



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 12, N° 1

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

SEPTEMBRE 2009

SECTION I - MOT DU PRÉSIDENT

De grands défis attendent la C.J.R. pour l'année qui vient : le statut et le rôle de la C.J.R. comme organisme d'ânés dans l'arrondissement de Charlesbourg, le développement de la C.J.R. face au vieillissement des associations d'ânés et l'arrivée en masse des baby-boomers, la nécessité de se trouver un local permanent pour recevoir nos membres, la disponibilité des espaces physiques pour l'organisation efficace de nos activités et la satisfaction des membres.

Le plus important est de faire de la C.J.R. un milieu de vie qui deviendra pour chacun un lieu d'identification, d'appartenance, de participation sociale, d'échange et de partage. Pour ce faire, la C.J.R. entreprendra à l'automne, avec le soutien du Patro de Charlesbourg, une démarche pour devenir un milieu de vie pour ses membres.

La nouvelle politique de reconnaissance et de soutien des organismes de l'arrondissement de Charlesbourg devrait être adoptée et prendre force pour le 1^{er} janvier 2010. Quel sera le statut et le rôle de la C.J.R. dans l'application de cette politique? Quelles seront ses relations avec l'arrondissement et les corporations de loisirs?

Nous aurons, comme conseil d'administration, des décisions importantes à prendre face à ce questionnement pour la survie et le développement harmonieux de la C.J.R.

Pour plusieurs intervenants du milieu, le développement de la C.J.R. est un problème. La C.J.R. ne cherche pas à devenir le problème mais un élément de solution dans la mesure où l'on veut bien lui permettre d'apporter une contribution selon ses ressources, son expertise et ses capacités.



Si je considère les activités prévues à la programmation de l'été 2009, les observations que j'ai reçues des membres sont très positives pour l'ensemble des activités.

Le comité de travail sur les « Rendez-vous de la C.J.R. » vous propose pour l'automne une journée de grand casino, prévue pour le 25 octobre 2009 au sous-sol de l'église Saint-Jérôme de l'Auvergne. Nous comptons sur votre participation pour faire de cette aventure un grand succès.

Je vous rappelle que l'objectif visé pour « Les rendez-vous de la C.J.R. » est la mise en place d'une activité rassembleuse, intéressante et mobilisatrice, favorisant le partage de liens constructifs entre le conseil d'administration, les responsables d'activités et les membres de la C.J.R.

Au cours de l'été, dans mes rencontres avec les membres, j'ai constaté une grande satisfaction dans leur participation aux activités. Beaucoup trouvent important de prendre le temps de s'écouter, de se parler et de partager.

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

Claude Charbonneau, Président

SOMMAIRE

I- Mot du président	1
II- Administration	2
III- Aînés et activités communautaires	5
IV- Activités culturelles et éducatives	7
V- Activités sociales	10
VI- Santé, plein air et sports	16
VII- Voyages	18
VIII- Informations sur les autres organismes	20
IX- Divers	22

SECTION II - 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
danypaul@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
danypaul@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 14 décembre 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 14 septembre, vous pourrez vous inscrire aux activités.

Les joueurs de scrabble, de bridge et de cartes sont toujours les bienvenus. Il est à noter que le lundi 12 octobre, fête de l'Action de Grâce, le local sera fermé.

4- MOT DE LA REGISTRAIRE

En septembre, nous acceptons seulement les inscriptions des nouveaux membres. Nous demandons aux membres d'attendre en octobre et novembre pour renouveler leur carte pour 2010 afin de faciliter les inscriptions de septembre pour tous. Le coût de l'inscription ou du renouvellement est toujours le même, soit 15 \$.

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 au 418-628-5791 ou avec un autre administrateur.

6- SITE WEB

Vous trouverez sur notre site Web *L'INFO C.J.R.* les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez 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 JEUDI 10 SEPTEMBRE 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 jeudi 10 septembre*, de 13 h à 14 h 30, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3^e Avenue Est. Le tout sera précédé par un repas à compter de 11 h 30. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 10 septembre. 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 »

Modalités :

Si le membre avise le responsable de l'activité de

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

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- 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.

La C.J.R. offre ses condoléances à la famille de madame Juliette Paquet, décédée le 13 juillet 2009.

Le conseil d'administration

12- NOUVELLES POLITIQUES

Lors du conseil d'administration de la C.J.R. tenu le 11 juin dernier, la politique no. 9 concernant la reconnaissance des bénévoles a été modifiée et le conseil s'est aussi doté d'une politique concernant l'utilisation des biens et équipements de la C.J.R.

POLITIQUE #9 « RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R. »

Principes :

- 1- Pour le bénévole, la reconnaissance de sa contribution est sa récompense.
- 2- La C.J.R. souligne la contribution de tous ses bénévoles.
- 3- La C.J.R. reconnaît la contribution significative de ses bénévoles par des critères objectifs et équitables.

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

De plus, lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient en février, la C.J.R. reconnaît d'une façon particulière la contribution significative de certains bénévoles au succès des activités de la C.J.R. Cette reconnaissance est basée sur des critères objectifs et équitables.

RECONNAISSANCE D'UNE CONTRIBUTION SIGNIFICATIVE

1- CRITÈRES OBJECTIFS :

Les activités jugées pertinentes sont :

- 1- sur le plan administratif : la contribution spécifique des administrateurs;
- 2- sur le plan de l'information : *L'INFO C.J.R.*, le site Web, la boîte vocale;
- 3- sur le plan des activités culturelles et éducatives : celles décrites à l'annexe 1.A;
- 4- sur le plan des activités sociales : celles décrites à l'annexe 1.B;
- 5- sur le plan des activités sportives, physiques et plein air : celles décrites à l'annexe 1.C;
- 6- sur le plan des voyages : celles décrites à l'annexe 1.D;
- 7- sur le plan de l'entraide : celles déterminées par le conseil d'administration.

Pour chaque secteur : culturel, social, sportif et voyages, les coordonnateurs identifient les personnes éligibles soit le **responsable (répondant auprès du coordonnateur) de chaque activité jugée pertinente** (Voir Annexe 1).

Cette reconnaissance est accordée aux personnes membres depuis au moins trois ans, qui ont contribué d'une façon significative pendant trois ans, cinq ans ou dix ans aux activités jugées pertinentes de la C.J.R. **Ces années de contribution ne sont pas nécessairement consécutives mais l'année de référence en cours doit être incluse.**

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

Le conseil d'administration forme un comité composé d'administrateurs qui a pour mandat de sélectionner les bénévoles répondant aux critères et de lui soumettre ses recommandations pour approbation.

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

2- CRITÈRES ÉQUITABLES :

Les coordonnateurs des secteurs culturel, social, sportif et voyages recueillent les candidatures potentielles dans leur secteur respectif correspondant au profil décrit à l'annexe 2. Ils soumettent les candidatures au comité formé par le conseil qui choisira une personne par secteur par année, le cas échéant.

ANNEXE 1

Liste des activités jugées pertinentes dans les secteurs : culturel et éducatif, social, activités physiques, sportives et de plein air, voyages.

A) **Secteur activités culturelles** : groupe vocal, bridge, scrabble, dîners-conférences, sorties culturelles d'une journée, déjeuners mensuels, ateliers de conversation anglaise (responsable pour l'ensemble des ateliers), cours d'espagnol.

B) **Secteur activités sociales** : danse en ligne, fête champêtre, souper aux homards, souper aux huîtres, souper de Noël, vins et fromages, souper spaghetti, souper de quilles, cabane à sucre, dîners aux Cailles, rendez-vous de la C.J.R.

C) **Secteur activités physiques, sportives et plein air** : conditionnement physique, club de marche, ski de fond, tennis, golf du mardi, golf du mercredi, golf d'ouverture et de fermeture de la saison, vélo, pétanque, camping, taï chi, shuffleboard.

D) **Secteur voyages** : grands voyages, voyages d'une journée.

ANNEXE 2

PROCÉDURE DE PRÉSENTATION D'UN CANDIDAT AYANT APPORTÉ UNE CONTRIBUTION SIGNIFICATIVE À LA C.J.R.

Pour présenter la candidature d'un bénévole, le responsable d'activité doit tenir compte des qualités personnelles, de la motivation, du travail en équipe, de la diversité de son implication et de ses réalisations. Il transmet le dossier au coordonnateur de son secteur d'activité.

Les critères d'évaluation

Les membres du comité accorderont priorité aux bénévoles de la C.J.R. :

- 1- qui, par leur engagement bénévole, se sont illustrés dans l'organisation d'une activité qui a de l'impact sur l'action et le développement de la C.J.R.;
- 2- dont la contribution a été significative et soutenue;
- 3- qui, par leur action, ont contribué au mieux-être des membres de la C.J.R.

Le dossier de candidature

Chaque secteur d'activité peut proposer des candidatures. Le dossier de candidature comprend les éléments suivants:

- 1) une lettre de présentation du responsable d'activité démontrant que l'engagement bénévole du candidat répond aux critères d'évaluation de la politique de reconnaissance des bénévoles;
- 2) le formulaire de présentation;
- 3) dans le cas où l'engagement s'est déroulé sur plusieurs activités, un témoignage ou document écrit additionnel venant appuyer la candidature.

Politique approuvée par le conseil d'administration de la C.J.R. le 11 juin 2009
Résolution CA-09-06-626

POLITIQUE #11 « UTILISATION DES ÉQUIPEMENTS ET BIENS DE LA C.J.R. »

Cette politique porte sur l'utilisation des équipements et des biens appartenant à la C.J.R. par un responsable d'activité, un groupe de membres, un membre ou un partenaire.

Principes :

- 1- Favoriser les échanges entre les membres.
- 2- Faire un usage équitable des équipements et des biens de la C.J.R.
- 3- Protéger les équipements et les biens de la C.J.R.
- 4- Bien gérer les relations entre les membres de la C.J.R.

Modalités :

- 1- Lorsqu'un responsable d'activité ou un groupe de membres appartenant à une activité veut utiliser un équipement ou un bien de la C.J.R., il s'adresse au coordonnateur d'activité du secteur concerné. Ce dernier dispose de la demande en se référant aux principes de la présente politique et aux procédures en vigueur, le cas échéant.

En cas d'impossibilité pour le demandeur de s'adresser au coordonnateur d'activité concerné, il s'adresse au président qui, après vérification, dispose de la demande.

- 2- Lorsque la demande provient d'un partenaire ou d'un membre, elle est référée au président qui dispose de la demande selon les principes prévus à la présente politique et aux procédures en vigueur, le cas échéant.

Le coordonnateur concerné ou le président avise le responsable des clés impliqué sur l'identification du matériel ou des biens utilisés.

L'acheteur est informé des besoins particuliers pour certaines activités et sur la quantité des biens utilisés autorisés.

Politique approuvée par le Conseil d'administration de la C.J.R. le 11 juin 2009
Résolution CA-09-06-625

Le comble de la bonté d'âme : ne pas vouloir qu'on batte les cartes... Ni qu'on pend... la crémaillère.

Alphonse Allais

Extrait du journal Le Tintamarre, 25 mai 1879

SECTION III - AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

MES AMIS...

Aînés, votre santé physique et mentale vous préoccupe? C'est important pour vous? La plupart des aînés jugent que leur santé est bonne ou excellente.

Nous constatons que les services de santé sont surtout organisés pour le traitement à court terme des maladies aiguës. Le système de santé prévoit difficilement des services de soutien aux aînés répondant à leurs besoins pour continuer à vivre chez eux d'une façon autonome.

Ce sont souvent les services de soutien communautaire qui interviennent pour aider les familles et amis à prendre soin des personnes aînées en perte d'autonomie. Ces services sont moins coûteux à l'État. Selon Statistiques Canada, 80% de tous les services administrés aux personnes aînées sont effectués par les proches parents et les amis.

Si nous analysons la vie des aînés, nous observons que presque tous ont besoin de compagnie. Les hommes cherchent cette compagnie et intimité auprès d'une conjointe. Les femmes réussissent mieux à remplacer les liens familiaux par des amitiés.

Pour plusieurs experts, l'estime de soi chez les aînés dépend particulièrement des liens amicaux. Les amis deviennent importants. Ils partagent les mêmes expériences et ont subi les mêmes changements. Fondée sur l'affection et les intérêts communs, l'amitié se développe habituellement entre gens d'un même âge, ayant des activités communes et qui partagent souvent la même vision de la vie. L'amitié suppose un échange, ainsi elle aide à rendre notre vie utile et à lui donner un sens.

Les aînés perdent leurs amis qui les quittent pour un autre monde. C'est pourquoi la fréquentation d'un milieu de vie permettant de créer des liens d'identification, d'appartenance, de partage et de participation sociale suscite pour eux des occasions d'échanges et de création de nouvelles amitiés. La compagnie des amis et le partage des activités sociales demeurent l'une des grandes sources de satisfaction et d'épanouissement pour les personnes de tous âges.

Vous êtes des pionniers d'une société nouvelle en pleine évolution. Vous pouvez vous adapter à des situations nouvelles. Vous maintenez des rapports positifs avec votre famille et vos amis. Vous êtes globalement en bonne santé et occupez agréablement vos loisirs. Soyez actifs et montez dans le train de la vie nouvelle avec des amis.

Que la C.J.R. soit pour vous ce milieu de vie où chacun peut se faire des amis et vivre à plein cette vie nouvelle.

Claude Charbonneau

2- FÊTE DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Afin de situer les membres de la C.J.R. en rapport avec ce titre, je vais essayer de synthétiser le résultat de notre première rencontre dans le cadre de ce projet de fête. Le projet VADA (Ville-amie des aînés) a retenu cette fête comme un moyen d'atteindre les objectifs d'échange, d'entraide, d'appartenance, de réseautage. Il a été convenu que monsieur Michel Alain, directeur-général adjoint du Patro de Charlesbourg, animera les rencontres étant donné que le Patro est le porteur de ce dossier.

Monsieur Alain a fait référence à la fête champêtre dans le cadre du 400^e de Québec. Cette fête en 2008 a été un succès et elle a démontré que les organismes aînés pouvaient travailler ensemble dans l'élaboration d'une fête par et pour eux.

Les objectifs recherchés dans cet événement sont principalement de regrouper les aînés des organismes de Charlesbourg mais aussi de tenter de faire participer les aînés isolés, ceux qui ne sont pas réseautés présentement. On aimerait aussi pouvoir inviter les aînés qui se trouvent en résidences privées.

On souligne qu'il serait préférable de distinguer le libellé de la fête de 2008 pour éviter la confusion. En effet, la C.J.R. organise une fête annuelle qui porte le nom de « Fête champêtre ». Quelques propositions sont avancées et le comité choisit finalement : « **La fête des aînés de Charlesbourg** ».

Les membres du comité s'entendent pour réaliser la fête au même endroit qu'en 2008. Monsieur Alain nous confirme que l'emplacement du Patro est disponible dans les dates où nous voulons réaliser l'événement car c'est un endroit qui se prête bien aux différentes activités intérieures et extérieures. Le comité statuera lors d'une prochaine rencontre. On s'entend pour le **mardi 15 juin 2010**.

Comme en 2008, il faut partager les responsabilités pour atteindre les objectifs. Monsieur Alain fait une synthèse des différents volets de la journée : activités sportives, activités culturelles, activités sociales, souper, spectacle et danse. Les membres du comité ont choisi le bloc d'activités où ils se sentent le plus à l'aise ou auraient le goût de s'impliquer. Le comité s'entourera de d'autres personnes au fur et à mesure que l'on avancera dans le temps. Plusieurs personnes du comité actuel ont l'expérience de la fête champêtre de 2008, ça servira certainement.

Donc votre participation sera nécessaire à la réussite de cette fête. C'est pour cette raison que je vous présente ce projet et compte sur votre appui comme en 2008 pour réussir.

Roger Gagnon, représentant de la C.J.R. au comité organisateur

3- LES AÎNÉS ET LA FISCALITÉ

Parmi les changements au niveau de l'impôt concernant les aînés, nous avons cru bon 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).
Depuis 2008, ce crédit est beaucoup plus avantageux.
- 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 10 septembre.

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

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Où que ce soit
le temps passe
comme la fumée
poussée par le vent

les heures s'essoufflent
laissent derrière elles
des rubans de souvenirs

soumis à l'abîme
le vent balaie les ombres
jusqu'au bout de lui-même

la mémoire se rappelle
quand nous longions
le soupire des vagues

ainsi défilent les paysages
les limites s'effacent
les courbes semblent
à perte de vue

le temps occupe l'espace
peu à peu glisse
sur les rives de la vie

Gisèle Labbé

SECTION IV - ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

1- 12^e SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2009

La saison d'automne 2009 du bridge C.J.R. débute le vendredi 11 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau pour se terminer par un tournoi suisse le vendredi 11 décembre à 13 h. La saison durera 13 semaines. Dix ateliers de perfectionnement sur des situations de jeu débiteront à compter du 25 septembre. Ces ateliers débiteront à 12 h 30 et la séance de bridge à 13 h 20. Ils visent la progression dans le niveau de jeu des joueurs. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage. Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Dennis Shareck, Louise Cloutier, Paul-Henri et Danielle Lessard, Claude et Nicole Charbonneau continuera à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette douzième saison de bridge à la C.J.R.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

2- SCRABBLE

S'amuser avec les lettres, découvrir des nouveaux mots et rencontrer des gens plaisants, voilà le but de cette activité qui a lieu tous les lundis à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau. Beaucoup de personnes y participent mais il y aura probablement quelques places disponibles.

Si vous êtes intéressé, veuillez contacter les responsables.

Coût : 7 \$

Micheline Dumont 418-628-4564

Marthe Lapointe 418-626-2449, responsables

3- DÎNER-CONFÉRENCE

RENCONTRE AVEC JEAN DÉSY : MÉDECIN
MALGRÉ LUI

Jean Désy est médecin, professeur à l'Université Laval et écrivain (auteur de plus de 25 livres et de nombreux articles dans différentes revues). Entre son premier récit de voyage « *L'aventure d'un médecin sur la Côte-Nord* » publié en 1986 et son dernier-né « *Entre le chaos et l'insignifiance* » publié en 2009, il y a un long parcours. De l'hôpital de

Loretteville à Blanc-Sablon, de la Baie James au désert de l'Arizona, Jean Désy s'intéresse à la nordicité, à l'autochtonie et au monde du voyage. Il plaide en faveur d'une pratique médicale qui, au-delà des bienfaits de la techno-science, saurait faire une place à l'amour, à l'humilité et à la compassion. À travers un savant mélange de récits personnels et de réflexions philosophiques, Jean Désy expose sa conception de la médecine et se livre à des questionnements profonds sur l'être humain. C'est une conférence à ne pas manquer.

Date : Le mercredi 18 novembre

Heure : 9 h 15

Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine,
Loretteville

Stationnement à l'arrière ou dans la rue des
Ursulines

Dîner : 3 services vers 11 h 30

Coût : 21 \$ taxes et pourboire inclus

Christiane Gagnon 418-622-0624

Lise Paradis 418-623-5748, responsables

4- VISITES GUIDÉES DANS LE VIEUX- LÉVIS AVEC L'HISTORIEN JEAN-MARIE LEBEL

Le Vieux-Lévis est bicentenaire. C'est au début des années 1800 que le seigneur John Caldwell fonda le village d'Aubigny sur le site actuel du Vieux-Lévis. Celui-ci ne manque pas de charme avec ses maisons en bois souvent d'esprit victorien.

Dates : 1^{er} groupe : le mercredi 23 septembre

2^e groupe : le mercredi 14 octobre

Départ : 8 h 45 de l'église Sainte-Cécile (autobus
scolaire)

Dîner : En groupe (à vos frais)

Coût : 32 \$

Retour : 16 h 15

Maximum : 25 personnes par groupe

Christiane Gagnon 418-622-0624, responsable du 1^{er}
groupe

Nicole Charbonneau 418-623-2863, responsable du 2^e
groupe

5- ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Si vous conversez en anglais et si vous voulez pratiquer votre anglais une fois par semaine, joignez un des groupes en place. Il ne s'agit pas de cours d'anglais mais bien de la conversation.

Nous avons toujours besoin de moniteurs bilingues.

Denis Marcoux, responsable 418-621-0862

9

Sincères remerciements à Pauline et Réjean Loignon pour s'être occupés de cette activité en plus d'agir comme moniteurs au cours des dernières années.

Gaétan Bourbeau, coordonnateur des activités culturelles

6- COURS D'ESPAGNOL

Voulez-vous voyager dans le Sud? Voulez-vous profiter au maximum de votre séjour? Voulez-vous plonger dans la culture du pays de votre choix? Alors, inscrivez-vous à l'un des cours d'espagnol offerts. Le professeur est d'origine mexicaine et il a 15 ans d'expérience dans l'enseignement de cette langue.

Plusieurs cours sont disponibles de niveau débutant à intermédiaire. Les cours ont lieu tous les jeudis a.m. et p.m. selon le niveau (début le 24 septembre) au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (à côté du CLSC La Source).

Inscription : Le jeudi 10 septembre

André Le Blanc 418-628-5651, responsable

7- ATELIER DE CINÉMA

Le groupe de cinéma entre dans sa dixième année d'existence. C'est avec autant de plaisir qu'au début que les personnes inscrites à l'activité (25 maximum) choisissent de consacrer quelques jours dans le mois au visionnement de deux films proposés dans la liste du Cinéma Le CLAP. Par la suite, ils partagent leurs réactions avec le groupe lors d'une rencontre fixée à cet effet.

Malheureusement, nous ne pouvons accepter d'autres inscriptions pour le moment, mais nous retenons sur une liste le nom des personnes intéressées à se joindre à nous. Par ailleurs, depuis maintenant un an, il est possible à tous les internautes et ce, à chaque mois à partir du mois d'octobre jusqu'en mai, d'avoir accès au résumé de nos réflexions sur le site de la C.J.R. en cliquant sur *Dernière Heure*.

Bonne saison à vous tous.

Nicole Falardeau 418-651-6054, responsable de l'atelier

8- EXPO DE NOËL

Date : Le lundi 23 novembre

Artistes et artisans de la C.J.R., nous vous offrons l'occasion de faire connaître vos talents et d'offrir aux intéressés vos œuvres lors de notre traditionnelle « EXPO DE NOËL » qui se tiendra le lundi 23 novembre 2009 de 13 h à 16 h au chalet des Loisirs du Plateau.

Des créations dans divers domaines sont attendues telles

que : sculpture, vitrail, photographie, peinture, décoration, couture, tissage, gravure, menuiserie, joaillerie, gourmandises (confitures, chocolat), cartes de souhaits ...

Un moment pour tous pour encourager nos exposants et se procurer ou offrir de petits cadeaux à l'occasion des Fêtes.

Inscription pour les artistes le jeudi 10 septembre et les lundis PM.

Coût : 5 \$. Donne droit à une table pour déposer vos œuvres.

Louise Turcotte 418-628-3555, responsable

9 - PROGRAMME D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE

JE ME RACONTE

L'organisme « Je me Raconte » est fier de vous offrir l'opportunité de débiter un 2^e groupe d'écriture autobiographique à compter de l'automne 2009.

Clientèle: Toute personne désireuse d'écrire sa vie, aucun pré-requis n'est nécessaire.

Début: Le mardi 15 septembre 2009 à 18 h 30

Fréquence :

Une rencontre de 2 h 30 aux 15 jours pour un total de 22 rencontres réparties sur un an et demi (relâche d'un mois pour la période des Fêtes et de trois mois pour la période estivale)

Endroit : Centre culturel et communautaire – à côté du CLSC La Source à Charlesbourg

Coût: 120 \$

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site Internet suivant : www.jemeraconte.com ou me contacter au 418-380-4381.

Au plaisir de vous rencontrer à la séance d'inscription du 10 septembre.

Diane Gagné, accompagnatrice de récits de vie

10- GROUPE VOCAL

Bonjour à tous les membres du GROUPE VOCAL.

Dès le 21 septembre, le groupe vocal de la C.J.R. entreprendra sa session automnale pour une 14^e année consécutive. Tous les membres seront contactés bientôt pour un déjeuner et ainsi mettre nos conversations à date. Nous serons là le lundi matin dans le but de bien débiter la semaine.

Nous avons hâte de vous revoir.

Aline Parent, responsable

11- COURS D'INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE

En automne 2008, une dizaine de personnes ont suivi une session sur la réflexologie des pieds et elles ont été satisfaites de leur expérience.

Nous annonçons qu'une nouvelle session d'initiation à la réflexologie aura lieu cet automne, le mercredi matin. Après une courte période pour expliquer la théorie, la majeure partie du temps est consacrée à la pratique.

Je vous attends lors de la journée des inscriptions le 10 septembre pour répondre à vos questions.

Début : Le mercredi 23 septembre de 9 h à 11 h (durée 10 semaines)
 Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (à côté du CLSC La Source)
 Coût : 100 \$ pour 20 heures

Roger Jobin 418-872-8615, responsable

12- VISITE À L'ÎLE D'ORLÉANS

Date : Le mardi 22 septembre
 Départ : 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
 Retour : Vers 16 h 30
 Coût : 25 \$, incluant le transport en autocar scolaire modifié, les frais d'entrée à l'Espace Félix-Leclerc et à la Maison de nos Aïeux, les autres visites au programme, les taxes et les pourboires, excluant le dîner et vos achats (pommes, bijoux)

Minimum : 25 personnes

Programme des visites :

9 h Corporation des artisans de l'Île d'Orléans, Saint-Pierre
 10 h Verger Joe Giguère, Sainte-Famille, auto-cueillette de pommes, si désiré
 11 h Maison de nos Aïeux, Sainte-Famille, exposition sur l'histoire de l'Île d'Orléans
 12 h 15 Dîner au café-bistro de la plage, Saint-Jean : menu du jour 9 \$ à 12 \$, non inclus
 13 h 45 Galerie « Le Jardin des Arts », Saint-Laurent
 14 h 30 Boutique Pétronille, Sainte-Pétronille, (bijoux)
 15 h 15 Espace Félix-Leclerc, Saint-Pierre

André Bellemare 418-627-3730, responsable

13- MUSÉE DE LA CIVILISATION

Le mardi 3 novembre, nous visiterons plusieurs expositions : Fascinantes momies d'Égypte, Thot le tarot et vous (inventeur de l'écriture), Récit d'une guerre (le sort de la Nouvelle-France), Les sept péchés capitaux (conte sous la direction artistique de Martin Larocque)...

Des places sont prévues pour ceux qui désirent apporter leur dîner.

Situé au 1^{er} étage, le Café du Campanile vous offre des menus variés pour environ 10 \$.
 Entrée gratuite au musée.

Coût : 6 \$ pour l'autobus pour les membres,
 7 \$ pour les non membres, maximum 38 personnes
 Départ : 9 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
 Retour : 15 h 30 du Musée de la Civilisation
 Inscription :
 10 septembre et les lundis PM jusqu'au 19 octobre

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

14- COMMISSION DE LA CAPITALE-NATIONALE

L'AFFAIRE CORRIVEAU AU TRIBUNAL DE L'HISTOIRE

Date : Le lundi 30 novembre
 Endroit : Salle Raoul-Jobin du Palais Montcalm
 Départ : 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
 Retour : Vers 21 h 30
 Coût : 20 \$, incluant le billet d'entrée au Palais Montcalm, le transport en autobus scolaire modifié, les taxes et les pourboires

Participez au grand jeu de l'histoire en dramatique et en musique. La Commission de la Capitale-Nationale propose des soirées-spectacle au sujet des grandes affaires judiciaires, réelles ou fictives, liées à l'histoire de Québec.

Condamnée à mort par une cour martiale britannique pour le meurtre de son second époux et pendue à Québec en 1763, Marie-Josephte Corriveau entre dans la légende. A-t-elle simplement été victime de son époque ? Témoin expert : Jean Du Berger.

Dans une mise en scène alliant théâtre et musique et empruntant l'ambiance d'un véritable tribunal, accusée et témoins défilent à la barre afin d'influencer le verdict du public.

Minimum de 25 personnes

André Bellemare 418-627-3730, responsable

SECTION V - ACTIVITÉS SOCIALES

FÊTE CHAMPÊTRE 2009

C'est sous le thème « J'ai le cœur à la fête » que 135 membres de la C.J.R. se sont rencontrés à l'Île d'Orléans le 6 août dernier pour vivre ensemble une journée d'échange et de partage. Nous avons appris à mieux nous connaître et à mieux communiquer.

Cette fête conviviale nous a permis de devenir plus solidaires. Pour plusieurs participants, c'est une occasion de fraterniser et de briser la solitude quotidienne.

Je remercie Lise Matte, Jean-Marc Gosselin, Pierrette et Yvon Wiseman, Rémi et Noëlla Hains, Louise Tanguay et les autres organisateurs qui nous ont permis de vivre cette journée mémorable.

Ces organisateurs ont, par leur générosité et leur dévouement, fait revivre la fête champêtre en 2009. Mais nous avons besoin de relève pour faire vivre la fête champêtre 2010.

Nous faisons appel à votre générosité et à votre bonne volonté pour nous aider à organiser ce grand rassemblement des membres de la C.J.R. en août 2010. Vous pouvez communiquer avec Ginette Dufresne, coordonnatrice aux activités sociales au 418-623-4582 ou avec Lise Matte au 418-841-3598.

Claude Charbonneau, président
Lise Matte

LA FÊTE CHAMPÊTRE ÉDITION 2009, UN FRANC SUCCÈS

Ce jeudi 6 août 2009 se tenait la neuvième édition de la fête champêtre de la C.J.R.

Initiée en 2001, cette activité était cette année sous la responsabilité de plusieurs personnes très dynamiques. Yvon et Pierrette Wiseman, Lise Matte et Jean-Marc Gosselin de même que Rémi Hains ont su animer cette journée de manière très divertissante assez qu'idéalement, on ne devrait jamais changer une équipe aussi performante. Rémi nous a préparé tout un cocktail de jeux des plus amusants. L'accueil et les repas sous la responsabilité des autres membres ont été encore une fois à la hauteur.

Je me souviens que lors d'un souper spaghetti, en tant que président de la C.J.R. à ce moment-là, j'avais annoncé publiquement la nomination d'Yvon concernant la responsabilité de la prochaine fête champêtre, et ce sans

même lui en parler. Quelle n'en fut pas sa surprise! J'avais confiance et j'ai eu raison puisque la fête s'est avérée un vif succès.

On ne peut qu'être d'accord avec le besoin de relève formulé par l'équipe en cours. J'encourage fortement les gens à s'impliquer, ils ne seront pas seuls puisque les expériences passées démontrent que les membres ont toujours apporté leur support. Par ailleurs, l'organisation en place les a assurés de son appui. Félicitations à toute l'équipe pour le travail accompli.

Michel Tanguay, membre assidu de la fête champêtre

1- DÉJEUNERS MENSUELS

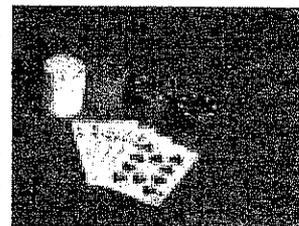
Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord, Charlesbourg (Marché aux Puces Jean-Talon) à partir de 9 h 30 jusqu'à 11 h 30. Ce restaurant, situé en plein cœur de Charlesbourg, peut accueillir beaucoup de personnes et il y a du stationnement en quantité. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place.

Inscrire à votre agenda les dates suivantes : 1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre 2009.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- RENDEZ-VOUS DE LA C.J.R. CASINO - CASINO - CASINO

Dans le cadre des « Rendez-vous de la C.J.R. », nous voulons cette année vous proposer une activité qui devrait nous permettre de nous rassembler en très grand nombre. Cette activité « CASINO » devrait atteindre cet objectif et nous souhaitons que vous y viendrez nombreux. Roue de fortune, Texas Hold'em et Black Jack seront au rendez-vous et vous donneront la possibilité de devenir millionnaires avec un minimum d'efforts tout en ayant un maximum de plaisir.



Date : Le dimanche 25 octobre
Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme
6350, 3^e Avenue Est
Heure : 16 h à 20 h
Coût : 15 \$ (incluant le repas)
Repas : Un buffet continu vous sera servi à compter de 17 h 30. De plus, nous vous offrirons, à prix minime, bière, vin, boissons gazeuses et eau. Le café sera gratuit.

Ginette Dufresne, Marcelle Fournier, Paul-Henri Lessard, responsables

CALENDRIER DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2009

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
SEPTEMBRE				
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 Saint-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
11 ve	Tai chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
14 lu	Lundi PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
14 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont	628-4564
14 lu	Cond. physique (Début)	Gymnase François-Borgia	André Nadeau	622-6103
14 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Marie-Reine Lemay	627-1051
14 lu	Tournoi de pétanque	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
14 lu	Club de marche	Ferme Beau Markon-Île d'Orléans	Réjeanne Michaud	628-1237
15 ma	Je me raconte	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
16 me	Vélo	Tronçon Monk	Claude Fortin	623-5322
16-21	Voyage	Chicago	Ginette Turner	622-7059
21 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
22 ma	Visite	Île d'Orléans	André Bellemare	627-3730
22 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
23 me	Réflexologie (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
23 me	Golf Charny	Charny	Ginette Dufresne	623-4582
23 me	Visite guidée	Vieux-Lévis	Christiane Gagnon	622-0624
24 je	Cours d'espagnol	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
26 sa	Vendanges	La Cache à Maxime (Scott)	Gaétan Bourbeau	628-5791
28 lu	Tennis (Début)	Gymnase François-Borgia	Jules Truchon	626-3929
28 lu	Club de marche	Sentiers Le Florent	Réjeanne Michaud	628-1237
29 ma	Golf fermeture	Stoneham	Gaston Marquis	622-0924
30 me	Vélo	Piste de la Jacques-Cartier	Claude Fortin	623-5322

OCTOBRE

01 je	Orford Express	Train touristique	Gaétan Bourbeau	628-5791
01 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 di	Brunch	Château Mont Sainte-Anne	André Renaud	626-5719
09 ve	Vélo	Souper de clôture	Claude Fortin	623-5322
12 lu	Action de Grâces	Le chalet sera fermé		
12 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Réjeanne Michaud	628-1237
13 ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
14 me	Visite guidée	Vieux-Lévis	Nicole Charbonneau	623-2863
15 je	Ski de fond (Réinscription)	Chalet des Loisirs du Plateau	Jean-Guy Nadeau	666-3982
15 je	Visite	Centre d'inter. des canneberges	Gaétan Bourbeau	628-5791
16 ve	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
25 di	Rendez-vous C.J.R.(CASINO)	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme 6350, 3 ^e Avenue Est	Ginette Dufresne	623-4582
26 lu	Club de marche	Parc linéaire Saint-Charles	Réjeanne Michaud	628-1237
29 je	Acropolis Adieu	Salle Dina-Bélanger	Ginette Turner	622-7059

NOVEMBRE

03 ma	Visite expositions	Musée de la Civilisation	Nicole Letellier	626-5208
05 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791

08 di	Brunch-spectacle	Casino de Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
09 lu	Club de marche	Val-Bélair	Réjeanne Michaud	628-1237
14 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
15-29	Voyage	Cuba	Ginette Turner	622-7059
18 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Christiane Gagnon	622-0624
23 lu	Expo de Noël	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Turcotte	628-3555
23 lu	Club de marche	Rivière Lorette	Réjeanne Michaud	628-1237
27 ve	Tai chi (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
30 lu	Tribunal de l'histoire	Palais Montcalm	André Bellemare	627-3730

DÉCEMBRE

02 me	Remise des textes <i>L'INFO C.J.R.</i>		Cl. Charbonneau	623-2863
03 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 ve	Fin des séances (bridge)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
05 sa	Fêtons Noël	Salle Dina-Bélanger	Ginette Turner	622-7059
07 lu	Club de marche	Sillery	Réjeanne Michaud	628-1237
11 ve	Cond. Physique (Fin)	Gymnase François-Borgia	André Nadeau	622-6103
11 ve	Bridge (Tournoi)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
14 lu	Lundi PM (Dernier)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
16 me	Shuffleboard (Fin)	Centre communautaire et culturel	Marie-Reine Lemay	627-1051
17 je	Souper de Noël	Salle SFPQ	Ginette Dufresne	623-4582
21 lu	Parution de <i>L'INFO C.J.R.</i>		Cl. Charbonneau	623-2863

JANVIER

04 lu	Lundi PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
06 me	Café-rencontre inscription	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme 6350, 3 ^e Avenue Est (13 h)	Cl. Charbonneau	623-2863
07 je	Ski de fond (Début)		Jean-Guy Nadeau	666-3982
08 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
08 ve	Réception des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863

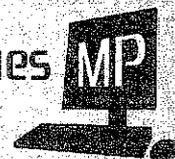
N.B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période. De plus, les lundis p.m., des responsables seront au chalet des Loisirs du Plateau pour vous informer jusqu'au 14 décembre inclusivement.



418-688-9593

Les Solutions Informatiques

www.solutionsinfomp.com



- Dépannage sur place, vente et service
- Service de soutien informatique complet aux particuliers et PME
- Plus de 8 ans d'expérience en consultation informatique

Mathieu Piette

418-254-6265

mpiette@solutionsinfomp.com

10% de rabais aux membres de la C.J.R.*

* Rabais de 10% sur le total de la facture avant taxes. Valable pour tous les services et le matériel, incluant les ordinateurs. Rabais exclusif aux membres de la C.J.R. sur présentation de la carte de membre. Cette offre prend fin le 31 décembre 2009. Visitez notre site web au www.solutionsinfomp.com pour plus de détails sur nos services et tarifs.

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'HOSTELLERIE

Au Coeur du Bourg

RÉSIDENCE POUR
RETRAITÉS AUTONOMES

*La personne d'abord et avant
tout !*

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

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



La Capitale
immobilière MFQ Inc.

Pour information

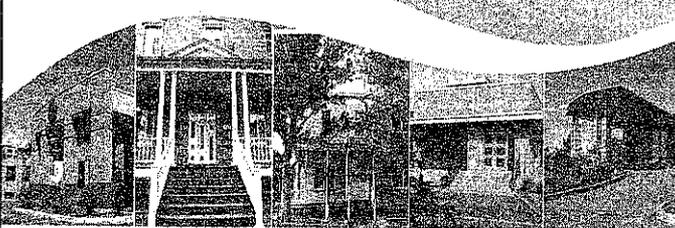
418-628-8968 ou
www.residences.lacapitale.com

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

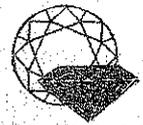
Nous sommes une
coopérative funéraire !
Vous planifiez tous
les détails en une
seule visite.
Service 24 heures
par jour tous les jours.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES
688.2411

www.coopfuneraire2rives.com

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

GROUPE VOYAGES QUEBEC

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 

3- SOUPER AUX HUÎTRES

Nous vous suggérons encore une fois cette activité sous forme de buffet. Le menu reste le même : soupe, quiche, vol-au-vent, huîtres frites, salade César, dessert, café, thé... Un minimum de 50 personnes est nécessaire pour la tenue de l'activité. Le coût incluant les taxes est de 22 \$ pour les membres et de 27 \$ pour les non membres. La priorité est accordée aux membres. Les personnes qui désirent des huîtres sur écailles au coût supplémentaire de 9 \$ la douzaine devront les commander lors de leur inscription.

Date : Le vendredi 16 octobre
 Heure : 18 h
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Inscription : Le jeudi 10 septembre et les lundis PM

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables

4- ACROPOLIS ADIEU

Hommage à Mireille Mathieu. Un spectacle mettant en vedette le talent pur... accompagné d'un grand orchestre qui vous fera revivre les plus belles chansons d'une des plus grandes artistes internationales encore vivante. Après le spectacle, nous irons souper dans un resto de Québec.

Date : Le jeudi 29 octobre
 Endroit : Salle Dina-Bélanger
 Coût : 69 \$. Le prix comprend : le transport en autobus scolaire, le spectacle, le souper et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

5- FÊTONS NOËL

Un tout nouveau spectacle de Noël pour 2009. Plus d'une dizaine d'artistes vous éblouiront lorsqu'ils vous feront vivre et revivre toute la féerie de Noël. Vous allez sentir le plaisir qu'ils ont à vous divertir. « FÊTONS NOËL » à Québec est un merveilleux mélange de chansons traditionnelles, une véritable fête de Noël d'antan et moderne, un spectacle qui vous émerveillera.

Date : Le samedi 5 décembre
 Endroit : Salle Dina-Bélanger
 Coût : 69 \$. Le prix comprend : le transport en autobus scolaire, le spectacle, le souper et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

6- BRUNCH AU PIED DE LA MONTAGNE

Venez admirer les magnifiques paysages d'automne du Mont Sainte-Anne tout en dégustant, au pied de la montagne, l'un des plus succulents brunchs de notre région. Après le repas, une période de détente est prévue où nous

pourrons marcher dans les différents sentiers de cette station touristique bien connue.

Date : Le dimanche 4 octobre
 Endroit : Château Mont Sainte-Anne
 Heure : 11 h
 Coût : 20 \$ plus taxes et service payable sur place
 Un dépôt de 5 \$ sera exigé lors de l'inscription et vous sera remboursé à votre arrivée sur les lieux.

Pour les personnes qui désirent utiliser le transport, un montant de 7 \$ sera exigé à l'inscription. Départ à 10 h du stationnement du Patro de Charlesbourg (arrière du campus de Charlesbourg du CEGEP Limoilou). L'arrivée à Charlesbourg est prévue vers 15 h 30. Dans le but d'accueillir un plus grand nombre de personnes, deux autocars ont été réservés.

Inscription : Le jeudi 10 septembre

André Renaud 418-626-5719,
Gaëtan Bourneau 418-628-5791, responsables

7- DÉGUSTATION « VINS ET FROMAGES »

Nous vous invitons à une aventure festive, gastronomique et de franche camaraderie. L'activité comprend 3 services de fromages, 6 services de vins, charcuteries, fruits et desserts.

Animée par Fernand Routhier et Jacques Dufresne, la soirée comportera musique, chansons et danse sociale.

Un maximum de 48 personnes sera accepté pour cet événement.

Date : Le samedi 14 novembre
 Heure : 18 h
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Coût : 30 \$

Vos hôtes :
Claude Charbonneau 418-623-2863
Ginette Dufresne 418-623-4582

8- SOUPER DE NOËL

Quelle belle occasion pour les membres de la C.J.R. de se réunir et de fêter ensemble!

Date : Le jeudi 17 décembre
 Heure : 18 h (cocktail)
 18 h 30 (souper)
 Endroit : Salle du SFPQ, 5100, boul. des Gradins
 Coût : 40 \$

Le menu vous sera remis à l'inscription. Musique et prix de présence compléteront cette soirée.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable



9 - DANSE EN LIGNE

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

Début : Le 22 septembre
 Fin : Le 8 décembre
 Horaire : 13 h (débutants) - 14 h 15 (intermédiaires I) -
 15 h 30 (intermédiaires II)
 Coût 35 \$ pour 12 semaines
 Professeur : Micheline Leduc

Remarque : Des pratiques ont lieu tous les lundis à 18 h 30 à compter du 21 septembre à la salle de quilles du Carrefour Charlesbourg.

Suzanne Ouellet 418-628-7659
Claire Mariage 418-666-1753, responsables

**SECTION VI - SANTÉ, PLEIN
 AIR ET SPORTS**

CLUB DE PÉTANQUE DE LA C.J.R.

Le 18 septembre, nous terminerons notre onzième saison de pétanque. Le tournoi sera organisé, comme les années précédentes, avec une participation maximale de 96 joueurs selon les modalités établies en début de saison.

Malgré la mauvaise température, la participation à nos trois soirées hebdomadaires fut satisfaisante avec 183 joueurs inscrits. Après le tournoi, nous continuerons lors des soirs de beau temps jusqu'à la fin du mois.

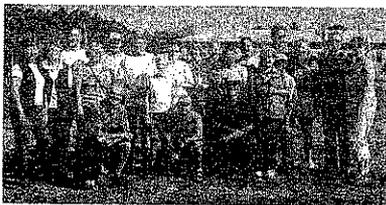
Merci spécial à tous les membres qui ont participé à nos courtes soirées de pétanque, souvent entre deux orages. Je remercie Raymond Blanchette, l'organisateur du tournoi et Bibiane Lemieux pour leur dévouement ainsi que tous les joueurs participants.

À l'été prochain.

Lisette Côté, responsable

CAMPING DE LA C.J.R.

Nous avons eu le plaisir de fêter le 10^e anniversaire du camping de la C.J.R. au Domaine du Lac-Cristal à Saint-Rosaire. Malgré la température maussade qu'on a connue durant notre semaine, le tout s'est bien déroulé et nous avons eu beaucoup de plaisir. Vélo, golf, pétanque, souper communautaire, feux de camp et toutes sortes de gâteries pour nos



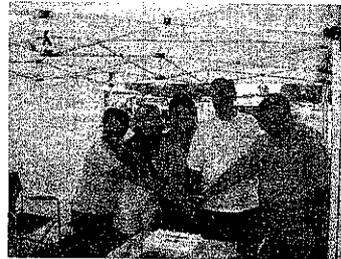
campeurs ont été à l'horaire.

MERCI à tous les campeurs pour leur participation et leur collaboration durant cette semaine. Ce fut très apprécié. Nous espérons vous revoir en grand nombre l'an prochain.

Louise Turcotte 418-628-3555
Lise Matte 418-841-3598, responsables

**LE CAMPING C.J.R. FÊTE
 SON 10^e ANNIVERSAIRE**

En 2000, une dame membre de la C.J.R. arrivait au camping de Pont-Rouge avec sa petite auto-caravane remplie à pleine capacité. Elle transportait tout le nécessaire pour l'accueil et le plaisir d'une trentaine de campeurs. Opération particulièrement bien préparée et bien réussie au grand plaisir de tous. C'était le défi que s'était lancé Nicole Fleury.



Puis, voulant lui alléger la tâche pour assurer une continuité à cette belle activité, Nicole Savard et Michel Tanguay se sont joints à elle. Aidée aussi par Louise et Rosaire, cette équipe a organisé les campings de la C.J.R. au

Lac Saint-Jean, dans le Témiscouata/Nouveau-Brunswick et à Shawinigan.

Dans les années suivantes, Louise et Michel Tanguay et par la suite Noëlla et Rémi Hains, toujours assistés de Rosaire Savard, ont veillé à l'organisation des campings à Compton, à Saint-Roch-des-Aulnaies, aux chutes Fraser. Quelques changements ont ensuite facilité l'organisation des campings au Lac Saint-Jean et à Saint-Tite. Puis, voulant prendre un peu de recul, les responsables ont demandé une relève. Lise Matte et Louise Turcotte ont accepté le défi pour cette 10^e année, encore une fois assistées de Rosaire.

Plusieurs de ces rencontres ont eu droit à une activité particulière. Des emprunts surprises d'objets ensuite vendus à l'encan, un souper de Noël avec dinde et tourtière suivi d'un dépouillement d'arbre de Noël avec des cadeaux loufoques, un repas à la mexicaine, un record de 26 livres de jambon pour 44 personnes suivi d'un concours et d'une parade de chapeaux à travers le camping, voilà seulement quelques-uns des éléments qui ont égayé nos journées de camping. Tous ont apporté leur touche personnelle et ont apprécié leur séjour, même certains des nouveaux campeurs de l'année qui ont vécu une initiation inattendue.

C'est donc avec un très grand plaisir que les fidèles campeurs de la C.J.R. ont célébré ce 10^e anniversaire en se rappelant les bons moments. Un gros merci à tous pour leur participation et leur bon esprit de camaraderie.

Louise et Michel Tanguay

1- GOLF**TOURNOI 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

RAPPEL SUR LES JOURNÉES DE GOLF À VENIR**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

Charny

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

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

2- TENNIS

Il me semble que je viens de vous souhaiter un bel été et déjà une nouvelle saison débutera fin septembre. L'inscription aura lieu le jeudi 10 septembre à 13 h au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

Le jour de l'inscription, vous devrez apporter la fiche dûment complétée nous donnant vos disponibilités pour la saison ainsi que votre chèque au montant de 25 \$.

Veillez prendre note qu'il vous sera possible de rendre service à **un autre membre seulement**, en faisant son inscription. Toutefois, nous accepterons deux personnes à la condition que celles-ci soient des conjoints. Vous devrez dans ce cas avoir leur fiche de disponibilités et leur chèque. Au plaisir de vous revoir.

Jules Truchon 418-626-3929, responsable

3- SHUFFLEBOARD

Le club de shuffleboard reprendra ses activités le 14 septembre 2009. Comme l'an dernier, ces dernières se dérouleront tous les lundis et mardis, de 15 heures à 17 heures, au Centre culturel de communautaire (coin Henri-Bourassa et 76°). Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre de joueurs, une autre journée de shuffleboard a été planifiée pour cette session automnale, soit le mercredi après-midi. Le coût de l'inscription est le même que l'an dernier, soit 10 \$. Bienvenue à tous.

Marie-Reine Lemay 418-627-1051, responsable

4- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

Inscription: Le jeudi 10 septembre
 Coût: Une journée, 20 \$ - 2 journées, 35 \$ - 3 journées et plus, 50 \$
 Endroit: Gymnase François-Borgia du Patro de Charlesbourg
 Heure: 8 h 40 à 9 h 40
 Durée: Du lundi 14 septembre au vendredi 11 décembre pour une durée de 13 semaines

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

Robert Ouellet 418-849-5023

André Nadeau 418-622-6103, responsables

5- CLUB DE MARCHÉ - AUTOMNE 2009

Nous vous invitons à participer nombreux aux activités que les responsables du club de marche vous proposent. La programmation de l'automne est très intéressante.

Les sorties ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures, soit de 6 à 8 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 : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autre.

Coût: 5 \$ inscription pour l'année jusqu'au 31 décembre 2009
 2 \$ par sortie pour les n.m.m.

Programmation Automne 2009

14 sept. (21 sept.)

Ferme Beau Markon. Île d'Orléans. Facile. 5 \$ comprend la cueillette d'un sac de pommes. Prévoir la journée.

28 sept. (5 oct.)

Baie-Saint-Paul. Sentiers Le Florent (Génévrier). Facile. Prévoir la journée. 22 \$ (comprend l'autobus et l'exposition des costumes du Cirque du Soleil).

12 oct. (19 oct.)

Tronçon nord de la rivière Saint-Charles. Environ 9 km. Facile. (de l'avenue du Lac-Saint-Charles jusqu'au lac).

26 oct. (2 nov.)

Tronçon sud de la rivière Saint-Charles. 10.5 km. Facile. Autobus (coût minime à venir). Prévoir la journée. (de la maison O'Neill jusqu'au Parc D'Iberville).

9 nov. (16 nov.) Val-Bélair. Intermédiaire.

23 nov. (30 nov.) Rivière Lorette. Facile.

7 déc. (14 déc.) Sillery. Volet culturel. Facile à intermédiaire. Dîner des Fêtes. Prévoir la journée.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable du club de marche

6- SKI DE FOND

Aux adeptes du ski de fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2010 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés au début du mois d'octobre afin de confirmer leur réinscription.



La réinscription des anciens se tiendra le jeudi 15 octobre de 13 h à 16 h au chalet des Loisirs du

Plateau. Le représentant de Demers Bicyclettes et ski de fond présentera une séance de rafraîchissement sur le fartage et l'entretien des skis. Il y aura tirage de prix de présence. Aucune réservation de nouveaux membres ne sera acceptée par téléphone ou par l'intermédiaire de membres amis. Toutes les nouvelles inscriptions se feront le lundi 16 novembre et les lundis subséquents jusqu'à ce que le nombre de places disponibles dans nos 2 autobus soit atteint.

Le coût de l'inscription demeure à 60 \$ pour la saison 2010. S'il y a un surplus à la fin de la saison, nous en ferons profiter les membres.

Le comité formé en 2007 sera à l'œuvre à nouveau en 2010, soit : André Bellemarre (418-627-3730), Pierre Collin (418-626-5226), Colette Tremblay (418-522-0627), René Mathieu (418-628-8123), Monique Nadeau (418-666-3982).

Au plaisir de vous revoir en forme pour la saison 2010.

Jean-Guy Nadeau 418-666-3982, responsable

7- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue pour quelque raison que ce soit. Vous êtes les bienvenus. Venez vous joindre à notre groupe. Nous avons beaucoup de plaisir, le mercredi matin à 9 h 30, au Salon de quilles de Charlesbourg, situé au Carrefour Charlesbourg. Nous vous attendons. Vous ne payez que pour les parties jouées. Il n'y a aucune pénalité si vous êtes absent un matin. Vous venez quand bon vous

semble comme dirait l'annonce.

André Nadeau 418-622-6103, responsable

SECTION VII - 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.

Le conseil d'administration

1- PRÉSENTATION DE VOYAGE POUR L'ESPAGNE ET LE PORTUGAL

Il y aura présentation de voyage pour l'Espagne et le Portugal. Les inscriptions auront lieu après cette dernière pour les personnes intéressées. Vous aurez tous les renseignements lors de cette réunion car pour le moment les prix de la compagnie aérienne ne sont pas encore déterminés. Le prix approximatif, et cela sous toute réserve, est de 4 235 \$ et les dates du voyage sont du 19 mai au 4 juin 2010 (17 jours).

Les personnes qui ont donné leur nom pour le sondage auront priorité pour l'inscription le 22 octobre 2009.

Date : Le jeudi 22 octobre

Heure : 13 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

2- PRÉSENTATION DE VOYAGE POUR LA GRÈCE ET LA TURQUIE

Il y aura également une présentation pour la Grèce et la Turquie. Malheureusement, je ne peux confirmer le prix et vous fournir les détails concernant ce voyage. J'espère que, lors de la présentation, l'agence sera en mesure de vous renseigner. Prendre note qu'il y aura un circuit terrestre et une croisière dans les Îles grecques. L'inscription, tout comme celle de l'Espagne et du Portugal, se fera après la présentation au chalet des Loisirs du Plateau et les gens qui ont répondu au sondage auront priorité.

Date : Le jeudi 8 octobre

Heure : 13 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

3- SPLENDEURS CUBAINES

Pour novembre prochain, je vous propose un voyage à Cuba. C'est un circuit terrestre combiné à un forfait hôtel, ce qui totalise 15 jours de vacances. Nous visiterons la Havane, Cienfuegos, Trinidad (Playa Ancon), Vallée De San Luis Santa Clara pour revenir ensuite à Varadero à l'hôtel Sirenis La Salina Cameleon Or★

Le départ aura lieu de Québec avec Air Transat et c'est une formule tout inclus (déjeuners, dîners, soupers sous forme de buffet), 2 soupers à la carte avec réservation, collations et sélection de boissons internationales et locales 24 h (vin maison à volonté), pratique de certains sports... Bref, vous n'avez que les pourboires du guide pour la première semaine, celui de la femme de chambre et la manutention de votre valise à payer.

Date : 15 au 29 novembre 2009

Prix : 1 829 \$

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

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

Date : Le jeudi 1^{er} octobre

Suite à la séance d'inscription de mai dernier, aucune place n'est disponible. Pour les personnes inscrites, veuillez ne pas vous inquiéter, j'encaisserai votre chèque pour le paiement de l'activité dans les prochains jours. Veuillez prendre note que le départ a lieu à 7 heures du stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

5- VISITE DES CANNEBERGES ET SPECTACLE « UN P'TIT DÉTOUR POUR L'AMOUR »



Date : Le jeudi 15 octobre

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 13 h en direction de Saint-Louis-de-Blandford pour effectuer la visite du centre d'interprétation de la canneberge ainsi que la visite commentée des champs de culture et de la cueillette

de ce petit fruit. Vous pourrez faire l'achat de différents produits à base de canneberges.

Ensuite, nous nous dirigerons vers Villeroy pour assister à un repas-spectacle dans l'ancienne église de l'endroit

convertie en salle de théâtre. Tout en dégustant un bon repas, nous nous amuserons en regardant la pièce « Un P'tit détour pour l'amour », comédie jouée par des comédiens amateurs bénévoles de cette localité. Vous verrez comment ça se passe dans une agence de rencontre. Le retour est prévu vers 21 h 30 à Charlesbourg.

Coût : 96 \$ (101 \$ non membre) incluant le transport en autocar de luxe avec un guide accompagnateur, les visites guidées du centre d'interprétation et des champs de plantation et de la cueillette de la canneberge, le souper et la pièce de théâtre ainsi que tous les pourboires, les taxes et le service.

Inscription : Le jeudi 10 septembre

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

6- BRUNCH-SPECTACLE AU CASINO DE MONTRÉAL

Date : Le dimanche 8 novembre

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 7 h en direction du Casino de Montréal. Le brunch est prévu à 11 h au Cabaret du Casino et vous pourrez y déguster un repas très varié.

À 13 h 30, Claudine Carle s'approprie la scène pour chanter les mélodies les plus connues de la célèbre Dalida, une artiste très adulée de l'histoire du show-business. Cette interprète propose un spectacle lumineux et affiche une ressemblance frappante avec Dalida.

Après le spectacle, un temps libre est prévu au casino. Vers 16 h 30, nous prendrons la direction de Drummondville pour le souper au restaurant La Casa Grecque.

Le retour est prévu vers 21 h à Charlesbourg.

Coût : 122 \$ (127 \$ non membre) comprend le transport en autocar de luxe avec un guide accompagnateur, le brunch et le souper, le billet de spectacle au casino, tous les pourboires, taxes et service.

Inscription : Le jeudi 10 septembre

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

7- LES VENDANGES À LA CACHE À MAXIME

Date : Le samedi 26 septembre

Nous vous proposons de faire la cueillette des raisins à La Cache à Maxime, complexe champêtre situé à Scott où l'on peut découvrir les trésors du terroir de l'artisanat décoratif de Chaudière-Appalaches. En plus d'être reconnu comme un excellent restaurant, cet emplacement est avant tout un vignoble.

Le départ a lieu à 9 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile et le retour prévu vers 16 h.

Cette activité est destinée à des personnes en forme. Il est conseillé de vous habiller chaudement, d'avoir des gants et d'apporter un coussin ou couverture pour placer sous les genoux. Elle sera remise au lendemain, le dimanche 27 septembre, en cas de mauvaise température. Consulter la boîte vocale.

Coût : 15 \$ comprend le transport et le dîner
Maximum : 25 personnes

Thérèse Brousseau 418-529-4789

Gaëtan Bourbeau 418-628-5791, responsables

SECTION VIII - INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU - SEPTEMBRE 2009

Le 22 mai dernier, nous avons tenu notre marché aux puces annuel. Cette activité fut un succès malgré la pluie qui nous a contraints à terminer plus tôt que prévu. Cette dernière activité sera répétée l'an prochain.

La Planque (chalet de la patinoire) a été le théâtre des Jeunes durant l'été pour soixante-quinze d'entre eux qui participaient au Programme Vacances-Été. Un merci bien spécial à tous ceux qui ont su animer avec efficacité le programme concerné.

On souligne la présence de nos quatre travailleurs de parc qui ont fait du bon boulot auprès des ados qui fréquentent notre parc et ce, malgré les aléas de la température.

Madame Marie-Christine Crête-Cyr (coordonnatrice) a pris la relève en 2008 et saura susciter votre intérêt par de nouvelles activités qui vous seront proposées pour la prochaine saison. Il est à noter que nous avons la possibilité de louer la grande salle de la Planque pour certaines activités ainsi que celle du chalet principal.

Comme la mission de notre Corporation est de rendre accessible la pratique des sports et d'offrir des activités à la population, il serait d'intérêt de surveiller les dates pour les inscriptions d'automne qui approchent à grand pas.

Je vous invite donc à consulter notre programmation d'automne 2009 que vous avez reçue par la poste.

Nous sommes en mode recherche pour la relève... Si vous avez un peu de temps à consacrer à la communauté, votre apport sera très apprécié.

Vous êtes spécialement invités à assister à notre *Assemblée générale du 21 octobre* prochain.

C'est votre corporation qui en dépend, alors... **on s'implique!**

Errol Fortin, Président

2- LES AÎNÉS DU TRAIT-CARRÉ

L'organisme « Les Aînés du Trait-Carré » organise un Noël à l'automne les 27 et 28 octobre à l'Auberge Benedict Arnold située à Saint-Georges de Beauce. Le prix par personne est de 193 \$ en occupation double, ce qui comprend le transport, un coucher, les repas, les pourboires et les taxes.

Pour information : Gaston Noël, 418-622-5488 ou au local du club au 418-624-7744

3- UNIVERSITÉ LAVAL



Projet de recherche intitulé :
Activité physique adaptée à
l'ainé autonome

Faculté de médecine
Division de kinésiologie

Pour repousser la perte d'autonomie, diminuer les risques de chuter et contrer les régressions du vieillissement, il faut rester actif et maintenir ou améliorer sa condition physique.

Dans le cadre d'un projet de recherche financé par le Centre d'Excellence sur le Vieillissement de Québec (Centre hospitalier affilié universitaire de Québec), nous recherchons des hommes et des femmes âgés de 65 ans et plus intéressés à participer à un projet de recherche portant sur l'activité physique et le maintien de l'autonomie.

L'objectif du projet de recherche auquel nous vous proposons de participer consiste à évaluer votre condition physique avant et après un programme d'activité physique. Ensuite, nous vous inviterons à suivre 3 sessions d'exercices par semaine pendant 12 semaines. Ces séances d'exercices, de même que les évaluations de votre condition physique auront lieu au PEPS de l'Université Laval en septembre 2009.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :
Madame Geneviève Ouellet
418-656-2131, poste 4920
genevieve.ouellet.7@ulaval.ca

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

L'automne au CAABC

Vous aimeriez entreprendre une nouvelle activité cet automne? Le Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg vous propose de vous impliquer dans votre communauté. L'action bénévole est un excellent moyen d'occuper ses temps libres et d'apporter sa contribution à sa communauté. Le CAABC a constamment besoin de nouveaux bénévoles, ils constituent le cœur même du Centre.

Pour en apprendre plus sur les services offerts et les possibilités de postes bénévoles dans les organismes du territoire, présentez-vous au Salon des organismes bénévoles et communautaires organisé pour vous au Carrefour Charlesbourg le samedi 19 septembre 2009 de 11 h à 16 h. Vous aurez l'occasion d'y rencontrer des représentants d'organismes et les membres du CAABC et si nous réussissons à susciter votre intérêt, vous pourrez prendre rendez-vous avec l'une de nos conseillères.

Les formations données par le CAABC reprennent également cet automne. Nous vous offrons 11 formations dont entre autres « Vieillir en santé », « Comprendre ses émotions pour communiquer intelligemment » et « L'abus et la négligence à l'égard des aînés ». Certaines formations sont gratuites et d'autres varient entre 10 \$ et 20 \$. Pour avoir plus de renseignements concernant les formations, vous pouvez visiter notre site web www.caabcharlesbourg.org ou venir nous voir au Salon des organismes. Il nous fera plaisir de vous y rencontrer et de répondre à vos questions.

Marie-Christine Vézina, agente aux communications

5- LE PATRO DE CHARLESBOURG

GRANDS-MAMANS ET GRANDS-PAPAS

Tout feu, tout flamme, thème de la prochaine saison automne-hiver au Patro de Charlesbourg, représente bien tout l'enthousiasme que porte l'équipe d'animation à quelques semaines de cette nouvelle année d'activités.

Avis aux **grands-mamans et grands-papas de la C.J.R.** : vos enfants et petits-enfants ont la possibilité de se divertir et de passer du bon temps dans un milieu de vie agréable et incomparable au Patro. On vous invite donc à informer votre famille et leurs amis des multiples activités pour tout ce beau monde.



ENFANTS (4 à 11 ans)

Vendredi soir et samedi

Club du monde, Patro Arts et Culture, Patro Multi-Sports, Patro-Bambins et Patro-Régulier

ADOS (12 à 17 ans)

Jeudi, vendredi soir et samedi Sports (basketball, volleyball, hockey-cosom...), ligue d'improvisation, jeux sociaux, artisanat...

ADULTES (18 ans et plus)

Lundi au jeudi soir et dimanche

Badminton, anglais, espagnol, informatique, hockey-cosom, volleyball, ultimate frisbee, théâtre...

Pour plus d'informations, on consulte le site Web du Patro (www.patrocharlesbourg.org) ou on compose le 418-626-0161 et l'on se procure la brochure de la nouvelle programmation.

Bienvenue à tous.

Michel Alain, directeur-général adjoint

7- VILLE-AMIE DES AÎNÉS (VADA), UN PROJET NOVATEUR

Le projet « Ville-amie des aînés » qui se réalise à Charlesbourg a comme principal objectif de permettre à nos citoyens d'expérience de participer davantage à la vie sociale de leur milieu, de demeurer plus actifs et ainsi d'améliorer leur santé et leur qualité de vie.

Au nombre de 12 400, les aînés âgés de 65 ans et plus représentent 17 % de la population de notre arrondissement et environ 6 000 d'entre eux participent actuellement aux activités d'organismes d'aînés.

LES ACTIONS

Les actions qui seront mises de l'avant au cours des trois prochaines années viseront la promotion de saines habitudes de vie, de la nécessité de rester actifs et d'intégrer les aînés à un réseau social. D'autres interventions aideront les organismes à devenir un milieu de vie encore plus attrayant pour leurs membres et diverses mesures permettront aux aînés de s'engager socialement et de s'impliquer dans le réseautage des aînés isolés. Enfin les services municipaux seront analysés afin de faire des recommandations aux élus sur leur accessibilité et leur pertinence pour les aînés. Ce projet pilote permettra également d'identifier des pistes pour le bénéfice de toutes les personnes aînées de la Ville de Québec. L'arrondissement de Charlesbourg a été choisi par la Ville de Québec pour réaliser ce projet car les associations d'aînés sont fortement présentes et très dynamiques sur notre territoire. Le budget alloué provient du ministère de la Famille et des Aînés du gouvernement du Québec.

Pierre Vallée, conseiller au projet Ville-amie des aînés

SECTION IX - DIVERS

1- ASSURANCES LA CAPITALE

La C.J.R. a signé une entente avec La Capitale assurances générales à l'effet que cette dernière peut communiquer avec nos membres pour leur offrir ses services. Ceci ne vous engage à aucune obligation.



Lors du renouvellement de vos contrats d'assurance automobile et habitation, nous vous conseillons de demander des propositions de plusieurs compagnies d'assurances et de choisir les meilleurs taux. La C.J.R. reçoit une commission lorsque qu'un membre signe un contrat avec cette compagnie d'assurances.

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

2- COURS EN INFORMATIQUE

Si votre ordinateur vous décourage...

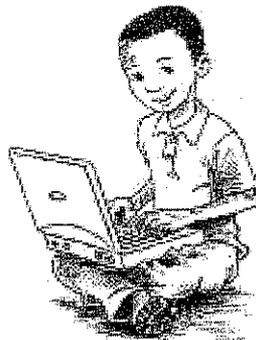
Cours de base pour nouveaux internautes ou pour internautes peu aventureux...

Prochaine session de cours : automne 2009 (septembre)

Mercredi a.m. ou p.m.

Durée : 5 cours de deux heures trente

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



Inscription le plus tôt possible par téléphone (à partir de la mi-août) 418-641-6681 poste 3575

Mentionnez que vous voulez suivre le cours avec Michel Sylvain.

Michel Sylvain 418-622-7031

micsyl@videotron.ca

3- PHRASES HUMORISTIQUES

Comment les chicanes de couple commencent...

1- Ma femme s'est assise sur le sofa près de moi pendant que je zappais avec la télécommande. Elle m'a demandé : Qu'est qu'il y a sur la télé ? J'ai répondu : de la poussière ! Alors la chicane a commencé.

2- Ma femme hésitait au sujet de ce qu'elle voulait pour

notre prochain anniversaire. Elle dit : Je veux quelque chose qui a du punch et qui passe de 0 à 200 en l'espace de 3 secondes. Je lui ai acheté une balance. Alors la chicane a commencé.

3- Ma femme et moi étions dans notre chambre à coucher. Elle se regardait dans le miroir et elle me dit : je me trouve grasse ! Dis-moi donc, mon cher mari, un beau compliment, il me semble que ça irait mieux. Je lui dis : ma femme, tu as une bonne vue. Alors la chicane a commencé.

4- À mon retour à la maison après une longue absence, ma femme me demande de l'amener dans un endroit spacieux. Alors, je l'ai amenée dans un poste d'essence. Alors, la chicane a commencé.

4- PASSEPORT PLEIN-AIR LOISIRS ET GASTRONOMIQUE 2009 -2010

Ces passeports font bénéficier de rabais parfois importants sur les activités de golf, de ski de fond et alpin, d'hôtel, de restaurants et autres. De nouveaux commerces devraient s'ajouter cette année.

Le prix régulier est de 40 \$. Le prix de groupe pour les passeports Plein-Air Loisirs et Gastronomique sera de 20 \$. Cette année, les passeports pourraient être disponibles au début de novembre 2009. Vous pouvez réserver à l'avance, lors de l'inscription du jeudi 10 septembre. La période de vente des passeports ainsi que la quantité sont limitées.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

« Je pense que les institutions bancaires sont plus dangereuses pour nos libertés que des armées entières prêtes au combat. Si le peuple américain permet un jour que des banques privées contrôlent leur monnaie, les banques et toutes les institutions qui fleuriront autour des banques priveront les gens de toute possession, d'abord par l'inflation, ensuite par la récession, jusqu'au jour où leurs enfants se réveilleront, sans maison et sans toit, sur la terre que leurs parents ont conquis ».

Thomas Jefferson 1802

Autrefois, quand on manquait la diligence, on patientait une semaine. Aujourd'hui, on enrage quand on rate l'ascenseur.

B. McCormick

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

5- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2009-2010, vous pourrez assister à une saison de 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 Vietnam, l'Argentine, La Loire, le Népal, la Toscane, Malte-Sicile et la Sardaigne (Hors-Série classique). Vous pouvez aussi 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. Des billets dans plusieurs sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège.

Inscription : Le jeudi 10 septembre

Céline Nadeau 418-622-3542, responsable

6- RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DU QUÉBEC

Lorsqu'une personne atteint 65 ans, elle est inscrite automatiquement au Régime d'assurance médicaments du Québec et ce, même si elle ou son conjoint cotise à un régime collectif d'assurance médicaments privé.

Pour éviter de payer des primes d'assurance à deux endroits, vous devez communiquer avec la Régie de l'assurance maladie du Québec en leur mentionnant que vous adhérez à un régime d'assurance collective privé qui couvre le coût des médicaments.

Quelques mois avant d'avoir atteint 65 ans, vous recevrez une lettre de la RAMQ vous avisant que vous serez bientôt couvert par le régime d'assurance médicaments du Québec. Les primes sont payables lorsque vous rédigez votre déclaration d'impôt du Québec. En 2008, la prime d'assurance médicaments se soldait à 563,50 \$ par personne si elle avait suffisamment de revenus.

C'est à ce moment que vous devez prendre la décision d'adhérer au régime d'assurance public ou de continuer à adhérer au régime d'assurance médical privé. Nous vous conseillons de communiquer avec votre assureur pour vous renseigner sur la couverture de votre assurance qui vous est offerte à partir de 65 ans et des coûts que cela représente pour vous.

Habituellement c'est plus avantageux de continuer à adhérer au régime d'assurance médical privé. Outre de couvrir les frais des médicaments, ce dernier couvre assez souvent les frais des professionnels de la santé tels que soins de la vue, physiothérapeute, psychologue et services similaires, les soins médicaux d'urgence au cours de voyage, les frais d'hospitalisation et les articles médicaux et, dans certains cas, les soins dentaires.

Donc, c'est à vous de décider lequel des régimes est le plus avantageux.

Gaétan Bourbeau

7- JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES AÎNÉES

Cette journée aura lieu le 1^{er} octobre au Pavillon international d'EXPO CITÉ (voisin du Pavillon de la Jeunesse) de 10 h à 16 h. Sous le thème « Aînés et sécurité routière », vous pourrez assister à des conférences, visiter des kiosques et participer à des exercices pratiques.

Ces activités sont organisées par la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale en partenariat avec le CAA Québec, la Ville de Québec, le CRÉ et l'AQRP.

L'entrée est gratuite.

Raymond Gervais, président
raygervais@videotron.ca 418-653-9148

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

Transfert de disques 33 et 45 tours en CD, Mini cassette à mini cassette, VHS à VHS, VHS en DVD

Téléphone: 418-627-3549 Jean-Claude

Réf. 113