur Gaston Marquis 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.

RÈGLEMENT NO 2 DE MISE EN CANDIDATURE ET DE PROCÉDURE D'ÉLECTION DES ADMINISTRATEURS DE LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

1. Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.
2. Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.
3. Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.
4. Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.
5. Le président ou la présidente d'élection considère d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite, les propositions présentées verbalement séance tenante.
6. Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mise en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.
7. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.
8. S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.
9. S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.
10. Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaires à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.
11. Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin...
12. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.

13. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.
14. Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.
15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.
16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

Le présent règlement a été adopté à l'assemblée générale de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau tenue le 15 février 2006.

AVIS DE CONVOCATION POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA C.J.R.

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra le mercredi 13 février 2008 à midi trente, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

Le tout débutera par une présentation des représentants des ministères fédéraux et provinciaux du revenu sur le fractionnement des revenus et les crédits d'impôts pour le maintien à domicile dans le traitement des rapports d'impôts 2007 avec réponses aux questions. L'assemblée générale débutera aux environs de 13 h 45. La reconnaissance des bénévoles suivra vers 15 h. Le tout sera complété par un cocktail de reconnaissance qui doit se terminer au plus tard à 16 h 30.

Les membres en règle présents devront lors de l'assemblée générale recevoir le rapport du président sur les activités organisées en 2007-2008, approuver les états financiers déposés par le trésorier, élire les membres du conseil d'administration, modifier les règlements généraux, le cas échéant et poser des questions.

Nous vous invitons fortement à venir participer comme membre à votre assemblée générale annuelle et à assister à l'activité de reconnaissance des bénévoles sans lesquels la C.J.R. ne pourrait rien faire.

Le membre en règle désirant se présenter comme administrateur pour les années 2008-2010 peut transmettre, avant la tenue des élections, son bulletin de candidature au secrétaire de la C.J.R. Monsieur Roger Gagnon, à l'adresse mentionnée sur *L'INFO C.J.R.* Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler.

Bienvenue à tous

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom: _____

No de membre : _____

Signature du membre:

_____

Date de signature: _____

Signature du proposeur: _____

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

1- POLITIQUE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

Au début de janvier de chaque année, le conseil d'administration invite les bénévoles à une rencontre où il souligne leur contribution à la réussite de la C.J.R.

De plus, lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient en février, elle souligne d'une façon particulière la contribution significative de certains bénévoles au succès des activités structurantes.

Ces activités structurantes sont :

1- Sur le plan administratif : la contribution spécifique des administrateurs

2- Sur le plan de l'information : *L'INFO C.J.R.*, le site web, la boîte vocale

3- Sur le plan des activités culturelles et éducatives : le groupe vocal, le bridge, le théâtre de la C.J.R., les activités uniques d'une certaine envergure

4- Sur le plan des activités sociales : la danse en ligne, les activités uniques d'une certaine envergure

5- Sur le plan des activités sportives, physiques et plein air : le conditionnement physique, le club de marche, le ski de fond, le tennis, le golf, le vélo, la pétanque, le camping, les activités uniques d'une certaine envergure

6- Sur le plan de l'entraide.

Ces reconnaissances sont accordées aux personnes qui ont contribué d'une façon significative pendant trois, cinq ou dix années aux activités structurantes de la C.J.R. dont l'année de référence en cours.

Il appartient aux coordonnateurs d'activités d'identifier ces personnes pour leur secteur d'activités.

Le secrétaire est responsable de l'identification de ces personnes sur le plan administratif, sur le plan de l'information et de l'entraide.

Il appartient au conseil d'administration de choisir les modalités pour souligner à chaque personne cette reconnaissance.

Politique approuvée par le conseil d'administration de la C.J.R., le 8 mars 2006 et modifiée par résolution du conseil d'administration, le 29 novembre 2006

2- APPLICATION DE LA POLITIQUE POUR L'ANNÉE 2007

2.1- Reconnaissance de l'action de l'ensemble des bénévoles

Le 11 janvier 2008, le conseil d'administration recevra sur invitation personnelle les 175 bénévoles lors d'une rencontre reconnaissance au cours de laquelle il soulignera leur apport dans la réussite de la C.J.R.

2.2- Reconnaissance de la contribution significative de certains bénévoles au succès des activités structurantes de la C.J.R.

Le conseil d'administration a retenu trois critères objectifs pour définir une contribution significative au succès des activités structurantes pour une période d'au moins trois ans dont l'année de référence en cours, soit de janvier à décembre 2007.

A)- Définition des critères de reconnaissance :

Une activité structurante : une activité qui a une fréquence certaine (une fois /semaine durant une session d'activité), un volume de participants important (50 participants /semaine) et un impact significatif sur l'action de la C.J.R. (facteur d'attraction, de rétention et de développement).

Une contribution significative : un apport nécessaire et requis pour le bon fonctionnement de l'activité avec impact positif sur l'action de la C.J.R. et son développement.

Durée de la contribution : 3, 5 ou 10 années dont 2007 comme année d'admissibilité à la reconnaissance.

B)- Choix des bénévoles par le conseil d'administration:

Voici la liste alphabétique des bénévoles de la C.J.R. choisis par le conseil d'administration le 5 décembre 2007 pour l'activité reconnaissance lors de l'assemblée générale:

Marc-André Auger	Conditionnement physique 3 ans
Georgette Baril	Les dîners conférence 3 ans
Suzanne Bolduc	Le golf du mardi 5 ans
Claude Charbonneau	Le bridge 10 ans
Ginette Dufresne	Administrateur 5 ans et le golf du mercredi 5 ans
Marcel Dupont	*L'Info C.J.R.* 10 ans
Errol Fortin	*L'info C.J.R.* 10 ans
Claude Gagné	Le théâtre 3 ans
Rémi Hains	Administrateur et fête champêtre 5 ans, la Saint-Valentin et le camping 3 ans
Claude Havard	Le tennis 3 ans
Paul-Henri Lessard	Le bridge 3 ans
Claire Marriage	La danse en ligne 3 ans
Jean-Claude Michel	Administrateur 3 ans
André Nadeau	Conditionnement physique 3 ans
Jean-Guy Nadeau	Conditionnement physique 3 ans
Suzanne Ouellet	La danse en ligne 3 ans
Lise Paradis	Les dîners conférence 3 ans
Nicole Lévesque-Phaneuf	Le club de marche 5 ans

2.3- Modalités pour attester la reconnaissance d'une contribution significative

Pour 3 ans de contribution : une plume identifiée à la personne et à la C.J.R.
Pour 5 ans de contribution : une plaque souvenir
Pour 10 ans de contribution : une lithographie, aquarelle...

2.4- Processus de reconnaissance

La reconnaissance sera soulignée lors de l'assemblée générale annuelle qui se déroulera le 13 février à 15 h au sous-sol de l'église Saint-Jérome.

- Les bénévoles seront reconnus par ordre alphabétique en précisant pour chacun l'activité structurante dans laquelle ils ont fourni une contribution significative et la durée de cette contribution.

- La façon de reconnaître cette contribution variera selon le nombre d'années où ils ont été actifs comme bénévoles le plus longtemps en considérant l'année 2007 comme année d'admissibilité à cette reconnaissance.

- Tous les membres de la C.J.R. sont invités à participer à leur assemblée générale annuelle et à cette activité reconnaissance qui sera suivie d'un cocktail.

DOSSIER ASSURANCES POUR LA C.J.R.

La C.J.R. est un organisme reconnu comme partenaire de l'arrondissement de Charlesbourg, Ville de Québec et de ce fait est admissible au programme de la ville en assurance de responsabilité civile générale, en assurance des administrateurs et dirigeants.

1-POLICE D'ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

Assuré : l'organisme, les administrateurs et les dirigeants de l'organisme; les bénévoles de l'organisme;

Objet de l'assurance:

Cette assurance intervient lorsque l'assuré est l'auteur ou le présumé auteur d'un dommage à un tiers.

L'engagement de l'assureur est : premièrement, d'assumer la défense de l'assuré; deuxièmement, d'indemniser la victime si la responsabilité de l'assuré est établie.

La police offre une protection qui peut être qualifiée d'étendue.

Limite d'indemnité et franchise:

La limite primaire est de 1 000 000 $ par événement et par année auquel s'ajoute une limite excédentaire de 14 000 000 $. La franchise est assumée par la Ville de Québec.

2-POLICE D'ASSURANCE RESPONSABILITÉ DES ADMINISTRATEURS ET DIRIGEANTS

Assuré : l'organisme, les administrateurs passés, actuels et futurs; les dirigeants passée, actuels et futurs; les bénévoles passés, actuels et futurs;

Objet de l'assurance:

Cette assurance intervient lorsque l'assuré ou ses administrateurs et dirigeants ont pris une décision ou ont omis de prendre une décision qui aurait ou aurait présumément causé un dommage financier à un tiers. Cette police couvre la responsabilité pour les pertes financières causées à un tiers.
Limite d'indemnité et franchise

La limite est de 5 000 000 $ par sinistre et par année. La franchise est assumée par la Ville de Québec.

3- ASSURANCE DES BIENS

La Ville n'offre aucune assurance pour les biens des organismes. Cependant, la Ville agira en personne raisonnable quant à une perte éventuelle pour des biens entreposés dans des bâtiments municipaux. De plus lorsque nous louons des locaux pour des événements, le locateur est responsable.

Considérant ces faits, la C.J.R. a adopté lors de sa réunion tenue le 16 octobre 2007 la résolution suivante: de ne pas souscrire à une assurance pour les biens étant donné que la valeur de nos biens est négligeable au point de vue monétaire en comparaison avec le coût de souscription à une assurance pour les biens.

4-ASSURANCE DES MEMBRES PARTICIPANT À DES ACTIVITÉS

Nos recherches depuis près d'une année auprès d'assureurs et autres organismes comme Bénévoles Canada nous indiquent qu'il n'y a pas possibilité d'obtenir des couvertures pour des associations et organismes qui ont des activités sportives ou de nature impliquant un risque multiple et considéré comme élevé. Pour l'information de tous nos membres, nous incluons un texte intitulé; "Quoi faire en cas d'accident".

QUOI FAIRE EN CAS D'ACCIDENT?

Si vous êtes victime d'accident à vélo ou autres, voici quelques conseils :

1. Si vous avez un accident avec un véhicule moteur immatriculé et en mouvement (auto, moto, camion), vous êtes couvert par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), et ce, même si le véhicule ne vous touche pas directement et sans égard à la responsabilité de quiconque. Dans la mesure où vous êtes toujours en possession de vos moyens et même si vous n'avez pas de blessures graves, faites rédiger un rapport d'accident par un policier ou établissez un constat à l'amiable avec le conducteur du véhicule.

Si vous avez un doute sur la gravité de vos blessures, même si elles vous apparaissent mineures, allez passer un examen médical dans les 24 heures. Si vous avez des blessures, la SAAQ couvrira les frais engendrés par vos blessures sans égard à la responsabilité et jusqu'à concurrence des maximums prévus.

Si vous avez des dommages matériels et que le conducteur du véhicule est responsable de l'accident, vous pouvez vous adresser aux tribunaux civils (comme la Division des petites créances de la Cour du Québec) pour réclamer ces dommages (bris de vélo, etc.).

Nous observons deux cas d'accidents assez fréquents où les automobilistes sont responsables.

Premier cas : Une portière s'ouvre et vous la percutez. L'automobiliste est responsable de regarder avant d'ouvrir sa portière pour s'assurer que la voie est libre.

Second cas : Vous roulez à la droite de la chaussée et une auto vous frappe en tournant à droite, alors que vous continuiez tout droit et aviez priorité. L'automobiliste devait vous céder le passage puisqu'il tournait et pas vous.

2. Si vous avez un accident avec un véhicule moteur immobile (sans conducteur), avec un autre cycliste ou avec un piéton, sachez que vous n'êtes pas couvert par le régime de la SAAQ. Si vous avez l'intention de poursuivre l'autre personne impliquée dans l'accident, faites établir un rapport de police. Dans ce cas, si vous avez des blessures, allez passer un examen médical dans les 24 heures. Règle générale, c'est l'assurance privée des individus qui réglera les dommages, si la responsabilité est démontrée.

Il se peut aussi que la responsabilité de l'accident ne soit pas claire ou que vous soyez responsable de l'accident : l'autre partie pourrait donc décider de vous poursuivre. Dans un tel cas, si vous avez une assurance privée en responsabilité civile (qui vient avec votre assurance habitation), vous êtes généralement couvert pour ce genre de responsabilité. Avisez votre assureur au plus tôt.

Dans tous les cas, il se peut aussi que devant l'évidence, la partie fautive assume ses responsabilités et souhaite régler à l'amiable.

Si vous êtes membre avec privilèges de Vélo Québec Association, contactez le service à la clientèle de Vélo Québec ou consultez leur site web pour connaître les détails de l'assurance accident qui vous est offerte avec votre adhésion.

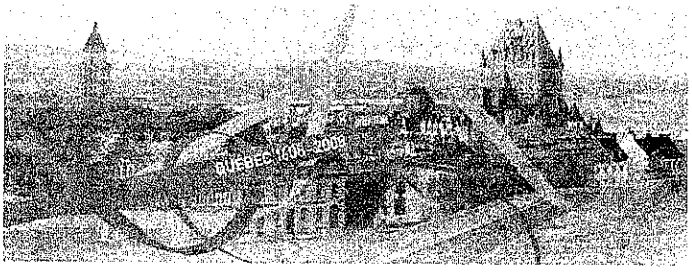
3. Si vous avez un accident causé par un bris ou un obstacle sur la chaussée, vous n'êtes pas couvert par la SAAQ. Si vous avez des dommages physiques ou matériels et désirez intenter une poursuite, vous devez établir en premier lieu quelle est l'autorité qui a la responsabilité de la rue, de la route, de la piste ou du pont. Vous devrez donc déterminer qui gère la route sur laquelle vous avez eu votre accident : la municipalité, le ministère des Transports du Québec, le gestionnaire de piste cyclable ou le gouvernement fédéral. Après avoir établi la responsabilité, vous devez agir vite. Dans le cas des villes, vous devez aviser le greffier, par envoi recommandé, de votre intention de poursuivre la ville concernée pour vos dommages matériels, et ce, dans les 15 jours suivant l'accident. Les municipalités ont même un formulaire prévu à cet effet.

Source de référence : Site internet de « Vélo Québec Association ». Ces recommandations sont à titre indicatif : ceci n'est pas un avis juridique. En cas de doute, consultez un professionnel.

Philipe Bertrand

III- AÎNÉS, IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES ET AUTEURS DE CHEZ NOUS

FÊTE CHAMPÊTRE DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG DANS LE CADRE DU 400e



Cette fête se tiendra le 10 juin 2008 de 13 h à 23 h au Patro de Charlesbourg. Tous les aînés de Charlesbourg sont cordialement invités à y participer en se procurant une carte au coût de 10 $ auprès des associations participantes. À la C.J.R., elles seront disponibles à compter du début février.

Le mouvement que nous voulons créer pour cette fête se décrit comme suit:

Dans un premier temps, des aînés participent à une diversité d'activités sportives, culturelles ou communautaires dans différents lieux à proximité du Patro de Charlesbourg. Le but visé par ces activités est de permettre aux aînés d'échanger, de s'amuser ensemble tout en se familiarisant avec l'histoire et le 400e anniversaire de la fondation de Québec.

Dans un deuxième temps, les participants se rassemblent pour célébrer le 400e anniversaire de fondation de Québec par un souper communautaire et la présentation des thèmes fondamentaux par la Société du 400e. Nous voulons faire de ce souper communautaire le moment privilégié de cette fête. Chaque participant doit se sentir partie prenante et engagé dans cette grande manifestation des aînés du 400e à Charlesbourg. Cet événement doit devenir pour chacun le moment significatif et mémorable de ces fêtes.

Dans un troisième temps, les aînés sont invités à participer à une soirée spectacle avec chansons, faits

historiques, animation, musique se terminant par une soirée dansante.

Afin de sensibiliser les participants aux réalités historiques de leur milieu, nous étudions la possibilité d'instaurer un atelier de raconteurs sur l'histoire de la région de Québec.

Nous vous attendons en grand nombre pour fêter ensemble le 400e de la fondation de Québec.

Roger Gagnon, responsable

POUR BIEN VIVRE EN SANTÉ

L'enfance est la seule période *de la vie où nous souhaitons vieillir.*

«Quel âge as-tu ?» «J'ai sept ans et demi ».
Tu as 7 ans et demi, presque 8 ! C'est le bonheur !

À l'adolescence, on saute d'une année à l'autre, presque des années.
«Quel âge as-tu ? » « Je vais avoir 15 ans »
Tu as peut-être 12 ans mais tu veux avoir 15 ans !
Et le plus beau jour de la vie, c'est quand nous devenons majeurs à 18 ans.

Mais personne ne vit plus vite que les années.

Quand on aime, on a toujours 20 ans. Car vieillir est le meilleur moyen de vivre longtemps.

Et puis c'est le cap des 30 ans. À quarante ans, la vie glisse entre nos mains.
À 50, cela fait un demi-siècle déjà et on laisse tomber les nombres. Certains rêves s'envolent. Ainsi, vieillir, c'est passer de la passion à la compassion.

Et puis, c'est 60 ans. La pension de vieillesse qui arrive. Et, tout doucement, nous cheminons vers les 70 ans. Par la suite, la vie se vit au jour le jour, nous comptons les saisons, mais pas les jours de semaine. Le temps s'écoule trop rapidement. C'est plaisant d'arriver à un grand âge, mais pas de l'avoir.

Puis à 80, chaque jour devient un cycle complet et ça continue, Quand nous atteignons l'âge de 90, on sent que l'on ralentit. Nous désirons tous vivre vieux, mais nous refusons de l'être.

À cent ans, on redevient enfant ! Car derrière chaque humain, il y a un enfant.

«J'ai 100 ans et demi !»

Mais comment se rendre à *100 ans et demi en santé ?*
1. Ne vous occupez pas des chiffres non nécessaires.
2. Ne conservez que les amis joyeux.
3. Continuez à apprendre.
4. Amusez-vous et riez souvent.
5. Soyez VIVANT tout au cours de votre vie.
6. Soyez actif et continuez à faire partie de la parade.
7. Prenez soin de votre santé.
8. Évitez de vivre dans la culpabilité, le remords et l'amertume
9. Dites à vos amis et à vos proches que vous les aimez
10. Vivez d'une façon libre et digne dans la solidarité.

Claude Charbonneau

DÉMOCRATIE «PARTICIPATIVE»

Le Québec a connu depuis quelques mois une magnifique période de démocratie participative. Il faut se réjouir d'habiter dans une région où on sait donner la parole aux citoyens et les écouter. Quant à savoir si cela va donner des fruits, l'avenir nous le dira.

Deux exemples en particulier sont à signaler: la Commission sur la condition des aînés et la Commission Bouchard-Taylor sur les accommodements raisonnables.

La première, présidée par la Ministre Marguerite Blais a permis aux aînés de faire connaître les aspects les plus difficiles de leur existence. Ces déclarations étaient d'autant plus importantes que comme nous serons tous rejoints par l'âge, nous sommes nécessairement préoccupés par ce qui pourrait nous attendre. Personne ne peut dire: «Cela ne m'arrivera jamais». Pour une majorité des membres de la C.J.R., notre situation est loin d'être aussi dramatique que certains récits qui ont été présentés devant cette Commission, mais qui sait ce que l'avenir nous réserve? Il est dommage que les médias n'aient pas fait une plus grande place aux travaux de cette Commission pourtant si importante.

Quant à l'autre Commission, elle fait les manchettes largement, parfois un peu trop aux dires de certains. Il faut reconnaître cependant que la population s'est exprimée. Là encore, il reste à savoir si les deux co-présidents n'avaient pas leur idée toute faite au départ et que tout ce qui leur a été dit disparaîtra dans la brume de nos souvenirs. De toute façon, quand les deux responsables de cette Commission décidaient de minimiser les témoignages, les médias se chargeaient de les faire connaître. Toute la gamme des opinions a été présentée, des plus tolérantes aux plus rigoureuses.

On a pu remarquer cependant qu'une tendance est apparue assez clairement: l'Islam a été la cible des commentaires les plus nombreux. Il faut se demander si cela est un hasard ou une tendance. La population n'est peut-être pas aussi naïve que certains le pensent. Il se peut qu'il y ait un réel danger appréhendé dans la montée de l'islamisme dans nos sociétés occidentales.

Les exemples de la France et de la Grande-Bretagne sont bien connus du public et les bouleversements que ces pays ont connus et connaissent encore font penser aux gens à être prudents dans les accommodements à accorder à certains groupes. Sur ce point, les gens ont très bien fait la différence entre les musulmans et les islamistes.

Le problème qui a été souvent soulevé c'est que certains imans donnent une mauvaise image de leur religion. Il faudrait être très naïf pour croire que ces gens ne menacent en rien notre société. La méthode utilisée est souvent subtile: on ouvre une petite brèche et on entre le corps entier par la suite. L'expérience vécue dans d'autres pays est significative. Je n'en ferai pas la liste ici, je renvoie les gens à la lecture d'ouvrages qui ont traité du sujet, entre autres *La conquête de l'Occident* par Sylvain Besson.

Enfin, une opinion a fait les manchettes plus souvent qu'à son tour: l'alimentation cacher. C'est un sujet qui mériterait d'être approfondi. C'est quand même étonnant que plus de 70% des aliments qu'on trouve dans nos grandes chaînes d'épicerie soient identifiées cacher.

Il nous reste à attendre les conclusions de ces deux Commissions, mais l'important, c'est que nous ayons assisté (et participé) à une expression de la démocratie en action.

Marcel Dupont

AUTEURS DE CHEZ NOUS

LA LAMPE AVAIT ÉTÉ ÉTEINTE

C'était le Jour de l'An au soir. Rozalie était seule dans sa grande maison. Il était maintenant dix heures; elle ne s'endormait pas et s'ennuyait beaucoup de son défunt mari. Elle l'aimait tellement. Il l'avait quittée depuis seulement un mois, et si subitement !

S'étant assise les deux pieds sur la porte du fourneau de son poêle à bois, Rozalie pleurait à chaudes larmes. Elle pleurait depuis un bon moment lorsqu'elle décida, pour secouer son chagrin, de filer un peu.

Elle alla chercher son rouet, le plaça dans la cuisine avec un bon paquet de laine sur ses genoux et commença à filer, le pied sur la pédale. Le rouet ronronnait au rythme de la grande roue qui tournait.

Songeant toujours à son mari qui était mort, elle pensait à tout ce qu'elle donnerait pour le voir à ses côtés. Elle entendit soudain un bruit qui lui donna l'impression que quelqu'un frappait à la porte. Elle arrêta son rouet. Mais après un certain temps, comme aucun bruit ne troublait le silence, elle relança sa roue.

Tout à coup, elle distingua clairement trois bons coups par-dessus le ronron de son rouet. Dressant la tête avec surprise, elle cria : « Entrez! »

La grosse clenche de fer de la porte se souleva et, doucement, la porte s'ouvrit. Elle ne voyait personne mais elle sentit entrer une grande paix, comme une brise d'été qui s'infiltre et nous enivre de foin coupé. Un baume d'amour venait vers elle et enveloppait tout son être.

Elle était tellement heureuse et remplie de joie qu'elle s'endormit. Elle ne s'éveilla qu'au milieu de la nuit. Le poêle, à peu près mort, rougeoyait de quelques tisons. De plus, elle constata que la lampe à l'huile de charbon était éteinte malgré qu'il y ait encore suffisamment d'huile.

Elle s'empressa de remettre un peu de bois dans le poêle avec un chiffon de papier. Elle ralluma aussi la lampe. Elle s'assit enfin devant le poêle pour penser au beau rêve qu'elle venait de faire.

Elle avait rêvé au jour de son mariage, à ses noces et au beau voyage aux Chutes Niagara. Elle avait revu la splendeur du paysage autour des chutes. Son mari l'accompagnait. Comme il était grand, beau, gentil... Elle avait revu ses beaux yeux plongés dans les siens, pleins de l'émerveillement silencieux d'être ensemble.

Elle pleurait maintenant, mais c'était de joie de l'avoir revu.Elle était bien certaine que c'était lui qui était venu encore une fois lui dire son amour, lui laissant comme gage, la lampe qui avait été éteinte.

Gérard Marcotte

L'ESPACE INVISIBLE DU TEMPS

Ne me retenez pas
si j'escalade les paroles
qui dorment la nuit
si je retrouve par hasard
la source des mots qui chancelle
sous les pétales des fleurs

Ne me retenez pas
si je glisse entre
le rivage et les astres
si je chante un air faux
accompagné d'un violoncelle
abandonné qui pleure

Ne me retenez pas
si je gravis l'obscurité des nuages
si le sourire du vent
me fait signe
dans l'espace invisible du temps
Oh non... ne me retenez pas

Gisèle Labbé

IV- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

MISES AU POINT DES VISITES ET DES VOYAGES

Au cours des derniers mois, j'ai dû annuler des activités parce qu'il n'y avait pas eu assez d'inscriptions. Lorsque nous organisons des visites ou voyages, nous devons prendre des arrangements avec les agences ou avec les responsables des endroits à visiter. Nous fixons des dates limites où nous devons les aviser si l'activité se tiendra. La politique en vigueur à la C.J.R. exige qu'une activité ne doive 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.

Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des activités culturelles

SAISON DE BRIDGE HIVER 2008

Le 11 janvier à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, l'équipe de bridge C.J.R. vous accueillera pour sa dixième saison hivernale qui se terminera le 25 avril par un tournoi suisse.

À compter du 18 janvier, 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 jusqu'au 28 mars. La séance de duplicata débutera alors à 13 h 30.

Les mercredis de 9 h à midi à compter du 16 janvier jusqu'au 26 mars, 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 9 janvier. Pour être acceptés aux cours des débutants, les participants devront répondre à certains critères de base.

Vous serez accueillis tous les vendredis par Danièle Lessard. Dennis Shareck dirigera les séances de uplicata. 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

GROUPE VOCAL

Nous avons pris un temps d'arrêt pour le temps des fêtes et nous reprendrons le chant du Groupe Vocal dès le 14 janvier.

La dernière session fut très plaisante et nous serons à notre poste pour retrouver tous les membres inscrits à cette activité. À tous, Bonheur et Santé pour 2008.

Aline Parent 626-0966, responsable

SCRABBLE

Jouer au scrabble est un loisir très apprécié au sein de la C.J.R.

Pour l'instant, il n'y a pas de place disponible. Cependant, si cette activité vous intéresse, veuillez consulter l'une des responsables. Peut-être y aura-t-il quelques désistements?

Début de l'activité : le lundi 14 janvier
Coût : 7 $

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

CAFÉ RENCONTRE

Tous les cafés rencontre se tiendront dorénavant au chalet des Loisirs du Plateau le jeudi pm à 13 h 30

1- Le jeudi 13 mars

Contes et légendes de la Haute-Saint-Charles

Conférencière : Mme Denise Martel

Elle partage avec ses contemporains sa grande connaissance des légendes du Québec. Elle échangera avec vous sur ce patrimoine oral qui témoigne de la richesse de notre passé.

2- Le jeudi 17 avril

Comment se faire respecter comme aîné?

Conférenciers : M. Carl Rancourt, policier et M. Robert Simard, travailleur social.

Ces deux personnes font partie du Groupe d'intervention La Source. Elles oeuvrent depuis longtemps contre la violence faite aux aînés.

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

LA GÉNÉALOGIE VOUS INTÉRESSE?

Vous voulez retracer vos ancêtres? Nous vous offrons une visite conjointe à la Bibliothèque et aux Archives nationales du Québec (BANQ) et à la Société de généalogie de Québec (SGQ)

La journée comprend plusieurs activités dont la visite des centres de recherche, l'utilisation des principaux outils de recherche à la SGQ et la présentation de documents d'archives au Centre de Québec de BANQ.

Les deux organismes sont situés au pavillon Casault de l'Université Laval. La visite conjointe dure 2 heures. Par la suite, nous irons dîner au restaurant l'Académie situé dans l'ancien cinéma Sainte-Foy. Table d'hôte à partir de 9,95 $ et possibilité d'apporter votre vin.

Date : Le vendredi 28 mars
Départ : 9 h au stationnement de l'église Sainte-Cécile
Visite : 9 h 30 à 12 h
Dîner : 12 h 15 à 14 h 30 (à vos frais)
Retour : 15 h à l'église Sainte-Cécile
Coût : 7 $ (limite de 48 personnes)

Christiane Gagnon 622-0624, responsable

COURS D'ESPAGNOL

Nous vous offrons à nouveau le cours débutant 1 cet hiver. De plus, ceux qui ont déjà commencé leur formation ont l'opportunité de poursuivre leur cours de niveau 2 et 3.

Professeur hispanophone d'origine mexicaine

Début des cours : 17 janvier
Durée : Tous les jeudis pendant 10 semaines.
Endroit : Centre communautaire et culturel - 7575, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg
Horaire des cours:
Niveau 1 : 14 h
Niveau 2 : 12 h 30
Niveau 3 : 9 h et 10 h 30
Coût : 65 $

A bientôt ! Hasta la vista!

André Le Blanc 628-5651, responsable

SUSHIS

Le mot vous met l'eau à la bouche. Alors, que diriez-vous d'apprendre à confectionner vos propres sushis? En collaboration avec Loblaw's, nous vous offrons la possibilité de participer à la séance de formation à la fin du mois de janvier. Les ingrédients sont fournis et vous pourrez savourer le produit de votre travail. La formation est assurée par un professionnel de la cuisine.

Date : Le lundi 28 janvier à 13 h 30
Endroit : Loblaw's, 4545, boul. Henri-Bourassa, Québec
Coût : 30 $

André Le Blanc 628-5651, responsable

LES IMPÔTS ET LES AÎNÉS

Séance d'information sur les sujets d'ordre fiscaux qui seront traités lors de l'assemblée générale du 13 février.

Des représentants des ministères du Revenu fédéral et provincial nous informeront de différents sujets concernant l'impôt des personnes retraitées. Les principaux seront les suivants :

- Le fractionnement du revenu de pension dont la plupart des personnes retraitées qui vivent en couple peuvent bénéficier

- Le crédit d'impôt pour maintien à domicile auquel les retraités âgés de 70 ans et plus sont admissibles et dont les règles d'application sont devenues plus faciles.

THÉÂTRE DE LA C.J.R.

Votre troupe de théâtre est toujours là et vous présente cette année une autre comédie de Georges Feydeau « Léonie est en avance ».

Toudoux et Léonie ne sont mariés que depuis huit mois et Léonie est sur le point de donner naissance au premier enfant du couple, ce qui n'est pas pour plaire aux parents de Léonie qui craignent les ragots.

Déjà que l'union de leur fille avec un Toudoux fait ombrage à leur prestige. Ceci sans compter sur la jeune mère qui réserve toute une surprise à son entourage.

Nous espérons vous rencontrer lors des représentations qui auront lieu les 3, 4, 5 avril à 20 heures et le 6 avril à 19 heures.

Coût : 12 $
Endroit : Salle Pierre-Garon
Inscription : 9 janvier et tous les lundi pm jusqu'aux représentations de la pièce

Claude Gagné 627-9186, responsable

BALADE À MONTRÉAL

Date : le mardi 26 février

Le départ a lieu à 9 h au stationnement de l'église Sainte-Cécile. Suite à une pause santé prévue en cours de route, l'on se rend dîner au célèbre restaurant Hélène-de-Champlain. En après-midi, un tour de ville de Montréal avec guide est prévu en autocar. Après le souper, l'on se rend dans les studios de Radio-Canada pour assister à l'enregistrement de la populaire émission «Le match des étoiles» animée par Normand Brathwaite. Retour à Québec vers minuit trente.

Coût : 110 $ (non membre 115 $) comprend le transport en autocar de luxe avec un guide accompagnateur, deux repas, le tour guidé et l'enregistrement de l'émission de télévision, les taxes et tous les pourboires.

Inscription :
le 9 janvier (minimum d'inscriptions : 40 personnes)
Date limite d'inscription : 1er février

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE

Nous avons présentement cinq groupes de personnes qui discutent en anglais sur divers sujets une fois par semaine dans un salon prêté gracieusement par la Brasserie Le Grand Bourg. Le tout est animé par des moniteurs.

Nous recherchons de nouveaux moniteurs maîtrisant la langue anglaise qui désireraient s'impliquer bénévolement dans cette activité. Avis aux intéressés.

Pauline Loignon 661-3751, responsable

SÉJOUR À L'HÔTEL DU PARC ORFORD

Dates : les 14, 15 et 16 mai

Sous le thème Hollywood en chansons, l'on vous propose de passer trois jours et deux nuits en compagnie de l'équipe d'animation de l'Hôtel du Parc Orford situé dans la région de Magog.

Le programme complet du séjour sera disponible à l'inscription du 9 janvier.

Les prix varient selon que vous réserviez une chambre en occupation simple à quadruple. En occupation double, le prix se situe à 259 $ par personne; ce prix comprend le transport, six repas avec deux choix de menus, l'apéro à volonté avant le dîner et le souper, l'animation au cours du séjour, deux soirées animées dont un spectacle en chansons le 2e soir, une visite guidée de la région de Magog, les taxes et les pourboires inclus.

Toutes les chambres comprennent salle de bain, télévision, téléphone et air climatisé.

Inscription : Le 9 janvier
(minimum d'inscriptions : 40 personnes)

Date limite d'inscription : le 1er mars

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

ATELIER DE CINÉMA

Vous êtes abonnés au Cinéma Le CLAP ? Vous aimeriez partager avec d'autres membres C.J.R. vos réflexions suite au visionnement des films qui sont présentés?

Un groupe de vingt personnes jouissent déjà de cette opportunité depuis quelques années. Présentement, le groupe est complet. Je suis toujours disponible pour donner des informations sur l'activité.

Nicole Falardeau 651-6054, responsable

LA MAGIE DE L'ÉCRITURE

Depuis septembre 2007, neuf membres de la C.J.R. sont à écrire leur autobiographie par l'intermédiaire du programme de formation « Je me raconte ». Réparti sur 22 rencontres, à raison d'une rencontre de deux heures trente par deux semaines, ils ont l'occasion de rédiger un texte grâce à une série de séquences questionnaires et d'en partager des parties avec le groupe à la séance suivante. À la fin des 22 rencontres, ils auront un tableau complet pour éditer leurs mémoires et léguer ce bel héritage aux leurs.

Cette formation vous sera offerte à nouveau en septembre prochain. Préparez-vous!

Diane Gagné 380-4381, guide d'écriture

CALENDRIER DES ACTIVITÉS — SAISON D'HIVER 2008

DATES		ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JANVIER					
03	je	Ski	Camp Mercier Jean-Guy Nadeau		666-3982
08	ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
09	me	Inscription	Saint-Jérôme de l'Auvergne	Cl. Charbonneau	623-2863
10	je	Ski	Mont Sainte-Anne	Jean-Guy Nadeau	666-3982
11	ve	Bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
11	ve	Taï chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
14	lu	Groupe vocal	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
14	lu	Scrabble	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont	628-4564
14	lu	Cond. physique (début)	Gymmase François-Borgia	Marc-André Auger	623-4696
14	lu	Lundi C.J.R.	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
14	lu	Tennis (début)	Gymnase François-Borgia	JulesTruchon	626-3929
15	ma	Dîner du golf du mardi	Rouge ou Blanc	Suzanne Bolduc	627-9717
15	ma	Danse en ligne	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Marriage	666-1753
16	me	Eutonie (début)	Centre culturel et communautaire	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
17	je	Cours d'espagnol (début)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
17	je	Ski	Sentier du moulin	Jean-Guy Nadeau	666-3982
18	ve	Billard	Blou Bar	Yvon Wiseman	626-1092
21	lu	Patin et marche	Pointe-aux-Lièvres	Ginette Dallaire	661-9926
24	je	Ski	Duchesnay	Jean-Guy Nadeau	666-3982
26	sa	Voyage	Croisière dans les Caraïbes	Ginette Turner	622-7059
26	sa	Plaisirs sur glace	Chalet des Loisirs du Plateau	Line Bouchard	624-7220
28	lu	cours de cuisine (Sushis)	Loblaw's	André Le Blanc	628-5651
31	je	Ski	Valcartier J	ean-Guy Nadeau	666-3982
FÉVRIER					
04	lu	Marche	Rivière Montmorency	Ginette Dallaire	661-9926
07	je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07	je	Ski	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau	666-3982
10	di	Brunch du carnaval	S.-sol de l'église Saint-Jérôme	Ginette Dufresne	623-4582
12	ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand bourg	Nicole Falardeau	651-6054
13	**me**	**Assemblée gén. annuelle**	**S.-s. église Saint-Jérôme**	**Cl. Charbonneau**	**623-2863**
14	je	Ski	Sentier du Moulin	Jean-Guy Nadeau	666-3982
15	ve	Souper Saint-Valentin	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
18	lu	Marche	Centre de ski de fonds de Charlesb.	Ginette Dallaire	661-9926
21	je	Ski	Duchesnay	Jean-Guy Nadeau	666-3982
22	ve	Dîner Les Cailles	Centre Fierbourg	Pierrette Wiseman	626-1092
23	sa	Souper et grosses quilles	Salon de quilles Carr. Charlesbourg	Ginette Dufresne	623-4582
26	ma	Balade à Montréal	Studios de Radio-Canada	Gaétan Bourbeau	628-5791
28	je	Ski	Mont Sainte-Anne	Jean-Guy Nadeau	666-3982
MARS					
03	lu	Marche	Bois de Folie	Ginette Dallaire	661-9926
06	je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
06	je	Ski	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau	666-3982
06	je	Dîner Les Cailles	Centre Fierbourg	Pierrete Wiseman	626-1092
11	ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
13	**je**	**Café renc. Contes et Lég.**	**Chalet des Loisirs du Plateau**	**Georgette Baril**	**626-7454**
13	je	Souper de ski	Sentier du Moulin	Jean-Guy Nadeau	666-3982
15	sa	Dégust. vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863

17 lu	Marche	Carré Tracy	Ginette Dallaire	661-9926
19 me	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Lise Paradis	623-5748
28 ve	Visite salon Généalogie	Université Laval	Christiane Gagnon	622-0624
31 lu	Marche	Le Chemin du Roy	Ginette Dallaire	661-9926

AVRIL

01 ma	Danse en ligne (fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Marriage	666-1753
03 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
3 au 6	Théâtre C.J.R.	Salle Pierre-Garon	Claude Gagné	627-9186
04 ve	Billard (fin)	Blou Bar	Yvon Wiseman	626-1092
05 ma	Voyage de golf	Myrtle Beach	Angèle Perron	626-3919
07 lu	Voyage	Tunisie	Ginette Turner	622-7059
08 ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
09 me	Remise des articles	*L'Info C.J.R.*	Cl. Charbonneau	623-2863
10 je	Cabane à sucre	Neuville	Ginette Dufresne	623-4582
14 lu	Marche	Château d'Eau	Ginette Dallaire	661-9926
16 me	Dîner Les Cailles	Centre Fierbourg	Pierrette Wiseman	626-1092
17 je	**Café renc. Se faire respecter Ch. des Loisirs du Plateau**		**Lise Paradis**	**623-5748**
23 me	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Lise Paradis	623-5748
24 je	Parution du journal		Cl. Charbonneau	623-2863
25 ve	Tournoi de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
28 lu	Marche	Marais du nord	Ginette Dallaire	661-9926
28 lu	Voyage	Washington	Ginette Turner	622-7059

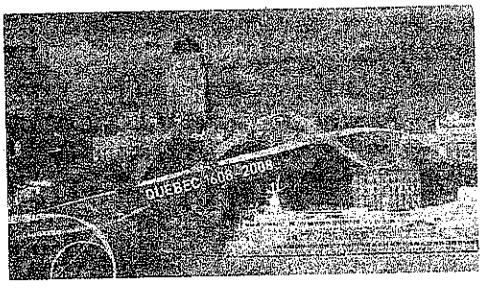
MAI

01 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 me	**Café renc. inscription S.sol de l'église Saint-Jérôme**		**Cl. Charbonneau**	**623-2863**
08 je	Atelier de vélo	Chalet des Loisirs du plateau		
12 lu	Marche	Mont Bélair	Ginette Dallaire	661-9926
13 ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
14 au 16	Voyage	Hôtel du Parc Orford	Gaétan Bourbeau	628-5791
21 me	Vélo (début)	À déterminer	Comité Vélo	
23 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	Yvon Wiseman	626-1092
27 ma	Tournoi de golf	Sainte-Pétronille I.O.	Ginette Dufresne	623-4582

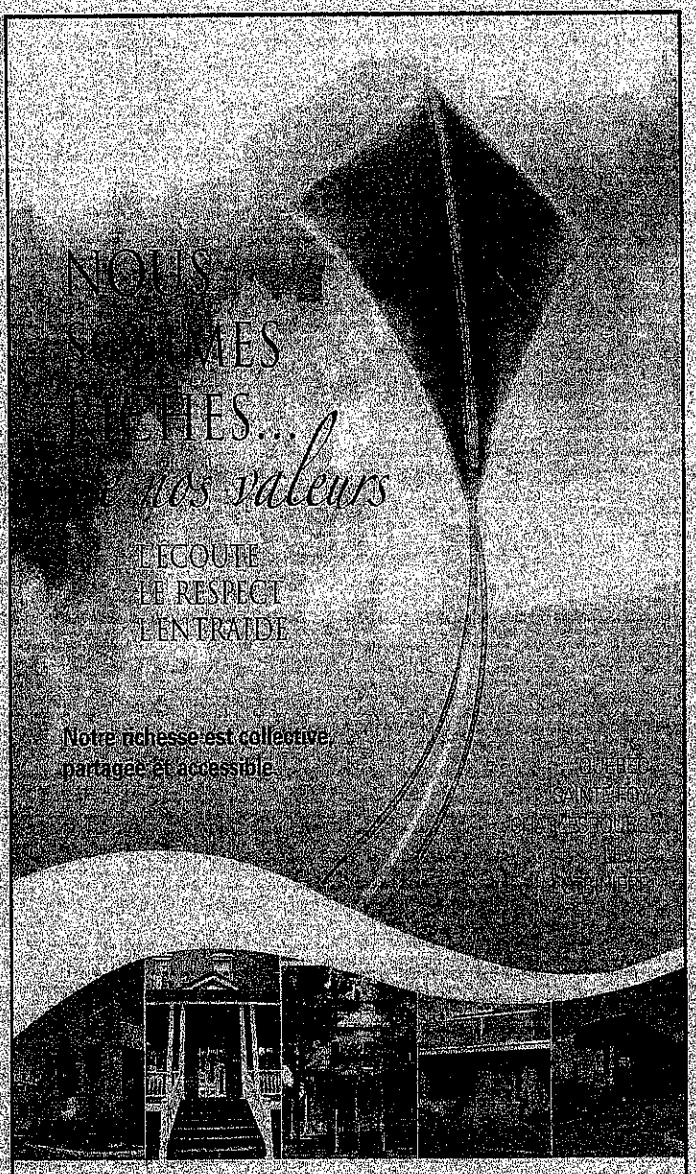
JUIN ET JUILLET

01 juin	Voyage	Centre Bell	Ginette Turner	622-7059
10 juin	Fête champêtre	Patro de Charlesbouorg	Roger Gagnon	628-9755
07 juillet	Camping C.J.R.	Saint-Tite	Louise Tangauy	622-3536

N.B. **D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période.**



SIEL
IMPRIMERIE
688-9593



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,ooo,3e ave Ouest,Charlesbourg

L'HOSTELLERIE
Au Coeur 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

DÎNER CONFÉRENCE DU 19 MARS

Qui étaient les filles du roy. ? Pourquoi sont-elles venues à Québec?...

Conférencière : *Ghislaine Gagnier Leclerc*, M.A. (Services Sociaux), recherchiste en histoire.

Gens et gentes, vous avez déjà dormi dans la Sainte-Barbe? Marguerite Bourgeoys l'a fait sept fois...

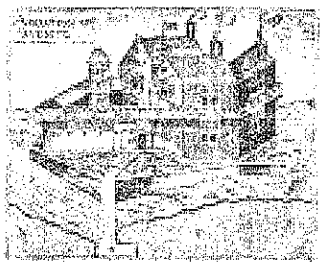
Qu'ont en commun Jean Chrétien, Lucien Bouchard, Céline Dion et votre conférencière Ghislaine Gagnier Leclerc?

Pour des réponses à ces pertinentes questions et à bien d'autres, SOYEZ DES NÔTRES.

Date : Le mercredi 19 mars
Heure: 11 h 15
Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, (Loretteville) Québec
Coût: 18,50 $ (conférence, buffet, taxes et service compris)

Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines à côté.

DÎNER CONFÉRENCE DU 23 AVRIL



Samuel de Champlain et les débuts de l'histoire de la ville de Québec.

Conférencier : Jacques Lacoursière, historien réputé, récipiendaire de plusieurs prix. Membre fondateur du journal historique «Boréal Express», il s'est donné comme mission de faire connaître et aimer l'histoire du Québec, autant par ses écrits que par la radio, la télévision, le film et les conférences.

Alors qu'en 1608 Québec n'est qu'un petit poste de traite, dix ans plus tard, Samuel de Champlain dresse un bilan des ressources de la colonie et espère que ce poste devienne le site d'une grande ville. Par la suite, Québec sera la capitale de la Nouvelle-France, le terminus de la navigation transatlantique et le point de départ de plusieurs expéditions aussi bien missionnaires que commerciales. La ville s'enrichira de quelques marchés publics et hébergera des chantiers de construction navale. Elle sera le cœur de la vie culturelle. Elle demeurera, tout au long de son histoire, le berceau de la présence francophone en Amérique du Nord.

Date: Le mercredi 23 avril
Heure: 11 h 15
Coût: 18,50 $
Endroit: Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, (Loretteville) Québec

Stationnement derrière le restaurant ou sur la rue des Ursulines à côté.

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

V- ACTIVITÉS SOCIALES

DÉGUSTATION « VINS FROMAGES C.J.R. »

Nous vous invitons à une aventure festive, gastronomique et de franche camaraderie : la dégustation « Vins Fromages C.J.R. » du 15 mars. L'activité comprendra 3 services de fromages, 6 services de vins, charcuterie, fruits et desserts. Animé par Jacques Dufresne, le tout sera accompagné de musique, de chansons et de danse sociale. Nous prévoyons accepter un maximum de quarante-huit personnes pour la tenue de cette expérience pilote. Le coût incluant les taxes est de 25 $. La priorité est accordée aux membres. La soirée débutera vers 18 h pour se terminer vers 22 h. Vous pouvez vous inscrire le mercredi 9 janvier.

Date : Le samedi 15 mars à 18 h
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Claude Charbonneau 623-2863 et
Ginette Dufresne 623-4582, responsables

DÉJEUNER MENSUEL

Compte tenu de la participation positive des membres aux déjeuners mensuels organisés à l'automne 2007, nous continuons l'expérience.

Ils ont lieu au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord, (Marché aux Puces 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.

Ils se tiendront les jeudis 7 février, 6 mars, 3 avril et 1er mai. C'est une belle occasion de fraterniser.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

SOUPER SAINT-VALENTIN

Venez partager avec nous, notre souper table d'hôte cinq (5) services à l'occasion de la fête de l'amour et de l'amitié et ce, dans un esprit de camaraderie et de joie de vivre.

Date: Le vendredi 15 février
Endroit: Le chalet des Loisirs du Plateau
Heure: 18 h
Coût: 37 $

MENU
- Trilogie de terrine du moment et son confit de carottes
- Crémeuse de légumes au parfum de basilic frais
- Demi-poulet rôti aux fines herbes et olives
- Gratin dauphinois et jardinière de légumes frais
- Salade digestive et sa vinaigrette au porto
- Dessert du maître pâtissier accompagné d'un thé, café ou tisane.

On apporte son vin pour compléter ce repas.

Le tout accompagné d'un petit jeu pour faire palpiter son coeur et quelques prix de participation.

Rémi et Noëlla Hains 628-6705,
Georgette Baril 626-7454, responsables

CABANE À SUCRE

Rendez-vous à la cabane à sucre Chabot de Neuville.

Date : Le jeudi 10 avril
Transport : Autobus
Départ : 16 h 30, stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 25 $
Retour : Départ de la cabane à sucre : 22 h
Note : Boissons alcooliques en vente sur place

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

BRUNCH DU CARNAVAL

À l'occasion du Carnaval, nous vous invitons à venir bruncher et danser au cours de l'après-midi.

Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme
Date : Le dimanche 10 février
Heure : 11 h 30
Coût : 15 $
Note : Apportez vos boissons, si vous le désirez.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

BILLARD

Notre activité de billard commencera le vendredi 18 janvier et se poursuivra tous les vendredis pendant douze semaines, de 13 h à 17 h au Blou Bar, 8500, boulevard Henri- Bourassa (Carrefour Charlesbourg). Le coût est de 36 $.

Le regroupement des joueurs continuera de s'effectuer par tirage au sort avant les parties.

Bienvenue aux femmes.

Yvon Wiseman 626-1092, responsable

DÎNERS LES CAILLES

Nous vous offrons trois sorties au célèbre restaurant "Les Cailles" opéré par Fierbourg, le centre de formation professionnelle en alimentation et tourisme de la Commission scolaire des Premières Seigneuries et situé au 337, 76e Rue Ouest, Québec. Un dépôt de 5 $ (si possible par chèque) sera demandé lors de l'inscription.

Dîners (table d'hôte)

Dates : Le vendredi 22 février
Le jeudi 6 mars
Arrivée: Entre 11 h 30 et 12 h
Coût : Entre 14 $ et 18 $ (taxes et service en sus) payable sur place

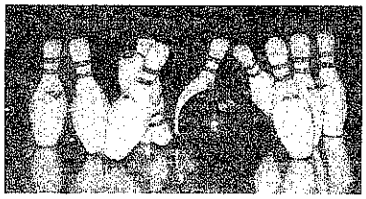
Dîner (menu simple)

Date : Le mercredi 16 avril
Arrivée: Entre 11 h 30 et 12 h
Coût : Entre 12 $ et 14 $ (taxes et service en sus) payable sur place

Pierrette Wiseman 626-1092, responsable

GROSSES QUILLES ET SOUPER

Peu importe votre habileté, venez vous amuser avec vos amis et partager un souper.



Endroit : Salon de quilles Univers Carrefour Charlesbourg
Date : Le samedi 23 février
Heure : 16 h 30 (quilles) et 19 h (souper au salon de quilles)
Coût : 30 $ (quilles et souper)

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

SOUPER AU HOMARD

Date : Le vendredi 23 mai
Heure : 18 h
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Coût : 35 $ (membre) ; 40 $ (non membre)
Menu : Bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, thé ou café
Prix de présence

Pierrette et Yvon Wiseman 626-1092, responsables

DANSE EN LIGNE

Cette activité se déroule tous les mardis pm au chalet des Loisirs du Plateau.

Début des cours: Le mardi 15 janvier
Fin de la session: Le mardi 1er avril
L'horaire des cours : 13 h débutants
14 h 15 intermédiaires 1
15 h 30 intermédiaires 11
Coût: 30 $ pour 12 semaines

Des pratiques ont lieu tous les lundis soir à compter du 21 janvier.

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

VI- SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORT

GOLF DU MARDI

À tous les golfeurs du mardi, merci et bravo à tous pour la belle collaboration qui a fait de nos mardis une joyeuse saison.

Ne pas oublier que notre habituel dîner de Noël est transformé en dîner du 400e, le mardi 15 janvier au Rouge ou Blanc : un rappel vous sera fait au début de 2008.

De plus, les mardis 10 juin (fête du 400e à la C.J.R.) 24 juin et 1er juillet (jours fériés) seront reportés aux jeudis 12 juin, 26 juin et 3 juillet.

Un bel hiver à tous et au plaisir de vous revoir en 2008.

Suzanne, Monique, Denise et Angèle, responsables

SAISON VÉLO 2008

Amateurs de vélo, réservez vos mercredis (aux 2 semaines) à partir du 21 mai prochain. Si une sortie doit être annulée à cause de la température, elle sera reportée au mercredi suivant.

Cette année, nous aurons 10 sorties; 9 à Québec et ses environs et un voyage à l'extérieur dans la région de Rimouski du 15 au 18 juillet. Vous aurez la possibilité de faire deux ou trois couchers à des prix très raisonnables. Les détails vous seront fournis lors de l'atelier rencontre du 8 mai au chalet des Loisirs du Plateau.

Le comité travaille à sélectionner des randonnées permettant un parcours plus court et un plus long: 30 à 35 km et 50 km+.

Le coût d'inscription demeure le même, soit 15 $ pour la saison. Vous pourrez vous inscrire à partir de mars lors des lundis pm ainsi qu'à la journée d'inscription générale du 7 mai. Nous aurons des gens pour vous inscrire à l'atelier rencontre du jeudi 8 mai.
N'oubliez pas la mise au point de votre vélo.

Au plaisir de vous rencontrer.

Le Comité du vélo

POUR ÊTRE EN MEILLEURE FORME

Moi, Roger Lévesque, depuis 11 ans je fais des exercices de conditionnement physique avec le programme de la C.J.R.

Je vous assure que la mise en forme est indispensable pour ma santé et mon bien-être. L'activité physique est efficace pour augmenter ma longévité.

Et c'est un souhait que je fais à tous d'être en meilleure forme en vous invitant à venir avec moi et les autres membres au conditionnement physique.

Roger Lévesque

VIVRE LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Au conditionnement physique, j'y suis dévolu
Plus j'ai de participants, plus le plaisir est accru
Sans exercice, je me sens dépourvu
Du bien-être senti quand on est moins tendu.

Aider les gens est toujours une agréable sensation
Selon mes compétences sportives, ma formation
Du devoir accompli j'ai la satisfaction
Quand je vois mes adeptes s'éponger le front.

Guy Fournier, moniteur

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les responsables du conditionnement physique sont très satisfaits de la participation des 166 membres inscrits à la session d'automne et de leur persévérance. Les inscrits ont totalisé 286 jours de conditionnement à raison d'une heure par jour. Nos deux moniteurs Johanie Carrier et Guy Fournier sont très appréciés. Nos membres n'ont que des commentaires favorables sur leur enseignement.

Nous serons très heureux de vous revoir à la session d'hiver qui se déroulera comme suit :

Inscription : Le 9 janvier
Coût : Une journée 20 $, 2 journées 35 $, 3 journées journées et plus 50 $
Endroit : Gymnase François-Borgia du Patro Charlesbourg

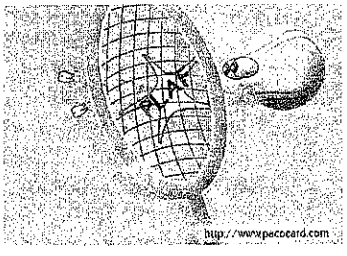
Heure des séances : 8 h 40 à 9 h 40
Durée : Début le lundi 14 janvier, fin le vendredi 25 avril pour une durée de 15 semaines

Bienvenue à tous et nous espérons vous revoir en grand nombre.

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

TENNIS AUTOMNE 2007

Le nouveau comité formé à l'automne 2007 tient dans un premier temps à remercier les membres démissionnaires Denis Marcoux et Roland Letarte pour le magnifique travail qu'ils ont accompli au sein du comité. Il fut facile pour les nouveaux membres de poursuivre le travail déjà amorcé.



Suite à l'inscription des joueurs en septembre, votre comité a dû faire des tours de force et de la haute voltige pour tenter de satisfaire la majorité des joueurs et nous savons que nous n'avons pas réussi à votre et à notre satisfaction, mais nous avons fait tout notre possible. La raison de notre problème fut qu'un grand nombre de joueurs se sont inscrits pour une même période laissant plusieurs plages vacantes. Qui plus est, les plages de jeux étaient moins nombreuses et plusieurs furent réduites à une période d'une heure.

Lors de la prochaine inscription générale le 9 janvier, votre comité à décidé de tenter une nouvelle façon de vous inscrire en y apportant les modifications suivantes : il n'y aura plus de 1er et 2e choix. Vous devrez nous donner toutes les journées et plages où vous serez disponible. Cette nouvelle façon de faire pourra, j'espère, nous permettre de satisfaire le plus grand nombre de joueurs possible. Le coût de l'abonnement demeure le même : 25 $. N'oubliez pas d'apporter avec vous votre carte de membre en règle.

Encore cette année, nous ne pourrons accepter de nouveaux membres. Faute de place disponible pour jouer, nous devons contingenter le nombre de joueurs. Cependant ceux qui le désirent pourront quand même s'inscrire sans payer et seront sur une liste d'attente.

En terminant, permettez-moi de vous présenter les membres du comité actuel :

Président: *Jules Truchon* 626-3929
Vice-président : *Yvan Guilbeault* 628-6359
Trésorier : *Claude Alain* 623-3438
Secrétaire : *Nicole Dorais* 623-2743
Directrice : *Gabrielle Martel* 626-0107
Informaticien : *Claude Havard* 849-8704

Jules Truchon 626-3929, responsable

TAÏ CHI

La session d'hiver de taï chi débutera le vendredi 11 janvier et se terminera le 28 mars pour une durée de 12 semaines.

Heure 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 est de 25 participants.

Coût : 62 $ pour les membres
67 $ pour les non membres

Paiement par chèque lors de l'inscription du 9 janvier.

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

SAISON DE SKI DE FOND 2008

Malheureusement, toutes les places sont déjà comblées. Cependant, il y a toujours possibilité de vous joindre à nous tous les jeudis matin, 9 h 30, au stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Il en coûtera 7 $ pour le transport en autobus et 7 $ pour l'entrée au centre de ski visité.

Le souper de fin de saison au Sentier du Moulin est prévu pour le 13 mars. Coût à déterminer.

Départ tous les jeudis à 9 h 30 de l'église Sainte-Cécile de Charlesbourg et retour à 15 h à partir des centres de ski

À consulter :

www.cjrcharlesbourg.org,
ou la Boite vocale : **990-0863**

Sorties de ski de fond C.J.R.

	Date	Endroit:	Prix d'entrée	
			Nous	Prix rég.
1-	3 janvier	Camp Mercier 84 8-2422	7 $	11,25 $
2-	10 janvier	Mont Sainte-Anne 827-4561 # 409	7 $	19,55 $
3-	17 janvier	Lac Beauport (Sentier du Moulin 84 9-9652	7 $	11,25 $
4-	24 janvier	Duchesnay 875-2511 # 274	7 $	11 $
5-	31 janvier	Valcartier (Le Castor) 844-3272	7 $	12 $
6-	7 février	Camp Mercier 848-2422	7 $	11,25 $
7-	14 février	Lac Beauport (Sentier du Moulin) 84 9-9652	7 $	11 $
8-	21 février	Duchesnay 875-2511 # 274	7 $	11,25 $
9-	28 février	Mont Sainte-Anne Beaupré 827-4561 # 409	7 $	19,55 $
10-	6 mars	Camp Mercier 84 8-24 22	7 $	11,25 $

Bonne saison à tous.

Le comité du ski de fond:
Monique et Jean-Guy Nadeau 666-3982
Colette Marcoux 522-0627
Pierre Collin 628-5724
René Mathieu 628-8123
André Bellemare 627-3730

Jean-Guy Nadeau 666-3982, 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 de 5 à 7 km ont lieu le lundi matin à toutes les 2 semaines, pour une durée d'environ deux heures. 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 débuter 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 (n.m.m) du club de marche.

Coût :inscription pour l'année 2008 : 5 $ (frais pour activités* en sus)
2 $ par sortie pour les n.m.m.

LE CLUB DE MARCHE RECRUTE

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 intégrer 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

PROGRAMMATION POUR LA SESSION HIVER ET PRINTEMPS 2008

21 (ou 28) janvier :
Pointe-aux-Lièvres - patin et marche (voir : Spécial de la rentrée) - facile 4 (ou 11) février: Rivière Montmorency - Boischatel intermédiaire
18 (ou 25) février :
*Centre de ski de fond de Charlesbourg (voir : activité spéciale)
3 (ou 10) mars :
Bois de Folie - Montagne-des-Roches (près de Château-Bigot) - facile
17 (ou 21) mars :
Carré Tracy et secteur des Diamants - facile
31 mars (ou 7 avril) :
Le Chemin du Roy - Courville (2e partie) - facile
14 (ou 21) avril :
Château d'Eau - Usine de filtration - facile
28 avril (ou 5 mai) :
Marais du Nord - facile
Coût d'entrée :
3,50 $ (5,50 $ n.m.m.) payable sur place
12 (ou 19) mai :
Mont Bélair - Val Bélair - intermédiaire

Détails à venir dans le journal de mai pour les activités suivantes :

26 mai (ou 2 juin);
*Promenade Samuel-de-Champlain -
Facile : 10 km - autobus - lunch
10 juin (mardi) :
*Fête champêtre du 400e
23 juin :

*Domaine Charlevoix - facile et inter -

Coût d'entrée et autobus - lunch

18 (25 août) :

*Chutes Delaney – Bras-du-Nord - facile et avancé

Coût d'entrée et autobus - lunch

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Centre de ski de fond Charlesbourg marche ou raquette

Endroit : 375, rue de l'Aventure, via Dublin
Date : Le 18 février (reporté au 25 si mauvais temps)

Difficulté: facile, intermédiaire et difficile 5, 7, 10 ou 18 km
Inscription : 9 h 15 - sur place

Coût d'entée : 4 $ (6 $ n.m.m.) payable sur place apporte son lunch

Départ : 9 h Covoiturage au stationnement église Sainte-Cécile, 9 h 45 sur place

Noëlla et Rémi Hains 628-6705 et
Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714 pour le 18 km marche, responsables

SPÉCIAL DE LA RENTRÉE

Pointe-aux-Lièvres : marche ou patin

Bienvenue à tous les membres et non membres de la C.J.R. Pas besoin de réserver. Vous n'avez qu'à vous rendre pour 13 h 15.

Date : Le lundi 21 janvier (remis au 28 janvier en cas de mauvais temps)
Départ : 13 h covoiturage, stationnement de l'église Sainte-Cécile
13 h 30 sur place
Coût : Gratuit pour tous
Accès: Boul. Laurentien sud, prendre la sortie immédiatement après la riv. Saint-Charles, soit Rumilly (ou Lee si vous venez du centre-ville), tourner à droite, passer sous l'autoroute, prendre la première rue à gauche pour rejoindre la rue Pointe-aux-Lièvres. 2 grands stationnements.

Réjeanne Michaud et ***Ginette Dallaire*** 661-9926, responsables pour la marche et
Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable pour le patin

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.

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 après-midi de 14 h à 16 h
Début : Le 16 janvier pour 7 séances de deux heures
Un atelier pourra être reporté lors d'une activité spéciale de la C.J.R. ou débuter plus tôt si nécessaire.

Endroit : Centre culturel et communautaire (à côté du CLSC)
7575, boul. Henri-Bourassa, coin 76e Rue, salle 112 (2e étage)
Coût : 85 $ (minimum 10 personnes)
12 $ pour une séance d'essai le 16 janvier

Ursula Stuber, eutoniste et professeure à l'Université Laval, intervenante
Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

CAMPING C.J.R.

Endroit :Camping La Gervaisie, à Saint-Tite
www.lagervaisie.com
Mme Lise Marinville
Date : du 7 au 12 juillet

Les réservations seront possibles à partir de mars seulement. Entre le 15 et le 31 mars, la priorité sera accordée à notre groupe pour 10 emplacements de site de camping et 8 roulottes. Venez nous rencontrer lors du café inscription du 9 janvier 2008 et nous vous donnerons plus d'informations.

Louise Tanguay 622-3536 et
Rémi Hains 628-6705, responsables

VOYAGE DE GOLF À MYRTLE BEACH

Ce voyage aura lieu du 5 au 12 avril. Cinq magnifiques terrains de golf, de catégorie A ou B, sont déjà réservés. Gérard Arbour, de l'agence de voyage Sportvac Tours, est notre guide durant tout le voyage et pour les pratiques de golf.

Nous voyagerons en autocar de luxe. Cet autobus sera à notre disposition pour nous conduire aux terrains de golf, aux restaurants et autres sorties. Il y aura un coucher à l'aller et 5 couchers au Myrtle Wood Village, formule condo en occupation quadruple.

Il est prévu cinq parties de golf pour les mordus et trois pour les autres. Il y aura des visites optionnelles : plage, musée, centre d'achat ...

Prix par personne pour cinq rondes de golf : 1529 $
Prix par personne pour trois rondes de golf : 1329 $
Les repas ne sont pas compris dans le forfait.

Un acompte au montant de 400 $ est exigé au plus tard le 15 janvier 2008.

Le paiement final doit être effectué avant le 20 février 2008.

Déjà des inscriptions ont été faites. Il nous fera plaisir de vous rencontrer lors de l'inscription du 9 janvier, pour plus d'informations et pour vous remettre un formulaire d'inscription.

Angèle Perron 626-3919,
Gaston Marquis 622-0924 et
Pierre Blais 848-3017, responsables

VII- VOYAGES

VOYAGES EN 2008

1- Croisière dans les Caraïbes

Les dates sont du 26 janvier au 6 février. Toutes les places sont vendues.

Tous les membres inscrits à ce voyage doivent venir prendre les derniers documents lors de l'inscription du 9 janvier.

2- L'Ouest Canadien en août

Date : 31 juillet au 16 août pour une durée de 17 jours
Coût : 3 399 $ en occupation double. Un rabais de 100 $ $ est donné à ceux qui paient avant le 20 avril. Ce prix inclut l'hébergement de qualité, le transport en autocar, le retour en avion de Vancouver et 34 repas.
Services:
manutention d'une valise, guide accompagnateur francophone

3- La Tunisie du nord au sud avec Air France et Exotik Tours

Date : 7 au 23 avril pour une durée de 17 jours
Coût : 2 199 $ en occupation double, taxes incluses, hébergement dans des hôtels 4 et 5 étoiles, avec 30 repas
Services : manutention d'une valise, guide francophone et accompagnateur

4- Washington, Philadelphie et le Pays Amish

Date : 28 avril au 3 mai pour une durée de 6 jours
Coût : 779 $ en occupation double, taxes incluses, hébergement en hôtel avec 5 déjeuners, deux dîners et trois soupers
Services : manutention d'une valise, guide francophone et accompagnateur

Vous pouvez vous inscrire le 9 janvier et les lundis pm.

Ginette Turner 622-7059, responsable

ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE

1- 50 ans de vie artistique de Michel Louvain

Date: 1er juin 2008
Endroit : Montréal, Centre Bell
Coût : 125 $ transport en autocar de luxe, souper buffet à La Stanza, spectacle, taxes et pourboires inclus

2- Croisière des Feux de Loto Québec

Date : à déterminer. Voyage en autocar jusqu'à Trois-Rivières, croisière sur le M.S. Jacques-Cartier jusqu'à Montréal, retour de Montréal en autocar
Coût : 179 $ transport, deux repas, spectacle des feux et croisière

Vous pouvez vous inscrire le 9 janvier et les lundis pm.

Ginette Turner 622-7059, responsable

VIII- INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

1- PATINAGE LIBRE POUR LES MEMBRES DE LA C.J.R.

Cette année, nous avons réservé les mercredis de 13 h 30 à 15 h pour favoriser le patinage des membres de la C.J.R.

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre au son de la musique et prendre un café à notre santé.

L'horaire des surfaces glacées du Parc Maurice-Dorion est du lundi au dimanche de 18 h à 21 h et les fins de semaine de 13 h à 16 h.

Patinons ensemble !

Errol Fortin, Président

2- PLAISIRS D'HIVER

L'événement Plaisirs d'Hiver revient pour une sixième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 25, 26 et 27 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

Le vendredi 25 janvier
Réservé aux élèves de l'école Le Plateau.

Le samedi 26 janvier en pm
Rallye piétonnier d'observation dans le secteur. Inscription obligatoire 5 $ par équipe (4 personnes maximum).
Début à 13 h 30 et il y aura des prix de participation.

Le dimanche 27 janvier
Journée familiale de 13 h à 15 h 30
Carrioles, poneys, cabane à sucre, clowns et tirages.
Jeux divers sur glace et neige.
Visite du Bonhomme Carnaval.

Errol Fortin, Président

LA COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE QUÉBEC

Plusieurs d'entre vous ont déjà été informés de la fusion entre la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg et la Coopérative de services à domicile Avantages. En effet, les membres des deux coopératives ont accepté le projet de fusion lors de la tenue de leur assemblée générale extraordinaire respective au printemps dernier.

Cette fusion est devenue officielle le 1er octobre 2007 et la nouvelle coopérative porte maintenant le nom de Coopérative de solidarité de services à domicile de Québec. Ce regroupement de nos deux organisations a été fait dans le but d'améliorer la qualité de nos services auprès de nos membres utilisateurs.

Rappelons qu'une coopérative de solidarité a comme particularité d'avoir trois catégories de membres : les utilisateurs, les travailleurs et les membres de soutien. Le membre de soutien est une personne morale qui a à cœur la mission de la Coopérative et s'intéresse à son développement dans le milieu.

Le 6 août dernier, le conseil d'administration de la C.J.R. acceptait d'être membre de soutien de la Coopérative de services à domicile de Québec. Nous sommes très fiers de vous compter parmi nos membres car vous êtes dans le milieu un acteur de taille. Votre appui est un signe tangible que votre organisme et les personnes qui y travaillent bénévolement se préoccupent du sort réservé à leurs aînés et s'engagent socialement à les soutenir et à leur apporter toute l'aide nécessaire.

MERCI de cette confiance que vous nous témoignez!

Les membres du conseil d'administration de la Coopérative de solidarité de services à domicile de Québec vous souhaitent d'avoir la Joie de Noël et de la partager avec vos proches. ***Lucie Bussières,*** directrice générale

DÎNER BÉNÉFICE POUR L'ÉCOLE PRIMAIRE « LES CAYES » D'HAÏTI

Date : Le jeudi 24 janvier
Endroit : Les Cailles

Bienvenue à un succulent dîner bénéfice servi au restaurant Les Cailles au profit d'une école préscolaire et primaire à « Les Cayes » en Haïti

Ce projet est initié par l'Institut Présence et Vie. *Fleurette Lefrançois et Claudette Lafantaisie* en sont les instigatrices.

Le coût de ce repas est de 15 $, taxes et service compris. Les profits seront versés directement pour les services de l'école.

Votre chèque doit être daté du 24 janvier et fait à l'ordre de « A.R.E.Q. Charlesbourg. »

Les personnes qui désirent partager la même table devront attendre tout le groupe avant l'entrée en salle.

Merci de contribuer à ce beau projet.

Lise Paradis, pour le Comité Haïti, A.R.E.Q, (Association des retraités de l'enseignement du Québec.)

IX- DIVERS

PETITES ANNONCES

La responsable est *Thérèse Brousseau.*
La date limite pour la prochaine comparution de *L'INFO C.J.R.* de mai est le 1er avril.

Coût 5 $. Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

Les petites annonce C.J.R.
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

À VENDRE

ENSEMBLE DE SKI DE FOND

Pour dame
État presque neuf - utilisé pour 10 kilomètres
Possibilité de comparer chez Atmosphère ou Sport Expert
Grandeur : bottes 41, skis 190 cm
Téléphone : 667-3628 Réf : 91

À LOUER

AUX ÎLES-DE-LA-MADELEINE
Cap-aux-Meules
CHALET situé directement sur la plage
600 $ par semaine
(du dimanche p.m. au dimanche a.m.)
semaines disponibles : 29 juin, 6 juillet, 17, 24, 31 août 2008
Propriétaire : (418) 828-9552 Réf : 95

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.

Pou informations contactez Denis Jobin au 634-1028 ou à l'adresse courriel: denisjobin2000@yahoo.ca Réf : 90

INFORMATIQUE :

Dépannage informatique à domicile,
Installation, configuration, mise à jour, réparation, nettoyage et remise à neuf de systèmes ainsi que formation à domicile.
À un tarif très compétitif.

Téléphone : 626-7014 / 254-6265

RECHERCHE

Je recherche une **personne passionnée d'horticulture** qui aimerait s'occuper d'embellir mon terrain au printemps et à l'automne et parfois l'été si besoin.

Salaire à discuter.
Téléphone : 626-8423 (répondeur) Réf : 93

L'organisme Collaboration Santé Internationale (C.S.I.) Situé au 1001 Chemin de la Canardière est à la recherche d'une infirmière (infirmier) bénévole pour travailler à sons département de fournitures médicales. Pour toute information, veuillez contacter la directrice madame Pierrette Defoy Dolbec au 522-6065
Réf : 94

SI VOTRE ORDINATEUR VOUS DÉCOURAGE...

Cours de base pour nouveaux internautes
Ou pour internautes peu aventureux...

Le Club Oméga offre des ateliers d'initiation à l'informatique
aux membres de la C.J.R. et à leurs amis.

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

Prochaine session : mi-janvier. Le mercredi am ou pm ou le 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 en composant le 641-6681 poste 3575

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

Chèque envoyé à : « Club Oméga de Beauport »
20, rue Hugues-Pommier, Québec (Québec)
G1E 4T9

Michel Sylvain 622-7031, responsable
micsyl@videotron.ca

TESTAMENT BIOLOGIQUE

Suite à la conférence du dernier café rencontre portant sur les formes de testaments particulièrement sur le testament biologique, plusieurs personnes nous ont demandé la documentation sur ce sujet.

Cette documentation sera disponible lors la séance d'inscription du 9 janvier et aux lundis pm à partir du 14 janvier.

PASSEPORT PLEIN AIR LOISIRS ET GASTRONOMIQUE 2007-2008

Dernière chance de vous procurer le passeport au coût de 20 $ lors de la séance d'inscription du mercredi 9 janvier. La quantité est limitée, premier arrivé, premier servi. Aucune vente ne sera faite après cette date.

Denis Paquet 622-3542, pour information

LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2008-2009, vous pourrez assister à une saison de sept conférences incluant le hors-série avec projection à la Salle Albert-Rousseau, au Grand Théâtre de Québec ou au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement : Patagonie-Cap Horn-Georgie du Sud, La Russie, Sahara, Arménie, Australie, La Bretagne ainsi que La Provence (Hors-série). Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement l'événement Découverte (5000 km de marche pour traverser l'Himalaya).Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assurés d'avoir toujours le même siège. Vous pourrez vous réabonner à compter du jeudi 13 mars.

Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Plus de détails concernant la présentation des films ainsi que le prix des abonnements seront disponibles au début du mois de mars prochain.

Denis Paquet 622-3542, responsable

PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (moins de 26 000 $ pour un couple ou 20 000 $ pour une personne seule) pourra de nouveau, cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de mars et avril prochain. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en mains et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme.

René Jolivet 623-4332, pour information

J'AI LU... et relu

La conquête de l'Occident, par Sylvain Besson, édition du Seuil, 2005

Les audiences de la Commission Bouchard-Taylor sur les accommodements raisonnables ont fait ressortir certaines constances. L'une d'elles en particulier est à remarquer: la fréquence des interventions concernant la présence musulmane au Québec. Il faut donc éviter les jugements subjectifs et basés sur le sentiment, d'où l'importance de s'informer avant d'approuver ou de condamner. J'ai relu récemment *La Conquête de l'Occident* qui présente une argumentation documentée sur l'Islam.

Il ne s'agit surtout pas ici d'un roman, mais d'un documentaire sur les méthodes utilisées par l'Islam pour conquérir le monde. Malgré son titre, on trouve plusieurs fois dans le texte l'idée de répandre l'Islam sur toute la terre. L'auteur prend la peine de bien signaler dès le début que les renseignements recueillis dans ce livre sont le résultat d'enquêtes ouvertes en Europe et aux États-Unis après les attentats du 11 septembre 2001. Ces enquêtes se poursuivent toujours.

Ce livre a le mérite de nous sensibiliser à ce qui se passe à l'insu des populations. L'objectif visé est clair: «Du milieu du XX e siècle à nos jours, des hommes formant l'avant-garde de l'Islam militant ont mis leur vie au service d'une ambition grandiose: établir un État islamique sur toute la terre.»

Le véritable État islamique, c'est la charia.

L'auteur retrace le cheminement du mouvement appelé «Les Frères musulmans» qui date des années 1920 et qui a pris naissance en Égypte. Ce groupe a conçu un plan qu'ils ont nommé *Le Projet*.. Ce document a été conçu par les Frères musulmans. Le texte a été trouvé dans le cadre de l'enquête dont il a été question plus haut. On y découvre la méthode employée pour arriver à l'objectif final: instaurer la loi islamique sur toute la terre. Le document décrit avec beaucoup de précision la façon de procéder pour arriver à l'objectif. On s'installe d'abord dans un pays sans trop se faire remarquer. On collabore avec la population et les autorités en place sans rien exiger concernant la religion musulmane. Quand on est en nombre suffisant, on bâtit une mosquée, puis on ouvre une école musulmane. Graduellement, on prend de plus en plus de place, avant de prendre toute la place.

L'exemple de la France et de la Grande-Bretagne est abondamment illustré par l'auteur. Les Frères musulmans indiquent la méthode à suivre et voient à obtenir avec le temps la reconnaissance de leur religion dans les institutions du pays à conquérir.

Ce volume suscite une réflexion sérieuse sur ce qui se passe même ici au pays. Il ne faut pas se bercer d'illusions, l'objectif visé nous concerne; il ne devrait pas nous laisser indifférents, mais au contraire, nous inviter à la vigilance.

Marcel Dupont

IMPÔT SERVICE

POUR UN SERVICE FIABLE ET CONFIDENTIEL
CONFIEZ LA PRÉPARATION DE VOS
DÉCLARATIONS D'IMPÔT À UNE SPÉCIALISTE
DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE

SERVICE À DOMICILE DISPONIBLE.

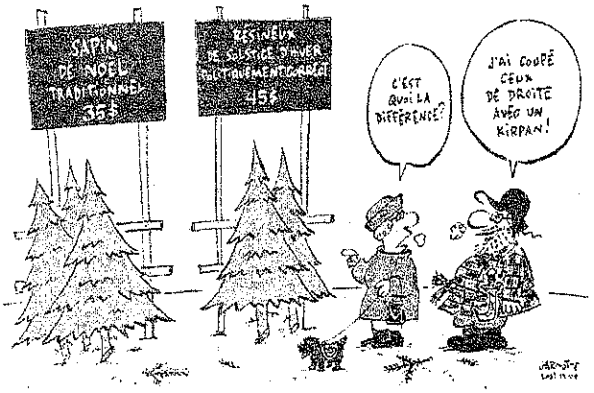
RAPPORT INFORMATISÉ.

PARTICULIER,TRAVAILLEUR AUTONOME,
SUCCESSION, PARTAGE REVENUS DE
PENSION

ENTREVUE POSSIBLE 7 JOURS SUR 7
DE 9 H À 20H

$ PRIX COMPÉTITIF.

Votre conseillère fiscale :
LOUISE JOURDAIN. Prop.
418-623-9969
LOUISE.JOURDAIN@SYMPATICO.CA

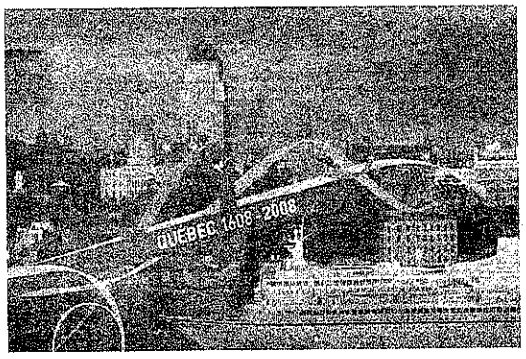


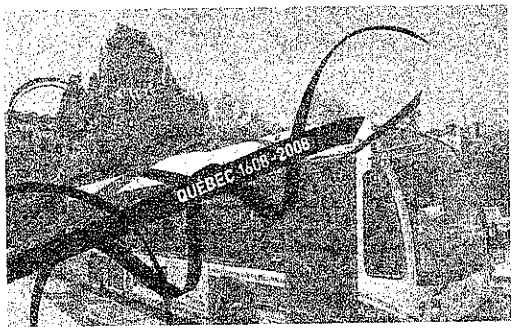
Caricature parue dans Le Devoir

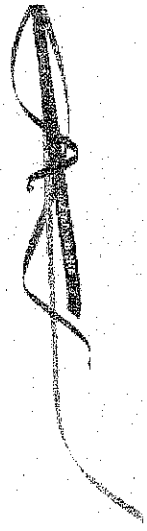
En matière d'accommodements raisonnables, il est clair que l'État ne peut plus laisser aller les choses comme il le fait présentement, insouciant des conséquences qu'elles ont sur la société d'aujourd'hui et, surtout, qu'elles auront sur celle de demain. Il doit prendre la situation en mains et la corriger.

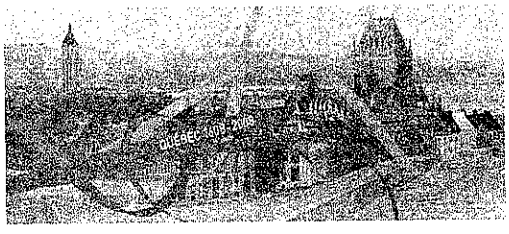
Paul Bégin

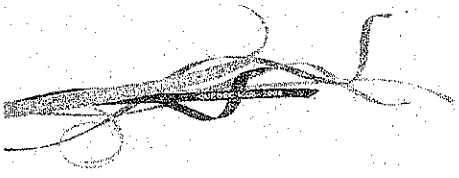
QUÉBEC A 400 ANS! DATE ANNIVER-
SAIRE DE LA FONDATION DE QUÉBEC
PAR SAMUEL DE CHAMPLAIN

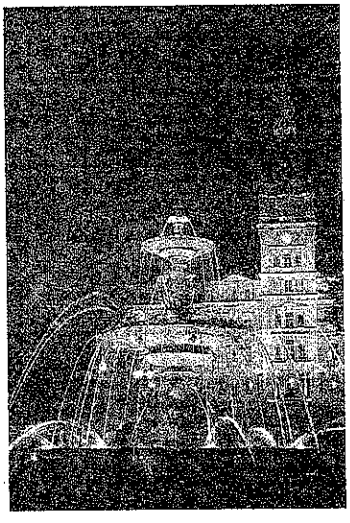

QUÉBEC 1608-2008

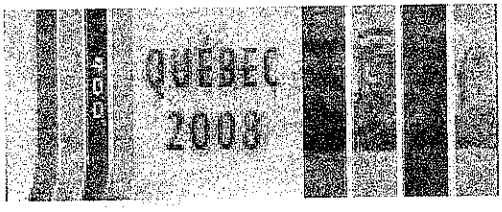

QUÉBEC 1608-2008



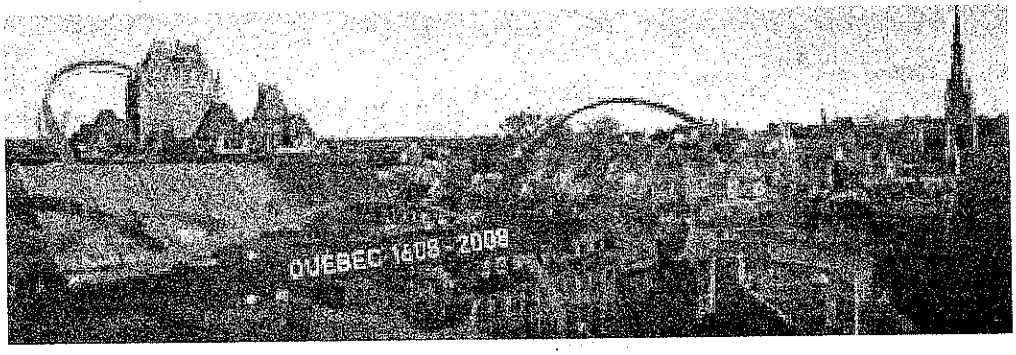







QUÉBEC
2008

QUÉBEC
1608-2008


QUÉBEC 1608 - 2008