



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, QC, G1G 4W7
Boîte vocale : 418-990-0863



Volume 11, N° 3

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

MAI 2009

La journée d'inscription du 7 janvier 2009 avec plus de 300 membres, la soirée de reconnaissance des bénévoles du 9 janvier avec 134 participants et l'assemblée générale du 26 février avec 71 participants témoignent de cet engagement collectif constant à la C.J.R. entre les administrateurs, les responsables d'activités, les bénévoles et les membres.



Il faut se rappeler que la C.J.R. n'est pas une fédération de clubs indépendants, mais un organisme intégré qui se veut être pour ses membres un lieu d'identification, d'appartenance, d'échange, de participation sociale, de solidarité et de partage.

Si nous considérons la mission de la C.J.R. et 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.

La C.J.R. possède les ressources pour relever des défis majeurs : assurer la continuité à l'équipe de responsables du club de pétanque de la C.J.R. et à l'équipe responsable du conditionnement physique, ajuster le bon fonctionnement de l'équipe de L'INFO C.J.R., affronter les contraintes liées au projet de reconnaissance des organismes par l'arrondissement de Charlesbourg, assurer la participation de la C.J.R. au projet VADA, résoudre l'augmentation des coûts d'utilisation des locaux et le manque d'espaces physiques pour l'organisation des activités. Le conseil d'administration saura trouver les réponses adéquates à ces éléments de problématiques et nous avons besoin de l'engagement de nouveaux bénévoles et de l'ensemble des membres pour relever ces défis.

Dans son plan d'action pour 2009-2010, la C.J.R. est confrontée avec les problématiques suivantes :

- 1- Comment aider nos membres à demeurer actifs, à participer socialement à un réseau d'amis et à être partie prenante de notre milieu?
- 2- Comment résoudre les problèmes de manque d'espaces physiques, du coût d'utilisation des locaux et de ressources humaines pour répondre adéquatement aux besoins suscités par l'organisation de certaines activités?
- 3- Revoir la pertinence et le fonctionnement de certaines activités et la formule des Rendez-vous de la C.J.R.

Pour ce faire, le conseil d'administration lors de sa réunion du 4 mars 2009 a retenu les objectifs suivants :

- 1- Assurer le fonctionnement efficace du conseil d'administration.
- 2- Promouvoir la contribution harmonieuse et efficace entre les responsables d'activités, les coordonnateurs et le conseil d'administration.
- 3- Favoriser la circulation efficace et dynamique de l'information.
- 4- S'assurer que la C.J.R. devienne pour ses membres, un lieu d'identification, d'appartenance et de participation sociale.
- 5- Réviser la pertinence et le fonctionnement de certaines activités et la formule des Rendez-vous de la C.J.R.
- 6- Amorcer une réflexion sur le développement de la C.J.R.

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.

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.

Claude Charbonneau, Président

SOMMAIRE

1- Mot du président	1
2- Administration	2
3- Aînés et activités communautaires	4
4- Activités culturelles et éducatives	5
5- Activités sociales	6
6- Santé, plein air et sports	7
7- Voyages	16
8- Informations sur les autres organismes	17
9- Divers	20

**SECTION 2 -
ADMINISTRATION****1- MEMBRES DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION ANNÉE 2009 -2010**

Claude Charbonneau, président 418-623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Roger Gagnon, vice-président 418-628-9755
rogagnon@sympatico.ca
 Marcelle Fournier, secrétaire 418-623-0173
guyfournier60@sympatico.ca
 Jean-Louis Gilbert, trésorier 418-626-8736
gilbertjl@hotmail.com
 Louise Tanguay, registraire 418-622-3536
lmtanguaym@videotron.ca
 Gaétan Bourbeau, coordonnateur Activités
 culturelles 418-628-5791
cbourbeau@videotron.ca
 Ginette Dufresne, coordonnatrice Activités
 sociales 418-623-4582
jacques.dufresne@sympatico.ca
 Paul-Henri Lessard, coordonnateur Activités sportives
 et physiques 418-626-4945
danyypaul@videotron.ca
 Ginette Turner, coordonnatrice voyages 418-622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca
 Georgette Baril, administratrice 418-626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Marc-André Auger, administrateur 418-626-9929
 Christiane Gagnon, administratrice 418-622-0624
cgagnon2108@videotron.ca
 Laurent Marceau, administrateur 418-626-4612
laurent.marceau@videotron.ca

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau 418-623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Nicole Charbonneau 418-623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Errol Fortin 418-627-3546
errolf@videotron.ca
 Marcel Dupont 418-628-7963
madupont@progression.net
 Louise Tanguay 418-622-3536
lmtanguaym@videotron.ca
 Marcelle Fournier 418-623-0173
guyfournier60@sympatico.ca
 Georgette Baril 418-626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Pauline Morneau 418-623-5043
pmorneau@sympatico.ca
 Thérèse Brousseau 418-529-4789

Coordonnateurs d'activités :
 Paul-Henri Lessard 418-626-4945
danyypaul@videotron.ca
 Gaétan Bourbeau 418-628-5791
cbourbeau@videotron.ca
 Ginette Dufresne 418-623-4582
jacques.dufresne@sympatico.ca
 Ginette Turner 418-622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca

3- LES LUNDIS PM

Tous les lundis p.m. de 13 h à 15 h 30 jusqu'au 8 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 11 mai, vous pourrez vous inscrire aux activités.

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

4- MOT DE LA REGISTRAIRE

Pour vous inscrire à une activité, vous devez avoir une carte de membre en règle pour l'année 2009. Le coût reste toujours de 15 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre. Vous devez la présenter lors de votre inscription aux différentes activités.

De plus, vous pouvez me communiquer par internet tout changement dans vos coordonnées personnelles en utilisant l'adresse suivante : cjr.registraire@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-622-3536 ou venir me rencontrer lors des lundis PM.

Louise Tanguay, Registraire

5- 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 (418-628-5791) ou avec un autre administrateur.

6- SITE WEB

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 le site Web à l'adresse figurant à la page couverture de *L'INFO C.J.R.*

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont *Jean Bédard* et *Jacques Dufresne*.

7- BOÎTE VOCALE

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

8- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 6 MAI 2009

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 6 mai, de 13 h à 14 h 30**, 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 6 mai 2009. 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.

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

- A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.
- B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un

membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.

- C) Un membre qui organise la même activité à caractère unique et non continue parce que le nombre de participants est trop élevé, n'a pas à assumer ses frais de participation à cette seconde activité si elle est organisée dans la même année de programmation.
(CA-08-10-567)

10- RAPPEL SUR LA POLITIQUE # 7 « ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE FRAIS DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ »

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation deux semaines avant la tenue de l'activité, il n'y a aucun coût qui lui est facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés.

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

Il est à noter que les frais d'inscription versés pour une activité gérée par un organisme autre que la C.J.R. (voyages, concerts...) sont remboursés selon les modalités prévues pour ces activités, le cas échéant.
(CA 02-05-22)

11- ACTIVITÉ « RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 3-5-10 ANS » POUR 2008

Lors de son assemblée générale annuelle du 26 février dernier, le conseil d'administration de la C.J.R. a souligné d'une façon particulière la contribution significative de quelques bénévoles au succès des activités structurantes de la C.J.R.

Voici donc la liste des personnes honorées.

3 ans :

Denise Beaudry	Golf du mardi
Roger Gagnon	Administrateur
Louise Tanguay	<i>L'INFO C.J.R.</i>

5 ans :

Georgette Baril	Administratrice
Evelyn Bernier	Boîte vocale
Jacques Bernier	Responsable des achats
Thérèse Brousseau	INFO C.J.R.
Ginette Dufresne	Souper de Noël
Bibiane Lemieux	Pétanque
Pauline Morneau	<i>L'INFO C.J.R.</i>

Angèle Perron
Rosaire Savard
Ginette Turner

Golf du mardi
Camping et Fête champêtre
Administratrice et responsable des voyages

10 ans :

Claude Charbonneau Administrateur et L'INFO C.J.R.
Lisette Côté Pétanque

Le conseil d'administration**12- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS**

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R., vous devez communiquer avec Gaston Marquis en composant le 418-622-0924.

Voici le nom d'un membre de la C.J.R. décédé en 2009 et dont nous avons été informés:

Mme Jeanne Tremblay
Gagné, 26 mars

**Le conseil d'administration**

**SECTION 3 - AÎNÉS ET
ACTIVITÉS
COMMUNAUTAIRES**

1 - AÎNÉS, « YES, WE CAN... »

Aînés, demeurons actifs, c'est la meilleure façon de vieillir en santé. Oui, nous le pouvons, c'est une question d'attitude personnelle et d'environnement social.

Le vieillissement est une réalité avec laquelle chacun d'entre nous doit apprendre à composer.

Vieillir en restant actif signifie pour les aînés maximiser les possibilités de bonne santé, de participation à la société et de sécurité en vue d'améliorer et de maintenir leur qualité de vie durant 20 ans.

Un vieillissement actif permet aux aînés de réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de leur vie et de s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités tout en jouissant d'une sécurité et de soins adaptés lorsqu'ils en ont besoin.

Exercer une activité adéquate, manger sainement, ne pas fumer, user de l'alcool et des médicaments avec

modération peuvent aider à éviter la maladie et le déclin fonctionnel, accroître la longévité et améliorer la qualité de vie des aînés.

Pour maintenir une bonne capacité fonctionnelle, sauvegarder son autonomie et son indépendance et prévenir ses incapacités en tenant compte de ses limites, l'aîné doit demeurer actif.

Je vous rappelle que les facteurs psychologiques, l'intelligence et les capacités cognitives (aptitudes à résoudre des problèmes et à s'adapter aux changements et aux pertes) constituent des éléments puissants d'un vieillissement actif et d'une plus grande longévité.

Celui qui reste sur le quai de la gare risque de manquer le voyage de sa vie. Montez dans le train. La C.J.R. peut agrémenter votre voyage et améliorer ainsi votre qualité de vie et votre bien-être physique, psychologique, intellectuel et social. Il faut être actif pour bien réussir le voyage de la vie vieillissante.

Par sa mission et son action, la C.J.R. offre à ses membres, un milieu de vie, un lieu d'identification, d'appartenance, de participation sociale, d'échange et de partage.

Claude Charbonneau

2- PROJET « VILLE-AMIE DES AÎNÉS » (VADA)

Considérant la volonté du gouvernement du Québec de soutenir la création d'environnements plus propices à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif chez les aînés, sept (7) projets ont été retenus pour l'ensemble du Québec.

Cette démarche origine de deux (2) programmes de l'Organisation mondiale de la santé.

1. Vieillir en restant actif en favorisant la bonne santé des aînés, la participation des aînés dans la communauté et la sécurité des personnes aînées.
2. Villes-amies des aînés : une ville-amie des aînés adapte ses structures et ses services afin que les personnes aînées puissent y accéder et y avoir leur place.

Le but du projet est de mobiliser la communauté de Charlesbourg préoccupée par les aînés, afin de favoriser la participation sociale chez les aînés.

Les principaux résultats escomptés sont :

1. la participation sociale des aînés et la diminution du nombre des aînés marginalisés ou vivant en situation d'isolement;
2. la promotion des activités et des services disponibles;
3. une meilleure accessibilité des aînés aux services municipaux et aux activités les concernant.

Pour la mise en œuvre du projet, nous prévoyons réaliser les actions suivantes :

1. signature d'un protocole d'entente entre le gouvernement du Québec et la Ville de Québec;
2. signature d'une entente de partenariat entre l'ARC et l'arrondissement de Charlesbourg;
3. recrutement d'un chargé de projet et la mise en place du comité de réalisation;
4. élaboration du portrait des aînés de Charlesbourg;
5. élaboration d'un plan d'action ayant pour but de favoriser la participation sociale des aînés par des actions visant l'information, la sensibilisation, la mobilisation et l'engagement social de ces derniers dans l'arrondissement;
6. réaliser ce plan d'action avec la participation active des associations d'aînés.

Les rôles possibles de l'ARC et des associations d'aînés sont :

1. mobiliser le milieu;
2. encadrer et participer à la démarche;
3. assurer le leadership et la gestion du comité de réalisation du projet et être partie prenante de l'ensemble du projet.

Le gouvernement fournit une aide financière maximale de 310 000 \$ à la Ville de Québec pour la réalisation de ce projet de 4 ans amorcé en juin 2008 pour se terminer en mai 2012.

Claude Charbonneau, président de l'ARC

3- LES AÎNÉS ET LA FISCALITÉ

Parmi les changements au niveau de l'impôt regardant les aînés, nous avons cru bon de rendre disponible à nos membres les publications suivantes qui nous paraissent importantes.

- 1- *Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée (70 ans et plus)* (Revenu Québec)
- 2- *Le crédit d'impôt pour la rénovation et l'amélioration résidentielle* (Revenu Québec et Revenu Canada)

Ces publications seront disponibles à l'inscription du 6 mai.

Pour information - *Gaétan Bourbeau* - 418-628-5791

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Dans mon pays

Entre hier et demain
dans mon pays
l'espace tend la main
à d'autres visages
ouvre les barrières
à l'humain
qui façonne l'histoire

dans mon pays
chaque pas va
sur une route
où les saisons
accueillent
la pluie la chaleur
le vent et le froid

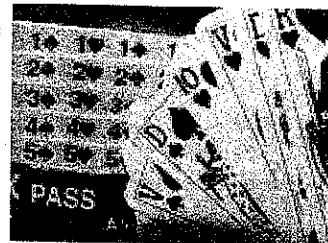
les oiseaux piétinent
le ciel et les berges
les forêts habillent
les terres et les montagnes
dans mon pays
l'avenir s'invente
comme l'eau qui s'écoule

Gisèle Labbé

SECTION 4 - ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

1- SAISON DE BRIDGE HIVER 2009

La saison hiver 2009 du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante près de 80 personnes à chaque semaine durant les treize semaines d'activités. Neuf ateliers de perfectionnement sur des conventions à utiliser sur une ouverture à 1 en majeures ont attiré en moyenne 40 personnes par atelier.



Les 88 personnes qui ont participé au tournoi du 24 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.

Nous soulignons également la contribution de Paul-Henri Lessard pour sa performance lors des cours de base appréciés par les débutants.

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

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

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

2- PROMENADE COMMENTÉE DANS LE QUARTIER SAINT-JEAN-BAPTISTE

À la découverte du Faubourg Saint-Jean-Baptiste, 200 ans d'histoire. Visite guidée avec l'historien Jean-Marie Lebel.

Date : Le mercredi 3 juin
Départ : 9 h de l'église Sainte-Cécile (autobus scolaire)
Dîner : En groupe (à vos frais)
Coût : 25 \$
Retour : 16 h
Maximum : 25 personnes

Christiane Gagnon 418-622-0624

Nicole Charbonneau 418-623-2863, responsables

3- PROMENADE COMMENTÉE DU TRAIT-CARRÉ DE CHARLESBOURG ET DU VIEUX-BEAUPORT

À la découverte du Trait-Carré de Charlesbourg (a.m.) et du Vieux-Beauport (p.m.). Visite guidée avec l'historien Jean-Marie Lebel.



Date : Le mercredi 10 juin
Départ : 9 h 30 à pied de l'église Saint-Charles-Borromée
Dîner : Manoir du spaghetti (à vos frais)
Coût : 18 \$
Retour : 15 h 30
Maximum : 25 personnes

Covoiturage : En après-midi, on se rend à l'église de la Nativité de Beauport pour la visite du Vieux-Beauport. (Nous suggérons d'offrir 2 \$ à la personne qui prend son auto.)

Christiane Gagnon 418-622-0624

Nicole Charbonneau 418-623-2863, responsables

4- THÉÂTRE D'ÉTÉ LA ROCHE À VEILLON

Date : Le jeudi 13 août

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 14 h en direction de l'Islet pour la visite guidée du Musée Maritime du Québec. Laissez-vous raconter le fleuve Saint-Laurent par les pilotes, marins, gardiens de phares et capitaines qui ont fait l'histoire du pays. Nous visiterons quelques navires.



Puis nous dirigerons à Saint-Jean-Port-Joli au célèbre théâtre La Roche à Veillon. Souper sur place au restaurant « La Boustifaille » et nous assisterons à la comédie à succès « Parents à vie 2 ».

À la fin de la présentation, nous concluons que nous sommes réellement parents pour la vie.

Le retour est prévu à Charlesbourg vers 1 h.

Coût : 102 \$ (107 \$ non membre). Comprend le transport en autocar de luxe, la visite guidée du Musée Maritime de l'Islet, le souper et la présentation de la pièce de théâtre ainsi que tous les pourboires.

Inscription : 6 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

SECTION 5 - ACTIVITÉS SOCIALES

1- FÊTE CHAMPÊTRE - 2009

C'est votre fête, membres de la C.J.R. Venez passer une belle journée à l'Île d'Orléans pour cette grande rencontre de l'été. Il y aura beaucoup d'activités et de nouveautés. À prévoir dans votre agenda.

Date : Le jeudi 6 août
Heure : 10 h
Endroit : Club social des employés Stadacona
1807, chemin Royal
Saint-Pierre, Île d'Orléans
418-828-2491

Coût : 25 \$ pour les membres
30 \$ pour les non membres
incluant le dîner, le souper, les taxes, le service et toutes les activités de la journée

Thème : *J'ai le cœur à la fête* (apporte un cœur à épingle sur toi)

Date limite d'inscription : 31 juillet (175 personnes maximum)

Votre journée sera agrémentée par de la musique, de nombreux jeux et vous pourrez profiter de la piscine chauffée. Cette année, le dîner sera composé d'une assiette individuelle (repas complet) et le souper sera un repas chaud. Des prix de présence seront distribués et une soirée de danse clôturera le tout.

Lise Matte et Jean-Marc Gosselin 418-841-3598
Pierrette et Yvon Wiseman 418-626-1092
Rémi Hains 418-628-6705

2- SOUPER AU HOMARD

Date : Le vendredi 22 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

Apportez votre breuvage d'accompagnement préféré.

Musique, danse et prix de présence compléteront votre soirée jusqu'à 23 heures.

Note : L'exiguïté de la salle limite le nombre de places.

André Leduc 418-622-2771, responsable

3- DÉJEUNERS MENSUELS

Les deux derniers déjeuners de la saison auront lieu les jeudis 7 mai et 4 juin au Resto Grill Le Clac, situé au 1750, rue Périgord, Charlesbourg (Marché aux Puces Jean-Talon) à compter de 9 h 30.

Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. Cette activité représente une excellente occasion de se rencontrer.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

4- DANSE DE LIGNE

Merci à tous les danseurs qui ont participé à cette activité. Nous remercions également notre professeure, Micheline Leduc, pour sa patience et sa grande générosité. Bonnes vacances à tous !

Claire Marriage et Suzanne Ouellet, responsables



SECTION 6 - SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

1- SHUFFLEBOARD

Lors de sa deuxième saison qui s'est terminée le 7 avril, le club a plus que doublé le nombre de ses membres, passant de 12 à 28 membres. Cette croissance a été possible grâce à Micheline Brousseau qui a accepté d'agir comme responsable de l'activité du lundi après-midi. Micheline, tous les joueurs te disent merci.



Le club de shuffleboard reprendra ses activités à l'automne 2009. Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre de joueurs, nous regardons présentement la possibilité d'ajouter, pour la saison automnale ou hivernale, une troisième journée de shuffleboard. Avec ce troisième après-midi, nous ne devrions plus être obligés de contingenter le groupe.

Bon été et à la prochaine saison.

Marie-Reine Lemay 418-627-1051, responsable

2- SKI DE FOND - SAISON 2009

La saison de ski de fond s'est bien déroulée.

Le nombre de participants a varié entre 50 et 94 skieurs. Dame nature a forcé l'annulation de 3 sorties

Le souper de fin de saison au Sentiers du Moulin a regroupé 84 participants très satisfaits. 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 ». Grâce aux recherches de Pierre Collin et René Mathieu, 18 prix de présence ont été attribués durant la soirée dont 7 photos 8 x 10 et 6 CD offerts par Michel Sylvain. Les CD ont été présentés dans de magnifiques pochettes confectionnées par Micheline Thibault.



Je tiens à remercier les membres de l'équipe pour leur efficacité et leur excellent travail : 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.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ÉTÉ 2009

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
MAI				
04 lu	Club de marche	Parc des Compagnons de Cartier	Louise Giroux	622-1093
06 me	Café-rencontre inscription	Sous-sol de l'église St-Jérôme 6350, 3 ^e Avenue Est (13 h)	Cl. Charbonneau	623-2863
07 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 ve	Mérite bénévole	Gymnase François-Borgia		
14 je	Visite culturelle	Région de Portneuf	Gaétan Bourbeau	628-5791
14 je	Atelier de vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
18 lu	Club de marche	Duchesnay	Louise Giroux	622-1093
18 lu	Pétanque (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
19 ma	Pétanque (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
20 me	Vélo	Sainte-Cécile/Camping Beauport	Claude Fortin	623-5322
21 je	Pétanque (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
21 je	Jeûne de tennnis	Loisirs Maria-Goretti	Jules Truchon	626-3929
22 ve	Souper homard	Chalet des Loisirs du Plateau	André Leduc	622-2771
26 ma	Golf d'ouverture	Sainte-Pétronille	Gaston Marquis	622-0924
27 me	Vélo	Maizerets/Piste de Lévis	Claude Fortin	623-5322
28 je	Rencontre golf mardi	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Bolduc	627-9717
28 je	Début tennnis	Loisirs du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
30 sa	Marché aux puces	Loisirs du Plateau	Errol Fortin	622-7220
JUIN				
01 lu	Club de marche	Sainte-Pétronille, Île d'Orléans	Louise Giroux	622-1093
02 ma	Golf	A-1 Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717
02 ma	Golf	A-2 Neufchâtel	Denise Beaudry	628-9755
03 me	Promenade	Faubourg Saint-Jean-Baptiste	Christiane Gagnon	622-0624
03 me	Golf de Bellechasse	St-Damien	Ginette Dufresne	623-4582
04 je	Déjeuner mensuel (dernier)	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 lu	Lundi PM (dernier)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
09 ma	Golf	A-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
09 ma	Golf	A-2 Val-Bélair	Denise Beaudry	628-9755
10 me	Vélo	Scott/Vallée Jonction	Claude Fortin	623-5322
10 me	Promenade	Charlesbourg -Vieux Beauport	Christiane Gagnon	622-0624
15 lu	Club de marche	Stoneham-Boucle Hibou-Sud	Louise Giroux	622-1093
16 ma	Golf	A-1 Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
16 ma	Golf	A-2 Sainte-Pétronille	Denise Beaudry	628-9755
17 me	Golf de Montmagny	Montmagny	Ginette Dufresne	623-4582
20-28	Croisière	Alaska	Ginette Turner	622-7059
23 ma	Golf	A-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
23 ma	Golf	A-2 Pont-Rouge	Denise Beaudry	628-9755
24 me	Vélo	St-Édouard/Rangs de Lotbinière	Claude Fortin	623-5322
30 ma	Golf	A-1 Beaurivage	Suzanne Bolduc	627-9717
30 ma	Golf	A-2 Lac-Sergent	Denise Beaudry	628-9755
30 ma	Voyage	Pointe-au-Pic	Ginette Turner	622-7059
JUILLET				
02 je	Golf Le Grand Portneuf	Pont-Rouge	Ginette Dufresne	623-4582
6 au 13	Camping Lac Cristal	Saint-Rosaire	Lise Matte	841-3598
07 ma	Golf	A-1 Lac-Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
07 ma	Golf	A-2 Beaurivage	Denise Beaudry	628-9755
08 me	Vélo	Maizerets/Chutes/Pont Québec	Claude Fortin	623-5322
09 je	Journée à Wendake	Wendake	Ginette Turner	622-7059
12-13-14	Voyage	Auberge Val Saint-Côme	Gaétan Bourbeau	628-5791
14 ma	Golf	B Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717

16 je	Golf Castor	Valcartier	Ginette Dufresne	623-4582
21 ma	Golf	B Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
21-22-23	Vélo	Le Suroît/Valleyfield	Claude Fortin	623-5322
28 ma	Golf	B Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
28 ma	Golf Thetford Mines	Thetford Mines	Ginette Dufresne	623-4582
29 ma	Golf Mont Adstock	Mont Adstock	Ginette Dufresne	623-4582

AOÛT

04 ma	Golf	B Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
05 me	Vélo	La Durantaye	Claude Fortin	623-5322
06 je	Fête champêtre	Saint-Pierre, Île d'Orléans	Lise Matte	841-3598
10 lu	Remise des textes L'INFO C.J.R.		Cl. Charbonneau	622-2863
11 ma	Golf	B Beaurivage	Suzanne Bolduc	627-9717
12 me	Golf Dorchester	Saint-Édouard de Frampton	Ginette Dufresne	623-4582
13 je	Théâtre d'été	La Roche à Veillon	Gaétan Bourbeau	628-5791
17 lu	Club de marche	Mont du Lac-des-Cygnés	Louise Giroux	622-1093
18 ma	Golf	B Lac-Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
19 me	Vélo	Saint-Jean-Chrysostome	Claude Fortin	623-5322
26 me	Golf Plessisville	Plessisville	Ginette Dufresne	623-4582
26-31	Voyage	Chicago	Ginette Turner	622-7059

SEPTEMBRE

01 ma	Parution du journal		Cl. Charbonneau	622-2863
02 me	Vélo	Moulin du Petit-Pré/Cap-Tourmente	Claude Fortin	623-5322
09 me	Golf Mont-Tourbillon	Lac-Beauport	Ginette Dufresne	623-4582
10 je	Café-rencontre inscription	Sous-sol de l'église St-Jérôme 6350, 3 ^e Avenue Est (13 h)	Cl. Charbonneau	623-2863
11 ve	Bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
14 lu	Lundi PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
16 me	Vélo	Tronçon Monk	Claude Fortin	623-5322
16-21	Voyage	Chicago	Ginette Turner	622-7059
23 me	Golf Charny	Charny	Ginette Dufresne	623-4582
29 ma	Golf fermeture	Stoneham	Gaston Marquis	622-0924
30 me	Vélo	Piste de la Jacques-Cartier	Claude Fortin	623-5322

N.B.

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

De plus, les lundis p.m., des responsables seront au chalet des Loisirs du Plateau pour vous informer jusqu'au 8 juin inclusivement.



418-688-9593

Les Solutions Informatiques



www.solutionsinfomp.com

Service de soutien informatique complet
aux particuliers et PME

Dépannage sur place, vente et service

Plus de 8 ans d'expérience en consultation informatique

Mathieu Piette

418-254-6265

mpiette@solutionsinfomp.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

L'HOTELLERIE

*Au
Cœur du
Bourg*

RÉSIDENTE 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 M.F.Q. inc.

Pour information

**418-628-8968 ou
www.residences.lacapitale.com**

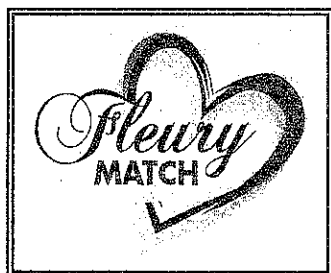
Les petites annonces C.J.R.
 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7
 Printemps 2009

À VENDRE

TRÈS BEAU MANTEAU de VISON Royal Mink = peaux allongées Valeur de 8 000\$ acheté en 1996 Grandeur 14 ans Prix : 500\$ Téléphone : 418-627-3178 Réf : 107	BICYCLETTE POUR DAMES BONELLI 21 vitesses . Shamano C 101. Freins en V En parfaite condition Téléphone : 418-666-6726 Réf : 108
BICYCLETTE POUR DAMES BONELLI 21 vitesses A très peu servi Prix : 150 \$ Téléphone : 418-623-5245 Réf : 109	MEUBLE EN CHÊNE NATUREL Pour téléviseur et système de son Prix : à discuter Téléphone : 418-623-5245 Réf : 110
CELLULAIRE RÉCENT BELL Sanyo, deux écrans couleurs, téléphone, agenda, textos, afficheur, haut-parleur, 300 noms et numéros, peut appeler par la voix sans signaler, grosseur des caractères ajustable, chargeur auto et maison, pile longue durée, étui en cuir. Payé 496 \$ en 2006 Prix demandé 125 \$ Téléphone : 418-622-4869 Réf : 111	

SERVICES

TRANSFERT DE : Disques 33 et 45 tours en CD, Mini cassette en CD, Mini cassette à mini cassette, VHS à VHS, VHS en DVD Téléphone : 418-627-3479 Jean-Claude Réf. 112
--



Nicole Fleury & Micheline
 Bouchard
 Fleurymatch.com
 418-623-3711

Bijouterie
Fortuna





Tél : 418-627-1445
www.bijouteriefortuna.com


20% sur Citizen et 15% sur
tout vos achats sur présentation de
votre carte de membre CJR

**Service de Création
 et d'Évaluation**



9 - SAISON DE GOLF 2009

Voici la programmation du golf pour l'été 2009. Au plaisir de vous revoir.

GOLF D'OUVERTURE

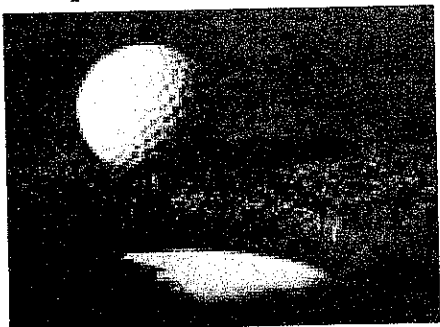
Date : Le mardi 26 mai
 Heure : 12 h (sujet à changement)
 Endroit : Club de golf Orléans à Sainte-Pétronille
 Coût : 35 \$, golf (9 trous) et souper

Gaston Marquis 418-622-0924, responsable

GOLF DE FERMETURE

Date : Le mardi 29 septembre
 Heure : 13 h (départ en croisé 1 et 10)
 Endroit : Club de golf Stoneham
 Coût : 45 \$, golf (9 trous), souper, un verre de vin et prix de présence

Gaston Marquis 418-622-0924, responsable

**JOURNÉES DE GOLF**

Ces journées de golf ont lieu un mercredi, sauf avis contraire. Les départs s'effectuent généralement à compter de 11 h.

1- St-Damien

Date : 3 juin
 Endroit : Club de golf Bellechasse
 Coût : 29 \$, taxes incluses

2- Montmagny

Date : 17 juin
 Endroit : Club de golf Montmagny
 Coût : 33 \$, taxes incluses

3- Pont-Rouge

Date : Le jeudi 2 juillet
 Endroit : Club de golf Le Grand Portneuf
 Coût : 40 \$, taxes incluses

4- Base militaire de Valcartier

Date : Le jeudi 16 juillet
 Endroit : Club de golf Castor
 Coût : 55 \$, taxes incluses

5- Thetford Mines et Mont Adstock

Dates : 28 et 29 juillet
 Endroit : Club de golf de Thetford Mines
 Club de golf du Mont Adstock
 Coût : 125 \$ + taxes. Comprend deux rondes de golf, coucher au Comfort Inn, un souper et un déjeuner.

6- Saint-Édouard de Frampton

Date : 12 août
 Endroit : Club de golf Dorchester
 Coût : 29 \$, taxes incluses

7- Plessisville

Date : 26 août
 Endroit : Club de golf Plessisville
 Coût : 35 \$, taxes incluses avec voiture motorisée

8- Lac-Beauport

Date : 9 septembre
 Endroit : Club de golf Mont-Tourbillon
 Coût : 55 \$, taxes et voiture motorisée incluses, payable en argent à la personne responsable de l'activité

9- Charny

Date : 23 septembre
 Endroit : Club de golf Charny
 Coût : 50 \$, taxes incluses avec voiture motorisée

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 (www.cjrcharlesbourg.org).

S.v.p., prévoyez arriver au moins trente minutes avant l'heure de départ indiquée.

En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale à compter de 8 h 30 pour savoir si l'activité est annulée ou reportée (418-990-0863).

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

10- CLUB DE MARCHÉ C.J.R. - ÉTÉ 2009

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 à toutes les deux 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 généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour débiter la marche à 9 h 45.

Note : Le covoiturage pourrait être retardé si la distance n'est pas très grande de l'endroit où commence la marche. (Très important d'écouter la boîte vocale)

Certaines activités* peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires tels : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres.

Coût : 5 \$ inscription pour l'année jusqu'au 31 décembre
Frais pour activité* en sus.
2 \$ par sortie pour les n.m.m.

Programmation printemps-été

18 ou 25 mai : Station touristique Duchesnay
1^{er} ou 8 juin : Sainte-Pétronille, Île d'Orléans
15 ou 22 juin : Stoneham – Boucle Hibou-Sud
Juillet : Relâche – aucune sortie
17 ou 24 août : Mont du Lac-des-Cygnes

Pour des circonstances exceptionnelles, nous avons dû modifier les sorties prévues en juin. Nous ne pouvons à ce moment vous donner plus de détails sur les sorties. Le tableau officiel sera donc disponible lors de l'inscription de mai et sera placé sur notre site web à l'adresse <http://marchecjr.site.voila.fr> dès que cela sera possible.

Louise Giroux 418-622-1093, responsable

11- CAMPING DE LA C.J.R. DU 6 AU 13 JUILLET 2009

Eh oui! Le camping annuel de la C.J.R. aura lieu encore cette année. Bienvenue à tous nos amis campeurs.

Endroit : Camping Domaine du Lac Cristal
245, route 162, chemin Grande-Ligne
Saint-Rosaire, Québec, G0Z 1K0

Téléphone : 1-819-752-4275

Sans frais 1-888-852-4275

Site Web : www.cristal.qc.ca

Courriel : info@cristal.qc.ca

Coût : 225 \$ pour une semaine, taxes incluses avec 3 services

Vous aurez à votre disposition : restaurant, piscine, lac, ballon-volant, fer, pétanque, mini-golf, basketball, golf 18 trous, vélo...

Cette année, il n'y a pas de frais généraux de 15 \$ par personne. C'est un camping autonome et chacun s'occupe de sa nourriture. Nous aurons les abris et le plaisir de manger tous ensemble. Le soir, autour du feu de camp, nous pourrions décider de ce que nous aimerions faire le lendemain.

Important: Pour y participer, vous devez nous contacter avant le 15 mai en mentionnant la grandeur et le type d'équipement que vous possédez pour camper. Lise Matte s'occupe de faire les réservations pour vous.

Si vous voulez plus de détails, nous serons disponibles lors de l'inscription du 6 mai.

Lise Matte 418-841-3598

courriel : lizzon04@hotmail.com

Louise Turcotte 418-628-3555

courriel : loutur44@hotmail.com, responsables

12- ADEPTES DU TENNIS

La C.J.R. vous offre encore la possibilité de jouer au tennis tous les jeudis de 19 h à 23 h à compter du 28 mai au Plateau. N'oubliez pas qu'il faut être membre d'un des clubs de Charlesbourg pour y être admissible. De plus, vous pouvez venir jouer les lundis et les mercredis en avant-midi. Une bonne nouvelle : les terrains seront refaits ainsi que le toit de l'abri. Le coût est de 5 \$ pour la ligue du jeudi.

J'espère que vous serez nombreux et je vous souhaite un bel été.

Pauline Morneau 418-623-5043

Benoît Lortie 418-627-8977, responsables



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



SECTION 7 - VOYAGES

MISE AU POINT CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

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

Gaétan Bourbeau
Ginette Turner

SONDAGE POUR LES VOYAGES DE 2010

À noter que deux voyages ont obtenu un pourcentage égal soit *Grèce/Turquie* et *Espagne/Portugal*.

J'ai reçu suffisamment de noms pour compléter les deux voyages car un nombre de 34 à 36 personnes par destination est exigé. Je suis en négociation avec plusieurs agences pour vous obtenir un prix raisonnable. Je tiens à vous informer que dans *L'INFO C.J.R.* de septembre 2009, vous aurez les détails concernant ces deux voyages.

Pour le moment, il est trop tôt pour avoir le prix exact mais en août, j'aurai un prix approximatif ou définitif. Prenez note qu'il y aura présentation de voyages pour ces deux destinations en octobre prochain. Les dates seront inscrites dans *L'INFO C.J.R.* de septembre.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

1- POINTE-AU-PIC

Il me reste quelques places dans le deuxième autobus pour la croisière à Pointe-au-Pic.

Date : Le mardi 30 juin

Prix : 159 \$ incluant le transport en autocar, la croisière, le dîner au Manoir Richelieu, une collation, le souper sur le bateau, les taxes et les pourboires.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

2- CHICAGO

Prendre note qu'il y aura un deuxième voyage pour Chicago. Il me reste 20 places.

Dates : 26 au 31 août

Prix : 769 \$ en occupation double incluant le transport en autocar de luxe, les visites au programme,

l'hébergement pour 5 nuits, 5 déjeuners, un guide accompagnateur, les taxes et la manutention d'une valise par personne. Informations à l'inscription du 6 mai.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

3- SÉJOUR À L'AUBERGE VAL SAINT-CÔME

Dates : 12 au 14 juillet

Nous vous proposons de passer trois jours dans une magnifique station touristique en compagnie de l'équipe d'animation de l'Auberge Val Saint-Côme, située dans la belle région de Lanaudière. Le thème du séjour proposé est « L'élégance du Far-West ».

Les prix varient selon que vous réserviez une chambre en occupation simple, double, triple ou quadruple. En occupation double, le prix se situe à 287 \$ par personne. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, six succulents repas, l'animation au cours du séjour, deux soirées animées et toutes les taxes et pourboires. Le programme sera disponible lors de la journée d'inscription.

Toutes les chambres ont deux lits doubles, une salle de bain, télévision, téléphone et air climatisé. Il y a une piscine intérieure avec spa et un centre de santé.

Étant donné que cette activité est organisée en collaboration avec un autre groupe d'aînés de Charlesbourg, le nombre de chambres est limité. Premier arrivé, premier servi.

Venez vous amuser et passer un séjour mémorable.

Inscription : 6 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

4- JOURNÉE À WENDAKE

Date : Le jeudi 9 juillet

Coût : 79 \$ tout inclus

Transport : Autobus scolaire



La journée comprendra les visites suivantes : le site traditionnel huron, le Musée Huron-Wendat, l'amphithéâtre de la Nation, la maison Tsawenhohi, la chute Kabir Kouba, l'église Notre-Dame-de-Lorette et la fresque du Peuple Wendat. Ces visites se font à pied.

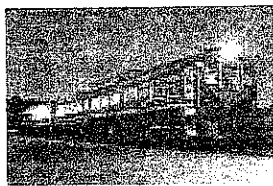
En plus, tournée des boutiques d'artisanat du Vieux-Wendake, découverte des mosaïcultures représentant les 8 clans et dîner au nouvel Hôtel-Musée des Premières Nations, au restaurant La Traite, expérience gastronomique, cuisine amérindienne nouvelle et traditionnelle.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

5- BALADE À BORD DU TRAIN TOURISTIQUE L'ORFORD EXPRESS

Date : Le jeudi 1^{er} octobre

Départ à 7 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Sherbrooke. En matinée, nous sommes conviés à vivre une aventure théâtrale en faisant le tour guidé de la cité, tantôt en autobus, tantôt à pied. Vous rencontrerez différents personnages lors de la tournée des grandes fresques et vivrez une expérience enrichissante, différente et mémorable.



Ensuite nous montons à bord du célèbre train touristique « L'Orford Express » pour effectuer une randonnée de plus de trois heures en compagnie d'une équipe d'animation hors pair et admirer les magnifiques paysages d'automne d'une partie de la région des Cantons-de-l'Est, le tout en dégustant un succulent repas.

Nous revenons à Sherbrooke en fin d'après midi. Le souper aura lieu dans un restaurant de Drummondville et le retour est prévu à Charlesbourg vers 21 h.

Coût : 165 \$ (non membre 170 \$). Comprend le transport en autocar de luxe avec un guide accompagnateur, la visite animée des fresques de Sherbrooke, la balade en train touristique, deux repas et tous les pourboires.

Note : Étant donné qu'une partie du trajet en matinée s'effectue à pied, cette activité n'est pas recommandée pour les personnes à mobilité réduite.

Inscription : 6 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

SECTION 8 - INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

Bientôt l'été et il nous faudra établir nos priorités d'actions pour la nouvelle période de loisirs. Comme par le passé, 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 30 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. Information et réservation au 418-624-7220. Le nombre de tables est limité. En cas de pluie, le tout se déroulera à l'intérieur du chalet.

Notre grande fête de la famille s'est déroulée dans le cadre de « Plaisirs d'Hiver » le 25 janvier dernier et a connu un franc succès malgré un froid mordant. Le tout fut agrémenté par des clowns, des promenades en traîneaux tirés par des chiens et d'une collation pour tous. Aussi, notre rallye piétonnier du 24 janvier a attiré une cinquantaine de participants qui ont su tirer profit de cette activité qui en était à sa troisième édition.

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

Madame Marie-Christine Crête-Cyr, coordonnatrice du Plateau depuis un an, a su mener à bien l'ensemble des activités de notre Corporation. Un merci bien spécial à cette dernière pour son dévouement à la cause du loisir et pour l'ensemble de son travail ainsi qu'à tous ceux qui collaborent au succès des activités.

Nous sommes présentement à la recherche de personnes au conseil d'administration afin de mieux répartir les tâches inhérentes aux activités. Un salaire de bénévole est convoité à ce poste.

Pensez aux activités extérieures et inscrivez-vous à celles qui vous intéressent : basketball, volley-ball, hockey-boule, soccer, tennis, pétanque... Voir la programmation des loisirs printemps-été 2009.

Je vous invite à participer en grand nombre aux activités proposées. Participons ensemble!

Errol Fortin, président

2- LE PATRO DE CHARLESBOURG

Le comptoir alimentaire



Un nouveau service est offert depuis novembre dernier au Patro de Charlesbourg. En collaboration avec Moisson Québec, un dépannage alimentaire est accessible pour les personnes âgées de 30 ans et plus, vivant une situation financière difficile. Une trentaine de foyers utilisent ce service offert deux vendredis par mois.

Une dizaine de bénévoles (tous des personnes retraitées) assurent la distribution des denrées. Leur journée débute par le tri des produits que deux d'entre eux sont allés chercher à Moisson Québec très tôt le matin. Par la suite, la nourriture est regroupée selon les ménages (famille ou personnes seules) que nous recevrons dans la journée. Cette préparation se termine vers 11 h 30, le temps pour l'équipe de s'arrêter pour le dîner.

À partir de 13 h, les utilisateurs sont accueillis et invités à prendre un petit café et un dessert. Nous profitons de l'occasion pour socialiser un peu et leur donner quelques informations sur notre vie au Patro. À l'occasion, des personnes ressources viennent nous visiter pour donner des conseils. De 14 h à 16 h, nous complétons la distribution de la nourriture. Ce qui est remarquable dans le déroulement de ces journées, c'est l'ambiance amicale entretenue par des bénévoles souriants et accueillants, heureux de leur implication.

Le Patro est riche de ces personnes qui savent se donner pour le bien-être des autres; un très beau moment de vie communautaire !

Françoise Germain, animatrice du secteur 3A
Responsable du comptoir alimentaire Patro de Charlesbourg

3- DÉJEUNER DU CYCLO-PATRO

Date : Le vendredi 29 mai
Heure : De 6 h 30 à 9 h
Endroit : Brasserie Le Grand Bourg
8500, boul. Henri-Bourassa
Coût : 10 \$ par personne

Les fonds recueillis iront au profit du Patro de Charlesbourg. Des cartes seront en vente lors de l'inscription du 6 mai prochain.

4- CENTRE D'AIDE ET D'ACTION BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG



Un projet qui fait ses preuves au CAABC

Il est connu que bon nombre de personnes âgées vivant seules sont confrontées à des problèmes d'isolement et de solitude, ce qui fait d'elles des personnes vulnérables. Ces aînés ignorent souvent les services disponibles. Ils manifestent une hésitation à demander de l'aide et, trop souvent, attendent à la dernière minute. Ce sont principalement ces personnes que nous cherchons à dépister par ce projet. Nous souhaitons les rejoindre afin de les informer des services offerts par les organismes du milieu.

« Aînés-nous à vous aider! » occupe les pensées des bénévoles du CAABC depuis septembre 2007. Un grand travail a été réalisé par les membres du comité fondateur qui a élaboré les orientations et les stratégies du projet. Nous retrouvons aussi 25 personnes bénévoles. Nous les appelons « vigiles ». Ils travaillent sur le terrain : ils sont vigilants à leur environnement. Ce sont des bénévoles qui présentent le projet à la communauté. Lorsqu'ils constatent qu'un

individu a besoin d'aide, ils font le lien avec le travailleur de milieu ou les organismes du milieu.

D'ailleurs, ils sensibilisent la population aux besoins des personnes âgées et, par le fait même, ils font la promotion des services du Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg (CAABC) incluant les services aux individus directement offerts aux personnes en besoin. De plus, le « vigile » met l'aîné en confiance par rapport aux ressources qui répondront à son besoin. Moi, comme travailleur de milieu, j'apporte le support aux « vigiles » ainsi que directement aux aînés.

« Aînés-nous à vous aider! » est un projet novateur. Déjà plusieurs bénévoles s'y investissent et plusieurs autres personnes s'impliquent à différents niveaux. Nous souhaitons tout de même être toujours plus nombreux. Toutefois, les « vigiles » ont un rôle clé au sein du projet, car ce sont les racines du projet et, par ces ramifications, nous serons en mesure d'apporter le support nécessaire aux personnes démunies. J'insiste pour dire que les « vigiles » sont orientés vers la clientèle. Présents dans leur environnement, ils ont la possibilité de faire connaître les ressources pour améliorer la qualité de vie des aînés qui les entourent. La tâche demandée est complètement différente de celle du bénévole dit « traditionnel ».

Nous croyons que la communauté est apte à se prendre en main. C'est en misant sur l'entraide qu'une vie citoyenne s'installera et que nos quartiers deviendront plus sécuritaires pour nos aînés. Il est important que chacun de nous porte une attention à son voisinage afin d'identifier les personnes démunies ou en difficulté.

Il nous arrive à l'occasion d'être inquiets d'une personne et ne pas trop savoir quoi faire pour lui venir en aide. Le projet « Aînés-nous à vous aider! » permet à la fois d'aider un aîné dans le besoin, mais aussi au voisin d'avoir la satisfaction d'avoir contribué à l'aider. La beauté de cet effort commun est que nous avons déjà aidé une centaine de personnes par ce projet.

L'été s'en vient, je vous demanderais une chose pour conclure : lorsque vous sortirez prendre une marche de santé et que vous rencontrerez un voisin qui vous mentionnera ses difficultés ou celles d'un ami ou parent qui a de la misère à recevoir un coup de main, donnez-lui mon numéro de téléphone ou celui du CAABC, nous aurons sûrement une réponse et assurément un réconfort à lui apporter.

Louis Lemieux

Travailleur de milieu, 7260, boul. Cloutier,
Québec G1H 3E8 communication@caabcharlesbourg.org

Exclusivement réservé aux membres

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



PLUS d'économies

sur vos primes d'assurance automobile et habitation

Nouveau

Des réductions s'appliquent maintenant sur vos véhicules récréatifs
(moto, motoneige, VTT, caravane, autocaravane et bateau)



Demandez une soumission
et courez la chance de
découvrir l'Australie

Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing.




La Capitale
assurances générales

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

1 800 322-9226 • www.lacapitale.com

SECTION 9 - DIVERS

1- SALON DES GÉNÉRATIONS

Cette année, le Salon aura lieu au cours de la fin de semaine du 22 au 24 mai au Centre de Foires situé sur le site d'Expo-Québec. Cet événement présente au-delà de 150 exposants, des conférences sur des sujets qui intéressent les aînés, soit la santé, les finances et les loisirs, ainsi que des prestations d'artistes de renom. L'entrée est gratuite.

2- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2009-2010, vous pourrez assister à sept conférences incluant le Hors-série classique avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand-Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement Compostelle, le Viêt Nam, l'Argentine, La Loire, le Népal, la région de Toscane en Italie, Malte-Sicile et la Sardaigne (Hors-série classique). Vous pouvez ajouter à votre abonnement le Hors-Série Découverte (de l'Amérique du Sud au Proche-Orient).

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

Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir une meilleure place.

Pour plus de détails concernant la présentation des films ainsi que le prix des abonnements, je serai disponible lors de l'inscription du 6 mai prochain. Ce sera la dernière journée pour renouveler votre abonnement si vous désirez conserver votre siège. Au plaisir de vous rencontrer.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

NOUS
SOMMES
RICHES...
de nos valeurs

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAIDE

Notre richesse est collective,
partagée et accessible.

QUÉBEC
SAINTÉ-FOY
CHARLESBOURG
LÉVIS
LOTBINIÈRE



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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

688.2411

www.coopfuneraire2rives.com