



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 3

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

MAI 2010

Section I

MOT DU PRÉSIDENT

La C.J.R., par sa programmation dynamique et diversifiée, assiste ses membres dans leur démarche d'un vieillissement en santé. Ces derniers veulent rester des citoyens actifs, réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de leur vie, s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités, donner un sens à leur vie, développer des appartenances, participer au développement d'un milieu de vie où ils peuvent échanger sur leur vécu avec des amis.

C'est grâce à l'engagement de ses 13 administrateurs, de ses 200 bénévoles et de la participation active de ses 1250 membres que la C.J.R. contribue depuis plus de 16 ans au mieux-être de ses membres. Elle leur permet de profiter ensemble du temps qui passe.

L'objectif visé par la C.J.R. dans son plan d'action 2010 est d'organiser des activités pour permettre à ses membres de rester actifs et de développer un milieu de vie susceptible de devenir pour eux un lieu d'échange entre amis.

L'ensemble des activités de la session d'hiver 2010 a connu un haut niveau de réussite et de satisfaction des membres. Ces résultats sont le fruit de la contribution de chacun.

La journée d'inscription du 6 janvier 2010 avec plus de 300 membres, la soirée de reconnaissance des bénévoles du 8 janvier avec ses 146 participants et l'assemblée générale du 19 février avec 118 participants témoignent de cet engagement collectif constant entre les administrateurs, les responsables d'activité, les bénévoles et les membres.

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

Le conseil d'administration considère que les éléments nécessaires pour entretenir des relations positives, franches et harmonieuses avec les membres sont le respect des autres dans ce qu'ils sont, dans ce qu'ils font et dans ce qu'ils pensent. C'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 avons entrepris 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, de partage et d'échange 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.

Avant de terminer, je voudrais souligner que, lors de la soirée du Mérite bénévole de l'année 2010, la C.J.R. a reçu la distinction « *Organisme de l'année à Charlesbourg en 2009* » pour sa contribution au mieux-être des aînés de son milieu. Je remercie les membres pour leur participation et leur engagement constant dans l'action de la C.J.R.

Merci à Christiane Gagnon, vice-présidente, à Jean-Louis Gilbert, trésorier, à Marcelle Fournier, secrétaire, à Louise Tanguay, registraire, à Ginette Dufresne, coordonnatrice des activités sociales, à Gaétan Bourbeau, coordonnateur des activités physiques et sportives, à André Bellemare, coordonnateur des activités culturelles, à Ginette Turner, responsable des voyages et aux administrateurs Georgette Baril, Jean-Guy Lebel, Louis Paquet et Gérard Bélanger. Je souhaite à tous que nos activités nous aident à demeurer actifs, à vieillir en santé, à conserver la joie de vivre et la bonne forme.

Claude Charbonneau, Président

Section II

ADMINISTRATION

1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2010-2011

Claude Charbonneau, Président phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Christiane Gagnon, Vice-présidente cgagnon2108@videotron.ca	418-622-0624
Marcelle Fournier, Secrétaire guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Jean-Louis Gilbert, Trésorier gilbertjl@hotmail.com	418-626-8736
Louise Tanguay, Registraire lmanguaym@videotron.ca	418-622-3536
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités sportives et physiques cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales jacques.dufresne@sympatico.ca	418-623-4582
André Bellemare, Coordonnateur Activités culturelles adbell@videotron.ca	418-627-3730
Ginette Turner, Responsable Voyages ginettetturner@videotron.ca	418-622-7059
Georgette Baril, Administratrice georgette.baril@videotron.ca	418-626-7454
Jean-Guy Lebel, Administrateur jeanguylebel@hotmail.com	418-626-2440
Louis Paquet, Administrateur louis.paquet@videotron.ca	418-626-3696
Gérard Bélanger, Administrateur gerardbelanger@videotron.qc.ca	418-621-5025

*Le Golf est un jeu dans lequel les plus lents
sont devant vous et les plus rapides sont
derrière vous.*

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

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

SOMMAIRE

SECTION	PAGES
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 activités sportives	11
Calendrier des activités	15 et 16
VII- Voyages	19
VIII- Informations sur les autres organismes ..	23
IX- Divers	25

COORDONNATEURS D'ACTIVITÉS

Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Ginette Dufresne jacques.dufresne@sympatico.ca	418-623-4582
Ginette Turner ginettetturner@videotron.ca	418-622-7059
André Bellemare adbell@videotron.ca	418-627-3730

3- LES LUNDIS PM

Tous les lundis p.m. de 13 h à 15 h 30 jusqu'au 7 juin inclusivement, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez payer votre carte de membre et recevoir toute information auprès des bénévoles présents. À compter du 10 mai, vous pourrez vous inscrire aux activités.

Les joueurs de scrabble, de bridge, de crible et de cartes sont toujours les bienvenus. Il est à noter que le lundi 24 mai, le local sera fermé.

4- MOT DE LA REGISTRAIRE

Pour vous inscrire à une activité, vous devez avoir une carte de membre en règle pour l'année 2010. Le coût reste toujours de 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. Vous devez présenter votre carte lors de votre inscription aux différentes activités.

Vous pouvez me communiquer par internet tout changement dans vos coordonnées personnelles en utilisant l'adresse suivante : cjr.registratre@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

Les champignons poussent dans les endroits humides. C'est pourquoi ils ont la forme d'un parapluie.

-Alphonse Allais

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 MERCREDI 5 MAI 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 5 mai, de **13 h à 14 h 30**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3^e Avenue Est. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 5 mai. 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- ACTIVITÉ RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 3-5-10 ANS POUR L'ANNÉE 2009

Lors de son assemblée générale annuelle du 19 février dernier, le conseil d'administration de la C.J.R. a souligné d'une façon particulière la contribution significative de quelques bénévoles au succès des activités de la C.J.R.

Voici donc la liste des personnes honorées.

3 ans :

Pierrette Wiseman	Dîner aux Cailles
Jules Truchon	Tennis
André Le Blanc	Cours d'espagnol
André Bellemare	Sorties culturelles

5 ans :

Suzanne Ouellet	Danse en ligne
Claire Marriage	Danse en ligne
André Nadeau	Conditionnement physique
Lise Paradis	Dîners conférence
Nicole Letellier	Sorties culturelles
Danielle Lessard	Bridge

Le conseil d'administration

« Le verbe aimer est l'un des plus difficiles à conjuguer: son passé n'est pas simple, son présent n'est qu'indicatif et son futur est toujours conditionnel. »

(Jean Cocteau)

12- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

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

Le conseil d'administration

La C.J.R. offre ses condoléances aux familles de :

Monsieur Hervey BeauBien

décédé le 17 décembre 2009
à l'âge de 62 ans

Monsieur Jean-Guy Nadeau

décédé le 4 février 2010
à l'âge de 65 ans et 11 mois

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

1- FÊTE DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG - LE MARDI 15 JUIN 2010

Le 15 juin, c'est bientôt. Cette fête aura comme site de réjouissances l'aréna Réjean-Lemelin car les gymnases François-Borgia ne sont pas disponibles. Le nombre maximum de participants sera de 800 personnes pour l'ensemble des organismes de Charlesbourg.

Les affiches sont en place, les dépliants sont en circulation et les cartes sont en vente depuis le lundi 29 mars. Ces cartes d'admission au coût de 10 \$ ont été mises en vente lors des lundis PM. S'il en reste lors de l'inscription aux activités de l'été le 5 mai, vous pourrez vous en procurer. Le nombre de cartes étant limité cette année, il ne

faudra pas se surprendre s'il n'en reste pas beaucoup à cette date.

N'oubliez surtout pas qu'il y aura exposition des fermières en après-midi à l'aréna. Vous n'avez pas besoin de cartes pour visiter nos fermières et autres artisans s'il y a lieu.

Bonne chance et bonne fête. Merci aux bénévoles et c'est grâce à vous si des fêtes semblables peuvent se réaliser.

Roger Gagnon, responsable à la C.J.R.
et membre du comité organisateur

2- ACCOMMODEMENTS ET PERTE D'IDENTITÉ

Le gouvernement du Québec vient de proposer une nouvelle loi sur les accommodements et il n'est pas certain que ce soit avantageux à long terme pour la nation québécoise.

Tout cela doit être vu dans une perspective à long terme et dans un espace plus large que le seul territoire québécois. Rappelons-nous les faits de l'histoire récente qui débordent largement notre petite histoire.

En novembre 2001, des policiers européens investissent une luxueuse villa d'un banquier islamiste au nord de l'Italie et y découvrent un document gardé secret depuis près de vingt ans : le « Projet ». Ce texte issu des Frères musulmans contient la stratégie clandestine dont l'objectif est

« d'établir le règne de Dieu sur terre » (*La conquête de l'Occident* (Sylvain Besson) *Le projet secret des Islamistes*).

Tous les moyens sont bons pour atteindre leur but : créer un réseau de mosquées, de centres religieux, d'institutions charitables qui n'ont qu'un objectif : bâtir une société idéale fondée sur la charia. Pour ce faire, il leur faut graduellement prendre de plus en plus de place et à la longue, prendre le pouvoir.

Il suffit d'ouvrir les yeux et les oreilles pour se rendre compte que la démarche fonctionne bien autant en Europe qu'en Amérique. Regardons ce qui se passe en France particulièrement où on s'inquiète de plus en plus des menaces à l'identité nationale.

Dans les pays traditionnellement musulmans, on chasse de plus en plus les chrétiens de toutes les façons. Dans

d'autres pays, ce sont les luttes pour prendre ou conserver le pouvoir : pensons à la Somalie et au Nigeria.

Regardons ce qui se passe au nord de Toronto. Une communauté musulmane a créé un véritable village complètement à l'opposé de la civilisation ontarienne. On sait qu'ils ont tenté d'instaurer la charia comme législation il y a quelques années.

Enfin, revenons ici. Toutes ces tentatives d'accommodements sont des commandes des islamistes qui s'installent et prennent de plus en plus de place. Les tactiques sont souvent habiles. Ces femmes qu'on envoie à l'avant-scène sont en service commandé évidemment. On essaie de nous faire croire que ce sont des volontaires, mais ne nous laissons pas bernier. Et si nous restons inactifs devant ces menaces, non seulement nous ne serons pas traités de racistes, mais nous serons envahis et il sera trop tard quand nous nous réveillerons.

Et si on pense qu'à la longue les choses vont se tasser sans histoire, les seuls qui vont se faire tasser ce sera la population du Québec.

Au bout de la course, c'est notre identité qui est menacée.

Marcel Dupont

3- LES CHASSEURS DE LUMIÈRES

Madame Bombardier, vous avez trouvé exactement l'expression qu'il fallait. Cette dame niqab participe comme ses semblables à briser les rêves de toutes les femmes de par le monde. Se vêtir de l'habit de l'infériorité et de l'humiliation est un coup de poignard dans le dos de toutes les femmes éprises de dignité. Des générations de femmes dignes de ce nom ont lutté pacifiquement, sans verser le sang, pour lever le joug séculaire de la soumission. Simone de Beauvoir doit se retourner dans sa tombe.

Dans les pays musulmans, les islamistes n'arrêtent pas de lutter contre les droits des femmes, contre la dignité, contre la liberté. Ils constituent les forces qui tirent ces sociétés en arrière, vers la féodalité, vers l'injustice sociale, vers la pérennisation des dictatures. Ils sont à l'affût de toute émancipation, de toute évolution vers plus de liberté, vers une prise de conscience. Les islamistes sont des chasseurs de lumières.

L'ennemi des islamistes, c'est la liberté. Khomeiny après le triomphe de sa révolution islamique a condamné la liberté, a condamné tous les arts, la natation, la musique, toutes les manifestations de la vie pour les islamistes. La

vie n'est qu'une longue préparation à la mort. Khomeiny a recommandé de ne pas nager. Il a dit: allez lire le Coran à la plage, ne vous dévêtez pas à la plage, c'est péché. Les islamistes sont des extincteurs d'intelligence. En Algérie, ils ont tué les intellectuels, les journalistes, les écrivains, les artistes, contraignant les survivants à l'exil, hélas, sans solidarité occidentale; en ce temps-là, le 11 septembre n'était pas encore advenu.

La crème des intellectuels a disparu : Tahar Djaout, le grand et frêle Youcef Sebti, Ismail Yefsah, Boukhabza, Bouches, le grand Matoub Lounes (si vous ne connaissez pas Matoub, tapez son nom dans Google et vous verrez un gigantesque poète, compositeur, militant, rebelle qui a été tué par les islamistes parce qu'il a osé chanter la vie au lieu de faire l'apologie de l'islamisme qu'il vilipendait et raillait. Il a osé dire: je ne suis pas obligé d'être musulman).

Dame niqab travaille pour les islamistes. Elle et son mari avaient certainement un ordre de mission. Elle devait chercher à s'exclure de la classe, puis se victimiser pour inverser la tendance qui se dessine sur le rejet des accommodements religieux.

Votre prise de position est nette, sans bavure. Personnellement, je suis opposé à ce que je sois accueilli dans la fonction publique québécoise par un fonctionnaire exhibant sa religion. Les fonctionnaires ne doivent pas faire de prosélytisme. Je revendique clairement le droit d'être accueilli sans signe religieux par les agents de l'État. Est-ce trop demander dans la province du Québec?

Lettre publiée par *Mustapha Amarouche* dans *Le Devoir* du samedi 6 mars 2010, en réponse à l'article de Denise Bombardier.

4- PUBLICATIONS

Lors de l'inscription du 5 mai prochain, plusieurs publications seront disponibles dont :

- Les principaux sujets d'ordre fiscaux traités lors de la séance d'information proposée par la C.J.R. en mars dernier.
- Les aînés et la fiscalité.
- Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée de 70 ans et plus.
- La programmation loisirs Printemps-Été de l'arrondissement.
- Les Aînés regroupés de Charlesbourg (ARC).

5- AUTEURS DE CHEZ NOUS

À FLEUR DE LILAS

À l'horizon
le soleil se tresse
le vent vagabond
se dissimule
dans les feuillages

l'aube s'éveille
puise des images
donne des yeux
à la nature

les bourgeons s'étirent
se dodelinent
l'air pur file
au gré de la caresse

voici que les arbres
au feuillage vert
à fleur de lilas
parfume le jardin

Gisèle Labbé

Section IV

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

1- 15^e ANNIVERSAIRE DU GROUPE VOCAL

C'est une joie immense pour nous de souligner la 15^e année d'existence du GROUPE VOCAL DES JEUNES RETRAITÉS.

Que de chemin parcouru depuis la première année où nous étions 10 personnes avec un même objectif : S'AMUSER EN CHANTANT. Aujourd'hui, nous comptons 95 membres dans notre groupe, ce qui, pour nous, signifie un énorme succès et un sentiment d'appartenance sans contredit.

La rencontre du lundi matin est une façon très originale et enrichissante de débiter notre semaine toujours dans une ambiance de camaraderie et d'amitié sans cesse renouvelée.

MERCI, chers membres du groupe vocal, de nous permettre de réaliser un rêve qui nous tenait tant à cœur au moment notre retraite.

Nous n'oublions pas ceux et celles qui ont fait partie de notre groupe et qui l'ont quitté pour d'autres activités et nous leur disons également MERCI de leur participation grandement appréciée.

Nous ne voulons pas oublier tous les membres du GROUPE VOCAL qui nous assistent, toujours avec le sourire, que ce soit pour le montage de la salle, de l'équipement musical ainsi que le comité qui voit à la préparation de tous nos parties de fin de session.

Finalement, S'AMUSER EN CHANTANT s'avère une excellente thérapie personnelle que nous désirons continuer aussi longtemps que nous le pourrons.

Cette façon de S'AMUSER EN CHANTANT est un concept unique en son genre et nous sommes très heureux de pouvoir le réaliser avec nos membres.

Gaétan Parent, responsable direction musicale
Aline Parent, responsable du groupe vocal



2- SAISON DE BRIDGE - HIVER 2010

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

À compter du 16 janvier, tous les vendredis de 12 h 30 à 13 h jusqu'au 2 avril, des ateliers de perfectionnement portant sur les enchères de défense ont été dispensés par Claude Charbonneau. La séance de duplicata débutait alors à 13 h 15.

Il n'y a pas eu de cours pour débutants ni d'ateliers dirigés à la session d'hiver 2010. Vous avez été accueillis tous les vendredis par Danielle et Paul-Henri Lessard. Dennis Shareck dirigeait les séances de duplicata, Pauline Cloutier s'occupait de la trésorerie et de l'achat du matériel et Nicole Charbonneau et Louise Cloutier étaient responsables de l'organisation du tournoi du 23 avril. Je remercie l'équipe de bridge pour son excellente contribution et pour sa grande collaboration.

Le 15 juin 2010, lors de la fête des aînés de Charlesbourg, se tiendra une séance de duplicata au chalet des Loisirs du Plateau à 13 h. Le tout sera suivi d'un souper et d'une soirée à l'aréna Réjean-Lemelin. Le prix du billet est de 10 \$ pour l'ensemble de la fête. Vous pouvez vous procurer des cartes lors du café rencontre inscription du 5 mai.

Bienvenue à tous et bon bridge.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- PROMENADE COMMENTÉE DANS LE VIEUX-LÉVIS

Visite guidée avec l'historien Jean-Marie Lebel (1^{er} groupe) et la guide touristique Claudia Mendez (2^e groupe).

Le Vieux-Lévis est bicentenaire. C'est au début des années 1810 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.

Nous offrons à nouveau cette visite qui avait dû être annulée, à cause de la pluie, en septembre dernier.

Date : Le mercredi 9 juin
Départ : 8 h 45 de l'église Sainte-Cécile
(en autobus scolaire)
Dîner : En groupe (à vos frais)
Coût : 30 \$
Retour : 16 h
Maximum : 24 personnes par groupe

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

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



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

À la découverte du Trait-Carré de Charlesbourg (a.m.) et du Vieux-Beauport (p.m.). Visite guidée avec l'historien Jean-Marie Lebel. Cette visite est enfin de retour après un an d'attente. Bienvenue à ceux et celles qui l'avait manquée l'an dernier.

Date : Le mercredi 26 mai
Départ : 9 h 30 à pied,
de l'église Saint-Charles-Borromée
Dîner : Manoir du spaghetti
(en groupe et à vos frais)
Coût : 20 \$
Retour : 15 h 30
Maximum : 25 personnes
Covoiturage : En après-midi, on se rend à l'église de la Nativité de Beauport pour la visite du Vieux-Beauport. Comme il n'y a aucun transport en autobus, nous suggérons d'offrir 2 \$ à la personne qui utilise son auto.

Nicole Charbonneau 418-623-2863

Christiane Gagnon 418-622-0624, responsables

5- VISITE DU PARC DU BOIS-DE-COULONGE, DE LA MAISON HAMEL-BRUNEAU ET DE LA VILLA BAGATELLE

Date : Le mercredi 7 juillet

Programme de la journée :

9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
9 h 30 Parc du Bois-de-Coulonge : visite des jardins fleuris et histoire du site
11 h Maison Hamel-Bruneau : visite de l'exposition de Raoul Hunter, caricaturiste au journal Le Soleil pendant 30 ans
12 h Concert en plein air, chansons françaises, pique-nique sur l'herbe (apporter votre repas et votre chaise pliante)

- 14 h Villa Bagatelle : visite des œuvres récentes des peintres de l'Académie royale des Arts du Canada ainsi que du jardin où on peut admirer des plantes rares
- 15 h Retour vers notre point de départ (arrivée vers 15 h 30)

Coût : 18 \$, incluant les visites au programme, le transport en autocar scolaire modifié, les taxes et les pourboires

Minimum : 25 personnes

Note : En cas de pluie, remis au mercredi 28 juillet

André Bellemare 418-627-3730, responsable

6- JE ME RACONTE VA BON TRAIN À LA C.J.R.



Un deuxième groupe d'écriture autobiographique est actuellement en cours à la C.J.R.

Après plus d'une douzaine de rencontres sur vingt-deux, six participantes sont à revisiter leur vie, à en partager des moments avec le groupe et à se préparer à en faire un volume dans le but de le léguer à leurs proches. Ces rencontres sont remplies de tendresse et de complicité.

Un nouveau groupe pourra se former à compter de sep-

tembre prochain. Pour de plus amples informations, je vous invite à consulter le site Web suivant et à me contacter.

En attendant, profitez bien de l'été et de ses bienfaits. Au plaisir.

Diane Gagné 418-380-4381
accompagnatrice de récits de vie

<http://pages.videotron.com/motsvecu>

7- CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DU CANCER

Dans le cadre du projet « Ville-amie des aînés », le comité sur l'amélioration des bonnes habitudes de vie, piloté par madame Linda Duchaine du CSSS Québec-Nord, Secteur La Source, vous propose une conférence sur la prévention du cancer.

Considérant l'importance du cancer chez les aînés et la nécessité de le prévenir, le conseil d'administration de la C.J.R. vous invite fortement à participer à cette conférence donnée par la Société Canadienne du Cancer.

Date : Le jeudi 6 mai

Heure : 13 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : Gratuit

Inscription : Le mercredi 5 mai

au sous-sol de l'église Saint-Jérôme

Un café vous attend.

Claude Charbonneau 418-623-2863



Hier à aujourd'hui

Carricature d'André-Philippe Côté (Le Soleil - 2002)

Section V

ACTIVITÉS SOCIALES

1- DANSE EN LIGNE

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

Claire Marriage 418-666-1753

Suzanne Ouellet 418-628-7659, responsables

**2- FÊTE CHAMPÊTRE -
10^e ANNIVERSAIRE**

La fête champêtre de la C.J.R. est un incontournable rendez-vous pour les membres. Sur un site enchanteur de l'Île d'Orléans, c'est un endroit idéal pour se rencontrer et s'amuser. Soyez au rendez-vous pour ce 10^e anniversaire.

Date : Le jeudi 5 août

Heure : 12 h 30

Endroit : Club social des employés Stadacona
1807, chemin Royal
Saint-Pierre, Île d'Orléans

Coût : 20 \$ membres (25 \$ non membres). Comprend souper, taxes, services et toutes les activités de la journée

Thème : *Le sourire est au rendez-vous.*

Information : *Ginette Dufresne* 418-623-4582

Georgette Baril 418-626-7454

Votre comité : Lise Matte, Jean-Marc Gosselin, Rémi Hains, Jean-Guy Boisvert, Pierrette et Yvon Wiseman

3- DÉJEUNERS MENSUELS

Les deux derniers déjeuners mensuels de la saison auront lieu les jeudis 6 mai et 3 juin au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord (Marché aux Pucés Jean-Talon) à compter de 9 h 30. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

**4- 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

*Ton Christ est juif, ta pizza est italienne, ton café est brésilien, ta voiture est japonaise, ton écriture est latine, tes vacances sont turques, tes chiffres sont arabes et...
tu reproches à ton voisin d'être étranger !*

Julos Beaucarne, Chanteur et compositeur belge

Section VI

SANTÉ, PLEIN AIR ET ACTIVITÉS SPORTIVES**1- SKI DE FOND - SAISON 2010**

La dernière saison fut exceptionnelle avec 85% de participation aux sorties et de très bonnes conditions de neige. Une belle complicité s'est développée entre les membres autant dans les autocars que lors de l'après-ski dans les centres.

À la satisfaction générale, la soirée de fin de saison a réuni plus de 70 personnes au chalet des Loisirs du Plateau avec un excellent souper et une animation musicale très soutenue. Plus de 50 prix de présence ont été remis. Quel groupe super!

Michel Sylvain a préparé un montage regroupant environ mille photos des cinq dernières années. Un CD est disponible au coût de 5 \$ (418-622-7031).

Suite au décès de Jean-Guy Nadeau (ex-président), le comité organisateur pour la saison 2011 sera composé de Colette Marcoux, Jean-Guy Boisvert, André Bellemare, Pierre Collin, René Mathieu et Réjean Loignon.

Nous sommes ouverts à toutes suggestions pour la prochaine saison.

André Bellemare, secrétaire

2- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Une autre session s'est terminée le 30 avril dernier. Vous avez été encore nombreux à y participer. Plus de 150 d'entre vous se sont inscrits pour un total de 228 heures d'exercices. Environ 50 personnes se sont entraînées avec Guy les lundis, mercredis et vendredis matin et environ une trentaine avec Marie-Ève les mardis et 25 avec Annie les jeudis.

Nous espérons que vous êtes satisfaits de votre session et nous souhaitons vous revoir en grand nombre en septembre prochain. Parlez-en à vos amis.

Bon été à tous.

Robert Ouellet 418-849-5023

André Nadeau 418-622-6103

Julien Gignac 418-622-0145, responsables

3- TENNIS – SAISON 2009-2010

La saison se termine le 14 mai et nous pensons déjà en fonction de l'an prochain. Mais auparavant, amusons-nous au tennis extérieur car l'été ne fait que commencer. Nous espérons que votre sport préféré vous a permis d'avoir beaucoup de plaisir tout en gardant votre bonne forme physique pour les mois futurs. Nous profitons donc de l'occasion pour souhaiter à tous un merveilleux été ainsi que beaucoup de plaisir dans vos activités estivales.

Notre saison ne peut se terminer sans JITNEY. Celui-ci se tiendra sur les courts du club de tennis Maria-Goretti, le mardi 18 mai à 9 h. Cette année la température collabore de façon exceptionnelle ! Si jamais... le temps nous empêche de jouer sur les terrains du club, nous serons heureux de vous accueillir au sec à la salle communautaire des Loisirs Maria-Goretti vers 11 h au 7475, avenue Paul-Comtois.

La période de jeu sera suivie d'un buffet (gratuit pour les membres) comme par les années passées. Ce sera une magnifique occasion pour tous de se rencontrer et d'échanger sur l'avenir de la ligue de tennis de la C.J.R.

Merci à tous et bonnes vacances de la part de votre comité :

*Nicole Dorais, Gabrielle Martel, Claude Alain,
Yvan Guilbault et Claude Havard*

4- TENNIS ÉTÉ 2010

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

Pour la saison d'été débutant le 17 mai, nous vous donnons rendez-vous aux Loisirs du Plateau, le jeudi soir de 19 h à 21 h pour la ligue C.J.R. Il y a aussi les lundis et mercredis matins où vous pourrez jouer.

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

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

Pour information :

Saint-Rodrigue : Nicole et Michel Dorais 418-623-2743

Claude Havard 418-849-8704

Jean-Paul Havard 418-626-0506

Le Plateau : Pauline Morneau 418-623-5043

Benoît Lortie 418-623-8977

5- SAISON DE GOLF 2010

GOLF D'OUVERTURE

Date : Le jeudi 20 mai

Heure : 12 h (sujet à changement)

Endroit : Golf Pont-Rouge

Coût : 35 \$, golf (9 trous) et souper

Souper seulement : 22 \$

GOLF DE FERMETURE

Date : Le mardi 21 septembre

Heure : 12 h (sujet à changement)

Endroit : Club de golf Stoneham

Coût : 45 \$, golf (9 trous) et souper

Fernand St-Pierre 418-622-8742

Nicole Charbonneau 418-623-3863, responsables

Nous remercions Gaston Marquis et Andrée Cliche qui, l'an passé, se sont dévoués pour faire de ces activités un grand succès.

JOURNÉES DE GOLF

Bonjour aux golfeuses et golfeurs! Me voilà de retour pour une autre saison de golf. J'espère que les terrains choisis sauront vous plaire.

Au plaisir de vous rencontrer à tous les deux mercredis de l'été avec le soleil au rendez-vous!

1- BEAUCEVILLE

Date : 9 juin

Endroit : Club de golf Beauceville

Coût : 28 \$, taxes incluses

34 \$, voiture motorisée taxes incluses

2- SAINT-JEAN-PORT-JOLI

Date : 23 juin

Endroit : Club de golf Trois-Saumons

Coût : 30 \$, taxes incluses

3- COURVILLE (ARRONDISSEMENT BEAUPORT)

Date : 7 juillet

Endroit : Club de golf Montmorency

Coût : 55 \$, voiture motorisée taxes incluses

4- MAURICIE

Dates : 20 et 21 juillet

Endroit : Club de golf Grand-Mère (20 juillet)

Endroit : Club de golf Du Moulin (21 juillet)

Coût : 151 \$ ou 157 \$ selon les chambres, plus taxes, par personne en occupation double. Le prix comprend deux parties de golf, un souper table d'hôte, un coucher à l'Auberge Escapade à Shawinigan, un déjeuner complet et pourboires.

5- SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES (SAINT-ALBAN)

Date : 4 août

Endroit : Club de golf des Pins

Coût : 78 \$ pour deux personnes, voiture motorisée taxes incluses

6- SAINT-MICHEL-DE-BELLECHASSE

Date : 18 août

Endroit : Club de golf Saint-Michel

Coût : 28 \$, taxes incluses

14,50 \$, voiture motorisée taxes incluses

7- PRINCEVILLE

Date : 1^{er} septembre

Endroit : Club de golf Bois-Francs

Coût : 125 \$ pour quatre personnes, voiture motorisée taxes incluses

8- PLESSISVILLE

Date : 15 septembre

Endroit : Club de golf Plessisville

Coût : 35 \$, voiture motorisée taxes incluses

(Suite à la page 17)

Les Promenades d'Antan



**Salle de réception
75 places**
avec service de traiteur

**Venez découvrir 160 ans
d'histoire de Saint-Basile**

Nouveau décor !

- Pour mariages, fêtes d'enfants ou occasion spéciale
- Tour de ville guidé (*Saint-Basile*)
- Mini ferme d'antan



Information ou réservation : **Éric Genest** au **418 329-3214** ou **418 808-5628**
38, rue Martel, Saint-Basile



**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



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.coopfunaire2rives.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**



L'HOTELLERIE

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**



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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2010

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
MAI				
05 me	Café rencontre inscription	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Cl. Charbonneau	623-2863
06 je	Conférence Prévention cancer	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
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
11 ma	Atelier de vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
13 je	Présentation voyage	Louisiane	Ginette Turner	622-7059
17-18-20	Pétanque (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
18 ma	Jitney de tennis	Tennis Maria-Goretti	Claude Havard	849-8704
19 me	Vélo	Charlesbourg/Camping Beauport	Claude Fortin	623-5322
20 je	Visite	Charlevoix	Gaétan Bourbeau	628-5791
20 je	Tennis (Début)	Loisirs du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
20 je	Golf d'ouverture	Pont-Rouge	Nicole Charbonneau	623-2863
24 lu	Club de marche	Marais Provencher/Neuville	Réjeanne Michaud	628-1237
26 me	Visite guidée	Charlesbourg/Vieux-Beauport	Christiane Gagnon	622-0624
26 me	Vélo	Maizerets/Piste de Lévis	Claude Fortin	623-5322
27 je	Golf du mardi (Rencontre)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Bolduc	627-9717
28 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	André Leduc	622-2771
JUIN				
01 ma	Golf	A-1 Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717
01 ma	Golf	A-2 Pont-Rouge	Denise Beaudry	628-9755
02 me	Vélo	Odéon Sainte-Foy/Saint-Augustin	Claude Fortin	623-5322
03 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 lu	Scrabble (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont	628-4564
07 lu	Lundi PM (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
07 lu	Club de marche	Seigneurie/Île d'Orléans	Réjeanne Michaud	628-1237
08 ma	Golf	A-1 Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
08 ma	Golf	A-2 Val-Bélair	Denise Beaudry	628-9755
09 me	Golf de Beauceville	Beauceville	Ginette Dufresne	623-4582
09 me	Visite guidée	Vieux-Lévis	Christiane Gagnon	622-0624
			Nicole Charbonneau	623-2863
11 ve	Visite	Usine traitement des eaux	Gaétan Bourbeau	628-5791
14 lu	Croisière	Sur le Richelieu	Ginette Turner	622-7059
15 ma	Fête des aînés	Aréna Réjean-Lemelin	Roger Gagnon	628-9755
16 me	Vélo	Berthier-sur-mer/Saint-François	Claude Fortin	623-5322
17 je	Golf	A-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
17 je	Golf	A-2 Sainte-Pétronille	Denise Beaudry	628-9755
21 lu	Club de marche	Ville de Lévis	Réjeanne Michaud	628-1237
21 lu	Auberge Montagne Coupée	Saint-Jean-de-Matha	Ginette Turner	622-7059
22 ma	Golf	A-1/A-2 Lac St-Joseph	Suzanne Bolduc	627-9717
			Denise Beaudry	628-9755
23 me	Golf Trois-Saumons	Saint-Jean-Port-Joli	Ginette Dufresne	623-4582
29 ma	Golf	A-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
29 ma	Golf	A-2 Lac-Sergent	Denise Beaudry	628-9755
30 me	Vélo	Chutes Montmorency/Pont Québec	Claude Fortin	623-5322

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2010

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JUILLET				
05 au 12	Camping Lac Cristal	Saint-Rosaire	Lise Matte	841-3598
06 ma	Golf	A-1 Lac-Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
06 ma	Golf	A-2 Neufchâtel	Denise Beaudry	628-9755
07 me	Golf Montmorency	Courville	Ginette Dufresne	623-4582
07 me	Visite	Bois-de-Coulonge/Villa Bagatelle	André Bellemare	627-3730
10 sa	Mondial des Cultures	Drummondville	Gaétan Bourbeau	628-5791
13 au 16	Vélo	Voyage à Gatineau	Claude Fortin	623-5322
13 ma	Golf	A-1 Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717
13 ma	Golf	A-2 Pont-Rouge	Denise Beaudry	628-9755
20 ma	Golf	A-1 Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
20 ma	Golf	A-2 Val-Bélair	Denise Beaudry	628-9755
20 ma	Golf Grand-Mère	Grand-Mère	Ginette Dufresne	623-4582
21 me	Golf du Moulin	Shawinigan	Ginette Dufresne	623-4582
25 di	Brunch et visite	Domaine Forget	Ginette Turner	622-7059
27 ma	Golf	A-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
27 ma	Golf	A-2 Sainte-Pétronille	Denise Beaudry	628-9755
28 me	Vélo	La Jacques-Cartier/Saint-Raymond	Claude Fortin	623-5322
AOÛT				
03 ma	Golf	A-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
03 ma	Golf	A-2 Lac-Sergent	Denise Beaudry	628-9755
04 me	Golf des Pins	Saint-Alban	Ginette Dufresne	623-4582
05 je	Fête champêtre	Île d'Orléans	Ginette Dufresne	623-4582
06 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
10 ma	Golf	A-1-A-2 Lac Saint-Joseph	Suzanne Bolduc	627-9717
			Denise Beaudry	628-9755
11 me	Vélo	Saint-Édouard/Rangs Lotbinière	Claude Fortin	623-5322
13 ve	Ecce Mundo	Saguenay	Nicole Letellier	626-5208
17 ma	Golf	A-1 Lac-Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
17 ma	Golf	A-2 Neufchâtel	Denise Beaudry	628-9755
18 me	Golf Saint-Michel	Saint-Michel-de-Bellechasse	Ginette Dufresne	623-4582
20 ve	Visite	Grosse-Île	Gaétan Bourbeau	628-5791
23 lu	Club de marche	Saint-Alban	Réjeanne Michaud	628-1237
25 me	Vélo	Tronçon Monk	Claude Fortin	623-5322
27 ve	Parution du journal			
SEPTEMBRE				
01 me	Golf Bois-Francs	Princeville	Ginette Dufresne	623-4582
07 ma	Vélo	Moulin Petit-Pré/Cap Tourmente	Claude Fortin	623-5322
08 me	Café rencontre inscription	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Cl. Charbonneau	623-2863
10 ve	Bridge (Début)	Chalet des loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
12-27	Voyage	Grèce et Turquie	Ginette Turner	622-7059
13 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
13 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont	628-4564
15 me	Golf Plessisville	Plessisville	Ginette Dufresne	623-4582
21 ma	Golf fermeture	Stoneham	Fernand St-Pierre	622-8742
22 me	Vélo	Pont-Rouge/Cap-Santé	Claude Fortin	623-5322
28 ma	Train touristique	Orford Express	Gaétan Bourbeau	628-5791

(Suite de la page 12)

Notes :

- Tous les départs sont à compter de 11 h, sauf pour le forfait en Mauricie.
- Vous pouvez consulter vos heures de départ sur le site Web de la C.J.R. (www.cjrcharlesbourg.org) le dimanche précédant la journée de golf.
- En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale, à compter de 8 h, pour savoir si l'activité est annulée ou reportée (418-990-0863).
- Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour confirmer votre participation.
- S.V.P., prévoyez arriver au moins quinze minutes avant l'heure de départ indiquée.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable



6- GOLF DU MARDI

Cette activité qui devient de plus en plus populaire se tiendra cette année sur 6 terrains de golf : Val-Bélair, Pont-Rouge (Capsaw), Lac Saint-Joseph, Sainte-Pétronille, Lac-Sergent et Neufchâtel.

Il sera possible d'acheter un ou deux blocs au coût de 95 \$ par bloc de 6 parties de 9 trous (taxes incluses). L'horaire sera remis lors de l'inscription.

Bloc A1 et A2 : 1^{er} juin au 6 juillet
 Bloc B1 et B2 : 13 juillet au 17 août
 Inscription : Le mercredi 5 mai

Pour toutes les personnes inscrites, une réunion d'information aura lieu le jeudi 27 mai à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau. À ce moment, les horaires de départ de la 1^{re} semaine vous seront remis.

Au plaisir de vous revoir.

Suzanne Bolduc 418-627-9717

Monique Bolduc 418-843-2946

Pauline Morneau 418-623-5043

Denise Beaudry 418-628-9755, responsables

7- PÉTANQUE – C.J.R. – PRINTEMPS-ÉTÉ 2010

L'inscription à la pétanque se fera le mercredi 5 mai au sous-sol de l'église Saint-Jérôme lors du café rencontre de la C.J.R. La carte de membre en règle est obligatoire.

Le coût est toujours de 20 \$ pour la saison. Nous accorderons les places habituelles, les **lundis, mardis** et **jeudis** soirs aux habitués. Les nouveaux membres joueront les **jeudis**. Nous utilisons les terrains des Loisirs du Plateau de Charlesbourg (Parc Maurice-Dorion). La saison débutera les 17, 18 et 20 mai à 18 h 45 si la température est favorable.

Le comité organisateur est formé de Lisette Côté, Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux et un nouveau, Gilles Roy, bien connu à la pétanque. Ils seront vos animateurs chaque soir pour la saison à venir.

N.B. : Comme l'an passé, ceux qui se seront qualifiés pour le tournoi pourront participer au souper de fin de saison. Les critères seront déterminés plus tard.

Bienvenue et au plaisir de vous rencontrer.

Lisette Côté 418-627-3546, responsable

8- CAMPING DE LA C.J.R. DU 5 AU 12 JUILLET 2010

À la demande de la plupart de nos campeurs de l'an dernier, nous retournons au CAMPING DOMAINE DU LAC CRISTAL.

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

Téléphone : 1-819-752-4275

Sans frais : 1-888-852-4275

Site Web : www.cristal.qc.ca

Courriel : info@cristal.qc.ca

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

Vous avez à votre disposition : restaurant, piscine, lac, ballon-volant, fer, pétanque, basketball, mini-golf, vélo, golf 18 trous sur le terrain et une salle communautaire en cas de mauvaise température. Nous aurons aussi les abris et le plaisir de manger tous ensemble. Le soir, autour du feu de camp, nous établirons le programme des activités du lendemain.

Une nouveauté cette année : une journée porte ouverte (initiation au camping) est organisée le mercredi 7 juillet si la température le permet, sinon remis au jeudi 8. Le coût sera de 6 \$ par personne et vous pourrez profiter de la piscine, des douches, faire du vélo, golf... Prévoir le dîner et le souper mais il y a aussi un resto sur le terrain.

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

Pour plus d'informations, nous serons disponibles lors de l'inscription du 5 mai au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

Louise Turcotte 418-628-3555

Lise Matte 418-841-3598, responsables



9- CLUB VÉLO DE LA C.J.R. - ÉTÉ 2010

Amis cyclistes, préparez vos vélos pour la saison 2010 qui est à nos portes. Un calendrier de 11 belles sorties, soit un mercredi aux deux semaines, incluant une sortie extérieure, vous est offert.

Venez assister à l'atelier vélo le mardi 11 mai 2010, à 13 h 30, au Chalet des Loisirs du Plateau. Vous connaîtrez les détails des sorties et du voyage à Gatineau (13, 14, 15 et 16 juillet 2010). L'inscription à ce voyage pourra alors se faire et ce, jusqu'au 11 juin. À cette date, la réservation des chambres devra être confirmée à l'UQO (Université du Québec en Outaouais).

La première sortie prévue pour le 19 mai sera, *pour ceux qui le désirent*, une clinique vélo axée sur des techniques de pédalage, de changement de vitesse, de vérifications et d'ajustement du vélo avant une randonnée.

N'oubliez pas de voir à la vérification et l'entretien complet de votre vélo par des gens spécialisés avant la première sortie du printemps. La qualité de votre saison peut en dépendre.

Ces randonnées varient entre 35 et 50 kilomètres et la vitesse est adaptée au groupe auquel vous vous serez identifié (rapide, intermédiaire et relax). L'inscription pour la saison 2010 aura lieu le mercredi 5 mai lors du café rencontre inscription. Le coût est de 15 \$.

Venez rouler en toute quiétude dans un cadre sécuritaire, découvrir des beaux coins de pays et sociabiliser avec des passionnés de vélo et de nature.

Votre comité de vélo 2010 :

Jean Deslauriers Vice-président

Edith Vachon Secrétaire

Gérald Bacon Trésorier

Léo Vidal Resp. des encadreur 418-624-5678

Louise Gelly Resp. accueil-communication
418-657-7140

Andrée Girard Adj. accueil-communication

Claude Fortin Président, responsable 418-623-5322

10- CLUB DE MARCHÉ - ÉTÉ 2010

Le printemps est déjà arrivé et l'été frappe à notre porte. Il est grand temps de vous proposer de nouvelles sorties.

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

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.)

15 juin (mardi) Fête des aînés - Promenade Samuel-De Champlain. Volet culturel. Facile. Inscription obligatoire. Les formulaires sont à votre disposition au club de marche.

Programmation Printemps-été 2010 :

10 mai (17 mai) Parc de l'Escarpement, secteur des Rivières. Facile et intermédiaire.

21 juin (non reportée) Lévis, volet culturel. Facile à intermédiaire.

24 mai (31 mai) Marais Provencher, Neuville. Facile à intermédiaire.

23 août Saint-Alban, secteur des Gorges. Portneuf. Intermédiaire. Journée complète.

7 juin (non reportée) Île d'Orléans, secteur à déterminer. Voir le programme lors de l'inscription.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

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. Alors, il est important que les membres intéressés à une activité s'enregistrent le plus rapidement possible.

Le conseil d'administration

2- CROISIÈRE SUR LE M/S JACQUES-CARTIER

Pour cette croisière d'une journée, notre sympathique capitaine Luc Harvey 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 5 mai.

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

3- ECCE MUNDO

Direction le Saguenay. Dîner. Visite de la base militaire de Bagotville et du Musée de la défense aérienne. Ce musée unique au Québec nous fait découvrir plus de cinquante ans de défense aérienne en sol saguenéen. Souper et en soirée présentation du spectacle ECCE MUNDO 2 PASSIONARIA. Retour vers votre localité après la représentation.

Date : Le vendredi 13 août

Prix : 129 \$ (134 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, 2 repas, le billet pour Ecce Mundo, les activités au programme et toutes les taxes.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

4- L'AUBERGE DE LA MONTAGNE COUPÉE

Départ vers la région de Lanaudière. Tour de ville patrimonial de Joliette. Dîner à l'Auberge de la Montagne Coupée, l'une des meilleures tables gastronomiques de la région. En après-midi, découvrez les centaines de variétés de cucurbitacées que vous propose la ferme maraîchère « La Courgerie de Sainte-Élisabeth ». Visitez la ferme d'asperges Harnois de Saint-Thomas. Retour vers notre localité et souper en chemin.

Date : Le lundi 21 juin

Prix : 119 \$. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les activités au programme, 2 repas et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

5- BRUNCH MUSICAL AU DOMAINE FORGET ET VISITE DES JARDINS DE CAP-À-L'AIGLE

Trajet vers la Malbaie. Brunch-musical au Domaine Forget. Vous y découvrirez un buffet savoureux, des musiciens fascinants et une vue imprenable sur le majestueux fleuve Saint-Laurent. Une escale musicale inoubliable! En après-midi, visite des jardins de Cap-à-l'Aigle. Au programme plus de 800 variétés de lilas. Surnommé le « Village des lilas », Cap-à-l'Aigle vous offre une fenêtre ouverte sur les doux paysages de la région et sur l'arôme envoûtant des lilas. Retour vers votre localité la tête remplie de souvenirs mémorables. Souper libre en route.

Date : Le dimanche 25 juillet

Prix : 89 \$. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les activités au programme, un repas et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

6- VOYAGE EN LOUISIANE, TEXAS ET TENNESSEE

À la demande de plusieurs personnes, je vous propose ce voyage de 17 jours. Selon les commentaires que j'ai reçus, ce circuit serait des plus intéressants. Nous aurons à notre disposition un autocar grand luxe permettant un confort exceptionnel et possibilité de 48 personnes maximum. Tous les renseignements seront disponibles lors de l'inscription du mois de mai.

Date : 11 au 27 octobre 2010

Prix : 2799 \$ et déduction de 100 \$ si réservé avant le 9 juillet.

Ce prix comprend le transport en autocar Grand Luxe, l'hébergement pour 16 nuits, 33 repas, les activités au programme (sauf optionnelles), le service d'un guide-accompagnateur, la manutention d'une valise et toutes les taxes.

Il y aura une présentation pour ce voyage le jeudi 13 mai à 13 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

7- BALLADE DANS LA RÉGION DE CHARLEVOIX

Date : Le jeudi 20 mai

Cette sortie avait été annoncée en janvier dernier et des places sont disponibles. L'itinéraire de ce voyage sera disponible lors de l'inscription du 5 mai.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

Le champagne est un vin qui sert à baptiser les navires pour leur donner beaucoup de mousses.

[Anonyme]

Le gouvernement a un bras long et un bras court ; le long sert à prendre et arrive partout, le bras court sert à donner, mais il n'atteint que les plus proches.

Ecrivain italien [Ignazio Silone]



8- RANDONNÉE À BORD DU TRAIN TOURISTIQUE ORFORD EXPRESS

Date : Le mardi 28 septembre

Considérant le succès de cette activité l'an dernier, nous avons décidé de la remettre au programme.

Montez à bord d'un des plus beaux trains touristiques du Québec et admirez les magnifiques paysages d'automne des Cantons-de-l'Est tout en dégustant un repas gastronomique digne des meilleurs restaurants du Québec.

Départ à 7 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Sherbrooke pour y effectuer la tournée des fresques. À travers divers personnages d'époque, nous revivons l'histoire de Sherbrooke. Vers 13 h, nous embarquerons à bord du train pour le dîner et nous commencerons la randonnée en direction de Magog et Eastman. Retour à la gare vers 16 h 30. Nous souperons ensuite dans un restaurant de Drummondville et le retour est prévu à Charlesbourg vers 21 h.

Coût : 182 \$ (187 \$ non membre). Comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, la visite guidée des fresques, la randonnée en train, deux repas ainsi que toutes les taxes et pourboires.

Notes : Étant donné qu'une partie de la visite s'effectue à pied, cette activité n'est pas recommandée pour les personnes à mobilité réduite.

Un minimum de 40 personnes est requis pour que l'activité se réalise.

Inscription : 5 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

9- MONDIAL DES CULTURES ET THÉÂTRE D'ÉTÉ À DRUMMONDVILLE

Date : Le samedi 10 juillet

Départ à 12 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Drummondville pour visiter l'un des plus grands festivals folkloriques. Nous assisterons à une variété de spectacles de danses et de chants réunissant des artistes de plusieurs pays.

Après le souper, nous nous rendrons au Centre Culturel de l'endroit pour assister à la pièce « La course au mariage » écrite et mise en scène par Gilles Latulippe. Inutile de mentionner qu'il faut s'attendre à rire des différentes situations présentées par des artistes connus.

Le retour est prévu à Charlesbourg vers minuit 30.

Coût : 110 \$ (115 \$ non membre). Comprend le transport en autocar de luxe avec un guide-accompagnateur, les entrées au Mondial des Cultures et à la pièce de théâtre, le souper ainsi que tous les pourboires et les taxes.

Un minimum de 40 personnes est requis pour que l'activité se réalise.

Inscription : 5 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable



GROUPE VOYAGES QUÉBEC

France Tanguay

Représentante

ftanguay@gvq.qc.ca

www.gvq.qc.ca

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

Téléphone: (418) 780-0548

Télécopieur: (418) 624-9634

Détenteur des
permis du Québec

10- VISITE DE GROSSE-ÎLE



Date : Le vendredi le 20 août

Ce site reconnu comme lieu historique national et opéré par Parcs Canada a été durant les années 1830 à 1850, une station de quarantaine où les immigrants, surtout irlandais, devaient obligatoirement y séjourner quelque temps afin de ne pas propager au Québec les épidémies qui sévissaient alors dans certains pays d'Europe. Les bâtiments utilisés par ces personnes ont été restaurés.

Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Berthier-sur-Mer pour la traversée sur le

fleuve avec Croisières Lachance. Visite guidée du site. L'exposition multimédia de l'édifice de désinfection vous renseignera sur les étapes marquantes de l'histoire de l'île. Un train-balade vous permettra de contempler l'île. Nous dînerons sur place.

Au retour, nous ferons un arrêt au restaurant « Scores » de Lévis. L'arrivée à Charlesbourg est prévue vers 21 h.

Coût : 129 \$ (134 \$ non membre). Comprend le transport en autocar de luxe avec un guide-accompagnateur, la croisière sur le fleuve, la visite guidée du site de la Grosse-Île, deux repas et toutes les taxes et pourboires.

Un minimum de 40 personnes est requis pour que l'activité se réalise.

Inscription : 5 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

11- VISITES GUIDÉES DES USINES DE FILTRATION ET DE TRAITEMENT DES EAUX USÉES

Date : Le vendredi 11 juin

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h en direction du Port de Québec pour la visite guidée de l'usine de traitement des eaux usées. La moitié du groupe y descend (25 personnes). L'autre groupe se rend à Beauport pour visiter la nouvelle usine de filtration des eaux potables. En après-midi, nous faisons le même trajet en sens inverse de façon à ce que tous puissent visiter les deux usines.

Le dîner (à vos frais) aura lieu à « La Maison de Jade ». Coût du repas : 10,99 \$ plus taxes et pourboire.

Le retour est prévu vers 16 h 30.

Coût : 10 \$ (12 \$ non membre). Comprend le transport et les frais des deux visites guidées des usines.

Un minimum de 40 personnes est requis pour que l'activité se réalise.

Inscription : 5 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

SERVICES

TRANSFERT DE :

Disque 33, 45 et 78 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: 116

ATELIER DE JEAN-GUY DESROSISIERS PEINTRE

Vous aimez les arts et êtes intéressés à voir les travaux récents de l'artiste...

Bienvenue à l'atelier de Jean-Guy Desrosiers
au 8485, avenue Lucien-Paquet, Charlesbourg

Téléphone : 418-626-0135

Réf: 118

À VENDRE

BICYCLETTE MINELLI POUR DAME - Coul. mauve

BICYCLETTE BONELLI POUR HOMME - Coul. rouge

Les deux vélos sont munis d'un moteur électrique, d'un compte millage et ils sont très propres.

Aussi un support qui va sur le coffre arrière de l'auto.

Téléphone : 418-662-3200 / 418-623-5789

Réf: 117

SAC DE GOLF AVEC BÂTONS CALLOWAY

Pour homme droitier

État neuf,

Bois 1 - 3 - 5 --- Fers 2 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9

Pitching, Putter

Téléphone : 418-622-0924 Gaston Marquis

Réf: 119

Section VIII

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

La Grande Fête de la Famille qui s'est déroulée dans le cadre de « Plaisirs d'Hiver » le 30 janvier dernier a connu un franc succès. Une glissade fut aménagée pour le plus grand plaisir des jeunes. Le tout fut agrémenté par l'usage de jeux gonflables, de clowns, de la dégustation de tire sur neige et de la venue du Bonhomme Carnaval. Nous remercions Gaétane et Jules Truchon pour la conception et la réalisation du rallye piétonnier.

Marie-Christine Crête-Cyr, coordonnatrice du Plateau depuis deux ans, a su mener à bien l'ensemble des activités de notre corporation.

Un merci bien spécial à tous les membres du conseil, les employés, les bénévoles et commanditaires qui contribuent à garder les activités de notre corporation en bonne santé et nous apprécions également l'appui des associations comme la C.J.R., le Club de l'Amitié et les Scouts.

Nous désirons féliciter Claude Charbonneau qui fut réélu à titre de président de la C.J.R. lors de l'assemblée générale de février dernier.

Pensez aux activités extérieures et inscrivez-vous à celles qui vous intéressent : basket, volley-ball, hockey-boule, soccer, tennis, pétanque... À la Planque, nous pouvons accueillir une centaine de jeunes à l'occasion du programme « Vacances-Été ». Une nouvelle salle est disponible pour la location de certaines activités sociales. Je vous invite à participer en grand nombre aux activités proposées.

Cette année nous célébrons le **45^e anniversaire** de la Corporation des Loisirs du Plateau. Le tout sera souligné lors de la rentrée automnale.

Le samedi 29 mai, nous organisons un **MARCHÉ AUX PUCES** qui aura lieu en face du chalet des Loisirs de 8 h 30 à 15 h. Il n'en coûte que **10 \$** pour réserver une table au 418-624-7220. En cas de pluie, le tout sera annulé.

Participons ensemble!

Errol Fortin, Président

2- L'ÉVOLUTION DES AÎNÉS REGROUPÉS DE CHARLESBOURG « L'ARC », TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

1 - LE COLLOQUE DE MAI 1988 « RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS »

La recommandation #7 du colloque proposait de « regrouper les organismes d'aînés afin de mieux coordonner les activités de tous les gens impliqués dans ce secteur ». Le 11 novembre 1989 naissait légalement le Groupement des Organismes d'Aînés de Charlesbourg « le GOAC ».

En 1988, le GOAC comprend alors 13 associations d'aînés. De 1995 à 1999, 4 autres organismes deviennent membres du GOAC dont la C.J.R. en 1996.

De 1988 à 1999, madame Louise Jean, employée de la ville de Charlesbourg, organise et anime des activités pour les aînés dans les associations et au GOAC : visites d'aînés isolés, journées des aînés, déjeuner du Carnaval, sorties et repas de groupe, whist militaire, pétanque...

2 - LE COLLOQUE DE MAI 1999 « LES AÎNÉS PRENNENT LEUR PLACE AU SOLEIL »

La recommandation #7 du colloque de 1999 essayait de « trouver une formule pour réaliser une collaboration étroite entre les associations et organismes voués à la cause des aînés, sorte de table de concertation à Charlesbourg. La concertation favorise l'économie des ressources humaines et financières en même temps qu'une plus grande efficacité des groupes et organismes ».

Il faut consolider les acquis et se faire une place au soleil. Le GOAC met en place un groupe de travail pour revoir son image, intensifier son engagement sociocommunautaire et accroître les échanges entre les membres. De 2003 à 2005, le président de l'ARC fut monsieur Claude Charbonneau de la C.J.R.

Les résultats : le GOAC devenu l'ARC, constate un manque de ferveur et d'implication des associations membres dans l'exercice de la concertation et s'engage socialement en mettant en place le *Programme d'aide aux aînés* pour lutter contre la solitude, l'isolement et l'insécurité chez les aînés. Ce fut un grand rêve généreux, mort à bout de souffle en 2006.

3 - LE FORUM DES AÎNÉS EN AVRIL 2005

L'ARC, avec l'aide de l'arrondissement de Charlesbourg, organisait en avril 2005 un forum des aînés portant sur la concertation.

En conclusion, le rapport de juin 2005 affirmait qu'au niveau local, la concertation doit s'exercer entre les représentants de l'arrondissement et l'ARC sur les questions qui concernent les aînés afin de favoriser la capacité de représentation des aînés.

Pour réussir et devenir dynamique et efficace, la concertation doit apporter aux organismes impliqués une valeur ajoutée à leur organisation locale. Elle doit aussi favoriser le développement complémentaire de services tout en maximisant l'utilisation des ressources disponibles.

En 2005-2006, madame Ginette Dufresne de la C.J.R. est nommée présidente de l'ARC.

Les principaux intervenants ne réussissent pas alors à relever ce défi. L'ARC connaît en 2007 des difficultés majeures de crédibilité et sa survie est menacée.

4 - LA RELANCE : LE PROTOCOLE D'ENTENTE ENTRE LA VILLE DE QUÉBEC ET L'ARC

Le 23 février 2010, le conseil d'arrondissement de Charlesbourg approuvait ce protocole d'entente et reconnaissait l'ARC comme partenaire de concertation sur les questions touchant les aînés du territoire de l'arrondissement.

L'ARC s'engage à faire des recommandations à l'arrondissement, après concertation de ses membres, sur les politiques et l'application des politiques concernant les aînés. L'arrondissement, de son côté, s'engage à consulter l'ARC sur toute question concernant les aînés de Charlesbourg.

Depuis novembre 2007, monsieur Claude Charbonneau de la C.J.R. est président de l'ARC.

Nous devons souligner également la participation de l'ARC dans la gestion du projet « Québec – Ville-amie des aînés » ainsi que la réalisation du projet SIRA : « Respect et prise en charge par et pour les aînés de Charlesbourg ».

Claude Charbonneau, Président

3- CENTRE D'AIDE ET D'ACTION BÉNÉVOLE

Le Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg (CAABC) vous invite à la 12^e édition de son déjeuner bénéfique annuel. Cette 12^e édition est sous la présidence d'honneur de monsieur Michel Garneau, vice-président des Services financiers aux particuliers, Banque Laurentienne - région de Québec et Est du Québec.

Le déjeuner se tiendra le vendredi 30 avril 2010, au Restaurant Le Grand Bourg, situé au 8500, boul. Henri-Bourassa, de 7 h à 9 h. Annuellement, au-delà de 300 personnes assistent à cette activité d'autofinancement. Vous

pouvez vous procurer des billets, au coût de 10 \$, en communiquant avec le CAABC au 418-622-5910.

Votre présence serait grandement appréciée et aiderait le CAABC à continuer d'améliorer la qualité de vie des plus démunis de la communauté, à supporter ses 56 organismes membres et à soutenir les personnes désireuses de s'engager dans l'action bénévole.

Marie-Christine Vézina
Agente aux communications

Quant on a une maîtresse, a-t-on plus de classe? Non, mais on a plus de devoirs.

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. 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- 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 « Alaska à la Terre de feu ».

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur qui est inférieur au tarif des Aînés. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assurés d'avoir toujours le même siège. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Pour plus de détails concernant la présentation des films ainsi que le prix des abonnements, je serai disponible lors de l'inscription du mercredi 5 mai prochain. Ce sera la dernière journée pour renouveler votre abonnement si vous désirez conserver votre siège.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

3- SALON DES GÉNÉRATIONS DE QUÉBEC

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

4- COURS DE BASE POUR INTERNAUTES DÉBUTANTS

Ou pour internautes peu aventureux...

Prochaine session de cours : septembre 2010

Pour plus de détails, contactez :

Michel Sylvain 418-622-7031

micsyl@videotron.ca

Une bonne bière peut être jugée en une gorgée, mais il vaut mieux être complètement sur.

— Proverbe tchèque

La forme même des pyramides d'Egypte montre que déjà les ouvriers avaient tendance à en faire de moins en moins.

-Jules Renard



L.J.L. CYBERM@RT
le marché le plus payant

Distributeurs de produits : Artistry^{MD}, Cook^{MD}, LOC^{MD}, Nutrilite^{MD}, Satinique^{MD}, SA8^{MD}, XS^{MD}

Louise Beaumont et Jean-Luc Morin
Ljl.cybermart@hotmail.com
Tél. : (418) 843-8359



5- SANTÉ-BEAUTÉ POUR ELLE ET LUI

SAVIEZ-VOUS QUE VOTRE PEAU EST PROGRAMMÉE POUR VIVRE 150 ANS?

Nous avons demandé à Beauté Santé Anne Bélanger et Institut Esthederm, marque française des soins de la peau depuis 30 ans, de vous proposer la démystification du vieillissement de votre peau et les solutions jeunesse adaptées, compte tenu que chaque peau est UNIQUE!

Nous vous invitons à venir découvrir :

- Quelles sont les causes du vieillissement de la peau et ses différents signes (rides, taches pigmentaires, altération des structures, sécheresse...)
- Le soleil est-il votre ami ou votre ennemi ?
- Comment s'y retrouver dans l'offre cosmétique jeunesse sur le marché ?
- Comment comprendre : chirurgie vs appareil vs soins de la peau
- Quelle est la mission réelle d'Esthederm : vous procurer une assurance jeunesse au cœur de soins rééduque-actifs brevetés pour que votre peau retrouve sa capacité naturelle de fonctionnement.

Nous avons pris les arrangements nécessaires afin que toute l'équipe de Beauté Santé Anne Bélanger soit à votre disposition lors de ce rendez-vous où vous, **retraités de la C.J.R.**, serez à l'honneur.

Nous avons prévu également avec Anne lors de cette séance d'informations :

- Mini-consultation et diagnostic de votre peau
- Prescription adaptée à vos besoins sur demande
- Votre cadeau de présence
- Une promotion exclusive à vous spécialement pour cette journée
- Tirage de plusieurs prix
- Et bien d'autres surprises...

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Date : Le jeudi 16 septembre à 13h

Coût : 8 \$

Un minimum de 50 personnes est requis pour cette présentation compte tenu du nombre de personnes spécialisées qui se déplacent pour cette journée.

Rémi et Noëlla Hains 418-628-6705, responsables

*trouver un remède
améliorer la qualité de vie*



6- LE DEFI KILIMANDJARO ET LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Je m'appelle Marie-Claude Routhier. Je me suis engagée à participer à cette expédition qui aura lieu en janvier 2011. Mon objectif de collecte de fonds est de 12 000 \$.

Je recueille ces fonds pour financer cette expédition dont les bénéfices iront à la Société Canadienne de la Sclérose en Plaques et pour aider les personnes atteintes de cette maladie, participant ainsi au financement de la recherche afin qu'un jour la science puisse trouver un remède à cette maladie.

Le 5 mai prochain lors de la journée d'inscription aux activités de la C.J.R. pour l'été 2010, mes parents, Lorraine et Fernand, vous remettront une enveloppe pré-adressée contenant un formulaire qui vous permettra de faire parvenir votre contribution directement à la SCSP.

Je vous remercie à l'avance de votre grande générosité.

Marie-Claude Routhier

Pour voir ma page Web :

Société canadienne de la sclérose en plaques

Vos assurances : c'est réglé.



Exclusivement réservé aux membres

Obtenez **jusqu'à 12 % de rabais** sur vos primes d'assurance automobile, habitation et véhicules récréatifs.

Concours

Par ici Paris!

Demandez une soumission et courez la chance de gagner

Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing.



La Capitale
assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

1 800 322-9226 • www.lacapitale.com



CHEZ NOUS,
ON SAIT PRÊTER
MAIN-FORTE.

UNE **FORCE** QUI NOUS **RASSEMBLE**,
UNE **CAISSE** QUI NOUS **RESSEMBLE**



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Téléphone : 418-626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg