



# 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 - No 2

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

JANVIER 2010

## Section I

### MOT DU PRÉSIDENT



Je remercie les membres du conseil d'administration pour leur excellente contribution, pour leur expertise et pour leur engagement. Ensemble, nous constituons une force impressionnante.

Merci aux responsables d'activités pour la qualité de leur travail. Merci aux 200 bénévoles qui, par leur contribution, permettent à la C.J.R. de fournir à ses membres le niveau de services que nous connaissons.

Par suite de l'adoption de la politique de reconnaissance et de soutien des organismes à but non lucratif par le Conseil d'arrondissement de Charlesbourg le 29 septembre dernier, la C.J.R. a demandé au Conseil d'arrondissement de la reconnaître comme organisme associé.

Nous tiendrons l'assemblée générale annuelle le vendredi 19 février à 16 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Nous comptons sur votre présence. Nous soulignerons alors la contribution de certains bénévoles à la réussite de la C.J.R.

L'ensemble des activités de la session d'automne 2009 a connu un haut niveau de réussite, de même qu'un niveau de satisfaction très élevé.

Le conseil d'administration s'est questionné sur les éléments nécessaires pour entretenir des relations positives, franches et harmonieuses avec les membres. Il en a conclu que le respect des autres dans ce qu'ils sont, dans ce qu'ils font et dans ce qu'ils pensent est une condition essentielle à l'établissement de communications positives et franches avec les membres et au fonctionnement harmonieux de la C.J.R.

Nous entreprenons au conseil d'administration une démarche pour que la C.J.R. devienne pour ses membres un milieu de vie, c'est-à-dire un lieu d'identification, d'appartenance et de partage entre amis. Pour réussir cette démarche, nous avons besoin de votre adhésion, de votre engagement, de votre expertise et de votre volonté à vouloir partager avec les autres membres vos expériences de vie. Nous sommes des pionniers d'une société nouvelle en pleine évolution.

Soyons actifs, vivons le moment présent et partageons entre amis nos espoirs et nos difficultés.

*Claude Charbonneau*, Président

### SOMMAIRE

SECTION	PAGES
I - Mot du président .....	1
II- Administration .....	2
III- Aînés et activités communautaires .....	8
IV- Activités culturelles et éducatives .....	11
Calendrier des activités .....	14 et 15
V- Activités sociales .....	18
VI- Santé, plein air et activités sportives .....	20
VII- Voyages .....	23
VIII- Informations sur les autres organismes ....	24
IX- Divers .....	27

## Section II

## ADMINISTRATION

### 1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2009-2010

Claude Charbonneau, Président <a href="mailto:phillipe@sympatico.ca">phillipe@sympatico.ca</a>	418-623-2863
Roger Gagnon, Vice-président <a href="mailto:rogagnon@sympatico.ca">rogagnon@sympatico.ca</a>	418-628-9755
Marcelle Fournier, Secrétaire <a href="mailto:guyfournier60@sympatico.ca">guyfournier60@sympatico.ca</a>	418-623-0173
Jean-Louis Gilbert, Trésorier <a href="mailto:gilbertjl@hotmail.com">gilbertjl@hotmail.com</a>	418-626-8736
Louise Tanguay, Registraire <a href="mailto:lmanguaym@videotron.ca">lmanguaym@videotron.ca</a>	418-622-3536
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités culturelles <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales <a href="mailto:jacques.dufresne@sympatico.ca">jacques.dufresne@sympatico.ca</a>	418-623-4582
Paul-Henri Lessard, Coordonnateur Activités sportives et physiques <a href="mailto:dany paul@videotron.ca">dany paul@videotron.ca</a>	418-626-4945
Ginette Turner, Coordonnatrice Voyages <a href="mailto:ginettetmartel@sympatico.ca">ginettetmartel@sympatico.ca</a>	418-622-7059
Georgette Baril, Administratrice <a href="mailto:georgette.baril@videotron.ca">georgette.baril@videotron.ca</a>	418-626-7454
Marc-André Auger, Administrateur	418-626-9929
Christiane Gagnon, Administratrice <a href="mailto:cgagnon2108@videotron.ca">cgagnon2108@videotron.ca</a>	418-622-0624
Laurent Marceau, Administrateur <a href="mailto:laurent.marceau@videotron.ca">laurent.marceau@videotron.ca</a>	418-626-4612

### 2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau <a href="mailto:phillipe@sympatico.ca">phillipe@sympatico.ca</a>	418-623-2863
Errol Fortin <a href="mailto:errolf@videotron.ca">errolf@videotron.ca</a>	418-627-3546
Marcel Dupont <a href="mailto:madupont@progression.net">madupont@progression.net</a>	418-628-7963
Jean-Paul Havard <a href="mailto:havardroberge@oricom.ca">havardroberge@oricom.ca</a>	418-626-0506
Louise Tanguay <a href="mailto:lmanguaym@videotron.ca">lmanguaym@videotron.ca</a>	418-622-3536
Marcelle Fournier <a href="mailto:guyfournier60@sympatico.ca">guyfournier60@sympatico.ca</a>	418-623-0173
Georgette Baril <a href="mailto:georgette.baril@videotron.ca">georgette.baril@videotron.ca</a>	418-626-7454
Pauline Morneau <a href="mailto:pmorneau@sympatico.ca">pmorneau@sympatico.ca</a>	418-623-5043
Thérèse Brousseau	418-529-4789

### COORDONNATEURS D'ACTIVITÉS

Paul-Henri Lessard <a href="mailto:dany paul@videotron.ca">dany paul@videotron.ca</a>	418-626-4945
Gaétan Bourbeau <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
Ginette Dufresne <a href="mailto:jacques.dufresne@sympatico.ca">jacques.dufresne@sympatico.ca</a>	418-623-4582
Ginette Turner <a href="mailto:ginettetmartel@sympatico.ca">ginettetmartel@sympatico.ca</a>	418-622-7059

*Pourquoi dit-on que les murs ont des oreilles, alors que c'est aux portes qu'on écoute ?*

[ La Robertie ]

### 3- LES LUNDIS PM

Tous les lundis p.m. de 13 h à 15 h 30 à compter du 11 janvier, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez payer votre carte de membre, recevoir toute information auprès des bénévoles présents et vous inscrire aux activités à compter du 11 janvier.

Les joueurs de scrabble, de bridge et de cartes sont toujours les bienvenus. Il est à noter que le lundi de Pâques soit le 5 avril, le local sera fermé.

### 4- MOT DE LA REGISTRAIRE

Plus de 800 membres n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre. Pour éviter la cohue de la rentrée, je vous suggère de la renouveler le lundi 4 janvier 2010 entre 13 h et 15 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Le coût reste à 15 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre. De plus, des frais supplémentaires de 2 \$ sont demandés pour remplacer une carte perdue.

À partir de janvier, pour vous inscrire à une activité, vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement. Lors de l'inscription aux activités, les préposés aux tables vous demanderont de présenter votre carte pour vérifier si l'étiquette 2010 y apparaît. Vous pourrez également la renouveler lors de la journée d'inscription du 6 janvier 2010.

De plus, vous pouvez me communiquer par internet tout changement dans vos coordonnées personnelles en utilisant l'adresse suivante : [cjr.registraire@hotmail.com](mailto: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.

*Être vieux, c'est quand vous connaissez toutes les réponses mais que personne ne vous pose plus de questions.*

Bert Kruger Smith

### 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 ski de fond... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

### 8- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 6 JANVIER 2010

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 janvier, de **13 h à 14 h 30**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3<sup>e</sup> Avenue Est. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 6 janvier. 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*



## **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 « ANNULLATION 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.

*Le conseil d'administration*

## **12- RÈGLEMENT NO. 2 DE MISE EN CANDIDATURE ET DE PROCÉDURE D'ÉLECTION DES ADMINISTRATEURS DE LA C.J.R.**

1. Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.
2. Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.
3. Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.
4. Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.
5. Le président ou la présidente d'élection considère d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite les propositions présentées verbalement séance tenante.
6. Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mises en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.
7. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.
8. S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.
9. S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.
10. Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaires à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.

11. Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin...
12. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.
13. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.
14. Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.
15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.
16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

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

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

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra *le vendredi 19 février 2010 à 16 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.*

Suite à l'assemblée générale, la C.J.R. rendra hommage à certains de ses bénévoles. Le tout sera suivi d'un cocktail de reconnaissance et d'un goûter.

Les membres en règle présents recevront le rapport du président, approuveront les états financiers déposés par le trésorier, éliront les membres du conseil d'administration et modifieront les règlements généraux, le cas échéant. Une période de questions suivra.

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

Le membre en règle désirant se présenter comme administrateur pour les années 2010-2011 peut transmettre, avant la tenue des élections, son bulletin de candidature à la secrétaire de la C.J.R., Marcelle Fournier, à l'adresse mentionnée dans *L'INFO C.J.R.* Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler.

Bienvenue à tous !

**Marcelle Fournier**, secrétaire



### **FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE**

Nom .....

Numéro de membre .....

Signature du membre .....

Date de signature .....

Signature et numéro de membre du proposeur .....

## 13- RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

Une nouvelle politique a été adoptée en juin dernier concernant les critères de sélection pour les bénévoles à la C.J.R. C'est en accord avec cette politique que seront choisis les récipiendaires de cette année. Dans *L'INFO C.J.R.* de septembre 2009, nous vous avons transmis le texte de cette nouvelle politique. En voici les grandes lignes.

Au début de janvier de chaque année, le conseil d'administration 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 de ces activités. 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-CJR.*, 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.



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**

## Section III

## AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

1- LE MAL DE L'ÂME  
CHEZ LES AÎNÉS

Le mercredi 18 novembre, j'assistais à la conférence du docteur Jean Désy, médecin malgré lui, nomade et poète. Ce personnage est un grand humaniste à expériences extraordinaires et variées. Il considère qu'au Québec quand l'espérance de vie éternelle recule, quand il ne reste à sauver que les corps, nous constatons le chaos et l'insignifiance de notre société.

Les aînés de notre milieu ne veulent pas entendre parler de la maladie, de la souffrance et de la mort. Pourtant, ce sont des réalités avec lesquelles nous devons apprendre à vivre.

Nous, aînés de 60 ans et plus, sommes appelés à vivre collectivement une vie autonome sans trop de difficultés pour une durée d'environ 20 ans. C'est la conquête majeure du 20<sup>e</sup> siècle. Nous avons à vivre une aventure nouvelle, unique dans l'histoire de l'humanité.

Pourtant nous sentons un malaise, le mal de l'âme. Comment donner un sens à cette nouvelle aventure humaine ?

*Selon le docteur Jean Désy :*

- « Courtiser la mort tout en l'aimant, la rejeter tout en l'appréciant même si c'est finalement la vie qui importe, voilà le sens de notre quête à tous.
- Vivre chaque instant sa simple vie représente un risque dans tous les pays, riches ou pauvres, paisibles ou affolés.
- Le Mal ne se trouve pas seulement accolé aux états en guerre. Il y a autant de mal dans les sociétés dépourvues de sens comme la nôtre.
- Seul l'être humain possède la fondamentale liberté de choisir entre le Mal et le Bien.
- La liberté fait partie du plus génial en même temps que du plus horrible destin de l'humanité.
- L'être humain est doué d'intelligence, d'une raison salvatrice qui lui permet de ne pas succomber aux intempéries et aux attaques des bêtes, bien que cette même

intelligence soit capable de créer le Mal, pire que tous les autres cataclysmes naturels.

- Le Mal n'est qu'essentiellement humain.
- Notre tâche, à nous les humains, n'est peut-être que de montrer la beauté du monde et de la partager entre nous ».<sup>1</sup>

Le mal de l'âme perturbe considérablement notre société. Car, par-delà l'intelligence, il y a l'esprit de l'amour. Nous devons y croire, sinon notre vie perd tout son sens.

Nous sommes des pionniers d'une société nouvelle en pleine évolution. Nous avons le pouvoir de nous adapter à des situations nouvelles et de donner un sens à notre vie.

Soyons actifs et partageons entre amis nos espoirs et nos difficultés. Que la C.J.R. devienne pour nous tous un lieu d'appartenance, d'identification, d'échange et de partage entre amis.

*Claude Charbonneau*

<sup>1</sup> Jean Désy, « Entre le chaos et l'insignifiance ».

2- POUR UNE COMMUNICATION  
FRANCHE, HARMONIEUSE  
ET EFFICACE À LA C.J.R.

Pour contrer l'agressivité, la colère, la méfiance, le non-respect des autres, j'ai décidé de livrer ce texte à vos réflexions.

Dans une communication, il y a trois éléments : l'émetteur (celui qui initie la communication), le récepteur (celui qui répond à l'émission du message) et le message (l'information transmise). Chez l'émetteur comme chez le récepteur, nous constatons deux dimensions : **l'informel** : la relation, les gestes implicites, les actes (conduite et comportements) et **le formel** : l'information.

Si l'ajustement relationnel entre l'émetteur et le récepteur n'est pas réussi à la satisfaction des acteurs en présence, l'information n'est pas traitée adéquatement par les personnes impliquées. Autrement dit, **la communication met d'abord en cause des aspects relationnels et c'est seulement par la suite que l'information transmise est prise en compte.**



L'agressivité, la méfiance, la colère, l'animosité, la violence et le non-respect des autres dans ce qu'ils sont, ce qu'ils font et ce qu'ils pensent, sont des obstacles majeurs à l'établissement d'une communication franche, efficace et harmonieuse.

Les échanges directs et la complicité sont essentiels dans la communication. Ils permettent par exemple d'obtenir un feedback immédiat. **Pour ce faire, la crédibilité, le travail en équipe, un langage vivant, l'ajustement émotionnel aux interlocuteurs sont les pratiques requises pour partager ensemble des idées à la recherche d'une convergence sans animosité et dans le respect de chacun.**

L'implication et l'engagement visible des administrateurs et des responsables d'activités ainsi que l'établissement d'un lien de confiance jouent un rôle primordial dans la communication positive avec les membres. Ce sont des conditions essentielles à la création d'un milieu de vie à la C.J.R.

Pour obtenir une bonne communication et des relations constructives, nous devons tendre vers une même compréhension des enjeux de notre implication et ajuster nos efforts pour travailler d'une façon convergente.

Pour instaurer et maintenir une communication franche, harmonieuse et efficace en situation de changement, il faut établir :

- de la proximité dans les contacts (des échanges directs entre les administrateurs, les responsables d'activités et les membres);
- des échanges fréquents (courts plutôt que longs) ;
- des messages clairs et véridiques (dire les vraies choses simplement);
- de la cohérence entre les messages et les conduites des responsables.

Il existe quatre conditions gagnantes pour que les membres adhèrent à la démarche de la C.J.R. comme milieu de vie :

- communiquer tôt et souvent, pour éviter les rumeurs et mauvaises perceptions car il faut que les membres se sentent inclus dans le processus ;
- communiquer via des conversations face à face pour établir une connexion émotionnelle, une interaction, une confiance et du feedback ;
- créer un message qui motive, taillé selon les besoins et intérêts des membres ;

- communiquer clairement nos objectifs et le pourquoi ; les mettre dans le coup.

Dans un échange avec un membre, j'apprends à communiquer. Je communique d'une façon franche, efficace et harmonieuse.

*Claude Charbonneau*, Président

### 3- FÊTE DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG LE MARDI 15 JUIN 2010

La fête des aînés de Charlesbourg se met en place tranquillement mais sûrement. Vous pouvez déjà réserver cette date dans vos agendas.

Vous vous rappelez certainement de l'immense succès de la fête de 2008 et, suite à ce succès, plusieurs organismes d'aînés ont manifesté le désir de revivre un tel rassemblement. Le 400<sup>e</sup> est passé, mais la plupart des objectifs visés restent les mêmes. L'ampleur de la fête sera moindre, mais fête il y aura. Le site principal sera encore cette année le Patro de Charlesbourg.

Suite au succès de 2008, la formule utilisée sera reprise pour juin 2010. Les activités sportives (golf, tennis, pétanque, petites quilles, marche) et les activités sociales (bridge, whist, scrabble) en après-midi ainsi que le souper et la soirée seront de retour. Toutes les informations pertinentes vous seront présentées au fur et à mesure de l'avancement de ce projet et nous utiliserons notre fameuse structure de communication, c'est-à-dire l'ensemble des responsables des activités ainsi que tous nos bénévoles.

Comme vous le savez déjà, une fête comme celle-là ne se réalise pas toute seule. Nous avons besoin de vous. Je remercie les membres de la C.J.R. qui ont accepté de prendre en charge l'organisation de certaines activités.

Vous avez des photos intéressantes de vos activités (peu importe la catégorie), j'aimerais en avoir quelques-unes par courriel c'est tellement facile. Nous voulons faire un montage présentant les activités des organismes et j'aimerais faire une bonne présentation de la C.J.R.

Les cartes pour cette activité seront en vente au printemps prochain et vous pourrez vous les procurer, entre autres, lors de l'inscription du mois de mai.

Lors de la réception des bénévoles du 8 janvier 2010, je prendrai les noms des personnes qui seraient disponibles pour la journée du 15 juin. Les autres membres de la C.J.R.

qui auraient quelques heures à donner, veuillez communiquer avec moi lors de l'inscription aux activités d'hiver le 6 janvier 2010 ou en m'appelant au numéro : 418-628-9755 ou par courriel à l'adresse suivante : [rogagnon@sympatico.ca](mailto:rogagnon@sympatico.ca)

Merci de votre collaboration.

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

- *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.
- *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 janvier prochain.

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

#### 4- LES AÎNÉS ET LA FISCALITÉ

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

*Les femmes de moeurs légères ont parfois la tâche lourde avec les hommes de poids.*

Artiste comique français [ Pierre Dac ]

#### 5- AUTEURS DE CHEZ NOUS -- AU CREUX DU SILENCE

Les jours fuient  
comme les oiseaux  
qui s'exilent en hiver  
les regards avec regrets  
les suivent un à un  
vers de lointains rivages

le silence apaise  
occupe les émotions  
s'empare des angoisses  
dissipe les doutes  
la lumière s'éteint  
voici venir l'absence

j'habite les heures  
les mêmes paysages  
dans l'ombre du soir  
au gré de l'espoir  
la vie s'ancre  
au creux du silence

*Gisèle Labbé*

L'HOSTELLERIE

Au  
Coeur  
du  
Bourg

RÉSIDENCE POUR  
RETRAITÉS AUTONOMES



**La Capitale**  
immobilière MFQ inc.

*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**

**Pour information**

**418-628-8968 ou  
[www.residences.lacapitale.com](http://www.residences.lacapitale.com)**

## Section IV

**ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES****1- VISITE GUIDÉE DU VIEUX-LÉVIS**

Le 14 octobre, 26 braves, par un vent glacial d'automne, entreprenaient de visiter les hauteurs de Lévis avec madame Claudia Mendez.

Nous nous arrêtons à l'église Notre-Dame-de-la-Victoire. De l'extérieur, nous apercevons un édifice austère et imposant, mais à l'intérieur, quelle découverte! C'est immense avec 1 500 places assises, des vitraux, des peintures et des meubles en bois finement travaillés. Nous apprenons que l'instigateur de la fondation de Lévis en 1861 est Mgr Joseph-David Déziel (1806-1882). Un homme plus grand que nature : fondateur de la paroisse Notre-Dame-de-la-Victoire en 1851, du Collège de Lévis en 1853 et de l'école pour filles Marcelle-Mallet en 1858. Il demeura curé de la paroisse jusqu'à sa mort en 1882.



Par la suite nous découvrons les vieilles maisons du Vieux-Lévis, le Collège de Lévis avec la bibliothèque municipale et la maison Alphonse-Desjardins.

Après le dîner à La Poule, restaurant à caractère familial où nous avons apprécié la cuisine maison dans une rencontre très conviviale, nous visitons la Fresque sur l'histoire de Lévis et nous terminons par la visite du musée du Manège militaire.

Tous ont apprécié cette agréable sortie. Merci Christiane et Nicole. À la prochaine.

*Claude Charbonneau*

**2- 12<sup>E</sup> SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2009**

La saison automne 2009 du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante plus de 100 personnes durant les treize semaines d'activités. Sept ateliers de perfectionnement sur des situations de jeu ont attiré en moyenne 40 personnes. De plus, faute d'une clientèle suffisante, les cours pour débutants n'ont pu être dispensés.

Le tournoi du 11 décembre a amené la participation de 88 personnes qui ont fort apprécié cette activité. Nous constatons une progression marquée dans le niveau de jeu et la discipline des joueurs. C'est une activité qui suscite beaucoup d'intérêt. Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre pour lutter contre la solitude et l'isolement.

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

*Claude Charbonneau* 418-623-2863, responsable

**3- SAISON DE BRIDGE HIVER 2010**

C'est le 8 janvier 2010 à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau que l'équipe de bridge C.J.R. entame sa douzième saison hivernale. Le tout se terminera le 23 avril par un tournoi suisse.

À compter du 22 janvier, tous les vendredis de 12 h 30 à 13 h 15, des ateliers de perfectionnement portant sur des situations de jeu ou d'enchère seront dispensés par Claude Charbonneau. La séance de duplicata débutera alors à 13 h 20.

Il n'y aura pas de cours pour débutants. Vous serez accueillis tous les vendredis par Paul-Henri et Danielle Lessard. Dennis Shareck dirigera les séances de duplicata. Pauline Cloutier s'occupera de la trésorerie et de l'achat du matériel. Nicole Charbonneau et Louise Cloutier seront responsables de l'organisation du tournoi du 23 avril.

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

Bienvenue à tous et bon bridge.

**Claude Charbonneau** 418-623-2863, responsable

#### 4- SCRABBLE

Bien des personnes aiment ce jeu intéressant et instructif; donc, peu de nouvelles places sont disponibles.

Si vous êtes intéressé, veuillez téléphoner à l'une des responsables à la mi-janvier pour connaître les disponibilités.

Heure : 13 h

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 7 \$

**Micheline Dumont** 418-628-4564

**Marthe Lapointe** 418-626-2449, responsables

#### 5- CRIBLE

Les personnes désirant jouer au crible les lundis après-midi au chalet des Loisirs du Plateau n'ont qu'à communiquer avec Roger Desjardins au 418-623-5126.

#### 6- ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Plusieurs nouveaux groupes ont été formés pour la session d'automne. Il y aura quelques places disponibles pour l'hiver. Si vous désirez converser en anglais, donnez votre nom à l'inscription du 6 janvier ou par téléphone. N'oubliez pas que ce ne sont pas des cours mais bien de la conversation. Donc, il faut que les nouveaux participants aient une base en anglais.

Bienvenue à tous.

**Denis Marcoux** 418-621-0892, responsable

#### 7- 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, nous vous proposons des cours d'espagnol donnés par un professeur d'origine mexicaine avec 18 ans d'expérience dans l'enseignement de cette langue.

Plusieurs cours de niveaux 1 et 2 et intermédiaires sont à votre disposition. Pour d'autres niveaux ou besoins, faites-nous le savoir lors de l'inscription.

Début : Le jeudi 21 janvier

Fréquence : Les jeudis a.m. ou p.m. selon le degré choisi

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (Édifice du CLSC La Source)

Coût : 65 \$ pour 10 cours

Inscription : Le mercredi 6 janvier

**André Le Blanc** 418-628-5651, responsable

#### 8- GROUPE VOCAL

Notre dernière session au groupe vocal fut très intéressante et nous reprendrons notre activité dès le lundi 11 janvier, à la même heure et au même endroit.

Le temps des Fêtes nous a permis de nous réjouir et nous continuerons dans ce même esprit tout au long de cette nouvelle année.

À tous et toutes Santé et Prospérité pour 2010.

**Aline Parent**, responsable

#### 9- ATELIER DE CINÉMA

Notre atelier de cinéma en est à sa dixième saison cette année. Nous composons un groupe de vingt-cinq personnes et le but de nos rencontres est de partager nos réflexions sur les films visionnés dans la sélection proposée au cinéma *Le Clap*. Nous ne pouvons prendre de nouvelles inscriptions actuellement mais pour les membres de la C.J.R. intéressés à connaître le contenu de nos discussions, vous avez depuis l'an passé la possibilité de lire les résumés dans le site de notre association sur le site de la C.J.R. en allant sur l'onglet *Dernière Heure*.

Bonne saison à vous tous.

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

*On dit d'un accusé qu'il est cuit quand son avocat n'est pas cru.*

Artiste comique français [ Pierre Dac ]

## 10- DÎNER-CONFÉRENCE DU 14 AVRIL

L'accompagnement : œuvre de cœur et d'esprit -  
Auteure invitée : Marité Villeneuve

Bon nombre de retraités consacrent une partie de leur temps à accompagner un proche en perte d'autonomie physique ou cognitive. Si riche soit-elle, choisie ou imposée, cette expérience soulève de nombreux affects. À chaque étape des questions surgissent, des choix se posent, des deuils émergent, des émotions refont surface devant le diagnostic, la perspective de l'hébergement, le manque de ressources... Mais cet engagement répond aussi à des besoins fondamentaux, autant chez la personne atteinte que chez l'aidant. Chacun ressent en effet le besoin d'être relié à soi-même, à sa famille, à un réseau ou à plus grand que soi, de toucher et d'être touché au niveau du cœur (compassion) et d'améliorer son existence et celle des autres en utilisant ses compétences. Partageant avec nous sa sensibilité d'écrivaine et ses préoccupations humanistes, notre invitée puisera dans son expérience et nous proposera des pistes de réflexion sur le sens et la valeur d'un accompagnement.

Écrivaine et conférencière, Marité Villeneuve a publié plusieurs ouvrages (récits, poésie, essais). Son dernier livre, *Des pas sur la page* (Fides, 2007, prix AbitibiBowater intérêt général 2008) propose une vision originale de l'écriture comme chemin. Elle se consacre aujourd'hui à l'écriture.

Date : Le mercredi 14 avril

Heure : 9 h 15

Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine,  
Loretteville  
Stationnement à l'arrière ou dans la rue des Ursulines

Dîner : Repas servi à la table (3 services) vers  
11 h 30

Coût : 21 \$ taxes et pourboire inclus

**Christiane Gagnon** 418-622-0624

**Lise Paradis** 418-623-5748, responsables

### 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. 114

## 11- SÉANCE D'INFORMATION SUR LES SUJETS D'ORDRE FISCAL

Des représentants des ministères du Revenu fédéral et provincial nous informeront de différents sujets concernant l'impôt des personnes retraitées.

1. Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des personnes de 70 ans et plus
2. Le nouveau crédit d'impôt pour la rénovation résidentielle
3. Le régime d'assurance médicaments du Québec pour les personnes de 65 ans et plus
4. La nouvelle mesure sur le CELI (Compte d'épargne libre d'impôt)

Date : Le jeudi 11 mars

Heure : 13 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Un café sera servi lors de la séance.

**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsable

## 12- VISITE DU PARLEMENT DE QUÉBEC

Date : Le jeudi 25 mars

Départ à 9 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de la Colline parlementaire. Nous commencerons notre journée en nous rendant à l'Assemblée Nationale pour assister à la période de questions de nos députés. Par la suite, les guides viendront nous chercher pour effectuer la visite du Parlement. Nous dînerons au restaurant Le Parlementaire. L'heure du retour est prévue vers 14 h 30.

Coût : 7 \$ (8 \$ non membre) comprend le transport, la visite guidée du Parlement incluant la période de questions à l'Assemblée Nationale. Les frais du repas se situent entre 12 \$ et 20 \$ excluant le vin.

Pour fin de sécurité, on vous demandera votre date de naissance lors de l'inscription.

Inscription : Le mercredi 6 janvier

**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsable

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2010

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
<b>JANVIER</b>				
04 lu	Renouvellement/membres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
06 me	<b>Café-rencontre inscription</b>	<b>Sous-sol de l'église Saint-Jérôme 6350, 3<sup>e</sup> Avenue Est (13 h)</b>	<b>Cl. Charbonneau</b>	<b>623-2863</b>
07 je	Ski de fond (Début)	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau	666-3982
07 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
08 ve	Taï chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
08 ve	Réception des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
11 lu	Lundi PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
11 lu	Cond. physique (Début)	Gymnase François-Borgia	André Nadeau	622-6103
11 lu	Club de marche	Pointe-aux-Lièvres (patin/marche)	Réjeanne Michaud	628-1237
11 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Marie-Reine Lemay	627-1051
11 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont	628-4564
11 lu	Tennis (Début)	Gymnase François-Borgia	Jules Truchon	626-3929
11 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
12 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
13 me	Je me raconte (Début)	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
13 me	Grosses quilles (Début)	Carrefour Charlesbourg	André Nadeau	622-6103
14 je	Ski de fond	Duchesnay	Jean-Guy Nadeau	666-3982
21 je	Cours d'espagnol	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
21 je	Ski de fond	Mont Sainte-Anne	Jean-Guy Nadeau	666-3982
22 ve	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
25 lu	Club de marche	Boisé des Sœurs/Rue du Vignoble	Réjeanne Michaud	628-1237
27 me	Dîner du Carnaval	Restaurant Grill Le Clac	Ginette Dufresne	623-4582
28 je	Ski de fond	Lac Beauport (Sentiers du Moulin)	Jean-Guy Nadeau	666-3982

## FÉVRIER

04 je	Ski de fond	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau	666-3982
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 lu	Club de marche	Centre ski de fond Charlesbourg	Réjeanne Michaud	628-1237
11 je	Ski de fond	Duchesnay	Jean-Guy Nadeau	666-3982
13 sa	Souper Saint-Valentin	Centre Trait-Carré (AGAM)	Ginette Dufresne	623-4582
18 je	Ski de fond	Mont Sainte-Anne	Jean-Guy Nadeau	666-3982
19 ve	<b>Assemblée gén. annuelle</b>	<b>Chalet des Loisirs du Plateau 8815, avenue Jean-Paquin (16 h 30)</b>	<b>Cl. Charbonneau</b>	<b>623-2863</b>
22 lu	Club de marche	Rivière Montmorency	Réjeanne Michaud	628-1237
25 je	Ski de fond	Duchesnay	Jean-Guy Nadeau	666-3982

« Être homme politique, c'est être capable de dire à l'avance ce qui va arriver demain, la semaine prochaine, le mois prochain et l'année prochaine. Et d'être capable, après, d'expliquer pourquoi rien de tout cela ne s'est produit. »

(Winston Churchill)

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2010

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
<b>MARS</b>				
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 je	Ski de fond	Mont Sainte-Anne	Jean-Guy Nadeau	666-3982
08 lu	Club de marche	Sentier Horizon-Lac Beauport	Réjeanne Michaud	628-1237
11 je	Ski de fond	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau	666-3982
11 je	Session sur l'impôt	Chalet des Loisirs du Plateau	Gaétan Bourbeau	628-5791
13 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
19 ve	Souper ski de fond	Chalet des Loisirs du Plateau	Jean-Guy Nadeau	666-3982
22 lu	Club de marche	Rues de Charlesbourg	Réjeanne Michaud	628-1237
25 je	Visite	Parlement de Québec	Gaétan Bourbeau	628-5791
26 ve	Tai chi (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
29 lu	Tribunal de l'histoire	Palais Montcalm	André Bellemare	627-3730
31 me	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092

### AVRIL

01 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 me	Remise des textes de <i>L'INFO C.J.R.</i>		Marcelle Fournier	623-0173
07 me	Shuffleboard (Fin)	Centre culturel et communautaire	Marie-Reine Lemay	627-1051
10 sa	Souper canadien	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Ginette Dufresne	623-4582
12 lu	Club de marche	Plage Jacques-Cartier	Réjeanne Michaud	628-1237
14 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Christiane Gagnon	622-0624
15 je	Visite	3 musées	Gaétan Bourbeau	628-5791
18 di	Spectacle Mucho Calor	Théâtre Impérial	Ginette Turner	622-7059
23 ve	Tournoi de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
23 ve	Cond. physique (Fin)	Gymnase François-Borgia	André Nadeau	622-6103
26 lu	Club de marche	Camping Villeneuve/Beauport	Réjeanne Michaud	628-1237
26 lu	Parution du journal			
28 me	Charbonneau et le Chef	Théâtre Le Trident	André Bellemare	627-3730
29 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092

### MAI

05 me	<b>Café-rencontre inscription</b>	<b>Sous-sol de l'église Saint-Jérôme 6350, 3<sup>e</sup> Avenue Est (13 h)</b>	<b>Cl. Charbonneau</b>	<b>623-2863</b>
06 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
10 lu	Club de marche	Parc de l'Escarpement	Réjeanne Michaud	628-1237
19 me	Voyage	Espagne et Portugal	Ginette Turner	622-7059
20 je	Visite	Charlevoix	Gaétan Bourbeau	628-5791
24 lu	Club de marche	Marais Provencher/Neuville	Réjeanne Michaud	628-1237
25 ma	Golf d'ouverture	Sainte-Pétronille	Nicole Charbonneau	623-2863
28 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	André Leduc	622-2771

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.

### 13- CHARBONNEAU ET LE CHEF (THÉÂTRE LE TRIDENT)

Date : Le mercredi 28 avril

Asbestos, 1949. Les travailleurs de la mine d'amiante revendiquent de meilleures conditions de travail et la reconnaissance syndicale. Les négociations avec l'employeur mènent à l'impasse et la grève éclate. Le conflit prend rapidement de l'ampleur à travers le Québec et finit même par opposer directement le premier ministre du Québec de l'époque, Maurice Duplessis, qu'on surnommait alors « le Chef » et Mgr Joseph Charbonneau, archevêque de Montréal.

Sympathisant envers la cause des ouvriers, Charbonneau n'hésite pas à prendre leur défense et invite la population à la paix sociale. Convaincu de l'ingérence de l'Église dans cette affaire, Duplessis fait tout ce qui est en son pouvoir pour garder le contrôle et évincer l'archevêque.

Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : Vers 22 h 30

Coût : 40 \$ incluant le billet d'entrée au Trident, le transport en autocar scolaire modifié, les taxes et les pourboires

Minimum : 25 personnes

*André Bellemare* 418-627-3730, responsable

### 14- L'AFFAIRE TOURANGEAU AU TRIBUNAL DE L'HISTOIRE

Date : Le lundi 29 mars

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.

Le maire de Québec, Adolphe Tourangeau, est défait en 1870 mais refuse de céder sa place. Barricadé dans l'hôtel de ville, il est réduit à la famine par le nouveau maire Pierre Garneau. Adolphe Tourangeau avait-il raison de se proclamer véritable maire de Québec ? Témoin expert : Jean-Marie Lebel, historien.

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

Endroit : Salle Raoul-Jobin du Palais Montcalm

Départ : 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : Vers 21 h 30

Coût : 22 \$ incluant le billet d'entrée au Palais Montcalm, le transport en autocar scolaire modifié, les taxes et les pourboires

Minimum : 25 personnes

*André Bellemare* 418-627-3730, responsable

### 15- VISITE DU MUSÉE DE L'AMÉRIQUE FRANÇAISE ET AUTRES ATTRACTIONS TOURISTIQUES

Date : Le jeudi 15 avril

Départ à 9 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en autocar en direction du Musée situé sur la Côte de La Fabrique pour la visite guidée. Sur place, nous retrouverons toute une collection d'objets qui ont servi durant l'occupation française, particulièrement les années où vécut Mgr de Laval, premier évêque de la Nouvelle-France.

Après le dîner au Café Buade, nous nous rendrons au Musée du Fort pour vivre un spectacle son et lumière unique et original sur l'histoire militaire de la ville de Québec.

Nous terminerons la journée en visitant l'attraction Québec-Expérience située sur la rue du Trésor. C'est un spectacle multimédia en trois dimensions qui emporte le spectateur dans un voyage fantastique dans le temps et dans l'espace au cœur de l'histoire de Québec.

L'heure du retour est prévue vers 16 h.

Coût : 25 \$ (30 \$ non membre) incluant le transport, le coût des visites guidées, tous les pourboires et les taxes. Le repas du midi est à vos frais (entre 12 \$ et 15 \$).

Inscription : Le mercredi 6 janvier

*Gaétan Bourbeau* 418-628-5791, responsable

#### INFORMATIQUE

Dépannage informatique à domicile, installation, configuration, mise à jour, réparation, nettoyage et remise à neuf de systèmes. Services et tarifs très compétitifs.

[Info@solutionsinfomp.com](mailto:Info@solutionsinfomp.com)

Téléphone : 418-626-7014 ou 418-254-6265

Réf. 115



# IMPÔT SERVICE

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

RAPPORT INFORMATISÉ.

- PARTICULIER,
- TRAVAILLEUR AUTONOME,
- FRACTIONNEMENT DES REVENUS DE PENSION,
- CRÉDIT D'IMPÔT À LA RÉNOVATION
- SUCCESSION

ENTREVUE POSSIBLE 7 JOURS SUR 7  
 DE 9H00 À 20H00  
 SERVICE À DOMICILE DISPONIBLE

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

LOUISE.JOURDAIN@SYMPATICO.CA

NOUS  
 SOMMES  
 RICHES...  
*de nos valeurs*

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAIDE

Notre richesse est collective,  
 partagée et accessible.

QUÉBEC  
 SAINTE-FOY  
 CHARLESBOURG  
 LÉVIS  
 LOTBINIÈRE

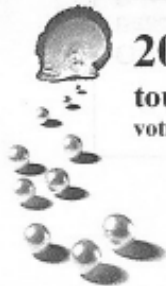


Bijouterie

Fortuna



Tél : 418-627-1445  
[www.bijouteriefortuna.com](http://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

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](http://www.coopfuneraire2rives.com)

## Section V

**ACTIVITÉS SOCIALES****1- VINS ET FROMAGES DU 14 NOVEMBRE**

Merci aux 64 participants pour la qualité de leur présence. Merci à Jacques et Fernand pour l'animation, la danse et les chansons. Merci à Ginette pour l'excellence de son travail et la constance de sa contribution.

Ce fut, aux dires des personnes présentes, une des activités les plus conviviales vécues à la C.J.R. Que demander de mieux qu'échanger entre amis en dégustant de bons vins et d'excellents fromages de chez nous!

Ce fut pour moi une grande joie de pouvoir partager d'aussi bonnes choses en agréable compagnie. À la prochaine.

*Claude Charbonneau*

**2- SOUPER AUX HUÎTRES**

Nous voudrions remercier nos fidèles amateurs d'huîtres qui ont répondu à notre invitation en octobre dernier. Nous avons accueilli 113 personnes à ce dixième souper aux huîtres de la C.J.R.

Tous les convives ont apprécié l'excellent repas et ont su profiter du judicieux choix de musique de Marie-Claire Pouliot pour s'activer sur la piste de danse. Un gros merci aussi à tous ces fidèles bénévoles qui nous ont aidés. Nous demandons une relève pour que ce traditionnel repas d'automne vous soit encore offert en 2010 par la C.J.R. Si cette responsabilité vous intéresse, nous vous demandons de contacter Ginette Dufresne, coordonnatrice aux

activités sociales. Nous sommes disposés à vous offrir notre expérience pour la tenue de cette activité.

*Louise et Michel Tanguay*, responsables de ce souper depuis les 8 dernières années

**3- DÉJEUNERS MENSUELS**

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord (Marché aux Puces Jean-Talon) à partir de 9 h 30 jusqu'à 11 h 30. Ce restaurant 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 : 7 janvier, 4 février, 4 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai

*Gaétan Bourbeau* 418-628-5791, responsable

**4- DÎNER AUX CAILLES**

Nous vous offrons trois dîners « Table d'hôte » au restaurant « Les Cailles » situé au 337, 76<sup>e</sup> Rue Ouest, arrondissement Charlesbourg.



Dates : Le vendredi 22 janvier  
Le mercredi 31 mars  
Le jeudi 29 avril

Heure : Arrivée entre 11 h 30 et 12 h

Coût : Entre 14 \$ et 18 \$ (taxes et service en sus) payable sur place

Note : Un dépôt de 5 \$ sera demandé lors de l'inscription.

*Pierrette Wiseman* 418-626-1092, responsable



418-688-9593

## 5- DÉGUSTATION « VINS ET FROMAGES »

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



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

Date : Le samedi 13 mars  
Heure : 18 h  
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau  
Coût : 30 \$

*Vos hôtes :*

**Claude Charbonneau** 418-623-2863  
**Ginette Dufresne** 418-623-4582, responsables

## 6- SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN

Cupidon vous invite à venir célébrer l'amour et l'amitié en cette veille de la fête des amoureux.

Date : Le samedi 13 février  
Heure : 18 h  
Endroit : Salle « La Caserne » du Centre du Trait-Carré  
(A.G.A.M.) 775, boul. Louis-XIV  
Coût : 40 \$

**Ginette Dufresne** 418-623-4582, responsable

## 7- DÎNER DU CARNAVAL

Un dîner est offert à l'occasion de la période du carnaval.

Date : Le mercredi 27 janvier  
Heure : 11 h 30  
Endroit : Resto Grill Le Clac, 1750, rue Périgord  
(Marché aux Puces Jean-Talon)  
Coût : 17 \$ (Trois choix de menu)  
Animation : À compter de 13 h, musique de danse animée par Patrick Giroux. Consommations en vente sur place.

Nous vous attendons tous.

**Ginette Dufresne** 418-623-4582  
**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsables

## 8- SOUPER CANADIEN

Venez vous rappeler les festins de nos grands-mères où la table regorgeait de victuailles des plus alléchantes.

Oh! Quels bons souvenirs empreints d'amour et d'amitié!

Date : Le samedi 10 avril  
Heure : 18 h  
Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme  
6350, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Coût : 25 \$

Le souper sera suivi d'une soirée de danse. Apportez vos boissons.

**Note :** Au cours de la soirée, vous serez sollicités pour une cotisation volontaire afin de permettre à une jeune fille handicapée de participer à l'ascension du mont Kilimandjaro, activité organisée par la Société canadienne de la sclérose en plaque. De plus amples informations vous seront données sur place.

**Ginette Dufresne** 418-623-4582  
**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsables

## 9- SOUPER AU HOMARD

Date : Le vendredi 28 mai  
Heure : 18 h  
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau  
Coût : 38 \$ (membres); 43 \$ (non membres)  
Menu : Bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, thé ou café

**Notes :** Apportez votre breuvage d'accompagnement préféré  
Possibilité d'acheter le surplus de homard à un prix raisonnable  
Nombre de places limité

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

**André Leduc** 418-622-2771, responsable

## 10- MUCHO CALOR

L'ensemble musical «Los Imperiales» et la troupe de danseurs de Salsa Attitude vous charmeront par la chaleur des rythmes latins et leurs chansons. C'est une revue musicale 100% rythmée aux couleurs tropicales. Laissez-vous charmer par des chorégraphies spectaculaires et des costumes flamboyants. Un spectacle divertissant qui saura vous ravir. Nous irons également souper dans un restaurant de Québec.

Date : Le dimanche 18 avril  
 Endroit : Théâtre Impérial  
 Prix : 69 \$ incluant le transport en autobus scolaire, le  
 souper, le spectacle et toutes les taxes  
**Ginette Turner** 418-622-7059, responsable

## 11- DANSE EN LIGNE

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

Début : Le mardi 12 janvier

Horaire : 13 h (débutants)  
 14 h 15 (intermédiaires I)  
 15 h 30 (intermédiaires II)  
 Coût : 35 \$ pour 12 semaines  
 Professeur : Micheline Leduc  
 Note : Nous n'acceptons aucun « nouveau » débu-  
 tant.  
 Remarque : Des pratiques ont lieu tous les lundis à  
 18 h 30 à compter du 11 janvier 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 ACTIVITÉS SPORTIVES

## 1- GOLF DU MARDI

La saison 2009 a été très agréable et la température nous  
 a gâtés. Seulement une partie sur 12 a été reportée. Merci  
 à tous les golfeurs et golfeuses pour leur collaboration et  
 leur entrain.

Nous avons déjà planifié les parcours de 2010 et nous  
 espérons que vous serez tous au rendez-vous. Nous vous  
 souhaitons une heureuse année et que joie et santé fassent  
 partie de votre quotidien.

**Suzanne, Monique, Denise et Pauline**, responsables

## 2- FLAMBEAU OLYMPIQUE

Un de nos membres s'est donné des airs de  
 jeunesse en portant le flambeau olympique  
 le 6 décembre dernier à Saint-Hyacinthe. Ce  
 qui était un rêve dans les années 60 est de-  
 venu réalité pour lui en 2009. Après avoir  
 cru pouvoir participer aux Jeux Olympiques  
 en tant qu'athlète décathlonien pour repré-  
 senter le Canada en 1976 à Montréal, Hervey BeauBien a  
 pu y arriver mais comme porteur de flambeau pour les  
 Jeux de Vancouver de 2010.



Par cette participation, ce dernier considère représenter  
 l'idéal olympique qu'est la fraternité et la paix à travers  
 les jeux et la saine compétition. De porter le flambeau est  
 un geste rassembleur et correspond à la philosophie de la  
 C.J.R.

**Claude Charbonneau**

## 3- 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 Car-  
 refour 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

## 4- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les responsables du conditionnement physique seront heu-  
 reux de vous revoir à la session d'hiver qui se déroulera  
 comme suit :

Inscription : Le mercredi 6 janvier

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 11 janvier au vendredi 23 avril 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- TAÏ CHI

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

Début : Le vendredi 8 janvier  
 Durée : 12 semaines  
 Fin : Le vendredi 26 mars  
 Heure : 9 h à 10 h 30  
 Coût : 62 \$ pour les membres  
 67 \$ pour les non membres

Nombre maximum : 25 personnes

*Louise Déziel* 418-628-5282, professeur

*Rémi Hains* 418-628-6705, responsable

## 6- SKI DE FOND

Voici les dates des sorties pour la saison de ski de fond 2010. Nous vous rappelons que toutes les sorties sont au coût de 8 \$.

Les départs ont lieu tous les jeudis à 9 h 15 de l'église Sainte-Cécile et le retour se fait à 14 h 45 à partir des centres de ski.

- |     |            |   |
|-----|------------|---|
| 1-  | 7 janvier  | Camp Mercier<br>418-848-2422                      |
| 2-  | 14 janvier | Duchesnay<br>418-875-2711 poste 274               |
| 3-  | 21 janvier | Mont Sainte-Anne<br>418-827-4561 poste 409        |
| 4-  | 28 janvier | Lac Beauport (Sentiers du Moulin)<br>418-849-9652 |
| 5-  | 4 février  | Camp Mercier<br>418-548-2422                      |
| 6-  | 11 février | Duchesnay<br>418-875-2711 poste 274               |
| 7-  | 18 février | Mont Sainte-Anne<br>418-827-4561 poste 409        |
| 8-  | 25 février | Duchesnay<br>418-875-2711 poste 274               |
| 9-  | 4 mars     | Mont Sainte-Anne<br>418-827-4561 poste 409        |
| 10- | 11 mars    | Camp Mercier<br>418-848-2422                      |

Le souper de fin de saison aura lieu le vendredi 19 mars au chalet des Loisirs du Plateau.

En cas d'annulation, veuillez consulter :

[www.cjrcharlesbourg.org](http://www.cjrcharlesbourg.org)

et la boîte vocale au 418-990-0863

*Monique et Jean-Guy Nadeau* 418-666-3982

*Colette Marcoux* 418-522-0627

*Pierre Collin* 418-997-1157

*René Mathieu* 418-628-8123

*André Bellemare* 418-627-3730, responsables

## 7- CLUB DE MARCHÉ HIVER 2010

Prenez de bonnes résolutions pour la nouvelle année. Venez marcher avec nous, c'est une activité très peu onéreuse et bonne pour la santé. Vous allez découvrir de nouveaux endroits tout en vous promenant. Nous vous attendons nombreux.

Les marches ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures et demie, soit 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.

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

Coût : 5 \$ l'inscription pour l'année jusqu'au 31 décembre 2010

2 \$ par sortie pour les non membres du club de marche (n.m.m.)

## PROGRAMMATION HIVER 2010

11 janvier (18 janvier)      Pointe-aux-Lièvres. Facile. Patin ou marche.

25 janvier (1<sup>er</sup> février)      Boisé des sœurs et rue du Vignoble. Facile.

8 février (15 février)      Ski de fond de Charlesbourg. Groupe intermédiaire, 8 à 9 km. Groupe facile, 5 à 6 km. Groupe raquettes.

22 février (1 <sup>er</sup> mars)	Domaine de Maizerets. Facile.
8 mars (15 mars)	Sentier Horizon, Lac Beauport. Intermédiaire.
22 mars (29 mars)	Charlesbourg, trajet à déterminer.
12 avril (19 avril)	Plage Jacques-Cartier, Sainte-Foy. Facile.
26 avril (3 mai)	Camping Villeneuve, Beauport. Facile.
10 mai (17 mai)	Parc de l'Escarpement, secteur des Rivières. Facile et intermédiaire.

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

## 8- CLUB VÉLO DE LA C.J.R. SAISON 2010

L'activité vélo vous propose en 2010 un calendrier de 11 sorties soit un mercredi aux deux semaines. Dix des sorties sont dans la région de Québec et une sortie extérieure de quatre jours dans la région de Gatineau. Si c'est possible, les sorties annulées à cause de la température seront reprises le mercredi suivant.



Ces randonnées de 35 et 50 kilomètres varient selon le groupe auquel vous vous serez identifié (rapide, intermédiaire et relax). La vitesse est aussi différente pour chacun des groupes.

Le début de la saison est prévu pour le 19 mai. Lors de la première sortie, une clinique vélo axée sur des techniques de pédalage, de changement de vitesses, de vérification et d'ajustement du vélo avant une randonnée sera offerte à ceux qui le désirent. Le coût de l'inscription pour la saison 2010 est de 15 \$

L'atelier vélo aura lieu le jeudi 13 mai à 13 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau et portera entre autres sur les détails des sorties et l'inscription au voyage à Gatineau du 13 au 16 juillet 2010. L'inscription à ce voyage se fera du 13 mai (atelier vélo) au 11 juin. Nous ne pouvons dépasser cette date afin de confirmer la réservation des chambres à l'UQO (Université du Québec en Outaouais).

Nous vous invitons à venir rouler dans un cadre sécuritaire, à découvrir de beaux réseaux cyclables, à sociabiliser avec

des passionnés du vélo et de la nature tout en améliorant votre cardio.

### Votre Comité de vélo 2010

Claude Fortin 418-623-5322	Président
Jean Deslauriers	Vice-président
Edith Vachon	Secrétaire
Gérald Bacon	Trésorier
Léo Vidal	Resp. des encadreurs
Louise Gelly 418-657-7140	Resp. accueil-communication
Andrée Girard	Adj. accueil-communication

## 9- SHUFFLEBOARD

Les activités hivernales du club de shuffleboard reprennent le 11 janvier. Ces dernières se déroulent les lundis, mardis et mercredis après-midi, de 15 h à 17 h au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa. Le coût de l'inscription est de 10 \$.

Bienvenue à tous.

**Marie-Reine Lemay** 418-627-1051, responsable

## 10- PETITES QUILLES

Il y a un groupe de la C.J.R. qui joue aux grosses quilles le mercredi matin. Des membres souhaiteraient jouer aux petites quilles et se demandent pourquoi ce n'est pas offert. Si vous êtes intéressé à vous impliquer dans cette activité, contactez le coordonnateur des activités sportives, Paul-Henri Lessard au 418-626-4945.

## 11- TENNIS

Bonjour amis joueurs

Le 21 décembre dernier, nous avons tenu au Club Avantage un Jitney auquel tous les joueurs étaient invités à participer. Votre comité formé de Yvan Guilbeault, Claude Alain, Gabrielle Martel, Nicole Dorais et de moi-même vous remercions de votre participation.

Je profite de l'occasion pour vous rappeler que les inscriptions pour la session d'hiver 2010 auront lieu le mercredi 6 janvier au sous-sol de l'église Saint-Jérôme et nous espérons vous revoir tous pour la session d'hiver. D'ici là, votre comité vous souhaite un très Joyeux Noël et une Bonne Année 2010.

**Jules Truchon** 418-626-3929, responsable

## 12- CAMPING DE LA C.J.R. – 5 AU 12 JUILLET 2010

BIENVENUE à tous nos amis campeurs.

L'an dernier, après notre semaine de camping, la plupart des gens ont manifesté le désir de retourner au CAMPING DU LAC CRISTAL. Vous avez à votre disposition : piscine, lac, golf 18 trous à proximité, restaurant, pétanque, vélo, salle de lavage, service de gaz propane...

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](http://www.cristal.qc.ca)

Courriel : [info@cristal.qc.ca](mailto:info@cristal.qc.ca)

Coût : 225 \$ pour 7 nuits,  
taxes incluses avec 3 services

**IMPORTANT** : Pour vos réservations ou pour plus de détails, nous serons disponibles lors de l'inscription du 5 mai prochain.

*Louise Turcotte* 418-628-3555

*Lise Matte* 418-841-3598, responsables

### Section VII

## VOYAGES

### 1- 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 qui fixent les modalités de remboursement que nous devons respecter. 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. Il est important que les membres intéressés à une activité s'enregistrent le plus rapidement possible.

*Le conseil d'administration*

### 2- VOYAGES

Lors de la journée d'inscription du 6 janvier, ce sera votre dernière chance de vous inscrire aux deux voyages.

#### ESPAGNE /PORTUGAL

Date : 19 mai au 4 juin 2010  
(17 jours, 15 nuits, 15 déjeuners,  
14 soupers et 2 lunches typiques)

Grossiste : Exotik Tours

Agence : Mon Agence

Prix : 4 235 \$ en occupation double

#### GRÈCE /TURQUIE

Date : 12 au 27 septembre 2010  
(16 jours, 14 nuits, 30 repas)

Circuit terrestre

Croisière de 7 jours

Grossiste : Rêvateurs

Agence : Mon Agence

Prix : 3 619 \$ cabine intérieure  
en occupation double

*Ginette Turner* 418-622-7059, responsable

### 3- CROISIÈRE SUR LE M/S JACQUES-CARTIER

Pour une cinquième année consécutive, je vous propose une croisière avec notre sympathique capitaine Luc Harvey. Ce dernier nous fera découvrir la Vallée du Richelieu, Saint-Ignace-de-Loyola, Sorel-Tracy, Saint-Roch-de-Richelieu, Saint-Ours et son écluse, Saint-Denis, Saint-Charles-sur-Richelieu, Saint-Antoine-sur-Richelieu, Saint-Marc-sur-Richelieu, Beloeil, Mont Saint-Hilaire.

La documentation sera disponible à l'inscription du 6 janvier.

Date : 14 juin

Coût : 149 \$ incluant le transport en autocar de luxe, la croisière avec musique, animation et narration, le dîner et le souper ainsi qu'une collation et la visite du quartier Dix 30

*Ginette Turner* 418-622-7059, responsable

## 4- BALLADE DANS LA RÉGION DE CHARLEVOIX

Date : Le jeudi 20 mai

Le départ a lieu à midi du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Baie St-Paul pour la visite de la Laiterie de Charlevoix. C'est une entreprise familiale qui fabrique de délicieux fromages. Après la visite commentée des lieux, nous serons conviés à une dégustation des différents produits.

Nous nous dirigerons ensuite à Saint-Joseph-de-la-Rive pour la visite guidée du Musée Maritime de Charlevoix où l'on nous fera revivre tout le patrimoine maritime de la région dont ses célèbres goélettes qui ont navigué jadis sur le fleuve. En second lieu, nous nous rendrons à la Papeterie Saint-Gilles, fondée par Mgr Félix-Antoine Savard. Nous pourrions assister sur place à la fabrication du papier comme on le faisait au 17<sup>e</sup> siècle.

Après une pause-café dans une auberge de la région, nous nous rendrons à La Malbaie pour la visite guidée de la

Maison du Bootlegger. C'est une maison construite dans les années 1860 où l'usage de l'alcool y était interdit. Pour déjouer les autorités, le propriétaire décide d'y ériger toute une série de cloisons et des murs afin de cacher la véritable vocation de l'établissement, qui était en réalité un bar clandestin où les gens du temps se réunissaient pour boire, manger et jouer aux cartes. Au cours de la visite des lieux, assurez-vous de bien suivre le guide pour ne pas vous perdre. Nous souperons sur place et une agréable soirée animée nous est réservée.

L'heure du retour est prévue vers minuit.

Coût : 127 \$ (132 \$ non membre)  
incluant le transport en autocar de luxe, le service d'un guide accompagnateur durant tout le trajet, le coût des visites guidées des différents endroits, le souper, tous les pourboires et les taxes et services

Inscription : Le mercredi 6 janvier

*Gaétan Bourbeau* 418-628-5791, responsable

### Section VIII

## INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

### 1- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

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

*Pierre Bond* 418-842-2477

*La santé est un état précaire qui ne laisse présager rien de bon.*

Ecrivain français [ Jules Romains ]  
Extrait de Knock ou le triomphe de la médecine

### 2- LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

#### COURS

Notre corporation offre plusieurs cours qui pourraient peut-être vous intéresser. Il s'agit de consulter le bottin des activités de loisirs qui est disponible dans toutes les corporations de l'arrondissement. On peut s'informer au 418-624-7220.

#### PATINAGE LIBRE

Cette année, nous augmentons nos heures d'ouverture en après-midi pour satisfaire notre clientèle soit les mardis et mercredis de 13 h à 16 h si la température le permet. Les samedis et dimanches, l'horaire est de 12 h à 17 h. L'horaire est maintenu tous les soirs de 18 h à 21 h. Profitez de l'occasion pour venir vous détendre.

#### PLAISIRS D'HIVER

L'événement Plaisirs d'Hiver revient pour une septième année consécutive sur les patinoires du parc Maurice-Dorion les 29, 30 et 31 janvier prochains. Profitez de l'oc-



casation pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

### **Le vendredi 29 janvier**

Consacré aux élèves de l'école Le Plateau.

### **Le samedi 30 janvier en après-midi**

Rallye piétonnier d'observation dans un secteur patrimonial. Inscription obligatoire de 10 \$ par équipe. Une équipe peut être constituée de deux à quatre personnes. Début à 13 h 30, fin 16 h 30. Il y aura un lunch et des prix de participation intéressants. Information : Marie-Christine 418-624-7220

### **Le dimanche 31 janvier**

Journée familiale de 13 h à 15 h 30. Animation par des pros, dégustation de sucre d'érable, Bonhomme Carnaval, clowns et tirages. De plus, il y aura différents jeux sur glace et des glissades sur neige.

En terminant, je voudrais remercier tous les membres de notre C.A. qui ont renouvelé leur mandat une fois de plus et qui ont à cœur la cause du loisir. Également merci à Marie-Christine qui a su mener à bien les activités de notre corporation en 2009.

Bonne Année à tous! Participons!

*Errol Fortin*, Président

## **3- COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE DE QUÉBEC**

### **LE SERVICE RÉPIT-ACCOMPAGNEMENT POUR LES AÎNÉS DU TERRITOIRE DU CSSS-QUÉBEC-NORD SECTEUR LA SOURCE**

La Coopérative de solidarité de services à domicile de Québec offre un service de répit-accompagnement en partenariat avec les Centres de santé et services sociaux de son territoire. Effectivement, depuis que la ministre Marguerite Blais a débloqué des fonds pour aider les proches aidants et leur donner du répit, la coopérative a accueilli un bon nombre de nouveaux utilisateurs et elle vit actuellement une croissance de près de 3% grâce à ce nouveau service.

L'offre de services actuelle représente plus de 160 heures par semaine pour une quarantaine d'utilisateurs. La coopérative entend poursuivre le développement de ce service considérant les besoins de la clientèle. De plus, elle soutient la Fédération des coopératives de services à do-

micile et de santé du Québec dans ses représentations auprès des autorités gouvernementales pour intégrer les services de répit-accompagnement dans le panier de services pouvant bénéficier du *programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique* (PEFSAD).

*Lucie Bussièrès*, directrice générale

## **LA NORME PROFESSIONNELLE POUR LES PRÉPOSÉES D'AIDE À DOMICILE, C'EST UN DÉPART**

Mme Lucie Bussièrès, directrice générale de la Coopérative de solidarité de services à domicile de Québec, accompagnée de deux préposées-formatrices de la coopérative assistaient le 10 novembre dernier à la conférence de presse nationale visant à donner le coup d'envoi de la norme professionnelle pour les préposées d'aide à domicile et dévoiler le guide d'apprentissage en milieu de travail pour le métier de



préposée d'aide à domicile. La coopérative, très active dans ce dossier, est très fière de son implication pour développer et valoriser ce métier.

Nos deux préposées-formatrices, mesdames Ghislaine Guay et Marielle Mainguy ont agi à titre d'expertes pour le développement de la norme. Elles participeront au projet pilote qui débutera en décembre prochain à la coopérative.

Le métier de préposée d'aide à domicile : *un métier d'avenir, un métier valorisant.*

*Lucie Bussièrès*, directrice générale

## **4- VILLE-AMIE DES AÎNÉS... EN ACTION**

Le projet Ville-amie des aînés (VADA) est en mouvement. Le plan d'action du projet commence à se déployer dans l'arrondissement. Plus de 30 personnes sont présentement impliquées dans des comités et groupes de travail dans 4 des 5 axes du plan d'action VADA. N'oublions pas que notre objectif principal cible la « participation sociale des aînés » dans leur association, leur milieu de vie et leur communauté.

Tous les groupes de travail intègrent des aînés représentant une dizaine d'organismes membres des Aînés regroupés de Charlesbourg (ARC). Ces hommes et femmes désirent améliorer la destinée des aînés de l'arrondissement par des actions concertées et par le travail en commun dans les différents axes de VADA.

Un comité travaille sur les saines habitudes de vie. Dans cet axe, nous proposerons aux organismes, à partir de 2010, des activités éducatives et de prévention. Un portrait sur les saines habitudes de vie sera réalisé auprès des associations aînées et des organismes communautaires offrant des services aux aînés. Mentionnons la présence de trois aînés sur ce comité provenant de la C.J.R., des Balais verts et du Rendez-vous de l'Amitié. Le C.S.S.S.Q.N., partenaire de VADA dans ce volet, a effectué un premier travail d'analyse des priorités du réseau de la santé. Soulignons que le Centrespoir s'est joint aussi à ce comité et, pour certaines actions dans le futur, nous ferons appel à la collaboration d'autres organismes du milieu.

La fête des aînés aura lieu le 15 juin 2010. Un comité organisateur de cette fête est composé de dix personnes et a déjà quatre rencontres à son actif. Le contenu de la journée est établi, mais plusieurs autres sujets sont à l'ordre du jour des rencontres, notamment la promotion, le financement, la logistique de la journée et de la soirée, le recrutement de bénévoles... Six associations aînées sont représentées sur ce comité : le Club Fadoq l'Escale, le Club de l'Amitié de Sainte-Cécile, le Carrefour de l'Auvergne, la C.J.R., le Club des aînés du Trait-Carré et le Club les Aînés actifs d'Orsainville. Des représentants du Patro de Charlesbourg, du CAABC et de la Fadoq régions de Québec et Chaudière-Appalaches participent aussi à ce comité. Un travail de collaboration extraordinaire est en train de prendre forme entre les différentes associations pour faire de cette fête un succès prometteur.

Par ailleurs, une démarche sur l'animation de milieu de vie est en cours avec la C.J.R. Une personne ressource de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir a présenté aux membres du comité « milieu de vie » une proposition de démarche à réaliser avec les membres de l'organisme. Cette initiative semble très positive et pourrait être appliquée à d'autres associations dans le futur.

Un autre comité se penche présentement sur la problématique de l'isolement. Huit personnes composent le comité. Des associations aînées, des organismes de services impliqués fortement dans leur milieu et des citoyens travailleront à explorer ce thème de l'isolement et du phénomène de « vieillir seul ». Ils proposeront des pistes d'actions

afin d'identifier les personnes qui vivent l'exclusion sociale dans l'arrondissement. Comment atteindre ces personnes et comment les aider? Mentionnons que le CAABC est déjà porteur d'un projet qui vise à dépister et référer les aînés isolés vers des services existants sur le territoire. Le comité, dans sa démarche, formulera des pistes d'actions complémentaires à ce projet du CAABC.

Finalement, un comité analysera l'accès aux services municipaux des aînés. Comment l'arrondissement peut-il améliorer les services aux aînés sous différents aspects? Le comité fera un premier travail d'identification des services existants. Par la suite, il priorisera l'amélioration de certains services et validera le tout auprès des associations par un processus de consultation.

Le plan d'action de Ville-amie des aînés semble prendre un bon départ et ce n'est qu'un début.

*Pierre Vallée*, conseiller au projet Ville-amie des aînés

## 5- CENTRE D'AIDE ET D'ACTION BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG

Nouveau site internet pour le Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg

Depuis le début de septembre, le nouveau site internet du Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg est maintenant disponible. Les changements que nous y avons apportés visaient à le rendre plus dynamique et plus facile d'utilisation. Ainsi, les visiteurs ont maintenant, d'un seul clic, accès aux formations, aux postes bénévoles et aux dernières nouvelles plus rapidement. Dès le début janvier, il sera d'ailleurs possible de consulter le calendrier de formation de la session d'hiver.

Nos organismes membres peuvent également y avoir une page qu'ils pourront mettre à jour eux-mêmes. Pour ce faire, l'organisme qui le souhaite doit me contacter et je serai heureuse d'aller les rencontrer pour leur expliquer la procédure.

Nous vous invitons à aller découvrir notre site ou à le redécouvrir : [www.caabcharlesbourg.org](http://www.caabcharlesbourg.org)


*Marie-Christine Vézina*

Agente aux communications

## 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 leurs 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*


2- CONCOURS  
« J'AIME LA PHOTO »

Un membre de la C.J.R., monsieur André Renaud, est le récipiendaire du premier prix dans la catégorie « Nature » du concours « J'aime la photo » organisé par le journal Le Soleil, Sony et Gosselin Photo.



Il y avait 3 800 participants répartis dans 3 catégories soit : voyage, portrait et nature. C'est avec la prise de vue du « Canard Colvert » qu'André Renaud a gagné ce prix. Sincères félicitations.

*Claude Charbonneau*

 <b>GROUPE VOYAGES QUÉBEC</b>	
<p><b>France Tanguay</b> Représentante</p> <p>ftanguay@gvq.qc.ca www.gvq.qc.ca</p>	<p>174, Grande Allée Ouest Québec, Qc, Canada G1R 2G9</p> <p>Téléphone: (418) 780-0548 Télocopieur: (418) 624-9634</p> <p>Détenteur des permis du Québec</p>

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

Ces passeports vous permettent de bénéficier de rabais parfois importants sur les activités de golf, de ski de fond et alpin, d'hôtel, de restaurant et autres.



Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Plein-Air Loisirs et Gastronomique est de 20 \$.

Cette année, les passeports sont maintenant disponibles depuis le 16 novembre 2009. La période de vente des passeports se terminera le lundi 11 janvier 2010.

*Denis Paquet* 418-622-3542, responsable

## 4- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2010-2011, 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 l'Espagne, l'Indonésie, la Thaïlande, la Libye, le Brésil, Istanbul et le Hors-Série classique : Splendeurs d'Europe vues du ciel. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Découverte que nous vous ferons découvrir plus tard.

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 assurés d'avoir toujours le même siège. Vous pourrez vous réabonner vers la mi-mars 2010. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

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

*Denis Paquet* 418-622-3542, responsable



*Au nom du conseil  
d'administration de la C.J.R.,  
je souhaite à tous les membres de  
conserver en 2010 la joie de vivre  
et la bonne forme.*

*Que la paix et la solidarité nous  
accompagne au cours de cette  
année.*

*Claude Charbonneau, Président*

*Le comité de*



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

*souhaite à tous*

*Un joyeux temps des fêtes  
2010*

