



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 4

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

SEPTEMBRE 2010

Section I

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour mes amis,

C'est avec plaisir que je communique avec vous.

Je vous rappelle que la C.J.R. a obtenu en avril 2010 la distinction « Organisme de l'année à Charlesbourg en 2009 » pour sa contribution au mieux-être des aînés de son milieu.

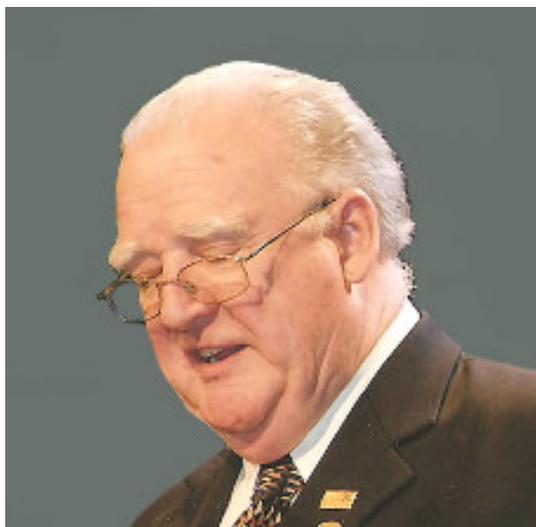
Nous travaillons avec détermination pour développer des milieux de vie à la C.J.R. Nous avons investi dans le fonctionnement du conseil d'administration pour en faire un lieu où il est plaisant et agréable de travailler. Les résultats positifs pointent à l'horizon.

J'ai participé à deux sessions du golf du mardi : quelle formule formidable pour permettre aux membres participants de partager leur vécu entre amis. Merci à Suzanne Bolduc et à son équipe.

Si je considère les activités prévues à la programmation de l'été 2010, les observations que j'ai reçues des membres sont très positives pour l'ensemble des activités et ceux-ci semblent très satisfaits. Beaucoup trouvent important de prendre le temps de s'écouter, de se parler et de partager.

Le 8 septembre, nous vous invitons à prendre avec nous un lunch à 11 h 30 au stationnement de l'église Saint-Jérôme de l'Auvergne. Nous pourrions échanger ensemble sur notre vécu entre amis. L'inscription aux activités suivra à 13 h.

Le comité sur le milieu de vie vous propose pour l'automne, des LUNDIS PM animés à compter du 13 septembre au chalet des Loisirs du Plateau et un rassemblement festif



le vendredi 17 décembre pour célébrer ensemble Noël au sous-sol de l'église Saint-Jérôme de l'Auvergne. Nous comptons sur votre participation active pour faire de cette aventure un grand succès.

À l'automne, nous discuterons du projet d'une maison des aînés à Charlesbourg. La C.J.R. pourra s'y investir dans la mesure où on lui permettra d'apporter une contribution selon ses ressources, son expertise et ses capacités.

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

Claude Charbonneau, Président

SOMMAIRE

SECTION	PAGES
I- Mot du président	1
II- Administration	2
III- Aînés et activités communautaires	6
IV- Activités culturelles et éducatives	10
Calendrier des activités	15 et 16
V- Activités sociales	19
VI- Santé, plein air et activités sportives	20
VII- Voyages	24
VIII- Informations sur les autres organismes ..	25
IX- Divers	26

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

**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

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

La théorie scientifique que je préfère est celle qui dit que les anneaux de Saturne sont entièrement composés de bagages perdus par les compagnies d'aviation.

(Max Born)

3- DU NOUVEAU POUR LES LUNDIS PM

Depuis le début des années 2000, les Lundis PM servaient surtout à l'inscription aux activités et à l'émission des cartes de membre. Les personnes présentes pouvaient prendre un café. Des joueurs de bridge, de scrabble et autres profitaient de l'occasion pour fraterniser. Le tout était supervisé par un membre du conseil d'administration de la C.J.R.

Le conseil d'administration par son comité « Milieu de vie » veut modifier cette approche et faire des Lundis PM un lieu de rencontre animé par un administrateur pour tous les membres de la C.J.R.

À chaque semaine, un responsable sera présent pour vous accueillir à compter du 13 septembre jusqu'au 13 décembre inclusivement et ce de 13 h à 15 h 30 **sauf le lundi 11 octobre**, fête de l'Action de Grâce. Vous pourrez réaliser des activités informelles : bridge, crible, jeux de société, jeux de cartes... D'autres pourront se retrouver ensemble pour parler...

Des informations vous seront communiquées sur les activités disponibles à la C.J.R. ou sur des points d'intérêts pour les membres. Des revues et de la documentation seront disponibles pour les intéressés.

Vous avez le goût de flâner en bonne compagnie. Un lieu confortable et sympathique vous attend. Un comité d'entraide pour aider nos membres pourra se former si le besoin se manifeste.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau, Président

4- MOT DE LA REGISTRAIRE

Pour permettre à la C.J.R. de mieux informer ses membres, nous vous demanderons lors de votre renouvellement, de nous fournir votre adresse courriel. Pour cela, vous trouverez dans cet INFO C.J.R. un formulaire à remplir (**page ??**) et à me remettre lors de votre renouvellement pour 2011, et cela dans le but d'accélérer le service.

Afin de faciliter les inscriptions aux activités, nous recevons, en début de septembre, seulement les inscriptions des nouveaux membres à la C.J.R. Nous demandons aux membres en règle d'attendre à la mi-septembre pour commencer à renouveler leur carte pour 2011. Nous vous suggérons aussi d'effectuer votre renouvellement avant

janvier 2011 ou avant de partir pour votre séjour hivernal prolongé dans les pays chauds. Le coût de l'inscription ou du renouvellement est toujours le même, soit 15 \$.

De plus, il est important de me communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Pour cela, vous pouvez utiliser l'adresse suivante : cjr.registraire@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-622-3536 ou venir me rencontrer lors des Lundis PM.

Louise Tanguay, Registraire

5- SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau au 418-628-5791 ou avec un autre administrateur.

6- SITE WEB

Vous trouverez sur notre site Web *L'INFO C.J.R.* les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez communiquer avec le site Web à l'adresse figurant à la page couverture de *L'INFO C.J.R.*

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

7- BOÎTE VOCALE

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

8- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 8 SEPTEMBRE 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'inscrip-

tion aura lieu le mercredi 8 septembre, de **13 h à 14 h 30**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3^e Avenue Est. Le tout sera précédé par un léger repas à compter de 11 h 30. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 8 septembre. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre en règle à une activité.

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

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

- A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.
- B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.
- C) Un membre qui organise la même activité à caractère unique et non continue parce que le nombre de participants est trop élevé, n'a pas à assumer ses frais de participation à cette seconde activité si elle est organisée dans la même année de programmation.

(CA-08-10-567)

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

Modalités :

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

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annu-

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

Principes :

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

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

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

RECONNAISSANCE D'UNE CONTRIBUTION SIGNIFICATIVE

1- CRITÈRES OBJECTIFS :

Les activités jugées pertinentes sont :

- 1- Sur le plan administratif : la contribution spécifique des administrateurs;
- 2- sur le plan de l'information : L'INFO C.J.R., le site Web, la boîte vocale;
- 3- sur le plan des activités culturelles et éducatives : celles décrites à l'annexe 1.A;
- 4- sur le plan des activités sociales : celles décrites à l'annexe 1.B;

- 5- sur le plan des activités sportives, physiques et plein air : celles décrites à l'annexe 1.C;
- 6- sur le plan des voyages : celles décrites à l'annexe 1.D;
- 7- Sur le plan de l'entraide : celles déterminées par le conseil d'administration.

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

Cette reconnaissance est accordée aux personnes membres qui ont contribué à l'intérieur d'une même activité pendant trois ans, cinq ans ou dix ans aux activités jugées pertinentes de la C.J.R. Ces années de contribution à l'intérieur de cette activité ne sont pas nécessairement consécutives mais l'année de référence en cours doit être incluse dans le calcul des années de contribution.

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, atelier de cinéma.
- B) **Secteur activités sociales** : danse en ligne, fête champêtre, souper aux homards, souper aux huîtres,

souper de Noël, vins et fromages, souper spaghetti, souper de quilles, cabane à sucre, dîners aux Cailles, rendez-vous de la C.J.R.

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

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

ANNEXE 2

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

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

Les critères d'évaluation

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

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

Le dossier de candidature

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

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

Politique approuvée par le conseil d'administration de la C.J.R. le 11 juin 2009, amendée le 13 janvier 2010 et le 2 août 2010.

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.

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

Madame Gemma Boutet

décédée en juin 2010

Monsieur Guy Fréchette

décédé en juillet 2010

Le conseil d'administration

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

1- POUR UNE MAISON DES AÎNÉS À CHARLESBOURG

Depuis septembre 2009, un groupe de travail a étudié l'opportunité de créer une maison des aînés à Charlesbourg.

Ce projet veut favoriser la participation sociale des aînés en créant un milieu de vie et un lieu de rassemblement, d'identification, d'appartenance, d'échange et de partage destinés à l'ensemble des aînés.

Il vise trois objectifs : l'accès à des locaux pour les aînés, le développement d'un milieu de vie pour les aînés du territoire et un lieu de rassemblement pour les aînés isolés.

Plus spécifiquement, le projet vise à répondre aux besoins et objectifs suivants :

- fournir des locaux physiques pour les activités des associations d'aînés;
- offrir des activités à caractère libre;
- créer un lieu de rassemblement pour contrer l'isolement chez les aînés;
- développer un milieu de vie pour les aînés du territoire;
- assurer une permanence pour les organismes d'aînés;
- favoriser le maintien d'une vie active chez les aînés.

Le modèle conceptuel développé s'appuie sur les principes suivants :

- lieu polyvalent avec des activités diversifiées;
- grande salle à usages multiples;
- lieu accessible et accueillant pour l'ensemble des aînés;
- présence d'une ressource permanente;
- implication bénévole dans la gestion et le fonctionnement de la maison;
- administration de la maison par un regroupement d'organismes;
- activités offertes, organisées en complémentarité avec celles des organismes du territoire.

Le comité a mandaté l'ARC pour faire faire une étude de faisabilité sur les suites à donner au projet, valider les besoins et s'assurer de posséder les conditions favorables au démarrage du projet sur le plan financier, humain, politique, social, légal, organisationnel et technique. L'étude de faisabilité devrait être disponible pour la fin d'octobre 2010.

La C.J.R. sera partie prenante à un tel projet dans la mesure où celui-ci vise la création d'un milieu de vie pour les aînés et lui permet d'apporter ses ressources, son expertise et ses capacités à sa réussite.

Claude Charbonneau, Président

2- MILIEUX DE VIE À LA C.J.R.

Nous entendons par « Milieu de vie » un lieu ouvert au cœur de la communauté des aînés, un lieu où se crée un sentiment d'appartenance, un lieu qui fait appel à l'animation et qui favorise la prise en charge des citoyens et suscite le goût d'être actif, un lieu axé sur la vie de groupe comme moyen d'épanouissement et de développement personnel et social. C'est un lieu où chacun est invité à développer ses talents et en faire bénéficier la collectivité. C'est surtout un carrefour où l'on se rencontre pour partager notre vécu entre amis.

Il existe plusieurs « milieux de vie » à la C.J.R. Pensons au groupe vocal qui vient de fêter son 15^e anniversaire. Il est pour ses membres une occasion d'échanger du bon temps entre amis tout en chantant. Il en va de même pour le golf du mardi, le bridge, le ski de fond, le club de marche, le club de vélo, la pétanque, le scrabble, le conditionnement physique, les déjeuners mensuels et bien d'autres activités de la C.J.R.

Cette préoccupation de développement de milieux de vie est présente depuis la fondation même de la C.J.R. en septembre 1994. La constitution de la C.J.R. vise à ce que « ses membres fassent de nouvelles connaissances et amis dans leur groupe », « échangent entre eux sur des questions d'intérêts communs », « contribuent comme groupe au mieux-être de leur milieu ».

Depuis septembre 2009, le conseil d'administration de la C.J.R. a entrepris une démarche pour favoriser la mise en place et l'amélioration de milieux de vie à la C.J.R. Il a formé un comité de milieu de vie composé de cinq membres du conseil d'administration : Christiane Gagnon, responsable du comité, Georgette Baril, Claude Charbonneau, Louis Paquet, Gérard Bélanger et Paul-Henri Lessard, ancien administrateur.

La priorité retenue pour 2010 est de faire du conseil d'administration un lieu où il est agréable et plaisant de travailler. Pour ce faire, il a été décidé de mieux accueillir les nouveaux administrateurs, de respecter les administrateurs dans ce qu'ils sont, dans ce qu'ils pensent et dans ce qu'ils font, de les écouter, de favoriser leur participation active, de créer des temps pour leur permettre d'échanger entre eux et apprendre ainsi à mieux se connaître et enfin de leur faire part de sa reconnaissance pour leur contribution à la C.J.R.

Le comité a décidé d'organiser deux activités favorisant le développement de vie à la C.J.R. : l'animation des LUNDIS PM à compter du 13 septembre 2010 et un

rassemblement festif accessible à tous pour fêter Noël ensemble le 17 décembre 2010. Le comité proposera au conseil d'administration des modifications à la politique de reconnaissance des bénévoles pour souligner la contribution d'équipes responsables d'activités au développement de milieu de vie à la C.J.R.

Nous espérons que ces informations susciteront chez vous le désir de vouloir partager avec nous votre vécu.

Claude Charbonneau et Christiane Gagnon

3- CAPSULES D'HISTOIRE

L'opinion qu'on se fait des gouvernants est parfois basée sur des préjugés, mais elle peut l'être de gens bien informés. Parfois cependant, elle peut être basée sur une observation attentive d'un personnage d'expérience. C'est notamment le cas de Montcalm, celui qui dirigeait les troupes françaises sur les plaines d'Abraham en septembre 1759.

Après s'être illustré à maintes reprises en Europe, arrivé en Nouvelle-France depuis 1756 et chef victorieux à Oswego et Carillon entre autres, il avait observé la façon dont l'intendant Bigot s'occupait des finances de la colonie. L'opinion qu'il en avait était pour le moins inquiétante. Voici ce qu'il déclarait :

« La Grande-Société envoie à quinze et vingt lieues en mer, des commissionnaires qui achètent la cargaison de tous les vaisseaux qui viennent à Québec. C'est ainsi qu'en se rendant maîtres de toutes les denrées et marchandises d'un pays, ces insatiables sangsues imposent le tarif et tiennent notre vie même à leur discrétion. Aussi, écrit-on de Québec qu'un grand nombre de familles se sauvent en France. Je dis se sauvent, parce qu'il s'agit ici de fuir un ennemi plus dangereux mille fois que les Anglais. Et quoi! Le cri de ce peuple écrasé ne se retentira-t-il donc jamais jusqu'au pied du trône ? »

(Journal du Marquis de Montcalm, par Henri-Raymond Casgrain) cité dans le volume *Canadiens en Guyane*, Robert Larin, page 34.

Cette Grande-Société dont il parle, c'est Bigot et ses amis. On comprend pourquoi ils se sont enrichis de façon scandaleuse pendant leur séjour en Nouvelle-France.

Et ce n'est pas tout. Réfugié à Montréal pendant l'été 1759, il a décidé de rentrer en France en 1760 avec le consentement de l'administration anglaise. Mais le groupe en question s'est bien organisé et a pourvu le navire de

tout le confort possible, même si la colonie était dans le dénuement le plus complet.

« Le vaisseau sur lequel fut monté l'intendant et toute sa maison fut destiné de Montréal pour la France. Mais il ne partit de la rade de Québec que lorsque les autres vaisseaux furent prêts à faire voile. Cet intendant devait faire sa traversée avec toute la satisfaction que lui procurait la cour la plus brillante; car il avait à sa suite la dame Péan, l'idole de son coeur, la dame Repentigny, la dame de Linol, la dame Mercier!!, etc. Et comme les Anglais savaient aussi bien que nos colons les amours de l'intendant, ces dames furent nommées unanimement dames du sérail de monsieur Bigot; d'autres, moins honnêtes, s'exprimèrent en termes plus durs. On ne s'aperçut pas dans ce bord de la disette. L'état affreux où était réduit le peuple n'y était vu que de loin. Tout y était à profusion. Monsieur Bigot avait eu le soin de se pourvoir de toutes parts des volailles, des moutons, enfin de toutes les choses nécessaires pour se procurer la chère la plus délicieuse, et comme l'habitant ne recevait plus de papier en paiement de ses denrées, il les lui fit payer en marchandises.»

Notaire Léonard Aumasson de Courville, dans *Mémoire du Canada*

Cité par Robert Larin, dans *Canadiens en Guyane*, page 233.

On sait qu'en arrivant en France, Bigot dut faire face à la justice, payer de fortes amendes et s'exiler par la suite. Cependant, un tel comportement scandaleux explique en partie le peu d'intérêt que la France portait à sa colonie, considérant que son entretien coûtait trop cher pour ce qu'elle rapportait. Et au Traité de Paris en 1763, la mère-patrie a cédé volontiers son ancienne colonie pour garder celles des Caraïbes considérées plus payantes à l'époque.

Faut-il croire naïvement que de tels abus n'existent plus aujourd'hui? On sait fort bien que les choses n'ont pas tellement changé. Quand on voit certains chefs d'entreprises demander des concessions importantes à leurs employés et déclarer ensuite des profits de plus en plus gros, on ne peut faire autrement que faire des rapprochements avec ce qui se passait en Nouvelle-France. Quand on voit certaines personnes entrer en politique avec une fortune modeste et en ressortir quelques années plus tard avec une grosse fortune, on peut légitimement se demander si c'est avec leurs salaires de députés ou de ministres qu'ils peuvent faire autant d'argent. Et la liste des exemples semblables pourrait s'allonger à l'infini. Reste à savoir si on peut vraiment changer les choses. Heureusement, il existe des organismes qui surveillent attentivement le comportement des entreprises et des gouvernements et qui préviennent beaucoup d'abus.

Marcel Dupont

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

LE MOMENT REGARDE

Derrière le givre de la fenêtre
file le temps qui balaie
des flocons de vie

les phares dans la nuit
réveillent la mémoire
elle se laisse bercer
par un magma de couleurs
elle ne distingue plus
ces visages livides captifs
dans un monde d'exil

derrière le mur de la mer
le brouillard matinal s'installe
il observe l'aube endormi
la solitude des vagues
qui attendent le vent
pour les faire danser

hors du temps inscrit
le moment regarde
la nuit des bateaux
il navigue avec
les ombres et la lumière
sans parvenir à oublier
ce temps fluide qui passe

Gisèle Labbé

5- AVOIR ET ÊTRE

(Il ne faut surtout pas perdre le fil... car c'est très subtil !)

Loin des vieux livres de grammaire,
Écoutez comment un beau soir,
Ma mère m'enseigna les mystères
Du verbe être et du verbe avoir.

Parmi mes meilleurs auxiliaires,
Il est deux verbes originaux.
Avoir et Être étaient deux frères
Que j'ai connus dès le berceau.

Bien qu'opposés de caractère,
On pouvait les croire jumeaux,
Tant leur histoire est singulière.
Mais ces deux frères étaient rivaux.

Ce qu'Avoir aurait voulu être
Être voulait toujours l'avoir.
À ne vouloir ni dieu ni maître,
Le verbe Être s'est fait avoir.

Son frère Avoir était en banque
Et faisait un grand numéro,
Alors qu'Être, toujours en manque
Souffrait beaucoup dans son ego.

Pendant qu'Être apprenait à lire
Et faisait ses humanités,
De son côté sans rien lui dire
Avoir apprenait à compter.

Et il amassait des fortunes
En avoirs, en liquidités,
Pendant qu'Être, un peu dans la lune
S'était laissé déposséder.

Avoir était ostentatoire
Lorsqu'il se montrait généreux,
Être en revanche, et c'est notoire,
Est bien souvent présomptueux.

Avoir voyage en classe Affaires.
Il met tous ses titres à l'abri.
Alors qu'Être est plus débonnaire,
Il ne gardera rien pour lui.

Sa richesse est tout intérieure,
Ce sont les choses de l'esprit.
Le verbe Être est tout en pudeur,
Et sa noblesse est à ce prix.
Un jour à force de chimères
Pour parvenir à un accord,
Entre verbes ça peut se faire,
Ils conjuguèrent leurs efforts.

Et pour ne pas perdre la face
Au milieu des mots rassemblés,
Ils se sont répartis les tâches
Pour enfin se réconcilier.

Le verbe Avoir a besoin d'Être
Parce qu'être, c'est exister.
Le verbe Être a besoin d'avoirs
Pour enrichir ses bons côtés.

Et de palabres interminables
En arguties alambiquées,
Nos deux frères inséparables
Ont pu être et avoir été.

JOLI, NON ?



-"C'est moi!"

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. 120

Il y a plus de deux millions d'Américains en prison, et c'est sans compter les gens qui travaillent chez Wal-Mart.
(Bill Maher)

Section IV

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

André Bellemare

1- GROUPE VOCAL

Nous avons terminé notre dernière session le 4 mai dernier en célébrant notre 15^e anniversaire et en ayant toujours en tête que nous aimions nous « AMUSER EN CHANTANT ».

Nous débiterons notre session d'automne par un déjeuner le lundi 13 septembre prochain et nous serons de retour le lundi 20 septembre pour prolonger cette année dans un climat de détente, toujours accompagné du plaisir renouvelé de chanter.

À bientôt.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

2- 13^e SAISON DE BRIDGE - AUTOMNE 2010

La saison d'automne 2010 du bridge C.J.R. débute le vendredi 10 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau pour se terminer par un tournoi suisse le vendredi 10 décembre à 13 h. La saison durera 14 semaines. Aucun atelier de perfectionnement sur des situations de jeu ne sera dispensé durant cette session. Toutes les séances de duplicata débiteront à 13 h. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt. Pour améliorer les saines habitudes de vie par une meilleure alimentation, des jus frais et des fruits seront disponibles pour la pause santé. Pour ce faire, les coûts de chaque séance de duplicata seront de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non membre.

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

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- SCRABBLE

Les rencontres hebdomadaires du club de scrabble débiteront le lundi 13 septembre de 13 h à 15 h 30.

Prenez note qu'afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de participer, **nous changeons de local**. Dorénavant, nous occuperons une salle au **CHALET DES LOISIRS DE MARIA-GORETTI**, 7475, rue Paul-Comtois.

Coût : 15 \$ pour la session d'automne

Inscription : Nous pourrions accueillir environ 15 nouveaux membres. L'inscription aura lieu le 8 septembre prochain pour tous les membres, anciens et nouveaux.

Note : Nous pourrions acheter des jeux de scrabble « Édition de luxe », usagés mais complets. Bien vouloir communiquer avec une des responsables.

Marthe Lapointe 418-626-2449

Micheline Dumont 418-628-4564, responsables

4- DÎNER-CONFÉRENCE

De Montmagny à l'île Bylot : Migrer avec les oies.

Pendant deux années consécutives, Marie-Claude Martin a suivi les oies de sa ville natale, Montmagny, jusqu'à leur aire de nidification dans l'Arctique. Technicienne en écologie appliquée, elle a vécu une expérience unique sur l'île Bylot en compagnie d'une équipe de chercheurs



de l'Université Laval. Cette île de l'archipel arctique canadien, située au large de l'extrémité nord de la Terre de Baffin dans le Nunavut, héberge une grande population d'oiseaux dont les oies blanches et les harfangs des neiges.

Marie-Claude partagera son expérience avec nous par une conférence appuyée de magnifiques photos de paysages et d'oiseaux. Elle parlera du projet de recherche effectué là-bas mais aussi de la vie au camp, de la faune et de la flore de l'Arctique ainsi que de la nidification et de la période du baguage des oies blanches.

Vous découvrirez la beauté de l'île Bylot, la richesse de sa faune et la vie bien particulière au pays des oies. C'est donc un rendez-vous le mercredi 10 novembre prochain. Nous vous attendons en grand nombre.

Date : Le mercredi 10 novembre
 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 : 22 \$ taxes et pourboire inclus
 Inscription : 8 septembre

Christiane Gagnon 418-622-0624

Lise Paradis 418-623-5748, responsables

5- PROMENADE COMMENTÉE DANS LE VIEUX-QUÉBEC

Visites guidées avec l'historien Jean-Marie Lebel
(2 groupes)



Le Vieux-Québec constitue l'un des plus anciens milieux de vie en Amérique du Nord. Les apports et influences de nombreuses générations de bâtisseurs

venus de France, d'Angleterre, d'Écosse, d'Irlande et des États-Unis y sont toujours visibles. Chacune des maisons du Vieux-Québec a son histoire et nous révèle des éléments du savoir-faire, des coutumes et des attitudes des citoyens d'autrefois.

Date : Les mercredis 22 et 29 septembre
 Départ : 8 h 45 de l'église Sainte-Cécile (en autobus scolaire)
 Dîner : En groupe (à vos frais)
 Coût : 30 \$
 Retour : 16 h
 Maximum : 25 personnes par groupe

Christiane Gagnon 418-622-0624

Lise Gingras 418-627-1311, responsables

6- VISITE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 16 novembre

Le Musée de la Civilisation offre trois nouvelles expositions cet automne, en plus des autres expositions en cours :

- **AQUA** (un voyage au cœur de l'eau)
- **Dieu(x), mode d'emploi** (découvrez la multiplicité des pratiques religieuses)
- **Régime planétaire** (un tour du monde dans 24 pays sur les diverses habitudes de table)

Départ : 9 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : Vers 16 h

Dîner : Possibilité d'apporter votre dîner ou au Café du Musée pour environ 10 \$

Coût : 6 \$ (7 \$ non membre)

Ce prix est pour l'autobus car l'entrée au Musée est gratuite.

Maximum : 48 personnes

Inscription : Le 8 septembre et les lundis p.m. jusqu'à 1^{er} novembre.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

7- THÉÂTRE LA BORDÉE

« Bonjour, là, Bonjour » de Michel Tremblay

Serge, le cadet d'une famille d'ouvriers, revient chez lui après un voyage de réflexion de quelques mois en Europe. Ceux qu'il a laissés à son départ n'ont pas changé: son père sourd, ses deux « matantes » et ses sœurs encombrantes. La révélation de son amour interdit pour sa plus jeune sœur, Nicole, marquera la fin de relations familiales envahissantes et le point de départ d'une nouvelle vie.

Cette œuvre de Michel Tremblay s'inscrit dans la révolution de l'histoire du théâtre québécois des années soixante-dix. Une puissante partition d'harmonies et de discordes orchestrée de main de maître par Lorraine Côté.

Date : Le jeudi 7 octobre

Heure : 19 h 30

Départ : 18 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile et retour vers 22 h

Coût : 32 \$ incluant le billet d'entrée au théâtre la Bordée, le transport par autobus scolaire modifié, les taxes et les pourboires.

Note : Un minimum de 25 personnes est requis pour cette activité.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

(Suite en page 17)

Si tu as une pomme, que j'ai une pomme et que l'on échange nos pommes, nous aurons chacun une pomme.

Mais si tu as une idée, que j'ai une idée et que l'on échange nos idées, nous aurons chacun deux idées.

Bernard Shaw, écrivain irlandais,



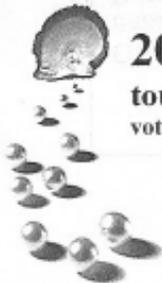
418-688-9593

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

NOUS
SOMMES
RICHES...
de nos valeurs

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAIDE

Notre richesse est collective, partagée et accessible.

QUÉBEC
SAINTÉ-FOY
CHARLESBOURG
LÉVIS
LOTBINIÈRE



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



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES**
688.2411

www.coopfuneraire2rives.com

COURS DE BRIDGE



Les Loisirs Maria-Goretti

organisent pour cet automne des cours de bridge
les mardis en après-midi et en soirée.

Coût : 85 \$ pour 10 semaines.

Pour information : (418) 624-7890

*Mes petits-enfants croient que je suis la plus
vieille chose du monde. Et après deux ou trois
heures avec eux... moi aussi je le crois.*

Gene Perret



Afin de mettre à jour nos informations et assurer une bonne communication, nous vous demandons de remplir le formulaire ci-joint lors de votre abonnement ou renouvellement à la C.J.R. Merci de votre collaboration.

Louise Tanguay, Registraire

FICHE D'INSCRIPTION À LA C.J.R. (ABONNEMENT OU RENOUELEMENT)

S.V.P. écrire en lettres moulées, un seul formulaire pour 2 personnes si l'adresse est la même.

1- NOM _____ PRÉNOM _____

2- NOM _____ PRÉNOM _____

ADRESSE COURRIEL _____

ANNÉE DE NAISSANCE (POUR STATISTIQUES) 1- _____ 2- _____

TÉLÉPHONE _____ AUTRE TÉL. _____

ADRESSE _____ APP. _____

VILLE _____ CODE POSTAL _____

À REMPLIR PAR LA REGISTRAIRE OU SON REPRÉSENTANT SEULEMENT

NUMÉRO DE MEMBRE 1- _____ 2- _____ DATE _____

INSCRIT PAR : _____ NUMÉRO DU REÇU _____

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**

LE
GRAND
BOURG

RESTO - BRASSERIE

**SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES**

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

**8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg**

Tél. : (418) 623-5757

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2010

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
SEPTEMBRE				
01 me	Golf Bois-Francis	Princeville	Ginette Dufresne	623-4582
01 me	Grosse quilles	Carrefour Charlesbourg	André Nadeau	622-6103
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
10 ve	Taï chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
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 Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
13 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Marie-Reine Lemay	627-1051
13 lu	Je me raconte (2 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
13 lu	Club de marche	Mont Saint-Sacrement	Réjeanne Michaud	628-1237
14 ma	Je me raconte (3 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
15 me	Golf Plessisville	Plessisville	Ginette Dufresne	623-4582
16 je	Santé-beauté	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
20 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
20 lu	Con. Physique (Début)	Gymnase Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
20 lu	Réflexologie (1 ^{er} groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
21 ma	Golf fermeture	Stoneham	Fernand St-Pierre	622-8742
21 ma	Danse en ligne	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
22 me	Vélo	Pont-Rouge/Cap-Santé	Claude Fortin	623-5322
22 me	Promenade	Vieux-Québec	Christiane Gagnon	622-0624
23 je	Cours d'espagnol	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
26 di	Brunch	Manoir du Lac Delage	André Renaud	626-5719
27 lu	Club de marche	Parc Rivière Batiscan	Réjeanne Michaud	628-1237
27 lu	Tennis (Début)	Gymnase Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
28 ma	Train touristique	Orford Express	Gaëtan Bourbeau	628-5791
29 me	Promenade	Vieux-Québec	Christiane Gagnon	622-0624

OCTOBRE

05 ma	Visite	Côte-de-Beaupré	André Bellemare	627-3730
06 me	Visite d'un vignoble	Cantons-de-l'Est	Gaëtan Bourbeau	628-5791
07 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaëtan Bourbeau	628-5791
07 je	Pièce de théâtre	Théâtre La Bordée	André Bellemare	627-3730
08 ve	Souper clôture Vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
11 lu	Club de marche	Vallée de la Jacques-Cartier	Réjeanne Michaud	628-1237
11-27	Voyage	Louisiane-Texas-Tennessee	Ginette Turner	622-7059
12 ma	Atelier de cinéma	Cinéma Le Clap	Nicole L. Falardeau	651-6054
14 je	Visite	Jardin Botanique	Denise Beaudry	628-9755
25 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Réjeanne Michaud	628-1237
25 lu	Réflexologie (2 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
25 lu	Ski de fond	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
	Inscription anciens membres			
30 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2010

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
NOVEMBRE			
04 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
06 sa	Souper spaghetti	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Ginette Dufresne 623-4582
08 lu	Club de marche	Chutes-de-la-Chaudière	Réjeanne Michaud 628-1237
08 lu	Ski de fond Inscription nouveaux membres	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay 522-0627
10 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Christiane Gagnon 622-0624
11 je	Visite minière	Thetford-Mines	Gaétan Bourbeau 628-5791
16 ma	Visite	Musée de la Civilisation	Nicole Letellier 626-5208
18 je	Conférence sur la fraude	Chalet des Loisirs du Plateau	André Bellemare 627-3730
22 lu	Club de marche	Sentiers des Cascades/Beauport	Réjeanne Michaud 628-1237
DÉCEMBRE			
01 me	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier 623-0173
02 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
05 di	Noël Country Blanc	Théâtre Impérial	Ginette Turner 622-7059
06 lu	Club de marche	Saint-Sauveur/Saint-Malo	Réjeanne Michaud 628-1237
10 ve	Bridge Tournoi	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
13 lu	Lundis PM (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
13 lu	Scrabble (Fin)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont 628-4564
13 lu	Expo de Noël	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Turcotte 628-3555
17 ve	Fête de Noël	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Georgette Baril 626-7454
21 ma	Parution du journal		
JANVIER			
05 me	Café rencontre inscription	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Cl. Charbonneau 623-2863
06 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
07 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
10 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont 628-4564
10 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
14 ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863

**GROUPE VOYAGES QUÉBEC****France Tanguay**

Représentante

ftanguay@gvq.qc.ca
www.gvq.qc.ca174, Grande Allée Ouest
Québec, Qc, Canada G1R 2G9Téléphone: (418) 780-0548
Télécopieur: (418) 624-9634Détenteur des
permis du Québec

8- VISITE CULTURELLE SUR LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Date : Le mardi 5 octobre

Programme de la journée :

- 8 h 30 Départ de l'église Sainte-Cécile
- 9 h Espace Félix-Leclerc : visionnement du film documentaire de Jean-Claude Labrecque sur la vie de Félix Leclerc
- 10 h 30 Réserve du Cap Tourmente : vidéo et observation des grandes oies des neiges
- 12 h 15 Lunch (à vos frais) à l'Auberge de la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré
Menus variés à moins de 10 \$
- 13 h 15 Visite guidée de la basilique : histoire, mosaïques, vitraux ...
Temps libre sur le site : boutique souvenirs, fresque, fontaine, sentiers, musée
- 15 h Visite guidée du centre d'interprétation de la Côte-de-Beaupré à Château-Richer
- 16 h Retour à Charlesbourg vers 17 h
- Coût : 35 \$ incluant le transport par autobus scolaire modifié, les visites au programme, les taxes et les pourboires.

Minimum : 25 personnes

André Bellemare 418-627-3730, responsable

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



L'organisme « Je me Raconte » est fier de vous offrir l'opportunité de débiter un 3^e groupe d'écriture autobiographique à compter de l'automne 2010. Un minimum de 6 participants est requis et un maximum de 10.

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

Quand : Début des rencontres le mardi 14 septembre à 13 h 30

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

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

Coût : 150 \$

Pour plus d'information : Site internet :

www.jemeraconte.com ou me contacter au 418-380-4381.

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

Diane Gagné, accompagnatrice de récits de vie
<http://pages.videotron.com/motsvecu>

10- ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Do you want to practice your English ? Join a group once a week.

You will be able to work on vocabulary, pronunciation and conversation.

Come and see me on the registration day.

P.S. We need more monitors to take over groups.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

11- COURS D'ESPAGNOL

Voulez-vous voyager dans le sud? Voulez-vous profiter au maximum de votre séjour? Voulez-vous plonger dans la culture du pays de votre choix? Alors, inscrivez-vous à l'un des cours d'espagnol qu'on vous offre. Le professeur est d'origine mexicaine et il a 18 ans d'expérience dans l'enseignement de cette langue.

Plusieurs cours de niveau 1 et 2 et intermédiaires sont à votre disposition. Faites-nous connaître vos besoins lors de l'inscription.

Début : Le jeudi 23 septembre

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

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

Coût : 65 \$ pour 10 cours

Inscription : Le 8 septembre

André Le Blanc 418-628-5651, responsable

12- ATELIER DE CINÉMA

Déjà dix ans de partage, de mises en commun de nos réflexions, développées à partir de deux films choisis dans la sélection proposée par le Cinéma le CLAP.

Voici qui nous sommes : vingt-cinq personnes intéressées au cinéma mais aussi à tout ce que cet art véhicule comme valeurs, comme prises de conscience et apprentissages.

Quelques modifications seront apportées à la formule cette année afin de pousser plus loin notre réflexion. Dès le début d'octobre, nous retiendrons probablement, comme premier film, la comédie dramatique *LE CONCERT* de Radu Mihaileanu.

Pour tous ceux qui désirent suivre notre cheminement, vous vous rendez sur le site de la C.J.R., alors qu'à chaque mois, le contenu de nos discussions est accessible en cliquant sur Dernière heure.

Nicole L. Falardeau 418-651-6054, responsable

13- CRIBLE

Les personnes désirant jouer au crible les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau n'ont qu'à communiquer avec moi.

Roger Desjardins 418-623-5126, responsable

14- COURS D'INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

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

Si oui, je vous invite à vous inscrire. Ces cours vous serviront à connaître tout ce qu'il faut faire et à aider les personnes près de vous à améliorer leurs conditions de vie par des moyens simples et naturels.

On entend par problèmes : toux, mal de gorge, nez qui coule, mal de dos, sinus bouchés, entorses lombaires et de nombreux autres problèmes...

Début : 1^{er} groupe : le lundi 20 septembre
2^e groupe : le lundi 25 octobre
Heure : 13 h 30 à 15 h
Durée : 4 cours de 1 h 30 pour un total de 6 h
Endroit : Centre culturel et communautaire, local 22, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source)
Coût : 50 \$ incluant les notes de cours
Maximum : 10 personnes par cours
Inscription : Le mercredi 8 septembre
Pour information :

Roger Jobin 418-872-8615, naturothérapeute

Les amis sont ces rares personnes qui vous demandent comment vous allez et qui attendent pour écouter la réponse.

(Ed Cunningham)

15- CONFÉRENCE SUR LA FRAUDE

Cette rencontre pilotée par la Banque du Canada avec le concours des services de police, vise à proposer des conseils pratiques pour, entre autres :

- se protéger contre les faux billets de banque ;
- se protéger contre la fraude par marketing de masse ;
- se protéger contre le vol d'identité.

Ces types de fraudes sont beaucoup plus fréquents que nous serions portés à le croire. Rappelons que derrière chaque fraude, il y a des personnes qui souffrent. Cette conférence éducative vise donc à nous sensibiliser et à nous proposer des outils pour mieux se protéger des différents types de fraudes.

Date : Le jeudi 18 novembre

Heure : 13 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : Gratuit

Inscription : Le 8 septembre et les lundis p.m. par la suite

Considérant que nous sommes tous vulnérables, le conseil d'administration de la C.J.R. vous invite fortement à y participer. Un café vous attend.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

16- EXPO DE NOËL

Date : Le lundi 13 décembre

Artistes et artisans de la C.J.R., nous vous offrons l'occasion de faire connaître vos talents et d'offrir vos œuvres lors de notre traditionnelle « **EXPO de NOËL** » qui se tiendra le lundi 13 décembre, de 13 h à 15 h 30, au chalet des Loisirs du Plateau.

Des créations dans divers domaines sont attendues, telles que : sculpture, vitrail, photographie, peinture, décoration, couture, tissage, gravure, menuiserie, joaillerie, gourmandises (chocolat, confitures), cartes de souhaits....

Venez encourager nos exposants et vous procurer de petits cadeaux à offrir pour les Fêtes.

Coût : Un montant de 5 \$ vous donne droit à une table pour exposer vos œuvres ainsi qu'au tirage de prix de participation.

Inscription des artisans : le mercredi 8 septembre et par la suite en communiquant avec moi.

Louise Turcotte 418-628-3555, responsable

Section V

ACTIVITÉS SOCIALES

Ginette Dufresne

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord, Charlesbourg (Marché aux Puces Jean-Talon) à partir de 9 h 30 jusqu'à 11 h 30. Excellente occasion de se rencontrer et de fraterniser. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. Amenez vos amis.

Inscrire à votre agenda les dates suivantes : 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 21 septembre
 Fin : Le mardi 7 décembre
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Horaire : 13 h (débutants)
 14 h 15 (intermédiaires I)
 15 h 30 (intermédiaires II)
 Coût : 35 \$ pour 12 semaines

Professeure : Micheline Leduc

Des pratiques auront lieu tous les lundis à 18 h 30 à compter du 27 septembre à la salle de quilles du Carrefour Charlesbourg.

Suzanne Ouellet 418-628-7659

Claire Marriage 418-666-1753, responsables

**3- 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 30 octobre
 Heure : 18 h
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Coût : 30 \$
 Vos hôtes :

Claude Charbonneau 418-623-2863

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

4- FÊTONS NOËL À LA C.J.R.

Le conseil d'administration de la C.J.R. vous invite à une soirée sous le thème de Noël. Venez fêter, rire et vous amuser avec nous. Notre but est de se retrouver pour s'amuser ensemble et créer des liens.

Un animateur dynamique nous entraînera au son de sa musique dans une atmosphère festive. De la danse, des jeux, des concours et des prix seront à l'honneur.

Pour nous mettre dans l'ambiance de Noël, les invités devront porter une décoration de Noël pour avoir droit à un cocktail (ex. : guirlandes, boules, bijoux...)

Votre participation est requise : de la bonne humeur, de la créativité et un brin de folie.

Nous voulons cette année mettre l'accent sur le plaisir et l'accueil des nouveaux membres.

Date : Le vendredi 17 décembre
 Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme
 Coût : 25 \$
 Menu : Buffet chaud (filet mignon)

Horaire de l'activité :

Accueil : 17 h
 Cocktail : 17 h 30
 Souper : 18 h 30
 Animation - danse : 20 h
 Prix de présence : 22 h
 Fin de la rencontre : 22 h 30

VEZ EN GRAND NOMBRE

Note : Apportez votre vin ou votre boisson préférée.

Georgette Baril 418-626-7454

Louis Paquet 418-626-3696, responsables

5- BRUNCH AU MANOIR DU LAC DELAGE

Date : Le dimanche 26 septembre à 11 heures

Venez déguster l'un des plus succulents brunchs de notre région et ce, dans un magnifique décor du début d'automne. Après le repas, une période de détente est prévue où nous pourrons marcher dans les différents sentiers de cette station touristique bien connue et même profiter d'une partie des installations sur place.

Coût du repas : 18,50 \$ plus taxes et services, payable sur place.

Un dépôt de 5 \$ sera exigé lors de l'inscription. Ce montant vous sera remboursé à votre arrivée sur les lieux. Lors de l'inscription, mentionnez si vous êtes intéressés à offrir du covoiturage.

Inscription : 8 septembre

André Renaud 418- 626-5719

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables



6- SOUPER - SPAGHETTI

Le souper-spaghetti est de retour cette année. Venez en grand nombre partager avec des amis un simple repas de façon très conviviale. Le souper sera suivi d'une danse.

Date : Le samedi 6 novembre

Heure : 18 h

Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme
6350, 3^e Avenue Est

Coût : 15 \$

Note : Apportez vos boissons, si désiré.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

Section VI

SANTÉ, PLEIN AIR ET ACTIVITÉS SPORTIVES



Gaétan Bourbeau

1- CAMPING C.J.R. – 2010

Nous tenons à remercier tous nos campeurs pour leur participation, leur collaboration et aussi leur solidarité lors de notre semaine de camping AU DOMAINE DU LAC CRISTAL. Ce fut très apprécié. En plus de la chaleur humaine que nous avons eue, DAME NATURE était aussi au rendez-vous.

Nous espérons que vous êtes satisfaits de votre semaine de camping et nous souhaitons vous revoir en grand nombre l'an prochain. Au sujet des dates et de l'endroit pour le camping 2011, nous vous donnerons plus de détails dans l'INFO C.J.R. de janvier 2011.

Merci à tous.

Louise Turcotte

Lise Matte, responsables

2- GOLF DU MARDI

Le golf du mardi est une activité favorisant les échanges dans un climat de participation et de convivialité. Aucune compétition, nous apprenons à faire de nouvelles connaissances dans un esprit d'amitié.

Déjà une autre saison est terminée qui fut remplie de plaisir et de bonne humeur. Cette activité est de plus en plus populaire et appréciée de tous : 136 membres se sont inscrits au premier bloc du 1^{er} juin au 6 juillet et 86 membres au deuxième bloc du 13 juillet au 17 août.

Nous remercions tous les joueurs pour leur implication, l'accueil des autres joueurs et leur entrain. Nous vous donnons rendez-vous au printemps 2011.

Suzanne, Monique,

Denise et Pauline, responsables

On jugerait bien plus sûrement un homme d'après ce qu'il rêve que d'après ce qu'il pense.

Victor Hugo

3- CLUB DE VÉLO DE LA C.J.R. (SAISON 2010)

Bonjour aux cent cinq membres du club vélo C.J.R. 2010 et à tous ceux qui s'intéressent à cette activité.

Notre saison vélo va bon train et la participation est très bonne. Cette année, nous avons à l'agenda 9 sorties locales, dont quatre sont déjà faites, et une sortie extérieure digne de mention.

Voyage à Gatineau



En effet, du 13 au 16 juillet, nous avons fait notre voyage vélo à Gatineau dans la région de l'Outaouais.

Soixante-sept personnes y ont participé. Ce fut un très beau voyage, nous avons roulé du côté de Gatineau et d'Ottawa. La température était très belle et les regroupements pour les 5 à 7 et les soupers nous ont permis de fraterniser dans une atmosphère festive. Il faut aussi souligner la participation d'une douzaine de personnes du club vélo « Véloplaisir » de Gatineau qui ont eu la gentillesse de nous guider dans le dédale des pistes cyclables de cette région. Ça nous a permis de faire des circuits moins utilisés par ceux qui ne connaissent pas bien la région.

La saison se poursuit et au moment où vous lirez cet article, il restera 2 sorties à faire pour compléter la saison 2010. Enfin, nous vous rappelons que la soirée de clôture aura lieu le vendredi 8 octobre au chalet des Loisirs du Plateau à compter de 18 h. Vous pouvez apporter votre vin. Le repas sera un buffet froid. Le coût est de 10 \$ pour les membres du club vélo et 15 \$ pour les non membres. Il y aura des prix de présences. Vous pouvez vous y inscrire le 8 septembre lors des inscriptions au sous-sol de l'église Saint-Jérôme et par la suite les lundis 13 et 20 septembre de 13 h à 14 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Bonne fin de saison vélo.

Claude Fortin 418-623-5322,
responsable pour le comité vélo 2010

4- PÉTANQUE

Cette année, le club de pétanque terminera sa saison le 30 août par un tournoi réservé aux membres déjà inscrits. Il aura lieu le 30 ou le 31 août si la température est favorable. Notre soirée, également pour les membres, se tiendra le vendredi 3 septembre au Centre Communautaire de Lebourgneuf à 18 h.

Je tiens à remercier tous les joueurs de pétanque qui ont été fidèles à leur rendez-vous hebdomadaire. Nous étions aussi nombreux que les années précédentes soit 178 inscriptions et nous avons profité du beau temps exceptionnel.

Les organisateurs du tournoi et responsables des équipes chaque soir sont : Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux, Gilles Roy et moi-même. Nous y mettons beaucoup d'efforts et les gens participent avec spontanéité.

Merci pour la réussite de cette 13^e saison.

Lisette Côté 418-627-3546, responsable

5- SKI DE FOND

Adeptes du ski fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2011 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés au début du mois d'octobre afin de confirmer leur réinscription. La réinscription des anciens se tiendra au chalet des Loisirs du Plateau, le lundi 25 octobre à 13 h 30.

Aucune réservation de nouveaux membres ne sera acceptée par téléphone ou par l'intermédiaire de membres amis. Toutes les nouvelles inscriptions se feront le lundi 8 novembre et les lundis subséquents jusqu'à ce que le nombre de places disponibles dans nos deux autobus soit atteint.

Le coût de l'inscription demeure à 60 \$ pour la saison 2011. Notre ami Jean-Guy Nadeau nous ayant quittés, nous devons intégrer un nouveau membre à notre comité. Avis aux intéressés.

Au plaisir de vous revoir en forme pour la saison 2011.

René Mathieu 418-628-8123

Pierre Collin 418-997-1157

André Bellemare 418-627-3730

Jean-Guy Boisvert 418-623-2666

Réjean Loignon 418-661-3751

Colette Tremblay 418-522-0627, responsable

6- SAISON DE GOLF 2010**GOLF DE FERMETURE**

Date : Le mardi 21 septembre
 Heure : 13 h
 Endroit : Club de golf Stoneham
 Coût : 45 \$, golf (9 trous) et souper
 25 \$ repas seulement

Fernand St-Pierre 418-622-8742

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

JOURNÉES DE GOLF**1- PRINCEVILLE**

Date : 1^{er} septembre
 Endroit : Club de golf Bois-Francs
 Coût : 125 \$ pour quatre personnes, voiture motorisée et taxes incluses

2- PLESSISVILLE

Date : 15 septembre
 Endroit : Club de golf Plessisville
 Coût : 35 \$, taxes et voiture motorisée incluses

Notes :

- Tous les départs sont à compter de 11 h.
- 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.
- S.V.P., prévoyez arriver au moins trente minutes avant l'heure de départ indiquée.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

7- SHUFFLEBOARD

Les activités automnales 2010 du club de shuffleboard reprennent le lundi 13 septembre. Ces dernières se déroulent les lundis, mardis et mercredis après-midi, de 15 à 17 heures, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e). Le coût de l'inscription est de 10 \$. Pour ceux ou celles qui désirent jouer deux fois semaine, le coût est de 15 \$.

Bienvenue à tous.

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

8- TAÏ CHI 2010

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

Le nombre maximum de personnes par session est de 25 participants.

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

Louise Déziel 418-628-5282, professeure

Rémi Hains 418-628-6705, responsable

9- PETITES QUILLES

Vous êtes intéressés à jouer aux petites quilles dans une ligue de participation, sans trophée ni bourse, mais seulement pour vous amuser et rencontrer des gens.

Le tout se déroule à la Salle AGAM située au 773, boul. Louis-XIV (près de l'église Saint-Charles-Borromée). Alors communiquez avec les personnes suivantes :

Roch Paradis au 418-626-2657 ou

Guy Duchesne au 418-623-2925

10- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue. Vous êtes les bienvenus. Venez joindre notre groupe. Nous avons beaucoup de plaisir, le mercredi matin à 9 h 30, au salon de quilles situé au Carrefour Charlesbourg. On vous attend. Vous ne payez que pour les parties jouées. Il n'y a aucune pénalité si vous n'êtes pas là. Vous venez quand bon vous semble comme dit l'annonce.

La saison débute le 1^{er} septembre.

André Nadeau 418-622-6103, responsable

11- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Une nouvelle saison s'annonce pour cette activité avec quelques changements.

Endroit : Ancien gymnase de l'Externat Saint-Jean-Eudes
 650, avenue Bourg-Royal
 Heure : 9 h à 10 h le matin

Les coûts d'inscription et les moniteurs restent les mêmes.

L'activité a lieu du lundi au vendredi et commence le lundi 20 septembre pour se terminer le vendredi 13 décembre. Les coûts sont 20 \$ pour une journée, 35 \$ pour deux journées et 50 \$ pour trois journées et plus.

Malheureusement, le bénévole responsable de l'informatique ne sera pas de retour au sein de notre comité pour cause de santé. Nous tenons à le remercier pour sa grande générosité et nous lui souhaitons bon rétablissement et de revenir en forme. Nous sommes donc à la recherche d'une personne à l'aise avec l'informatique pour prendre la relève.

Au cours des années antérieures, les participants à cette activité devaient remplir une formule faisant état de leur santé. Cette formalité n'est plus nécessaire. Les personnes se questionnant sur un problème quelconque de leur santé pour suivre cette activité ou ayant quelques difficultés à accomplir certains exercices n'ont qu'à consulter les moniteurs.

Inscription : 8 septembre

Au plaisir de vous rencontrer.

Robert Ouellet 418-849-5023

André Nadeau 418-622-6103, responsables

12- CLUB DE MARCHÉ – AUTOMNE 2010

L'automne est la saison idéale pour des randonnées en forêt. Nous vous proposons des sorties intéressantes sur le bord des rivières avec des paysages à vous couper le souffle. Nous avons rendez-vous avec la nature. Soyez des nôtres.

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.

Certaines activités peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autre. Il faut un minimum de 35 personnes pour qu'une activité requérant un autobus ait lieu.

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 Automne 2010 :

- 13 sept. (20 sept.) Mont Saint-Sacrement. Intermédiaire. Lunch facultatif. Priorité au covoiturage.
- 27 sept. (1^{er} oct.) Parc de la rivière Batiscan (avec autobus). Facile à intermédiaire. Lunch pour le dîner sur place. Retour vers 15 h.
- 11 oct. (18 oct.) L'Éperon-Vallée de la Jacques-Cartier (avec autobus). Intermédiaire. Lunch pour le dîner sur place. Retour vers 15 h.
- 25 oct. (1^{er} nov.) Rivière Saint-Charles. Tronçon de Wendake à la maison O'Neil (avec autobus). Distance longue. Facile à intermédiaire (nombreux escaliers).
- 8 nov. (15 nov.) Chutes-de-la-Chaudière, haute de 35 mètres, 2,2 km de sentiers. Facile.
- 22 nov. (29 nov.) Sentier des cascades à Beauport. Facile.
- 6 déc. (13 déc.) Saint-Sauveur-Saint-Malo à Québec (avec autobus). Volet culturel. Facile. Dîner de Noël au restaurant.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

13- TENNIS

Après avoir joué au tennis pendant plusieurs saisons au gymnase François-Borgia et profité pleinement de leurs installations, nous avons quelques changements à vous faire part pour l'automne 2010 : nouvel endroit – plus de plages de jeu disponibles – quelques places pour des nouveaux joueurs.

La nouvelle saison débutera le 27 septembre dans un des nouveaux gymnases de l'Externat Saint-Jean-Eudes, situé au 650, avenue Bourg-Royal.

Les personnes inscrites lors de la saison hiver et printemps dernier auront reçues une fiche expliquant les nouveaux horaires et plages de jeu disponibles; veuillez l'apporter lors de l'inscription du 8 septembre. Les frais pour la session sont de 30 \$.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

Le comité du tennis :

Yvan Guilbault, président (418-628-6359)

Jean-Yves Walsh, vice-président

Claude Alain, trésorier

Nicole Dorais, secrétaire

Gabrielle Martel, administratrice

Section VII

VOYAGES



Ginette Turner

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- VOYAGE EN LOUISIANE, TEXAS ET TENNESSEE

Il me reste quelques places pour la Louisiane-Texas-Tennessee. Si ce séjour vous intéresse, il me fera plaisir de vous informer sur le contenu de ce voyage.

Date : 11 au 27 octobre

Prix : 2699 \$

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.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

3- NOËL COUNTRY BLANC

Vivez votre party des fêtes dans un saloon : du jamais vu! Quinze (15) artistes sur scène! Des costumes éclatants! Un décor exceptionnel! Un show à voir absolument! Avec Noël Country, Noël se conjugue avec les plus belles chansons de Ti-Blanc Richard à Monsieur Pointu, de Lévis Boulianne, Marie King, Johnny Cash, Kenny Rogers, Dolly Parton, Georges Hamel et du soldat Lebrun. Ce spectacle sera présenté au théâtre Impérial à Québec.

Date : Le dimanche 5 décembre

Prix : 69 \$. Ce prix comprend le transport en autobus scolaire, le spectacle en après-midi, un repas, le service d'un accompagnateur, les pourboires et les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

4- RANDONNÉE À BORD DU TRAIN TOURISTIQUE ORFORD EXPRESS

Date : Le mardi 28 septembre

Suite à l'inscription de mai dernier, l'activité est complète. Pour les personnes inscrites, votre chèque sera déposé au cours des prochains jours.

Prière de ne pas oublier que le départ a lieu à 7 h le matin, du stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

5- VOYAGE DANS LA RÉGION DE L'AMIANTE

Date : Le jeudi 11 novembre

Le départ a lieu à 7 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Thetford- Mines. En premier lieu, nous visiterons une mine d'amiante à ciel ouvert à bord d'un véhicule approprié où l'on se fera expliquer



le processus d'extraction du minerai. Une visite du parc thématique Jean-Dupéré est prévue à ce moment.

Après le dîner dans un restaurant de l'endroit, nous nous rendons au Musée minéralogique. Revivez à cet endroit l'histoire géologique de la terre à travers cette région. Avec un guide local, nous terminerons notre journée en

visitant Thetford-Mines à bord de l'autocar avec arrêt à certaines attractions connues.

Le retour est prévu vers 17 h 30 à Charlesbourg.

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

Coût : 89 \$ (94 \$ non membre).

Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec un guide-accompagnateur, toutes les visites guidées prévues au programme, le dîner, les pourboires et les taxes.

Inscription : 8 septembre

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

6- JOURNÉE DANS UN VIGNOBLE

Date : Le mercredi 6 octobre

Départ à 7 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Brigham situé dans les Cantons-de-l'Est. Arrivés sur place, nous participerons aux vendanges. Ensuite, en compagnie du vigneron, nous découvrirons toutes les étapes de la création d'une nouvelle cuvée jusqu'à la mise en bouteille du vin. Après le repas pris sur place, nous recevons une bouteille de vin dont l'étiquette arborera la photo et le nom de notre groupe.

Le retour est prévu vers 22 h 30 à Charlesbourg.

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

Coût : 127 \$ (132 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec un guide-accompagnateur, toutes les activités au vignoble, deux repas, les pourboires et les taxes.

Inscription : 8 septembre

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

7- POINTE-À-CALLIÈRES-JARDIN BOTANIQUE-LANTERNES CHINOISES

Date : Le jeudi 14 octobre

Horaire :

11 h 45 Départ de l'église Sainte-Cécile en direction de Montréal
15 h Pointe-à-Callières, Musée d'archéologie et d'histoire de Montréal
17 h Souper au restaurant buffet La Stanza, incluant le buffet, liqueur et café
18 h 30 Jardin botanique, visite guidée de 1 h 30 incluant la visite de jardins extérieurs ou des serres selon le temps
20 h Lanternes chinoises au Jardin de Chine du Jardin botanique
21 h Départ pour Québec
Minuit Arrivée prévue à l'église Sainte-Cécile
Coût : 101 \$ (106 \$ non membre)

Denise Beaudry 418-628-9755

Christiane Gagnon 418-622-0624, responsables

Section VIII

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

Le 22 mai dernier, nous avons tenu notre marché aux puces annuel. Cette activité fut un succès étant donné la belle température et elle sera répétée l'an prochain.

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

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

Madame Marie-Christine Crête-Cyr (coordonnatrice) depuis 2008 saura susciter votre intérêt par de nouvelles activités qui vous seront proposées pour la prochaine saison et il en va de votre intérêt de consulter le bottin que vous avez reçu par la poste. Il est à noter que nous avons la possibilité de louer la grande salle de La Planque pour certaines activités ainsi que celle du chalet principal.

Cette année nous soulignerons le 45^e anniversaire de notre organisme par la rencontre de ceux qui ont occupé des fonctions d'administrateur depuis 1965. Cette rencontre se fera le 9 septembre sous forme d'un « 4 à 7 » avec les autorités en place et nos partenaires pour ensuite se terminer par la remise d'un souvenir tangible de l'événement. Si vous n'avez pas été rejoint avant le 20 août, appelez au 418-624-7220.

En décembre dernier, nous avons soumis une demande d'étude pour agrandir le chalet principal ainsi que la mise aux normes. Le dossier suit son cours et nous vous tiendrons au courant des développements.

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

Vous êtes spécialement invités à assister à notre **Assemblée générale le 20 octobre** prochain.

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

Errol Fortin, président

2- CENTRE D'AIDE ET D'ACTION BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG (CAABC)

Salon des organismes bénévoles et communautaires

C'est avec enthousiasme que le CAABC vous invite à son 7^e Salon des organismes bénévoles et communautaires qui a pour thématique « Découvrez les organismes de votre milieu! ».

L'événement aura lieu **le samedi 16 octobre** au Carrefour Charlesbourg de 10 h 30 à 16 h.

Le Salon a pour principal objectif de faire connaître les organismes du territoire à la population. Nous vous invitons donc à venir faire un tour pour découvrir toutes les ressources communautaires qui existent dans votre milieu.

Venez en apprendre davantage sur les services offerts par les organismes de votre milieu. C'est avec un énorme plaisir que le CAABC vous attend pour ce rendez-vous automnal entre les organismes et la population.

Note :

Le Centre d'action bénévole Aide 23 tient également un Salon des organismes et ce, pour la première année. Le CAABC et le CAB Aide 23 ont décidé d'organiser l'événement en étroite collaboration et c'est pour cette raison qu'ils le tiennent la même journée, respectivement au Carrefour Charlesbourg et aux Promenades Beauport. La tenue du Salon à la même date a pour objectif d'avoir un plus grand impact sur la population et ainsi offrir plus de visibilité aux organismes de la région.

Marie-Christine Vézina

Responsable des communications et des événements

3- LES AÎNÉS DU TRAIT-CARRÉ

Les Aînés du Trait-Carré propose un brunch, le dimanche 19 septembre à 11 h et un souper-fondue suivi d'une soirée de danse le vendredi 29 octobre à 18 h à son local situé au 748, boul. Louis-XIV. Les cours de danse en ligne des jeudis p.m. commencent le 9 septembre.

Pour toute information, contacter le président, Jean-Marie Fréchette, au 418-626-9592 ou appeler au local au 418-624-7744 les mardis et jeudis de 13 h à 16 h.

Jean-Marie Fréchette, président

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 un montant compensatoire 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. Des billets dans plusieurs sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège.

Inscription finale le mercredi 8 septembre lors du café rencontre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

3- PASSEPORT PLEIN-AIR LOISIRS ET GASTRONOMIQUE 2010-2011

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

Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Plein-Air Loisirs et Gastronomique sera de 20 \$. Cette année, les passeports pourraient être disponibles à la fin d'octobre 2010. Vous pouvez réserver votre passeport à l'avance lors de l'inscription du mercredi 8 septembre. La période de vente des passeports ainsi que la quantité sont limitées.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

4- SANTÉ-BEAUTÉ POUR ELLE ET LUI

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

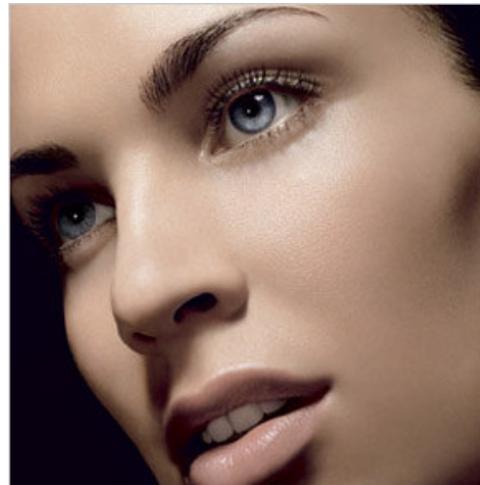
Nous avons mandaté Beauté Santé Anne Bélanger et Institut Esthederm, marque française des soins de la peau depuis 30 ans, pour vous proposer la démystification du vieillissement de votre peau et les solutions jeunesse adaptées, compte tenue que chaque peau est UNIQUE!

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 rééducatifs 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, retraité 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 13 h

Coût : 8 \$

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

Rémi et Noëlla Hains 418-628-6705, responsables

5- RÉGIME D'ASSURANCES MÉDICAMENTS DU QUÉBEC

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

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

Quelques mois avant d'avoir atteint 65 ans, vous recevrez une lettre de la Régie d'assurance-maladie du Québec vous avisant que vous serez bientôt couvert par le régime d'assurance médicaments du Québec. Les primes sont payables lorsque vous rédigez votre déclaration d'impôt du Québec. En 2009, la prime d'assurance médicaments se soldait à 585 \$ par personne si elle avait suffisamment de revenus.

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

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

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

Gaétan Bourbeau

Costa Del Sol

Espagne

22 mars au 6 avril 2011



Séjourner dans le sud de l'Espagne, c'est jouir de son soleil, de sa bonne gastronomie et de son hospitalité, mais c'est aussi découvrir son riche patrimoine artistique.

Occupation double
À partir de **2249 \$** **16 Jours | 28 Repas**
Hôtel 4 étoiles | Vol: Air Transat

Prix par personne en occupation double incluant :
le transport, l'hébergement, les repas tels que mentionnés, les activités au programme (sauf optionnelles), un accompagnateur, toutes les taxes et les frais de service. Les prix indiqués incluent la contribution de 3,50 \$ par tranche de 1000 \$ de services touristiques achetés représentant la contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages.
Prix valides au moment de la publication.

Séjour au Panama

Combiné plage et jungle

14 au 21 mars 2011



Occupation double
À partir de **1629 \$** **8 Jours | 20 Repas**
Vol: Air Transat

La Tunisie

Mer et Désert

1 au 17 avril 2011



Occupation double
À partir de **2099 \$** **17 Jours | 40 Repas**
Vol: Royal Air Maroc