



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° 3

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

MAI 2008

I- MOT DU PRÉSIDENT

Pour moi, la C.J.R. doit être pour ses membres un lieu d'identification, d'appartenance, d'échanges, de solidarité et de partage.

Si la C.J.R. connaît un pareil succès, c'est le résultat de l'engagement de ses 13 administrateurs, de ses 180 bénévoles et de la participation active de ses 1220 membres. Ensemble, nous essayons de profiter au mieux du temps qui passe.



L'objectif principal visé par la C.J.R. dans son plan d'action 2007 était d'organiser des activités pour permettre à ses membres de rester actifs et de continuer à être partie prenante de leur milieu. Pour ce faire, elle doit faire sentir à ses membres qu'ils font partie du groupe. Ces résultats sont le fruit d'un engagement

collectif et d'un long cheminement dans le temps.

Les journées d'inscriptions du 8 septembre 2007 avec plus de 500 membres, celle du 9 janvier 2008 avec plus de 350 membres et de l'assemblée générale avec plus de 100 membres témoignent de cet engagement collectif constant entre les administrateurs, les responsables d'activités, les bénévoles et les membres.

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, la pétanque, le golf, le vélo, le ski de fond, le tennis continuent leur succès et procurent à la C.J.R. la consistance qui fait sa marque de commerce.

Les autres activités comme le tai chi, le scrabble, le billard, les dîners conférence, les ateliers de conversation anglaise, le théâtre, la Fête champêtre, le camping, le souper aux huîtres, le souper aux homards, la Saint-Valentin et autres ont connu également leur succès

habituel. Il ne faudrait pas oublier le souper spaghetti, le souper de Noël, l'atelier de cinéma, les visites culturelles, les voyages et autres qui contribuent également au succès de la C.J.R.

Les nouveautés comme les dégustations vins et fromages ainsi que les déjeuners mensuels s'avèrent d'heureuses initiatives.

Les disponibilités d'espaces physiques et des ressources humaines pour organiser certaines activités causent problème. De plus, la formule actuelle des cafés rencontre est à repenser.

Je remercie sincèrement les 180 bénévoles, les responsables d'activités, les coordonnateurs et les administrateurs qui, ensemble, rendent possible cette grande réussite qu'est la C.J.R.

Après avoir souligné les dixièmes anniversaires du groupe vocal et du conditionnement physique au cours des dernières années, 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.

Selon les membres du conseil d'administration, celui-ci a amélioré d'une façon significative l'efficacité de son fonctionnement et ce, dans le respect de la contribution de chaque administrateur. Des administrateurs soulignent qu'il faut favoriser la participation des membres à l'organisation des activités en développant le travail en équipe.

Pour assurer le succès des résultats des activités, ceux-ci doivent reposer sur une combinaison harmonieuse entre la contribution autonome du responsable d'activité dans la conception et l'organisation de cette dernière, le respect des décisions du conseil d'administration et le support efficace des politiques et des procédures garantissant le bon fonctionnement de la C.J.R. La communication efficace et la circulation dynamique de l'information entre le responsable d'activité, le

coordonnateur et le conseil d'administration deviennent alors des éléments majeurs dans la réussite de la gestion des activités.

Je préciserais que les membres voient la C.J.R. comme un organisme de services leur offrant une programmation d'activités intéressantes et diversifiées répondant à leurs attentes d'où ils tirent une grande satisfaction. Les responsables de la gestion de la C.J.R. se doivent de développer une vision où la C.J.R. apparaît comme un lieu d'identification, d'appartenance, d'échanges, de solidarité et de partage pour ses membres. Il leur appartient de faire partager aux membres cette vision de l'organisation.

La C.J.R. est-elle prête comme organisme à s'aventurer plus avant dans un engagement social plus poussé pour améliorer la qualité de vie et le mieux être de ses membres? A cette question, le conseil d'administration a décidé d'amorcer une réflexion afin de favoriser l'entraide entre les membres. Actuellement, elle demeure avant tout un organisme de gestion des loisirs de ses membres et cela, elle le fait très bien.

Je remercie tous les administrateurs, les bénévoles pour leur contribution à la réussite de la C.J.R. et les membres pour leur participation et leur engagement constant dans son action.

Merci aux administrateurs qui nous ont quittés : Jean-Guy Boisvert, Philippe Bertrand, André Le Blanc, Jean-Claude Michel et Gaston Marquis.

Merci aux administrateurs qui continuent leur mandat pour une deuxième année : Rémi Hains, Gaétan Bourbeau, Ginette Dufresne et Ginette Turner.

Merci à ceux qui ont renouvelé leur mandat pour deux ans : Roger Gagnon, Jean-Louis Gilbert et Georgette Baril.

Bienvenue aux nouveaux administrateurs: Louise Tanguay, Paul-Henri Lessard, Marc-André Auger, Christiane Gagnon et Marcelle Fournier.

Claude Charbonneau, Président

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

SOMMAIRE

1- Mot du président	1
2- Administration	2
3- Aînés et activités communautaires	4
4- Activités culturelles et éducatives	8
5- Activités sociales	8
6- Santé, plein air et sports	9
7- Voyages	19
8- Informations sur les autres organismes	20
9- Divers	21

2- ADMINISTRATION

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2008-2009

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
 Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités culturelles
cbourbeau@videotron.ca 628-5791
 Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales
jacques.dufresne@sympatico.ca 623-4582
 Georgette Baril, Administratrice 626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Ginette Turner, Administratrice 622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca
 Louise Tanguay, Registraire 622-3536
lmtanguaym@videotron.ca
 Paul-Henri Lessard, Coordonnateur Activités sportives
 et physiques 626-4945
dany paul@videotron.ca
 Marc-André Auger, Administrateur 623-4696
 Christiane Gagnon, Administratrice 622-0624
christianegagnon@sympatico.ca
 Marcelle Fournier, Administratrice 623-0173
guyfournier60@sympatico.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 :

Paul-Henri Lessard 626-4945
 danypaul@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 5 mai jusqu'au 9 juin inclusivement, 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 12 mai, vous pourrez vous inscrire aux activités. Le lundi 19 mai, le chalet est fermé.

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

CHANGEMENT D'ADRESSE

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

Louise Tanguay, Registraire 622-3536

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

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

SITE WEB ET COURRIEL

Vous trouverez sur notre site Web L'INFO C.J.R. avant qu'il ne soit livré chez vous, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel à l'adresse figurant à la page couverture de L'INFO C.J.R.

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont Jean Bédard et Yvan Conseiller.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 7 MAI 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 7 mai, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme située au 6350, 3^e Avenue Est.**

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 7 mai 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.

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.

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. Gaston Marquis est le 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.

PLAN D'ACTION DE LA C.J.R. POUR 2008-2009

En se référant au dernier rapport annuel 2007-2008, nous devons faire de la C.J.R. un lieu d'identification, d'appartenance, d'échanges, de solidarité et de partage.

Trois éléments sont également à retenir :

-Comment aider nos membres à demeurer actifs et à être partie prenante de notre milieu ?

-Le problème de manque d'espaces physiques et de ressources humaines pour répondre adéquatement aux besoins suscités par l'organisation de certaines activités.

-Revoir la formule des cafés rencontre.

OBJECTIFS

Objectifs	Responsables
1- Le fonctionnement efficace du conseil d'administration	Président
2- La contribution harmonieuse et efficace entre les responsables d'activités, les coordonnateurs et le conseil d'administration	Coordonnateurs d'activités
3- La circulation efficace et dynamique de l'information	Coordonnateurs d'activités
4- La C.J.R. comme lieu d'identification et d'appartenance pour les membres et responsables d'activités	Coordonnateurs d'activités
5- La révision de la formule des cafés rencontre:	Conseil d'administration

MISE AU POINT DES VISITES ET DES VOYAGES

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 que l'activité aura lieu. 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 s'enregistrent le plus rapidement possible. C'est encore plus important pour la saison de l'été, car il n'y a plus de lundis pm après le 9 juin pour s'inscrire.

3- AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

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

Le comité organisateur de cette Fête champêtre composé de neuf membres dont cinq de la C.J.R., Claude Charbonneau, Rémi Hains, Gaétan Bourbeau, Claude Havard et Roger Gagnon, vous rappelle qu'il est plus que temps de réserver le 10 juin à votre agenda et d'acheter votre carte. Lorsque vous lirez cet article, il sera temps de prendre une décision sur votre participation car l'intérêt est grand.

Vous avez sans doute entendu parler de cette fête. Je vous précise que le responsable de la vente des cartes pour la C.J.R. est Gaétan Bourbeau. Vous pouvez aussi vous informer auprès des responsables des activités qui ont des dépliants pour l'inscription et la vente des cartes.

Vous connaissez tous les lundis pm au chalet des Loisirs du Plateau où vous pouvez vous inscrire aux activités disponibles. Vous y retrouverez les dépliants et les cartes pour la Fête champêtre jusqu'au lundi 12 mai.

Je vous souligne que cette fête se veut une fête historique. Le rassemblement de beaucoup d'aînés d'organismes différents de Charlesbourg ne s'est jamais fait à notre connaissance. L'histoire de Québec, de Charlesbourg et les différentes activités auxquelles vous êtes conviés devraient vous permettre de passer une journée agréable d'échanges, de partage et de plaisir. Je vous signale que vous ne

retrouverez certainement pas une journée comme celle que nous vous offrons pour 10 \$. Avez-vous déjà vu cela ailleurs ?

Roger Gagnon, Président du comité organisateur.



AUTEURS DE CHEZ NOUS

Printemps câlin

Printemps câlin

Tu es murmure des vents
 Dans une corbeille de chaleur
 Le soleil en cascade
 Vient fondre la glace meurtrie
 J'habite les couleurs de la vie
 à chaque instant j'engrange
 l'âme de mes journées
 j'apprivoise l'érosion
 des angoisses dans
 le sillage de l'aurore
 les chemins sinueux me conduisent vers
 une destination imprévisible
 je retrouve l'origine
 de mon silence
 dans le labour du temps
 l'errance des couleurs
 traverse les ombres
 dans le brasier de l'ennui
 éveillant mon soufflé
 j'ouvre les yeux
 la nuit a fermé l'instant
 il restera des larmes
 de souvenirs sous
 les pierres aux repos
 chaque aurore a son langage
 elle s'amuse avec la lumière
 et fait danser le chant des oiseaux

Gisèle Labbé**L'INFO C.J.R. A DIX ANS... DÉJÀ!**

Nous terminons le dixième volume de notre bulletin. Pour ma part, cette période a passé très rapidement... presque trop. Lors de ma première visite au chalet des Loisirs au printemps 1998, j'ai été accueilli par la présidente d'alors Sylvia Béchette et par Dolorès Thomassin. Elles m'ont demandé de faire un bulletin pour la C.J.R. C'était le début de l'aventure et ça continue depuis ce moment-là.

Je n'étais pas à ma première expérience dans ce domaine lorsque j'ai commencé à faire le montage de L'INFO C.J.R. Ce fut d'abord Errol Fortin qui dirigea l'équipe du bulletin. Pour succéder à Errol, Claude Charbonneau a pris la relève et conserve encore la direction du groupe. Ça fonctionne vraiment bien. Le document que vous pouvez consulter trois fois par année est le résultat d'un travail d'équipe où toutes les personnes qui en font partie jouent un rôle actif et dynamique. J'ai trouvé ici une équipe incomparable

pour travailler à la réalisation d'un bulletin. Nous avons 6 pages au premier numéro, nous en produisons maintenant 28. La qualité s'est constamment améliorée et nous cherchons sans cesse à devenir meilleurs.

Dans le mot de la Présidente en 1998, Sylvia Béchette disait: «En espérant que vous aurez autant d'intérêt à le lire que nous en avons eu à le préparer». Avec les années, le plaisir de préparer ce bulletin s'est non seulement conservé, mais il n'a cessé d'augmenter.

Marcel Dupont**L'INFO C.J.R., BRAVO POUR TES 10 ANS !**

Je suis membre de la C.J.R. depuis plus de 10 ans, je pense donc avoir reçu le premier journal L'INFO C.J.R. Malheureusement je n'y ai probablement pas porté autant attention que maintenant car mon appartenance au groupe n'était pas aussi forte à ce moment.

Mais tout a bien changé. J'ai découvert peu à peu toute l'information que je pouvais y retrouver et j'ai décidé il y a quelques années de participer et même de m'impliquer ! Pourquoi ? Parce que tu nous renseignes sur les buts de notre organisme, tu nous informes des ressources humaines mises à notre disposition et nous offres une belle variété d'activités pour favoriser le contact et l'épanouissement personnel de chacun.

Je t'attends toujours avec un espoir non déçu. La bonne volonté des nombreux bénévoles de la C.J.R. te donne de la force à toi et à l'organisme que tu représentes car tu constitues à toute fin utile l'engagement de la C.J.R. envers ses membres.

Merci aux bénévoles et bonne fête, L'INFO C.J.R.

Louise Tanguay**L'INFO C.J.R.**

Nous publions le 30^e numéro de L'INFO C.J.R. lancé en septembre 1998.

Dans le numéro 1, la Présidente Sylvia Béchette précisait que « ce journal se veut d'abord et avant tout, un outil de communication entre les membres de notre organisme. Face à l'accroissement rapide du nombre d'adhésions, votre conseil d'administration croit qu'il est maintenant nécessaire d'avoir un moyen rapide et plus efficace pour communiquer avec chacun d'entre vous... Il nous permettra de vous fournir toute l'information sur la C.J.R., sur nos activités passées et à venir, sur les décisions du conseil d'administration... Il vous permettra également à vous les membres,



Sylvia Béchette
Présidente en 1998

d'émettre vos opinions et d'échanger sur des sujets susceptibles d'intéresser l'ensemble des lecteurs... ». Je crois qu'au cours de ces dix années, l'équipe de *L'INFO C.J.R.* est restée fidèle aux orientations établies lors du lancement du journal. Personnellement, j'ai contribué à *L'Info C.J.R.* en écrivant au moins un article dans chacun des numéros.

Je remercie sincèrement deux grands collaborateurs qui œuvrent depuis le début en septembre 1998 : Errol Fortin, responsable de l'équipe de *L'Info C.J.R.* en 1998-1999 et par la suite responsable de l'impression, de l'expédition et de la publicité de même que Marcel Dupont, responsable de la mise en page.

Je remercie également Nicole Charbonneau, membre de l'équipe depuis janvier 2000, Pauline Morneau, depuis septembre 2001, Georgette Baril, depuis janvier 2005, Louise Tanguay et Thérèse Brousseau, depuis septembre 2004.

Merci à tous les auteurs et collaborateurs qui ont rendu possible cette grande réalisation. Longue vie à *L'INFO C.J.R.* !

Claude Charbonneau, Responsable de *L'INFO C.J.R.* depuis septembre 1999

AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE À LA C.J.R.

(Extraits d'articles écrits depuis dix ans dans *L'INFO C.J.R.*)

Les aînés sont le groupe de la population dont la croissance est la plus importante. Au Québec, en 2011, le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus augmentera de 56% par rapport aux statistiques de 1991. Ces changements posent des défis et présentent des enjeux importants même s'il est possible de vieillir en santé.

La vie après 65 ans ne cesse de s'allonger. En 2003, l'espérance de vie des femmes était de 85,26 ans et celle des hommes de 81,74 ans. De plus, la très grande majorité perçoivent leur santé mentale et physique comme bonne à excellente et bénéficient d'une bonne autonomie dans leurs activités quotidiennes.

Vieillir ne signifie pas nécessairement être malade. La santé est importante car elle est la pierre angulaire de la capacité de rester chez-soi. Elle demeure pour les personnes âgées un élément essentiel de bien-être et de qualité de vie. Pour ce faire, le milieu social dans lequel vivent les aînés se doit de créer un environnement qui favorise leur participation à la vie du milieu et présenter la vision d'une société évoluant d'une façon progressive et juste.

Une littérature abondante indique que les aînés qui sont actifs physiquement, qui entretiennent des relations interpersonnelles et qui ont des expériences vivifiantes sont plus susceptibles d'être en meilleure santé, de vivre plus longtemps et de façon plus autonome.

La qualité de vie de la personne aînée implique qu'elle soit satisfaite de sa santé physique, psychologique et sociale, de ses relations avec son environnement physique, social et communautaire et qu'elle puisse effectuer des activités créatrices et des loisirs qui assurent le maintien et le développement de ses capacités. (Les aînés de Québec et la qualité de vie - Clémence D'Allaire - Université Laval, Mars 2001)

Si nous considérons la mission de la C.J.R. telle que décrite à l'article 1.4 des règlements généraux, nous constatons que la C.J.R. est un organisme qui vise la promotion de relations interpersonnelles entre des personnes d'âge et d'intérêts communs, le développement d'échanges de connaissances entre amis, les discussions sur des questions, des préoccupations et des intérêts communs, la réalisation ensemble de projets répondant à leurs besoins particuliers, la défense de leurs acquis, de leurs intérêts et de leurs besoins, la contribution au mieux-être de son milieu et l'occupation comme groupe d'une place significative dans sa communauté.

Enfin, si nous analysons ses réalisations et la programmation de ses activités, nous devons conclure qu'elle contribue d'une façon significative et stimulante à améliorer la qualité de vie de ses membres en créant un environnement social favorisant leur bien-être physique, psychologique et spirituel, de même qu'en leur offrant des sources de satisfaction dans la vie quotidienne, dans les loisirs et les activités de développement.

(Mai 2002)

Par son action, la C.J.R. permet aux aînés de Charlesbourg de bénéficier d'une meilleure qualité de vie, de lutter efficacement contre l'isolement des personnes âgées, de leur fournir un milieu de vie qui leur procure de la satisfaction sur le plan de leur santé physique, psychologique, de leur épanouissement social et de leurs relations avec leur environnement social et communautaire et surtout d'effectuer des activités créatrices et des loisirs qui assurent le maintien et le développement de leurs capacités.

Le succès de la C.J.R. repose sur le concept suivant : le membre est le centre de son action et l'expertise, la générosité et l'engagement de ses membres sont la source d'énergie rendant possibles ses réalisations. (Septembre 2002)

Jusqu'à présent, elle a su mettre à contribution ses membres et administrateurs pour conserver et

développer une vision articulée, novatrice et proactive de son développement. Elle se doit de développer la solidarité entre ses membres. (Mai 2003)

L'exercice de la solidarité n'a pas de règle. L'aîné peut l'exercer à son rythme, à sa manière, selon ses goûts, ses préférences, individuellement ou au sein d'un organisme. Il suffit de se montrer disponible dans une action pour aider son milieu à mieux vivre. Chacun peut par sa générosité, seul ou en groupe, répondre à des besoins de personnes en difficulté. (Septembre 2004)

Selon les sociologues, les personnes socialement engagées vivent mieux et plus longtemps. (Janvier 2005)

Pour moi, être heureux c'est se sentir utile et partager le moment présent avec ceux que je fréquente et les aider à mieux vivre le moment présent. (Janvier 2006)

Il faut être attentif aux besoins de ceux qui nous entourent mais les personnes qui souffrent d'isolement ou de solitude ne se manifestent pas beaucoup dans le décor. Il faut être éveillé et regarder ce que l'on peut faire pour les aider. (Mai 2006)

Claude Charbonneau, Président

L'ACTION DE LA C.J.R. POUR LES AÎNÉS

(Extraits d'articles écrits depuis dix ans dans l'Info C.J.R.)

A soixante-cinq ans, personne ne sait à quoi s'attendre. Rien ni personne ne nous apprend à vieillir.

Les aînés qui ont à vivre le temps qui passe n'en parlent guère et c'est ça le vrai problème. Dans un monde jeune et bronzé, ils ont l'impression qu'ils ne peuvent partager avec personne cette nouvelle expérience qu'est la vieillesse.

Vous n'avez plus rien à prouver. Prenez le temps de vivre pleinement le temps présent. Nous vieillissons mais nous ne sommes pas nécessairement vieux.

Je pense qu'il faut regarder les choses en face et ne pas avoir peur de les considérer comme elles sont. Il faut avoir une vision positive des réalités avec lesquelles il faut composer. Nous devons demeurer actifs et continuer à faire partie de la parade.

C'est ici qu'intervient le rôle de la C.J.R. comme organisation sociale pour aider les aînés à vivre positivement leur vie et demeurer actifs.

Je vois l'action de la C.J.R. auprès des aînés autour de trois axes :

1- La C.J.R. doit devenir un lieu d'identification et d'appartenance pour ceux qui en font partie.

2- La C.J.R. doit développer une programmation d'activités diversifiées permettant à ses membres de regarder positivement leur vie et ses réalités quotidiennes, de demeurer actifs avec toutes les contraintes possibles et surtout de continuer à faire partie de la parade, ce qui peut donner un sens à leur vie.

3- La C.J.R. doit développer des moyens pour permettre à ses membres de lutter efficacement contre la solitude et l'isolement. Souper tout seul, tous les soirs, c'est dur pour le moral.

Pour moi, l'action de la C.J.R. doit s'orienter dans la réalisation de ces trois axes. Elle réussira dans la mesure où chacun de ses membres sera convaincu de s'investir dans ce sens. Il faut que chaque participant à une activité de la C.J.R. se sente partie du groupe.

Si la C.J.R. connaît un tel succès, c'est le résultat de l'engagement de presque deux cents bénévoles qui croient que leur contribution permet à l'ensemble de ses membres de profiter à plein du temps qui passe. (Septembre 2006)

Après analyse, nous constatons que la grande majorité des participants aux activités de la C.J.R. sont très satisfaits de la compétence et de l'engagement des bénévoles qui organisent les activités. Les membres sont souvent impressionnés par l'ampleur et la diversité de la programmation des activités. C'est l'engagement des bénévoles qui fait de la programmation de la C.J.R. une réussite. Personne n'est rémunéré pour planifier et réaliser ces activités.

Plusieurs déplorent la difficulté de pouvoir s'inscrire à certaines activités et manifestent leur insatisfaction.

Moi, je suis plutôt partisan de faire appel à la créativité et à l'engagement des membres et des administrateurs pour trouver ensemble des solutions constructives afin de résoudre le problème de développement de la C.J.R. et d'accessibilité des membres aux activités.

Je vous invite à participer au développement futur de la C.J.R. (Janvier 2007)

Claude Charbonneau, Président

4- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

SAISON DE BRIDGE HIVER 2008

La saison hiver 2008 du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante près de 80 personnes à chaque semaine durant les seize semaines d'activités. Neuf ateliers de perfectionnement sur des situations de jeu ont attiré en moyenne 40 personnes.

Les 80 personnes qui ont participé au tournoi du 25 avril ont fort apprécié cette activité. Nous constatons une progression marquée dans le niveau de jeu et la discipline des joueurs. C'est une activité de la C.J.R. qui suscite beaucoup d'intérêt.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échanges et de partage.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Dennis Shareck, Louise Cloutier, Paul-Henri et Danielle Lessard, Claude et Nicole Charbonneau assure le succès de cette activité. Je les remercie très sincèrement pour leur contribution à la réussite de ce dixième hiver de bridge à la C.J.R.

Claude Charbonneau 623-2863, Responsable

LES BELLES VICTORIENNES ET LA GRANDE-ALLÉE

Dès le milieu du 19^e siècle, la bourgeoisie s'installe sur la Grande-Allée. Venez découvrir cette artère huppée de la Capitale, faites un détour vers la Colline parlementaire et ses magnifiques édifices.

Le dîner sera servi dans l'une des rares maisons ayant conservé l'essentiel du caractère victorien de l'époque. (Visite guidée par la propriétaire des lieux).

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

Date : Le jeudi 29 mai
Coût : 25 \$ (dîner et transport inclus)
Maximum : 25 personnes
Départ : 9 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Nicole Charbonneau 623-2863, Responsable

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION LE LOUVRE au MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS

Cette exposition regroupe près de 275 œuvres. Les pièces sélectionnées proviennent des huit départements du Louvre, les antiquités égyptiennes, grecques, étrusques et romaines, orientales, les arts de l'Islam, les objets d'art, les sculptures, les peintures et les arts graphiques.

Un événement offert en exclusivité mondiale.

Date : Le jeudi 19 juin
Départ : 8 h au stationnement de l'église Sainte-Cécile
Visite guidée : 8 h 30 à 10 h. Par la suite vous pouvez visiter les autres expositions.
Dîner : Le repas du midi est à vos frais au restaurant de votre choix.
Retour : 15 h, départ du musée
Coût : 25 \$ incluant le transport en autobus, le prix d'entrée au musée et la visite guidée
Inscription: Les 7 et 12 mai (minimum de 40 personnes)

Nicole Letellier 626-5208, Responsable

5- ACTIVITÉS SOCIALES

DÉGUSTATION VINS ET FROMAGES DU 15 MARS

À Monsieur Claude Charbonneau et Mme Ginette Dufresne

Nous tenons à vous remercier pour avoir organisé la soirée « Vins et fromages » du 15 mars 2008, que nous avons grandement appréciée. Vous et votre équipe avez assuré un excellent choix et agencement des vins et des fromages, un service irréprochable et toujours joyeux, une animation instructive, sans oublier le côté musical qui nous a permis de ranimer notre appétit quelque fois défaillant en faisant quelques pas de danse entre les services. Nous avons passé une agréable soirée et nous transmettons nos félicitations à vous et à votre équipe.

Andrée Girard et Pierre Jean

SOUPER AUX HOMARDS

La saison du homard est arrivée et il reste quelques places pour notre souper. N'oubliez pas votre vin, vos pincés et votre bonne humeur.

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

SONDAGE SUR LA DANSE SOCIALE

Ce sondage s'adresse aux débutants de même qu'aux amateurs de danse sociale qui ont déjà suivi des cours de danse et qui veulent rafraîchir leurs techniques. Nous avons besoin de recueillir les noms des personnes intéressées afin d'organiser cette activité. Donnez-nous vos coordonnées à l'inscription du 7 mai ou par téléphone.

Denis Marcoux, 621-0892, Responsable

DANSE EN LIGNE

Merci à tous les danseurs pour votre assiduité à cette activité. Nous tenons à remercier sincèrement notre professeure, Micheline Leduc pour sa très grande générosité. Bonnes vacances à tous.

Claire Marriage 666-1753, **Suzanne Ouellet** 628-7659, Responsables

DÉJEUNERS MENSUELS

Le dernier déjeuner de la saison aura lieu le jeudi 1^{er} mai à partir de 9 h 30 au Resto Grill Le Clac, 1750, rue Périgord, (Marché aux Puces Jean-Talon. Ce restaurant situé en plein cœur de Charlesbourg peut accueillir beaucoup de personnes. Il y a du stationnement en quantité. Vous n'avez pas à réserver, il s'agit de vous présenter sur place. On reprendra le tout en octobre prochain.

Gaétan Bourbeau 628-5791, Responsable

SÉJOUR À L'HÔTEL DU PARC ORFORD

Dates : 14, 15 et 16 mai 2008

Si vous désirez vous joindre aux personnes qui iront passer trois jours en compagnie de l'équipe d'animation de l'Hôtel du Parc Orford situé dans la région de Magog, il est encore temps de le faire car il reste quelques places.

Les prix varient selon que vous réserviez une chambre

en occupation simple ou autres. 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 2^e soir, une visite guidée de la région de Magog, pourboires et taxes.

Inscription : 7 mai 2008

Gaétan Bourbeau 628-5791, Responsable

6- SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORT

HISTORIQUE DU SKI DE FOND C.J.R. 10 ANS DÉJÀ!

Saviez-vous que le club de ski de fond C.J.R. existe depuis l'hiver 1999 ? L'hiver 2008 a été notre 10^e saison.

À l'automne 1998, Roger Lévesque propose à la C.J.R. des sorties de ski de fond une fois par semaine, soit les jeudis. Depuis, la tradition se poursuit.

Ce premier hiver (1999), 18 membres s'inscrivent avec Roger.

En 2000, Nicole Charbonneau prend la relève et le groupe grossit de plus en plus.

En 2001, Marcel Munroe, prend à son tour la direction du club et son équipe formée de Michel Sylvain, Colette Fortin et Nicole Charbonneau élabore des sorties dans plusieurs centres différents et un autobus se remplit facilement.

De 2002 à 2006, deux autobus deviennent nécessaires pour répondre aux skieurs qui deviennent de plus en plus nombreux et on permet même à des substituts de se joindre au groupe.

Pendant ces 5 années, Michel Sylvain veille au bon fonctionnement du club. Evelyn et Jacques Bernier, Lorraine et Fernand Routhier, Ginette et André Bilodeau, Monique et Jean-Guy Nadeau et Nicolas Périgny viennent compléter l'équipe.

En 2007 et 2008, c'est au tour de Jean-Guy Nadeau de prendre la relève. Monique Nadeau, Colette Marcoux, Pierre Collin, René Mathieu et André Bellemare viennent l'assister.

Durant tout ce temps, les activités de ski continuent et

l'intérêt est toujours présent. Les centres de ski visités sont de plus en plus nombreux.

Merci aux organisateurs et bravo à tous les skieurs qui profitent de cette belle activité de la C.J.R. depuis 10 ans déjà.

Merci à tous et toutes pour leur support, leur collaboration et leur participation.

Thérèse Thibault

SKI DE FOND SAISON 2008

La saison de ski de fond s'est bien déroulée attirant en moyenne 76 participants.



Le souper de fin de saison au Sentier du Moulin a satisfait 89 participants. L'accueil, l'ambiance, la nourriture et la musique furent très appréciés.

Le « paparazzi » en chef a fait un beau montage des photos sur son «ORDI ». Des photos papier étaient également disponibles. Grâce aux recherches de Pierre Collin, Colette Marcoux, René Mathieu, 18 prix de présences ont été attribués durant la soirée. Nous avons effectué un sondage sur la satisfaction de nos membres concernant les centres de ski. Nous avons reçu 59 réponses et la majorité sont satisfaits.

Pour leur efficacité et leur excellent travail, je remercie les membres de l'équipe Monique Nadeau et Colette Marcoux, responsables de l'autobus #1. Colette est également trésorière; Pierre Collin, René Mathieu et André Bellemare, responsables de l'autobus # 2. André est également secrétaire.

Merci à tous les membres pour leur participation aux sorties, leur esprit d'équipe et leur enthousiasme.

Jean-Guy Nadeau, Responsable

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Plus de 139 membres ont participé à la session d'hiver du conditionnement physique. La participation quotidienne a varié de 42 à 54 personnes.

La motivation et l'entrain de nos deux entraîneurs ont suscité l'assiduité et la ténacité des participants. Les membres tiennent à remercier particulièrement Joanie Carrier qui nous quitte pour poursuivre ses études. Sa vivacité, sa joie de vivre et la diversité de ses cours ont permis aux membres d'assister à des séances d'entraînement productives et entraînantes.

Nous remercions également Guy Fournier, pour avoir donné ses cours régulièrement, parfois douloureusement.

Les responsables vous souhaitent bon été à tous et espèrent vous revoir à la session d'automne.

Marc-André Auger 623-4696

André Nadeau 622-6103

Jean-Guy Nadeau 666-3982, Responsables

BILLARD

La saison de billard s'est bien déroulée. Entre 14 et 18 personnes ont participé aux 10 vendredis prévus. Merci à tous les membres pour leur participation, leur esprit d'équipe et leur enthousiasme. Nous vous revenons en septembre.

Yvon Wiseman 626-1092, Responsable

TENNIS 2007-2008

Au moment où vous lirez ces lignes, notre saison sera déjà terminée depuis le 2 mai. Nous espérons que celle-ci vous a permis d'avoir du plaisir avec votre groupe et que votre sport préféré vous a servi de mise en forme pour la saison estivale. Pour ceux qui continueront à jouer cet été, nous vous souhaitons bonnes parties et pour les autres, beaucoup de plaisir dans vos activités préférées.



Comme par les années passées, notre saison se terminera par un jiny qui se tiendra sur les courts de Maria-Goretti le jeudi 22 mai à 8 h 30 en espérant que dame nature soit de notre bord. Vous êtes tous cordialement invités à y participer. La période de jeu sera suivie d'un buffet gratuit pour tous, beau temps, mauvais temps, que vous ayez joué ou non. Ce repas sera servi à la salle communautaire des Loisirs Maria-Goretti, 7475, av. Paul-Comtois.

Durant le repas, un compte-rendu vous sera donné concernant les décisions que votre comité a prises au cours de la saison 2007-2008.

À tous, nous souhaitons de magnifiques vacances et au plaisir de vous revoir l'automne prochain.

Le comité : *Jules Truchon, Yvan Guilbeault, Nicole Dorais, Gabrielle Martel, Claude Alain et Claude Havard.*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ÉTÉ 2008

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
MAI				
01 je	Déjeuner mensuel (dernier)	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 me	Café rencontre inscription	Sous-sol de l'église St-Jérôme 6350, 3^e Avenue Est (13 h)	Cl. Charbonneau	623-2863
08 je	Atelier de vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Philippe Bertrand	624-1236
12 lu	Marche Mont Bélair	Val Bel-Air	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
14,15 et 16	Séjour à l'hôtel du Parc	Parc Orford	Gaétan Bourbeau	628-5791
19 lu	Pétanque (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
21 me	Vélo	Charlesbourg – Beauport	Philippe Bertrand	624-1236
22 je	Jitney de tennis	Loisirs Maria-Goretti	Jules Truchon	626-3929
22 au 27	Voyage	Washington	Ginette Turner	622-7059
23 ve	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Pierrette Wiseman	626-1092
25 di	Marche de la mémoire	Plaines d'Abraham	Michèle Huot	527-4294
26 lu	Marche	Promenade Samuel-de-Champlain	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
27 ma	Golf d'ouverture	Sainte-Pétronille	Gaston Marquis	622-0924
29 je	Les belles Victoriennes	Grande-Allée	Nicole Charbonneau	623-2863
29 je	Tennis	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
31 sa	Marché aux puces	Chalet des Loisirs du Plateau	Line Bouchard	624-7220

JUIN

01 di	Voyage d'une journée	Centre Bell Montréal	Ginette Turner	622-7059
03 ma	Golf	A-1 Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717
03 ma	Golf	A-2 Pont-Rouge	Angèle Perron	626-3919
04 me	Vélo	Maizerets – Chutes Montmorency	Philippe Bertrand	624-1236
09 lu	Lundi pm (dernier)	Chalet des Loisirs	Claude Charbonneau	623-2863
10 ma	Fête champêtre	Patro de Charlesbourg	Roger Gagnon	628-9755
11 me	Golf des Bois-Francs	Princeville	Ginette Dufresne	623-4582
12 je	Golf	A-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
12 je	Golf	A-2 Val-Bélair	Angèle Perron	626-3919
17 ma	Golf	A-1 Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
17 ma	Golf	A-2 Neufchâtel	Angèle Perron	626-3919
18 me	Vélo	Maizerets – Piste de Lévis	Philippe Bertrand	624-1236
19 je	Le Louvre à Québec	Musée des Beaux-Arts	Nicole Letellier	626-5208
23 lu	Marche Mont Wright	Stoneham	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
25 me	Golf Saint-Ferréol	Saint-Ferréol	Ginette Dufresne	623-4582
26 je	Golf	A-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
26 je	Golf	A-2 Beauvillage	Angèle Perron	626-3919

JUILLET

02 me	Vélo	Scott – Vallée-Jonction	Philippe Bertrand	624-1236
03 je	Golf	A-1 Beauvillage	Suzanne Bolduc	627-9717
03 je	Golf	A-2 Pont-Rouge	Angèle Perron	623-3919
07 au 12	Camping La Gervaisie	Saint-Tite	Louise Tanguay	622-3536
08 ma	Golf	A-1 Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
08 ma	Golf	A-2 Sainte-Pétronille	Angèle Perron	626-3919
09 me	Golf des Pins	Saint-Alban	Ginette Dufresne	623-4582
10 je	Voyage Légendes fantastiques	Drummondville	Ginette Turner	622-7059

12 sa	Voyage - croisière	Feux loto Québec, Montréal	Ginette Turner	622-7059
15 ma	Golf	B Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717
15 au 18	Vélo	Rimouski	Philippe Bertrand	624-1236
22 ma	Golf	B Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
22 ma	Golf Thetford-Mines	Thetford-Mines	Ginette Dufresne	623-4582
23 me	Golf Mont Adstock	Mont Adstock	Ginette Dufresne	623-4582
24 je	Théâtre des Marguerites	Trois-Rivières	Gaétan Bourbeau	628-5791
29 ma	Golf	B Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
30 me	Vélo	Les Cheminots - Parc Saint-Jacques	Philippe Bertrand	624-1236
31 au 16	Voyage	L'Ouest canadien	Ginette Turner	622-7059

AOÛT

05 ma	Golf	B Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
06 me	Golf Royal Cherbourg	Charlesbourg	Ginette Dufresne	623-4582
12 ma	Golf	B Beauvillage	Suzanne Bolduc	627-9717
13 me	Vélo	Saint-Édouard - Lotbinière	Philippe Bertrand	624-1236
18 lu	Marche Vallée Bras du Nord	Saint-Raymond-de-Portneuf	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
19 ma	Golf	B Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
20 me	Golf Saint-Pacôme	Saint-Pacôme	Ginette Dufresne	623-4582
22 ve	Croisière Safari visuel aux baleines	Tadoussac	Gaétan Bourbeau	628-5791
27 me	Vélo	Côte-de-Beaupré - Cap Tourmente	Philippe Bertrand	624-1236

SEPTEMBRE

03 me	Golf de Lotbinière	Saint-Gilles	Ginette Dufresne	623-4582
06 sa	Café rencontre inscription	Sous-sol de l'église St-Jérôme 6350, 3 ^e Avenue Est (13 h)	Cl. Charbonneau	623-2863
10 me	Vélo	Rang Saint-Ange	Philippe Bertrand	624-1236
17 me	Golf le Marthelinois	Sainte-Marthe-du-Cap	Ginette Dufresne	623-4582
23 ma	Golf de fermeture	Pont-Rouge	Gaston Marquis	622-0924
24 me	Vélo	Saint-Agapit	Philippe Bertrand	624-1236

N.B.

D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période.
De plus, les lundis pm, des responsables seront au chalet des Loisirs du Plateau pour vous informer jusqu'au 9 juin inclusivement.

SIEL
IMPRIMERIE

688-9593



Québec en 1608

NOUS
SOMMES
RICHES...
de nos valeurs

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAÏDE

Notre richesse est collective,
partagée et accessible.

QUÉBEC
SAINTE-FOY
CHARLESBOURG
LÉVIS
LOTBINIÈRE



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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

688.2411

www.coopfuneraire2rives.com

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

**SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES**

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757



GROUPE VOYAGES QUÉBEC

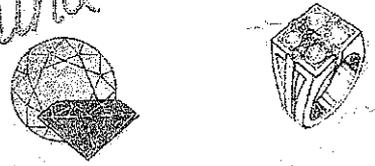
174, Grande Allée Ouest
 Québec, Qc, Canada G1R 2G9

France Tanguay
 Représentante

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

Détenteur des permis du Québec 

Bijouterie
Fortuna




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

Tél : 627-1445

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

L'HOTELLERIE

**Au
 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

CAMPING C.J.R. DU 7 AU 12 JUILLET 2008

Endroit : Camping la Gervaisie, à Saint-Tite,
1, chemin du Lac Trottier
Saint-Tite, Québec, G0X 3H0

Tél. : 418-365-7171

Courriel : info@lagervaisie.com

Site Web : www.lagervaisie.com

Durée : 5 dodos

Accueil : Le lundi 7 juillet à 14 h 30 et souper en groupe à 18 h

Frais d'inscription : 14 \$ par membre

Inscription : au café rencontre du 7 mai (en plus de la réservation faite au camping)

Date limite : le lundi 26 mai

Cette année, nous nous retrouverons dans ce beau coin de la Mauricie pour vous offrir plusieurs activités variées. Nous continuerons la formule innovée en 2007. La participation de tous les campeurs pour nos soupers communautaires favorisera encore une fois la détente et la communication. De plus, nos activités et nos joyeuses soirées autour d'un bon feu de camp permettront certainement d'entretenir les liens déjà tissés lors des 8 campings précédents et de connaître de nouveaux participants.



Les personnes inscrites recevront par courrier électronique les autres informations leur permettant de vivre des moments heureux et relaxants durant cette semaine de camping.

Pour de plus amples informations, venez nous rencontrer le mercredi 7 mai.

Votre comité camping 2008 : **Noëlla et Rémi Hains** 628-6705, **Rosaire Savard** 628-6112
Louise Tanguay 622-3536, Responsable

LE CLUB DE PÉTANQUE C.J.R. 2008

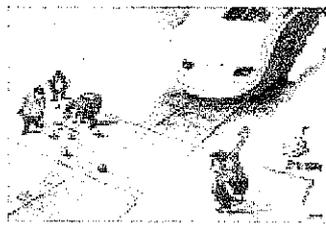
Le comité organisateur de l'été 2008 sera le même soit Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux et Fernand Routhier.

Je vous invite cordialement pour la 10^e année consécutive avec vos boules et votre bonne humeur à chaque soir pour une période de 15 semaines du 19 mai au 15 septembre.

Cette année, ce sera la dixième année de l'organisation de la pétanque comme loisir estival avec un peu plus de 160 joueurs actuellement. Les soirées de pétanque

commenceront à 18 h 45 pour se terminer vers 21 h, les lundis, mardis et jeudis, sur les terrains des Loisirs du Plateau.

Comme par les années passées, nous donnons la priorité à ceux qui ont joué l'année précédente. Les inscriptions se feront au café rencontre du 7 mai. Nous débuterons les activités le 19 mai si le temps le permet. Nous disposerons d'une quarantaine de places.



Le coût sera de 25 \$ pour l'inscription à un soir semaine et d'autres coûts pourront s'ajouter à la fin de la saison. Les conditions sont toujours de jouer au moins durant 5 soirs de notre inscription pour avoir droit de participer au tournoi de septembre.

Lisette Côté 627-3546, Responsable

TENNIS ÉTÉ 2008

Une volée du revers ou un coup de maître, tous les coups ont été permis cet hiver. Une soixantaine de joueurs en ont profité et se sont bien amusés. Merci à tous.

Pour la saison d'été débutant le 29 mai, nous vous donnons rendez-vous aux Loisirs du Plateau le jeudi soir de 19 h à 23 h pour la ligue C.J.R. Il y a aussi les lundis et mercredis matin où vous pourrez jouer.

De plus, les amateurs de tennis pourront jouer sur les terrains du Club de tennis Saint-Rodrigue les lundis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 11 h 30. Les personnes intéressées devront payer 10 \$ au responsable du groupe afin de défrayer le coût d'achat des balles.

Dans tous les cas, il faut être membre d'un club de tennis de l'arrondissement de Charlesbourg.

Pour information : Saint-Rodrigue : **Claude Havard**, 849-8704, **Nicole et Michel Dorais** 623-2743

Le Plateau : **Pauline Morneau** 623-5043 et **Benoît Lortie** 623-8977

Bonne saison à tous.

Pauline Morneau 623-5043, Responsable

SAISON VÉLO 2008

Amateurs de vélo, réservez vos Américains (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 9 sorties 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. Les randonnées sont d'environ 35 à 50 kilomètres.

Le coût d'inscription demeure le même, soit 15 \$ pour l'année.

Vous pouvez vous inscrire au groupe vélo le 7 mai, journée des inscriptions, le 8 mai lors de l'atelier vélo, ou tous les lundis pm au chalet des Loisirs du Plateau.

Si vous avez des questions ou des suggestions à faire, vous pouvez communiquer avec Pauline Robitaille 204-1905, paurobi@videotron.ca

Philippe Bertrand 624-1236, Responsable

GOLF DU MARDI

L'activité se tiendra encore cette année sur différents terrains de golf de 9 trous, soit : Val-Bélair, Neufchâtel, Beaurivage, Sainte-Pétronille et deux fois à Pont-Rouge (Capsaw).

Il sera possible d'acheter un ou deux blocs au coût de 90 \$ par bloc de 6 parties (taxes incluses). La cédule sera remise lors de l'inscription.

BLOC A 1 et A 2 : 3 juin au 8 juillet
BLOC B : 15 juillet au 19 août

Inscription: le mercredi 7 mai 2008

Pour toutes les personnes inscrites, une réunion d'information aura lieu le jeudi 29 mai à 13 h au local de la C.J.R. À ce moment, les horaires et les heures de départ de la 1^{re} semaine vous seront remis.

Au plaisir de vous voir.

Suzanne Bolduc 627-9717
Monique Bolduc 843-2946
Angèle Perron 626-3919
Denise Beaudry 628 - 9755

SAISON DE GOLF 2008

En espérant que la neige disparaîtra vite et que nous n'aurons pas autant de pluie que de neige, voici le menu du golf pour l'été 2008. Au plaisir de vous revoir.

GOLF D'OUVERTURE

Date : le mardi 27 mai
Heure : 13 h 30 (premier départ)
Endroit : club de golf Orléans à Sainte-Pétronille
Coût : 30 \$, golf (9 trous) et souper

Gaston Marquis 622-0924, Responsable

GOLF DE FERMETURE

Date : Le mardi 23 septembre
Heure : 13 h 30, premier départ
Endroit : club de golf Pont-Rouge
Coût : 45 \$, golf (9 trous) et souper cinq services

Gaston Marquis 622-0924, Responsable

JOURNÉES DE GOLF

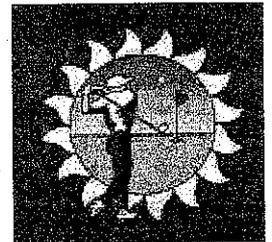
Ces journées de golf ont lieu un mercredi, sauf avis contraire (Thetford-Mines). Les départs s'effectuent à compter de 11 h.

1- Princeville

Date : 11 juin
Endroit : club de golf des Bois-Francis
Coût : 30 \$, voiture motorisée et taxes incluses.

2- Saint-Ferréol

Date : 25 juin
Endroit : club de golf Saint-Ferréol
Coût : 43 \$, taxes incluses.



3- Saint-Alban (Saint-Marc-des-Carières)

Date : 9 juillet
Endroit : club de golf des Pins
Coût : 65 \$ pour deux personnes, voiture motorisée et taxes incluses.

4- Thetford-Mines et Mont Adstock

Date : 22 et 23 juillet
Endroit : club de golf de Thetford-Mines
club de golf du Mont Adstock
Coût : 120 \$ + taxes, deux rondes de golf,

coucher au Comfort Inn, un souper et un déjeuner.

5- Charlesbourg

Date : 6 août
 Endroit : club de golf Royal Charbourg
 Coût : 35 \$, taxes incluses avec voiture motorisée
 15 \$ (si désiré).

6- Saint-Pacôme

Date : 20 août
 Endroit : club de golf Saint-Pacôme
 Coût : 24 \$, taxes incluses ou si payé en argent au responsable 30 \$, voiture motorisée et taxes incluses.

7- Saint-Gilles

Date : 3 septembre
 Endroit : club de golf de Lotbinière
 Coût : 32,95 \$, taxes incluses.

8- Sainte-Marthe-du-Cap

Date : 17 septembre
 Endroit : club de golf Le Marthelinois
 Coût : 40 \$, voiture motorisée et taxes incluses.
 Montant payable en argent au responsable.

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

~ Vous pouvez consulter vos heures de départ sur le site web de la C.J.R. dans les deux jours précédant l'événement.

~ Prévoyez arriver au moins quinze minutes avant l'heure de départ indiquée.

~ En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale pour savoir si l'activité est annulée ou reportée.

N'oubliez pas le 10 juin, dans le cadre de la Fête champêtre du 400^e des aînés de Charlesbourg, l'activité golf au club de golf Stoneham, parcours "Est" (parcours de 9 trous) à compter de 12 h 30. Le coût est de 15 \$. De plus amples informations seront disponibles le jour des inscriptions.

Ginette Dufresne 623-4582, Responsable

CLUB DE MARCHÉ C.J.R.

Ceux et celles qui désirent marcher dans la nature seront comblés par la variété des sites visités où il vous sera possible de marcher à votre rythme.

Les sorties ont lieu le lundi matin à toutes les 2 semaines, pour une durée d'environ deux heures, soit de 5 à 7 km. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance d'écouter la boîte vocale. Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour pouvoir débiter la marche à 9 h 45.

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

Coût : 5 \$ inscription pour l'année 2008 jusqu'au 31 décembre (frais pour activités* en sus)
 2 \$ par sortie pour les n.m.m.

Programmation printemps - été 2008

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 Bel-Air - Intermédiaire

26 mai (ou 2 juin) :

*Promenade Samuel-de-Champlain - Facile : 10 Km

Coût autobus : 4 \$ (6 \$ n.m.m.) - Lunch

10 juin (mardi) :

*Marche patrimoniale de la Fête champêtre du 400^e des aînés de Charlesbourg

23 juin : Mont Wright - Stoneham - Intermédiaire

18 (25 août) : *Vallée Bras du Nord - Facile et avancé (2 groupes)

Coût d'entrée et autobus : 15 \$ (17 \$ n.m.m.) - Lunch

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, Responsable

ACTIVITÉS SPÉCIALES**PROMENADE SAMUEL DE CHAMPLAIN**

Venez admirer le majestueux fleuve Saint-Laurent et les superbes vues panoramiques que nous découvrirons tout au long du parcours du littoral d'ouest en est.

Date : Le lundi 26 mai (remis au 2 juin en cas de mauvais temps ; à confirmer)
 Difficulté : Facile mais long : environ 10 km (être en forme)
 Départ : 9 h église Sainte-Cécile
 Coût : 4 \$ (autobus) (6 \$ n.m.m.)
 Consignes : avoir un lunch, être en forme, eau, collation...
 Retour : 15 h de Québec

Réjeanne Michaud 628-1237 et
Thérèse Corneau 626-5353, Responsables

MARCHE PATRIMONIALE DE LA FÊTE CHAMPÊTRE DU 400^e DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Venez découvrir l'histoire et le patrimoine architectural du Trait-Carré ainsi que les personnages qui l'ont habité. Cette marche est inscrite au programme d'activités en après-midi lors de la Fête champêtre du 400^e des aînés de Charlesbourg.

Date : Le mardi 10 juin (beau temps, mauvais temps)
 Départ : 13 h 30 Patro de Charlesbourg
 Informations :
 6 groupes de 20 personnes
 On apporte eau, collation, son imper ou parapluie, sa bonne humeur...

Thérèse Corneau, Marcelle Fournier et Jules Truchon
Réjeanne Michaud 628-1237, Responsable

VALLÉE BRAS DU NORD – Saint-Raymond de Portneuf

Il s'agit d'un réseau pédestre affilié au Sentier National de marche du Québec. L'attraction principale est la chute Delaney d'une hauteur de 150 mètres en cascade.

Date : Le lundi 18 août (remis au 25 août en cas de mauvais temps; à confirmer)
 Difficulté : facile et difficile (2 groupes)
 Coût : 15 \$ (17 \$ n.m.m.) autobus et droit d'entrée
 On apporte son lunch.
 Départ : 8 h 30
 église Sainte-Cécile
 Retour : 15 h de Saint-Raymond
 Circuit : La randonnée choisie est d'environ 8 km et considérée facile. Nous ferons le sentier du Castor et le sentier du Ruisseau.

Le belvédère La Yourte, qui nécessite une montée de 2 kilomètres supplémentaires, permet l'accès au point d'observation sur la Vallée et s'adresse uniquement aux personnes en excellente condition physique. Niveau difficile.



Consignes: J'apporte mon lunch et collation, ma bouteille d'eau (l'eau de la Vallée n'est pas recommandée), des chaussures de marche appropriées, des vêtements adéquats et un imperméable en cas de pluie, ma crème solaire, mon huile à mouches, un petit sac pour mes déchets et mon bâton de marche (pas nécessaire pour se rendre à la chute mais nécessaire pour le reste du parcours).

Veillez prendre note qu'en cas de désistement après l'inscription à cette randonnée, le montant de 11 \$ prévu pour l'autobus ne sera pas remboursé.

Rémi Hains 628-6705, **Monique Nadeau, Nicole Lévesque-Phaneuf** 623-5714, **Monique Bélanger** (parcours difficile), Responsables VOYAGES 2008

Fêtons nos 400 ans!

7-VOYAGES

1- L'OUEST CANADIEN

Il ne reste plus de place pour ce voyage. Des noms pourront être pris en réserve en cas d'annulation pour force majeure.

Date : du 31 juillet au 16 août 2008, 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 de luxe, retour en avion de Vancouver à Québec, 34 repas, visites inscrites au programme « Sauf optionnelles » et toutes les taxes.
 Services: manutention d'une valise par personne, guide accompagnateur francophone.

2-WASHINGTON, PHILADELPHIE, LANCASTER, « PAYS AMISH »

Un deuxième voyage a été organisé.

Date : 22 au 27 mai 2008
 Coût : 779 \$ en occupation double, transport en autocar de luxe, hébergement en hôtel avec 5 déjeuners, deux dîners et trois soupers, taxes incluses, les activités au programme « Sauf optionnelles » et toutes les taxes.

Services: manutention d'une valise par personne, guide accompagnateur francophone.

Il reste quelques places disponibles.

ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE

1- 50 ans de vie artistique de Michel Louvain

Date : 1^{er} juin 2008
 Endroit : Centre Bell
 Coût : 125 \$, transport en autocar de luxe, souper buffet à La Stanza, billet de spectacle dans les sièges bleus section 120-121, taxes et pourboires inclus.

2- Croisière Feux Loto Québec

Date : 12 juillet 2008
 Coût : 159 \$

Ce prix comprend : transport en autocar de luxe de Québec à Trois-Rivières, Croisière sur le M.S. Jacques-Cartier jusqu'à Montréal, 2 repas sur le bateau, les Feux

« pays le Portugal » et le retour de Montréal à Québec en autocar.

3- La Fantastique Légende « OA »

Nouveau spectacle à grand déploiement. Cette méga production fut un succès dès sa première édition l'an passé.

Endroit : Drummondville
 Date : 10 juillet 2008
 Prix : 105 \$

Ce prix inclut le transport en autocar de luxe, le tour de ville de Drummondville d'environ 1 heure, le souper au village D'Antan et le spectacle.

Ginette Turner 622-7059 Responsable

SAFARI VISUEL AUX BALEINES

Date : Le vendredi le 22 août 2008

Apportez vos caméras et soyez prêts à vivre une rencontre fascinante avec les grands mammifères marins qui se trouvent dans les eaux du fjord du Saguenay et du fleuve Saint-Laurent.



Départ en autocar à 7 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction du village de Tadoussac. Après un bon dîner pris au célèbre Hôtel Tadoussac, nous prenons le bateau pour observer les baleines. Sur le chemin du retour, nous arrêtons à La Malbaie pour le souper. Retour vers 21 h pour Charlesbourg.

Coût : 130 \$ - 135 \$ non membre, le transport en autocar de luxe avec un guide accompagnateur, la croisière aux baleines, deux repas et tous les pourboires.

Minimum: 40 personnes

Gaétan Bourbeau 628-5791, Responsable

LES FORGES DU SAINT-AURICE ET LE THÉÂTRE DES MARGUERITES

Date : Le jeudi 24 juillet 2008

Départ à 11 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Trois-Rivières. En premier, nous visitons Les Forges du Saint-Maurice, vaste lieu historique qui abrite les vestiges archéologiques de la première industrie sidérurgique canadienne. Après le souper, nous nous dirigeons vers le Théâtre des

Marguerites pour assister à la pièce « Région Sauvage » qui raconte les péripéties de quatre villageois qui passent une fin de semaine en forêt. Le retour est prévu à Charlesbourg vers minuit.

Coût : 125 \$ - 130 \$ non membre, le transport en autocar de luxe avec un guide accompagnateur, la visite guidée des Forges du Saint-Maurice, le souper, la présentation de la pièce de théâtre et tous les pourboires.

Minimum : 40 personnes

Gaétan Bourbeau 628-5791, Responsable

PROJETS DE VOYAGES POUR 2009

Pour l'année 2009, j'ai deux projets de croisières. Toutes les personnes intéressées pourront venir me rencontrer le 7 mai 2008 lors de l'inscription et je pourrai vous fournir plus d'informations. Pour le moment, les prix, le lieu de départ et le choix du bateau ne sont pas fixés. Nous devons fournir notre premier versement dès mai prochain pour conserver le prix qui sera fixé par l'agence.

- 1- Croisière en Alaska : départ de Vancouver, 7 jours de croisière, prix à déterminer ainsi que le choix du bateau. Date : juin 2009.
2. Croisière canal de Panama au complet : départ, prix et choix du bateau restent à déterminer. La date février 2009.

Pour les présentations de ces croisières, je ferai part de l'heure et de la date de ces dernières dans le bulletin de septembre 2008.

Ginette Turner 622-7059, Responsable

8- INFORMATION SUR LES AUTRES ORGANISMES

LES LOISIRS DU PLATEAU

Notre grande fête de la famille qui s'est déroulée dans le cadre de « Plaisirs d'hiver » le 27 janvier dernier a connu un franc succès. Le tout fut agrémenté par des clowns, des promenades en traîneaux tirés par des poneys et la dégustation de la tire sur neige. La deuxième édition du rallye piétonnier du 26 janvier a attiré une cinquantaine de participants.

Bientôt l'été sera à nos portes, la mission de notre Corporation est de faciliter la pratique des sports et d'inciter les gens à participer aux activités que nous

offrons à la population.

Le 31 mai prochain, nous organisons un marché aux puces qui aura lieu en face du chalet des Loisirs de 9 h 30 à 15 h. Il en coûtera seulement 10 \$ pour réserver une table au 624-7220. En cas de pluie, le tout sera annulé. Le nombre de tables est limité.

La Planque maintenant mieux adaptée pourra accueillir environ 125 jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Une nouvelle grande salle y est maintenant disponible pour la location.

Mme Line Bouchard, coordonnatrice des loisirs du Plateau depuis deux ans a su mener à bien l'ensemble des activités de notre corporation. Elle nous quittera en juin prochain pour s'établir dans une autre province. Nous la remercions pour son dévouement à la cause des loisirs et pour l'ensemble de son travail.

Je vous invite à participer aux activités. : basket, volleyball, hockey boule, soccer, tennis, pétanque... Voir la programmation des Loisirs.

Bon été à tous.

Errol Fortin, Président.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE DE QUÉBEC

Toujours fidèle à sa mission première d'offrir des services d'aide à domicile, la Coopérative de solidarité de services à domicile de Québec, récemment fusionnée, a entrepris depuis le mois d'octobre dernier de procéder à l'intégration de ses opérations en vue d'atteindre une plus grande efficacité et d'assurer une meilleure productivité de ses ressources humaines.



Par ailleurs, comme l'ensemble des fournisseurs de produits et services, nous avons revu notre tarification afin d'assurer la pérennité de la Coopérative. Le taux de chômage actuel réduit considérablement la disponibilité de la main-d'œuvre, ce qui crée une forte concurrence à l'embauche. Afin de recruter et de conserver du personnel compétent et qualifié, nous avons amélioré le taux salarial de base.

Ainsi le 28 janvier dernier, le conseil d'administration prenait deux décisions importantes. D'abord celle d'indexer l'échelle salariale des employés annuellement selon l'indice du prix à la consommation (IPC) et ensuite, celle de rehausser la tarification annuellement toujours selon l'IPC. Cette augmentation sera en vigueur à compter du 1^{er} avril de chaque année. Cette année le

rehaussement sera de 2,2%, soit une augmentation de 0,40 \$ de l'heure, portant le tarif de base de 17 \$ à 17,40 \$ de l'heure.

Également, nous avons révisé notre politique d'annulation. Le délai d'annulation est maintenant de deux (2) jours ouvrables. Après ce délai, des frais d'annulation seront facturés au tarif horaire en vigueur et ce, pour le nombre d'heures prévues au service, à moins d'une raison valable : *hospitalisation d'urgence, décès d'un proche ou sinistre.*

Toutes ces décisions sont nécessaires afin de poursuivre notre mission d'aide à domicile, particulièrement auprès des personnes âgées et des personnes en perte d'autonomie et de leur offrir des services de qualité prodigués par des personnes fiables et compétentes.

Rappelons aussi que dans le dernier budget provincial, le crédit d'impôt remboursable pour le maintien à domicile passera de 25% à 30% à compter du 1^{er} avril 2009. Ce crédit est disponible pour les personnes âgées de 70 ans et plus.

Gilles E. Raymond, Président

9 - DIVERS

MARCHE DE LA MÉMOIRE 2^e ÉDITION

La Marche de la mémoire Rona est une levée de fonds organisée par les Sociétés Alzheimer du Québec.

Date : Le 25 mai 2008

Lieu de rassemblement :

Plaines d'Abraham à l'arrière du Manège militaire

Parcours : 3 à 5 km

Accueil : 9 h

Départ : 10 h

Comment participer :

S'inscrire comme marcheur

Faire un don

S'inscrire comme marcheur et faire un don

Frais d'inscription :

Adulte, aîné, étudiant : 10 \$

Famille : 25 \$

Où s'inscrire : Site internet : www.marcheetdons.com

En communiquant avec le 312-1040

Lors de la marche du 25 mai

Michèle Huot, Coordonnatrice, 527-4294, poste 6

SALON DES GÉNÉRATIONS DE QUÉBEC

Cette année, le salon aura lieu durant la fin de semaine du 23 au 25 mai au Centre de Foire situé au Centre de foires expoCité de Québec. Cet événement présente plus de 150 exposants, des conférences sur des sujets qui intéressent les aînés, sur la santé, les finances et les loisirs ainsi que des prestations d'artistes de renom. L'entrée est gratuite.

COURS D'INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE

Sondage pour l'organisation d'une nouvelle activité.

Aimeriez-vous connaître les endroits exacts des points réflexes au niveau des pieds correspondant aux diverses parties du corps humain ?

Si oui, je vous invite à vous inscrire à des cours de débutant. Ces cours vous serviront à connaître tout ce qu'il faut faire afin de vous aider et d'aider des personnes près de vous à améliorer leurs conditions de vie par des moyens simples et naturels. On entend par problèmes: toux, mal de gorge, nez qui coule, mal de dos, sinus bouchés...

Ce que vous apprendrez durant ces cours, c'est un bagage de connaissances qui vous fera connaître les endroits exacts du pied où faire des pressions afin de rétablir l'harmonie des diverses composantes du corps humain, ce qui aidera à améliorer votre condition de vie et celle de vos proches.

Les cours débuteraient en octobre prochain, minimum de dix participants.

Je serai à votre disposition lors de la séance d'inscription du 7 mai pour informations.

Roger Jobin, naturothérapeute 872-8615

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 du Cégep Sainte-Foy, au Grand Théâtre de Québec ou au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement la Patagonie-Cap Horn-Georgie du Sud, la Russie, le Sahara, l'Arménie, l'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 serez assurés d'avoir toujours le même siège.

Plus de détails seront disponibles le 7 mai sur la présentation des films et les prix des abonnements.

Denis Paquet 622-3542, Responsable

PETITES ANNONCES

La responsable est Thérèse Brousseau.

La date limite pour la prochaine parution de *L'INFO C.J.R.* de septembre 2008 est le 1^{er} août 2008.

Coût 5 \$

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

LUTTONS CONTRE LES ABUS FAITS AUX AÎNÉS

Lors du café rencontre du 17 avril, le GPI LA SOURCE, représenté par Mario Duchesne, organisateur communautaire, Robert Simard travailleur social au soutien à domicile au CLSC La Source et Carl Rancourt policier à la Ville de Québec ont invité les membres présents à lutter contre les abus faits aux aînés malheureusement trop présents dans la société actuelle. À noter que près de 10% des aînés sont susceptibles de vivre une situation d'abus et le plus souvent par une personne en qui ils ont confiance.

Pour en savoir plus sur le GPI LA SOURCE, sur la problématique et les ressources disponibles, vous pouvez consulter le : www.gpi-lasource.org. ou contacter Mario Duchesne et Robert Simard au 628-2572

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

SERVICES

<p>TRANSFERT de :</p> <p>Disque 33 et 45 tours en CD, Mini cassette en CD, VHS en VHS et Mini cassette à mini cassette</p> <p>Téléphone : 627-3479 Jean-Claude Réf: 97</p>	<p>INFORMATIQUE</p> <p>Dépannage informatique à domicile, installation, configuration, mise à jour, réparation, nettoyage et remise à neuf de système, ainsi que formation à domicile à un tarif très compétitif.</p> <p>Téléphone : 626-7014 / 254-6265 Réf : 98</p>
--	---

À VENDRE

<p>Ensemble de golf MIRAGE pour dame, incluant sac, voiturette, gant, balles... État neuf</p> <p>Valeur 300 \$ pour seulement 150 \$</p> <p>Téléphone : 622-2422 Réf :99</p>	<p>Équipement de golf droitier pour dame</p> <p>Bois en métal avec tige de graphite Sac neuf Prix : 175 \$</p> <p>Téléphone : 623-5245 Réf : 100</p>
--	--

exclusivement réservé aux membres

L'assurance d'avoir **PLUS** de privilèges

En tant que membre de la C.J.R. du Plateau,
obtenez-en plus :

- 12 % de réduction sur votre assurance automobile
- 10 % de réduction sur votre assurance habitation
- La chance de gagner un voyage en nous demandant une soumission

D'autres programmes bien pensés :

- Assurances VR solutions^{MD} (moto, motoneige, VTT, caravane, autocaravane et bateau)
- Protection ZÉRO franchise à payer*
- CAP, un programme novateur d'assistance routière, habitation et juridique

Nous joindre

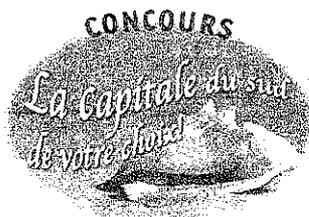
Sans frais : 1 800 322-9226

Montréal : 514 906-2208

Québec : 418 266-9908

www.lacapitale.com

*Certaines conditions s'appliquent.



La Capitale
assurances générales

Réglements disponibles à la Vice-présidence marketing
Valeur totale maximale des prix : 10 000 \$.

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

exclusivement réservé aux membres

L'assurance d'avoir **PLUS** de privilèges

**En tant que membre de la C.J.R. du Plateau,
obtenez-en plus :**

- **12 % de réduction** sur votre assurance automobile
- **10 % de réduction** sur votre assurance habitation
- La chance de gagner un voyage en nous demandant une soumission

D'autres programmes bien pensés :

- Assurances VR solutions^{MD} (moto, motoneige, VTT, caravane, autocaravane et bateau)
- Protection ZÉRO franchise à payer*
- CAP, un programme novateur d'assistance routière, habitation et juridique

Nous joindre

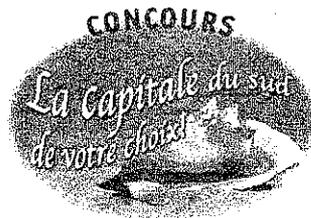
Sans frais : 1 800 322-9226

Montréal : 514 906-2208

Québec : 418 266-9908

www.lacapitale.com

*Certaines conditions s'appliquent.




La Capitale
assurances générales

Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing.
Valeur totale maximale des prix : 10 000 \$.

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



Desjardins

Caisse populaire de Charlesbourg

Centre de services d'Orsainville
14070, boulevard Henri-Bourassa
Québec (Québec) G1G 5S9

Centre de services de L'Auvergne
1190, boulevard Louis-XIV
Québec (Québec) G1H 6P2

Centre de services de Lac-Beauport
1020A, boulevard du Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8

Siège social
155, 76^e Rue Est
Québec (Québec) G1H 1G4

Centre de services de Stoneham
343, chemin du Hibou
Stoneham (Québec) G0A 4P0

Centre de services des Laurentides
1395, avenue de la Rivière-Jaune
Québec (Québec) G2N 1R9

Centre de services Le Mesnil
5600, boulevard des Galeries
Québec (Québec) G2K 2H6

Téléphone : 418 626-1146
www.desjardins.com/caisse-charlesbourg