Envoi de Publication - Convention N° 40039360

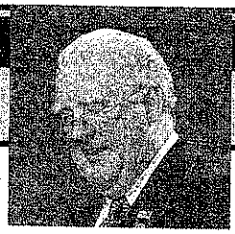
L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU
9815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7
Boîte vocale : 418-990-0663

Volume 12 - No 3 | Site Web : http://www.cjrcharlesbourg.org | DÉCEMBRE 2010

Section I

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour mes amis,

Je pense que l'estime de soi chez les aînés dépend particulièrement des liens amicaux. Les amis deviennent importants. Ils partagent les mêmes expériences que nous et ont vécu les mêmes changements. Fondée sur l'affection et les intérêts communs, l'amitié se développe habituellement entre gens d'un même âge, ayant des activités communes et qui partagent souvent la même vision de la vie. L'amitié suppose un échange, ainsi elle aide à donner un sens à notre vie. La compagnie des amis et le partage des activités sociales demeurent l'une des grandes sources de satisfaction et d'épanouissement pour les personnes aînées.

Nous travaillons avec détermination pour développer des milieux de vie à la C.J.R. Nous avons investi dans un meilleur fonctionnement du conseil d'administration afin qu'il devienne un lieu où il est plaisant et agréable de travailler. Nous nous adressons actuellement aux responsables d'activité. La rencontre du 25 novembre avec la présence d'une quarantaine de responsables d'activité et de leur équipe s'est avérée fort positive et remplie d'espoir pour le développement et l'amélioration des activités à la C.J.R.

Les observations formulées par les membres sur les activités prévues à la programmation de l'automne 2010 sont très positives pour l'ensemble des activités. Ceux-ci semblent très satisfaits. Beaucoup trouvent important de prendre le temps de s'écouter, de se parler et de partager. Toutefois, nous constatons des résistances notables aux changements chez certains.

Nous vous demandons de procéder rapidement au renouvellement de votre carte en complétant le formulaire prévu à cette fin. Il y a environ 750 membres sur 1500 qui n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre pour 2011. Le 5 janvier, nous vous invitons à 13 h pour l'inscription aux activités de l'hiver. Une programmation fort intéressante vous attend.

Le comité sur le milieu de vie vous propose des Lundis PM animés selon une nouvelle formule à compter du 10 janvier. La C.J.R. soulignera la contribution de ses bénévoles lors d'un « 5 à 7 » le vendredi 14 janvier au chalet des Loisirs du Plateau. Enfin, le vendredi 18 février, la C.J.R. tiendra son assemblée générale annuelle à 16 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler. Nous comptons sur votre disponibilité, votre compétence et votre engagement pour assurer la relève au conseil d'administration.

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.

Je souhaite sincèrement à tous la paix, la joie, le bonheur d'une vie active axée sur le fait de profiter à plein du moment présent.

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	17 et 18
V-	Activités sociales	20
VI-	Santé, plein air et activités sportives	21
VII-	Voyages	24
VIII-	Informations sur les autres organismes	27
IX-	Divers	30

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 lmtanguaym@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 ginetteturner@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 lmtanguaym@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 ginetteturner@videotron.ca	418-622-7059
André Bellemare adbell@videotron.ca	418-627-3730

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

3- LES LUNDIS PM

Tous les lundis p.m. de 13 h à 15 h 30 jusqu'au 6 juin inclusivement, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg, est ouvert à tous. Il est à noter que le lundi de Pâques soit le 25 avril, le local sera fermé.

Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre pour les activités suivantes :

CRIBLE - WHIST - BRIDGE...

Les inscriptions se prendront lors de la journée d'inscription aux activités du 5 janvier.

D'autres personnes pourront en profiter pour se retrouver, prendre un café et fraterniser en bonne compagnie. Des responsables seront présents pour vous accueillir à compter du 10 janvier, ainsi que pour les inscriptions aux activités et l'émission des cartes de membres.

BIENVENUE À TOUS

Christiane Gagnon, responsable du comité milieu de vie

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 14)** et à me remettre lors de votre renouvellement pour 2011, et cela dans le but d'accélérer le service. Nous en avons aussi des copies.

Plus de 750 membres n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre. 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 obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité de 2011. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte pour vérifier si l'étiquette 2011 y apparaît. Vous pourrez également la renouveler lors de la journée d'inscription du 5 janvier dès le début de l'après-midi avant d'aller vous inscrire aux activités.

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 consulter 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 5 JANVIER 2011

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 janvier, de ***13 h à 14 h 30***, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3e Avenue Est.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 5 janvier. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre en règle à une activité.

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

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

A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.

B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.

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

(CA-08-10-567)

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

Modalités :

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

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

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

(CA-02-05-22)

11- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

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

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

Madame Denise Blumlein, décédée en octobre 2010
Monsieur Denis Bélanger, décédé en octobre 2010

Le conseil d'administration

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

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

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

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

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

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra ***le vendredi 18 février 2011 à 16 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.***

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

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

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

Le membre en règle désirant se présenter comme administrateur pour les années 2011-2012 peut transmettre, avant la tenue des élections, son bulletin de candidature à la secrétaire de la C.J.R., madame Marcelle Fournier, à l'adresse mentionnée dans *L'INFO C.J.R.* Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler.

Bienvenue à tous !

Marcelle Fournier, secrétaire

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom _____

Numéro du membre _____

Signature du membre _____

Date de signature _____

Signature du membre proposeur _____

Numéro du membre proposeur _____

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

Dans l'INFO C.J.R. de septembre 2010, nous vous avons fait part de la politique de reconnaissance des bénévoles de la C.J.R. C'est en accord avec cette politique que seront choisis les récipiendaires de cette année qui seront honorés lors de l'assemblée générale annuelle du 18 février 2011. De plus, le 14 janvier prochain, le conseil d'administration invite les bénévoles à une soirée où il souligne leur contribution à la réussite de la C.J.R.

Voici la liste des bénévoles qui seront reconnus pour l'année 2010 :

3 ANS :

Christiane Gagnon	Administratrice et sorties culturelles
Marcelle Fournier	Administratrice
Louise Tanguay	Administratrice
Ginette Dufresne	Activité « Vins et fromages », responsable
Claude Charbonneau	Activité « Vins et fromages », responsable
Marie-Reine Lemay	Shuffleboard, responsable

5 ANS :

Lise Matte	Vélo, Fête champêtre, Camping et Atelier de cinéma
Murielle Lord	Conversation anglaise

10 ANS :

Nicole Falardeau	Atelier de cinéma, responsable
Evelyn Bernier	Conversation anglaise
Jacques Bernier	Conversation anglaise
Jean-Louis Gilbert	Administrateur

Section III
AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

1- L'ABUS ENVERS LES AÎNÉS, C'EST ASSEZ !

L'abus envers les aînés est une problématique alarmante pour notre société. On estime qu'entre 4 % et 10 % de la population des 65 ans et plus est victime d'une forme quelconque d'abus. Nous savons aussi que la violence et l'abus envers les aînés entraînent pour les victimes des conséquences majeures sur les plans physique, psychologique, économique et social.

Abus physique

Des exemples : bousculer, serrer, frapper, brûler, battre, tuer...

Abus sexuel

Des exemples : touchers non désirés lors de l'aide au bain, propos ou attitudes à caractère sexuel, privation d'intimité, relation sexuelle non désirée...

Abus psychologique – émotionnel – verbal

Des exemples : privation de pouvoir, chantage affectif, humiliation, intimidation, surveillance exagérée des activités, dénigrement, menace, infantilisation, isolement, harcèlement, agressions verbales...

Abus financier et matériel (exploitation financière)

Des exemples d'abus financier et matériel : contraindre un aîné à modifier son testament, utiliser sans consentement une carte de crédit ou de débit, demander un prix excessif pour des services rendus...

Négligence

La négligence se définit par le manque volontaire ou non d'un soignant à répondre aux besoins d'une personne âgée dépendante, compromettant ainsi sa santé et sa sécurité.

Violation du droit à la liberté ou violation des droits

Des exemples de violation des droits peuvent être d'empêcher un aîné d'exercer : son droit de vote, son droit à l'intimité à une vie affective ou sexuelle, son droit de recevoir des appels téléphoniques ou de la visite, son droit de circuler librement ou de choisir ses temps d'activités ou de sommeil...

Abus organisationnel ou institutionnel

L'abus organisationnel ou institutionnel consiste à imposer des conditions de vie causant des situations déplorables, humiliantes ou déshumanisantes pour les résidents.

Au Québec, plusieurs intervenants de première ligne indiquent que le défi de l'intervention en situation d'abus est confronté à divers éléments dont :

- manque de soutien pour les intervenants dans leur organisation;
- réticences de la clientèle victime à l'intervention sociale;
- problèmes multidimensionnels : relations familiales, santé, déficit cognitif, dépendance...
- manque de ressources : pauvreté, peu de réseaux de soutien, isolement...

Ce texte a pour objectif de sensibiliser les aînés à certaines réalités de la vie et d'offrir des formations et des informations supplémentaires qui répondraient à des besoins de persounes ou de groupes.

Étant sensibilisé à ce phénomène, je peux faire des liens ou contacts avec le groupe G.P.I. La Source afin de permettre à nos aînés d'être davantage informés et ainsi de vivre sereinement.

Vous aimeriez en savoir davantage, alors n'hésitez pas à me contacter. Je peux organiser des rencontres avec de petits ou de grands groupes. Toutes les informations personnelles sont confidentielles.

Note : Informations extraites de la trousse SOS ABUS préparée par l'AQDR (Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées).

Roger Gagnon, ex-membre du C.A. de la C.J.R. et de la Table de concertation de Québec - 418-628-9755

Site Web intéressant : www.aqdr.com

2- VIEUX OU ÂGÉS ?

Comment se fait-il qu'avec la retraite, certains deviennent simplement « âgés » alors que d'autres deviennent « vieux » ? Parce qu'être « âgé », c'est différent qu'être « vieux ».

- Alors que la personne âgée pratique le sport, la découverte, les voyages, le vieux se repose.
- Alors que la personne âgée a de l'amour à donner, le vieux accumule les jalousies et les rancœurs.
- Alors que la personne âgée fait des plans pour son futur, le vieux n'a que la nostalgie du passé.
- Alors que l'agenda de la personne âgée comprend surtout des lendemains, le calendrier du vieux ne contient que des « hier ».
- Alors que la personne âgée apprécie les jours à venir, le vieux souffre du peu de jours qui lui restent.
- Alors que la personne âgée en dormant fait des rêves, le vieux fait des cauchemars.

Il n'est pas question pour moi, pour nous, d'être vieux. Nous pouvons être âgés peut-être et encore, mais pas vieux, car nous avons tant de rêves, tant de choses à faire. C'est ce que je vous souhaite, à toutes et à tous, pour ces prochaines années.

Auteur inconnu

3- LA RENCONTRE DU 25 NOVEMBRE 2010 AVEC LES RESPONSABLES D'ACTIVITÉ SUR LA DÉMARCHE « MILIEU DE VIE À LA C.J.R. »

Les quarante participants à cette rencontre (responsables d'activité et les membres de leur équipe) nous ont illustré la façon dont le milieu de vie était présent dans leur activité.

En avril 2010, la Ville de Québec, arrondissement de Charlesbourg, décernait à la C.J.R. le « Mérite de l'organisme de l'année 2010 ». Cette reconnaissance était accordée pour l'action de la C.J.R. de veiller au mieux-être des personnes aînées, particulièrement en favorisant les échanges entre eux, la lutte contre l'isolement et la solitude et surtout par la planification d'activités sociales, culturelles et sportives permettant aux aînés de demeurer actifs et de partager ensemble leur vécu.

Tout ça est en lien avec la démarche que le conseil d'administration de la C.J.R. a entrepris depuis septembre 2009 pour favoriser la mise en place et l'amélioration de milieux de vie à la C.J.R.

La priorité 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 les respecter 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.

Nous entendons par « Milieu de vie » un lieu où se crée un sentiment d'appartenance, un lieu qui 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 à en faire bénéficier l'ensemble de notre milieu. C'est surtout un carrefour où l'on se rencontre pour partager ensemble notre vécu.

Nous constatons qu'il existe plusieurs « milieux de vie » à la C.J.R. Pensons, à titre d'exemple, au groupe vocal qui vient de fêter son 15e anniversaire. Il est pour ses membres une occasion d'échanger du bon temps entre amis tout en chantant. Nous constatons également que c'est plus facile pour certaines activités de favoriser l'implantation d'un milieu de vie.

Lors de cette rencontre, des éléments de problématique ont été soulevés :

L'intégration des nouveaux membres

- Les nouveaux membres sont isolés et ne trouvent pas de place dans les activités contingentées. Certains sont mal reçus lors d'activités sociales. Ils ignorent le fonctionnement de la C.J.R.
- Il est difficile pour plusieurs de s'intégrer à un groupe et pour les responsables de les faire accepter dans le groupe.

Motivation des participants aux activités

- Des participants viennent faire l'activité comme des consommateurs et ne sont pas disponibles à aider ceux qui organisent l'activité.
- Pour certains, la C.J.R. existe pour organiser des activités et non pour être un club social favorisant le développement de milieu de vie.

Autres

- Quoi faire avec les clans ?
- Quoi faire avec les activités de la C.J.R. qui fonctionnent en maintenant avec celle-ci le moins de liens possibles?
- L'accessibilité à certaines activités est limitée parce que des places sont déjà réservées.

Des éléments de solution sont proposés :

Intégration des nouveaux membres

- Pour favoriser l'intégration des nouveaux membres, il est proposé d'avoir un signe distinctif pour reconnaître un nouveau membre, retenir des places pour les nouveaux membres dans certaines activités, les réunir pour leur expliquer les mécanismes d'inscription aux activités, les moyens d'information de la C.J.R. et le fonctionnement des activités.
- L'accueil, l'ouverture, l'entraide, savoir reconnaître ceux qui ont de la difficulté à s'intégrer, les aider en les regroupant avec des anciens sont des éléments à considérer pour l'intégration des nouveaux membres.
- Faire une rencontre pour les nouveaux en début d'année pour les accueillir et les informer.

Mise en place de milieux de vie

- Les membres du conseil d'administration devraient participer aux différentes activités et être reconnus alors comme administrateur de la C.J.R. et prendre connaissance de ce qui se passe au niveau des activités.
- Les meilleures façons de socialiser sont de s'assurer que les gens sont bien, souligner leur anniversaire, favoriser la cueillette de suggestions, favoriser le covoiturage, partager les mêmes valeurs.
- Favoriser les contacts entre le conseil d'administration, les responsables d'activité et les participants.

L'opportunité de souligner la contribution d'une équipe à la mise en place d'un milieu de vie dans son groupe et comment ? Il est proposé de :

- souligner la contribution à une activité d'un groupe favorisant le milieu de vie lors de la rencontre des bénévoles en janvier ou lors de l'assemblée générale annuelle en février, sans engager une démarche formelle.
- souligner sous forme de témoignage dans un article de l'INFO C.J.R. la contribution d'une activité au développement de la C.J.R. en présentant son action.

La 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 » et « contribuent comme groupe au mieux-être de leur milieu ».

Dans ce contexte, les responsables d'activité et leur équipe constituent l'élément moteur de cette réussite. La coordination de l'ensemble des activités est assumée par le conseil d'administration avec la contribution spécifique des différents coordonnateurs. Au niveau de chaque secteur d'activités, il appartient à chaque responsable et à son équipe d'assurer le fonctionnement efficace de chaque activité.

Les membres viennent à la C.J.R. avant tout pour participer à des activités qui les intéressent. Les éléments humains qui les attirent sont le besoin d'appartenance à un milieu, le besoin d'occuper ses temps libres, le besoin d'épanouissement personnel et la nécessité de s'adapter à une nouvelle étape de vie.

Participer à une activité implique nécessairement une dimension humaine et sociale. Cette activité s'effectue en interrelation avec les autres participants. Dans ce contexte, le social et le milieu de vie ne sont pas des choses à faire en plus mais à faire autrement.

L'intérêt pour un membre de s'intégrer à un groupe repose sur le plaisir à mettre ses talents et ses connaissances au service d'activités qui l'intéressent, la nécessité d'être reconnu socialement comme participant actif à sa communauté, être écouté, avoir une place pour apporter ses idées, enfin être actif et faire partie de la parade.

Les ingrédients pour réussir des activités gagnantes sont le plaisir du membre, son développement personnel, le sentiment d'appartenance à un milieu, la participation active des aînés, l'appartenance à un lieu d'échange, de soutien et de partage enfin, la réponse satisfaisante aux intérêts et aux besoins des membres visés par la programmation des activités.

Les attitudes requises des responsables d'activité sont alors l'accueil, la tolérance, la souplesse, la capacité de s'intégrer et de s'ouvrir à des expériences nouvelles.

Claude Charbonneau, Président

4- PUBLICATIONS

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

- Le crédit d'impôt pour aidant naturel
- Le crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel
- Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée de 70 ans et plus
- Les Aînés regroupés de Charlesbourg (ARC)

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

5- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Splendeurs des soirs d'hiver
grands vents et bourrasques
ouvrent la voie à l'hiver
dans les nuages se cache la neige
le froid quitte la grisaille
gèle les lacs et les rivières
doucement la neige vient
recouvrir l'énigme des forêts

pendant que s'étoile janvier
dans un ciel clair comme du cristal
que les glaçons ornent les maisons
une bûche siffle et chante
sa flamme sans remords
vient s'asseoir sur la braise
folâtre distribue sa chaleur

splendeur des soirs d'hiver
havre dans le froid
exhalée la nuit s'endort
le rêve trouve sa voie
près d'un feu de bois

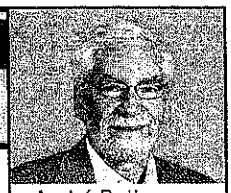
Gisèle Labbé

La crise financière, dont est responsable le privé, avec sa recherche de profits à court terme à tout prix et sa cupidité légendaire, a occasionné au pays des milliers de pertes d'emplois et la dilapidation de centaines de milliards de fonds publics, provenant des poches des victimes, versées aux responsables souvent milliardaires.

Léo-Paul Lauzon

Section IV

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES



André Bellemare

1- GROUPE VOCAL

La dernière session du groupe vocal fut très intéressante et nous reprendrons notre activité dès le lundi 17 janvier, à la même heure et au même endroit.

Le temps des Fêtes nous offre toujours de beaux moments de réjouissances et nous continuerons dans ce même esprit tout au long de cette nouvelle année.

À tous, joie et bonne santé en 2011.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

2- SAISON DE BRIDGE - AUTOMNE 2010

C'est le 10 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau que l'équipe de bridge C.J.R. entama sa treizième saison d'activité. Le tout se terminait le 10 décembre par un tournoi suisse.

Vous avez été accueillis tous les vendredis par Danielle et Paul-Henri Lessard. Claude Charbonneau dirigeait les séances de duplicata. Pauline Cloutier s'occupait de la trésorerie et de l'achat du matériel. Nicole Charbonneau et Louise Cloutier étaient responsables de l'organisation du tournoi du 10 décembre.

Nous tenons à remercier très sincèrement Roger Levesque qui nous a gâtés avec ses arrangements de fruits durant toute la session. Cette initiative a fortement été appréciée par tous les participants. Nous tenons à remercier également Louis Paquet et ceux qui nous aident à chaque semaine pour l'aménagement de la salle.

Lors des séances de duplicata du vendredi, une moyenne de 20 tables est presque toujours maintenue. Il nous arrive parfois de dépasser cette moyenne, surtout lors des tournois. Cette participation est très impressionnante. Cependant, notre local est définitivement rendu trop petit.

Je remercie l'équipe de bridge pour son excellente contribution et pour sa grande collaboration.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- 13e SAISON DE BRIDGE – HIVER 2011

La saison du bridge C.J.R. de l'hiver 2011 débute le vendredi 7 janvier à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau pour se terminer le vendredi 27 mai. La saison durera 21 semaines. Un tournoi suisse aura lieu le vendredi 29 avril au chalet des Loisirs du Plateau à 13 h. Aucun atelier de perfectionnement sur des situations de jeu ne sera dispensé durant cette session. Toutes les séances de duplicata débuteront 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 et des fruits frais 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.

Je vous rappelle que le 18 février 2011, la séance de bridge se terminera à 16 h et sera suivie de l'assemblée générale de la C.J.R. à 16 h 30. Nous vous invitons fortement à y participer.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de participation et de partage. Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Danielle et Paul-Henri Lessard, Nicole et Claude 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 hivernale de bridge à la C.J.R.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

4- SCRABBLE

Tous les lundis, de 13 h à 15 h 30, les passionnés du scrabble se rencontrent au chalet des Loisirs de Maria-Goretti, au 7475, avenue Paul-Comtois.

Pour janvier 2011, il y aura peut-être une possibilité de quelques nouvelles places. Les personnes intéressées à se joindre à nous devront s'inscrire au sous-sol de l'église Saint-Jérôme le mercredi 5 janvier à 13 h.

L'activité débutera le lundi 10 janvier à 13 h et le coût sera de 15 $ par personne.

Bienvenue à vous tous.

Marthe Lapointe 418-626-2449
Micheline Dumont 418-628-4564, responsables

5- DÎNER-CONFÉRENCE

Les aventures d'un jardinier voyageur

Depuis plus de 25 ans, Larry Hodgson, auteur et photographe horticole, voyage à travers le monde pour découvrir des jardins et des plantes des plus extraordinaires. Plus de 30 pays à ce jour! Dans cette conférence illustrée de superbes photos, il vous fera part de ses découvertes et de ses anecdotes les plus cocasses.

Monsieur Hodgson collabore avec une dizaine de revues au Canada et aux Etats-Unis et a été notamment rédacteur en chef de la revue *Fleurs plantes et Jardins* pendant 5 ans. Il est aussi l'auteur d'une trentaine de livres sur l'horticulture dont ceux de la populaire série *Le jardinier paresseux*. Pendant 7 ans, il fut également chroniqueur aux émissions de télévision *Fleurs et jardins et Salut Bonjour Weekend.* Présentement, il est chroniqueur horticole au journal *Le Soleil* et à plusieurs émissions de radio. Enfin, il agit comme accompagnateur lors de voyages horticoles.

Ce sera un plaisir de vous accueillir à cette intéressante conférence.

Date : Le mercredi 20 avril
Heure: 9 h 15
Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, Loretteville
Stationnement à l'arrière ou dans la rue des Ursulines
Dîner : Repas servi à la table (3 services) vers 11 h 30
Coût : 22 $ taxes et pourboire inclus
Inscription : Le 5 janvier

Christiane Gagnon 418-622-0624
Lise Paradis 418-623-5748, responsables

6- VISITE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 17 mai

Le Musée de la Civilisation offre plusieurs nouvelles expositions en plus des autres expositions permanentes en cours, dont :

- **Roma** (l'histoire fascinante de Rome au fil des siècles)
- **Portés par le fleuve** (exposition de connaissances illustrant les moments fondateurs de l'histoire canadienne)
- **Dieu(x) : Mode d'emploi** (exposition qui met en relief la diversité des pratiques religieuses dans le monde)
- **Nourrir son monde** (portrait des différences économiques et culturelles à travers la nourriture consommée par des familles de pays différents)

Note : La description de ces expositions sera disponible lors de l'inscription.

Départ : 9 h 30 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 : 7 $ (8 $ non membre). Ce prix est pour l'autobus car l'entrée au Musée est gratuite.
Note : Un minimum de 35 personnes est requis pour cette activité.

Inscription : Le 5 janvier et les lundis p.m.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

SIEL
IMPRIMERIE
418-688-9593

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

7- THÉÂTRE LA BORDÉE

" ROMÉO ET JULIETTE "

Dans l'Italie de la renaissance, les Capulet et les Montaigu sont en guerre depuis des générations. Deux enfants issus de chacune des familles, Roméo Montaigu et Juliette Capulet, se rencontrent lors d'une soirée masquée et tombent éperdument amoureux. La rivalité des deux clans sera cause de l'impossibilité de leur amour et les entraînera tous deux dans un destin tragique.

Sûrement l'œuvre la plus connue du répertoire théâtral mondial, Roméo et Juliette émeut encore, plus de quatre cents ans après sa création.

L'urgence du coup de foudre rythmée par la vision contemporaine d'Olivier Lépine (metteur en scène).

Date : Le mercredi 26 janvier
Heure : 19 h 30
Départ : 18 h 45 et retour vers 22 h au stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 34 $ 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

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

Un deuxième groupe d'écriture autobiographique a terminé ses vingt-deux rencontres en novembre dernier. Ces six participantes ont en main les textes requis pour éditer un volume et remettre à leur famille respective. Ces rencontres ont été très chaleureuses et une grande complicité s'est installée entre les individus. Ce fut un privilège pour moi de les accompagner.

De plus, un troisième groupe composé de neuf personnes est en cours depuis septembre 2010 jusqu'en décembre 2011. Ces femmes sont toutes aussi passionnées les unes que les autres et la démarche est bien démarrée.

Je profite de l'occasion pour offrir mes services de façon individuelle aux membres de la C.J.R. et vous invite à consulter les sites Web suivants :

http://pages.videotron.com/motsvecu
www.jemeraconte.com

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

9- ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Si vous voulez pratiquer votre conversation anglaise, nous avons de la disponibilité au sein de quelques groupes. N'hésitez pas à nous contacter. Afin de joindre un groupe, vous devez être capable de converser en anglais, soit comprendre et parler. Communiquez par téléphone ou à l'inscription de janvier 2011.

Merci à nos moniteurs: Evelyn Bernier, Jacques Bernier, Huguette Charpentier, Murielle Lord, Fernand Routhier, Onil Roy, Johanne Vidal.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

10- COURS D'ESPAGNOL

Vous voyagez dans le sud et voulez profiter au maximum de votre séjour? Alors pour plonger dans la culture du pays de votre choix, nous vous proposons des cours d'espagnol donnés par un professeur d'origine mexicaine avec 18 années d'expérience dans l'enseignement de cette langue.

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

Début : Le jeudi 13 janvier
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 5 janvier

André Le Blanc 418-628-5651, responsable

11- ATELIER DE CINÉMA

Un mot, en cette nouvelle année, pour remercier tous les intervenants qui ont contribué à la réalisation de notre activité de CINÉMA. Je pense ici aux membres du conseil d'administration de la C.J.R. qui, en l'an 2000, ont eu confiance en notre initiative et particulièrement aux membres inscrits à l'activité. Ils ont contribué à faire un succès de cet atelier, grâce à leur fidélité, à la richesse et à la qualité de leur participation.

Nous vous donnons rendez-vous pour une autre année encore. Bonne saison à tous.

Nicole L. Falardeau 418-651-6054,
responsable de l'activité

12- CRIBLE

Les personnes désirant jouer au crible les lundis p.m. n'ont qu'à se présenter au chalet des Loisirs du Plateau et lors de la journée de l'inscription aux activités du 5 janvier.

Suzanne Bolduc 418-627-9717
Roger Desjardins, responsables

13- 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 afin de vous aider et d'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 : 1er groupe : le lundi 17 janvier
2e groupe : le lundi 14 février
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 5 janvier

Pour information :

Roger Jobin 418-872-8615, naturothérapeute

Où il n'y a point de maître, tout le monde est maître ; où tout le monde est maître, tout le monde est esclave.

Bossuet, prédicateur et écrivain français

14- MA SANTÉ, J'PRENDS ÇA À COEUR!!

Au Canada, un **infarctus** survient toutes les 7 minutes, et un **arrêt cardiaque** survient toutes les 12 minutes...**Sauriez-vous intervenir???** Les études démontrent que la réanimation cardiorespiratoire (RCR) améliore le taux de survie à la suite d'un arrêt cardiaque. Vous pouvez faire la différence puisque la majorité des arrêts cardiaques surviennent à l'extérieur de l'hôpital.

Une formation gratuite de 3 heures (théorique et pratique) vous est donc offerte afin de vous initier à cette technique. Un volet sur les maladies cardiovasculaires vous sera également présenté puisque tout commence par un peu de prévention au quotidien!!

Présenté par Amélie Derenne, infirmière à l'Hôtel-Dieu de Québec et finissante au Baccalauréat en Sciences infirmières.

Date : Le mercredi 16 février
Heure : 13 h
Endroit : Salle « La Planque », voisine du chalet des Loisirs du Plateau
Inscription : Le 5 janvier
Maximum : 25 participants

André Bellemare 418-627-3730, responsable

15- SÉANCE D'INFORMATION SUR LES SUJETS D'ORDRE FISCAL

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

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

Date : Le jeudi 24 février
Heure : 13 h 30
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Coût : Gratuit

Un café sera servi lors de la séance.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

IMPÔT SERVICE

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

RAPPORT INFORMATISÉ

- PARTICULIER
- TRAVAILLEUR AUTONOME
- FRACTIONNEMENT DES REVENUS DE PENSION
- REVENUS LOCATIFS
- SUCCESSION

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

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

LOUISE.JOURDAIN@SYMPATICO.CA

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 de réparation

GROUPE VOYAGES QUÉBEC

174 Grande-Allée Ouest, Québec

TUNISIE (circuit et séjour), 8 avril, (17 jours, 40 repas, vol : Royal Air Maroc) **2149 $** VEDETTE

Croisière en Alaska et circuit dans l'Ouest canadien

27 août (17 jrs / 33 repas) Vol Air Canada Départ de Québec — **À partir de 3849 $**

Si réservé avec dépôt avant le 21 avril 2011

PARIS à la relâche, 27 fev. (9 jours, 14 repas, hôtel centre ville, vol : Transat)	**1849 $**
EGYPTE (circuit/croisière), 10 mars, 11 jours, 20 repas, vol : Air France)	**3049 $**
GUATEMALA ET BELIZE avec L. Hodgson, 14 mars (12 jours, 25 repas, vol : American)	**3799 $**
SÉJOUR COSTA DEL SOL, 21 mars (16 jours, hôtel 4*, 28 repas, vol Transat)	**2299 $**
PARIS 5 SENS, 3 avril (11 jours, 18 repas, hôtel centre ville, vol : Air France)	**2499 $**
VENISE/FLORENCE/ROME, 5 mai (9 jours, 12 repas, vol : Transat)	**1999 $**
SÉJOUR CÔTE AMALFITAINE, 12 mai (16 jours, 40 repas, vol Transat)	**2049 $**
GRÈCE ET SES ILES, 8 mai (16 jours dont 7 nuits de croisière, 30 repas, vol : Transat)	**3649 $**
BARCELONE, 14 mai (9 jours, 7 repas, hôtel 4* bien situé, vol : Transat)	**1999 $**
RANDONNÉE EN PROVENCE, 16 mai (13 jours, 27 repas, vol : transat)	**3299 $**
PROVENCE/CÔTE D'AZUR, 23 mai (12 jours, 18 repas, vol : Transat)	**2499 $**

CONTACTEZ FRANCE TANGUAY - Tél. : 418-525-6373

L'HOSTELLERIE
Au Coeur du Bourg
RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS AUTONOMES

La Capitale
immobilière MFQ inc.

La personne d'abord et avant tout !

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

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

Pour information

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

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

www.restobrasserielegrandbourg.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2011

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JANVIER				
05 me	**Inscription aux activités**	**Sous-sol de l'église Saint-Jérôme**	**Cl. Charbouneau**	**623-2863**
06 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
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	Club de marche	Pointe-aux-Lièvres	Réjeanne Michaud	628-1237
10 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Marie-Reine Lemay	627-1051
12 me	Grosses quilles (Début)	Carrefour Charlesbourg	André Nadeau	622-6103
13 je	Cours d'espagnol	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
13 je	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627
14 ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
14 ve	Taï chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
17 lu	Tennis (Début)	Externat Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
17 lu	Réflexologie (1er groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
17 lu	Cond. physique (Début)	Externat Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
17 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
18 ma	Danse en ligne	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
20 je	Ski de fond	Mont Sainte-Anne	Colette Tremblay	522-0627
24 lu	Club de marche	Les Trois Lacs/Lac Beauport	Réjeanne Michaud	628-1237
26 me	Roméo et Juliette	Théâtre la Bordée	André Bellemare	627-3730
27 je	Matinée VADA	Salle La Cité	André Bellemare	627-3730
27 je	Ski de fond	Les Sentiers du Moulin	Colette Tremblay	522-0627
27 je	Présentation voyage	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Turner	622-7059
FÉVRIER				
03 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
03 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
07 lu	Club de marche	Centre ski fond Charlesbourg	Réjeanne Michaud	628-1237
10 je	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627
12 sa	Souper Saint-Valentin	Centre Trait-Carré (AGAM)	Ginette Dufresne	623-4582
14 lu	Réflexologie (2e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
16 me	Conférence RCR	La Planque	André Bellemare	627-3730
17 je	Visite	Parlement de Québec	Gaétan Bourbeau	628-5791
17 je	Ski de fond	Centre Le Castor/Valcartier	Colette Tremblay	522-0627
18 ve	**Assemblée gén. annuelle**	**Chalet des Loisirs du Plateau** 8815, avenue Jean-Paquin (16 h 30)	**Cl. Charbonneau**	**623-2863**
21 lu	Club de marche	Cité Joie/Lac Beauport	Réjeanne Michaud	628-1237
24 je	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627
24 je	Matinée VADA	Salle La Cité	André Bellemare	627-3730
24 je	Session impôt	Chalet des Loisirs du Plateau	Gaétan Bourbeau	628-5791

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2011

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
MARS				
03 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
03 je	Ski de fond	Mont Sainte-Anne	Colette Tremblay	522-0627
07 lu	Club de marche	Plaines d'Abraham	Réjeanne Michaud	628-1237
10 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
12 sa	Souper quilles	Carrefour Charlesbourg	Ginette Dufresne	623-4582
18 ve	Souper ski de fond	À déterminer	Colette Tremblay	522-0627
19 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
21 lu	Club de marche	Carré Tracy/Charlesbourg	Réjeanne Michaud	628-1237
23 me	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
24 je	Matinée VADA	Salle La Cité	André Bellemare	627-3730
24 je	Visite	Région de Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
AVRIL				
01 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
04 lu	Club de marche	Mont Tourbillon	Réjeanne Michaud	628-1237
06 me	Cabane à sucre	Île d'Orléans	Ginette Dufresne	623-4582
07 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 je	Santé Beauté	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
12 ma	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
14 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
18 lu	Club de marche	Parc des Écores/Cap-Rouge	Réjeanne Michaud	628-1237
20 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Christiane Gagnon	622-0624
21 je	Visite	Région de la Mauricie	Gaétan Bourbeau	628-5791
21 ma	Parution du journal			
28 je	Matinée VADA	Salle La Cité	André Bellemare	627-3730
29 ve	Bridge-Tournoi suisse	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
MAI				
02 lu	Club de marche	Cap Tourmente	Réjeanne Michaud	628-1237
04 me	**Inscription aux activités**	**Sous-sol de l'église Saint-Jérôme**	**Cl. Charbonneau**	**623-2863**
05 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
17 ma	Visite	Musée de la Civilisation	Nicole Letellier	626-5208
20 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	André Leduc	622-2771
24 ma	Golf d'ouverture	Neufchatel	Nicole Charbonneau	623-2863
26 je	Matinée VADA	Salle La Cité	André Bellemare	627-3730
26 je	Croisière	Valleyfield-Lachine	Ginette Turner	622-7059
27 ve	Bridge (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863

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

(Suite de la page 14)

- Le jeudi 26 mai
  Thème : Santé des pieds

Inscription : Le 5 janvier

André Bellemare 418-627-3730, responsable

18- COURS INFORMATIQUES INDIVIDUELS ET PERSONNALISÉS

Des cours informatiques sont disponibles à domicile ou dans l'environnement de votre choix, selon vos besoins. Le formateur est un membre de la C.J.R. que vous pourrez rencontrer le 5 janvier lors de la journée des inscriptions.

Les cours seront échelonnés sur une période de 3 semaines à raison de 2 heures de cours par rencontre, soit 6 heures de cours pour un tarif fixe de 30 $. Les déplacements de cours sont possibles et repris selon la disponibilité du formateur.

Les jours de cours sont du lundi au vendredi, excepté le mercredi, soit de 9 h 30 à 11 h 30 ou de 13 h 30 à 15 h 30.

Les cours disponibles sont les suivants :

- Introduction aux ordinateurs 1
- Introduction aux ordinateurs 2
- Word 2007/2010 débutant
- Word 2007/2010 intermédiaire

Les plans de cours, la fiche d'inscription et l'horaire sont disponibles sur le site internet du formateur:

http://membre.oricom.ca/pierdes/

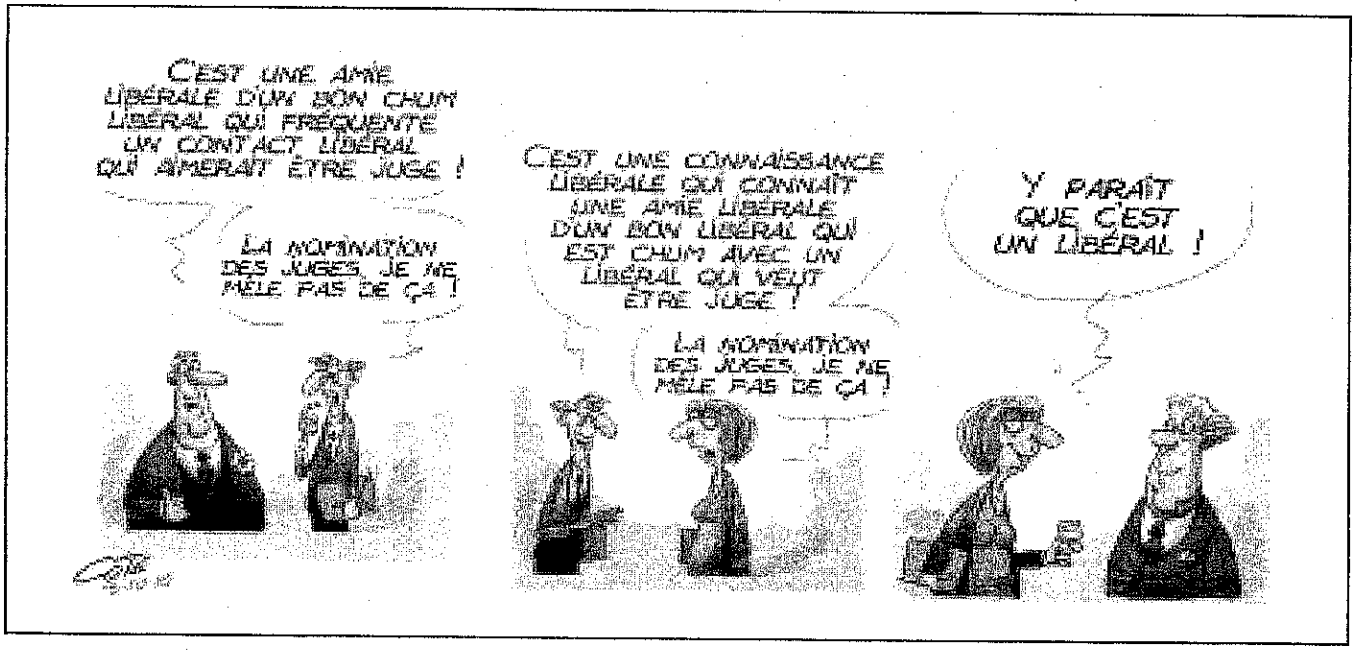
Note : Les installations de logiciels et les configurations de systèmes ou paramétrage ne font pas partie du cours. Un surplus de 10 $/heure vous sera chargé concernant ces demandes spéciales. Les cours sur ordinateurs Apple ne sont pas disponibles.

Pierre Desmarais 418-847-3076, responsable

19- NOUVELLE ACTIVITÉ – LIGUE D'IMPROVISATION

Les personnes intéressées à faire partie d'une ligue d'improvisation peuvent donner leur nom lors de la journée d'inscription du 5 janvier. Nous les contacterons éventuellement pour voir comment cette nouvelle activité pourrait fonctionner.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791



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 : 6 janvier, 3 février, 3 mars, 7 avril et 5 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 18 janvier
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
Professeur : Micheline Leduc

Note : Nous n'acceptons aucun « nouveau » débutant.

Des pratiques auront lieu tous les lundis à 18 h 30 à compter du 24 janvier à la salle de quilles du Carrefour Charlesbourg.

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

3- CABANE À SUCRE

Venez redécouvrir la chaleur d'antan à la cabane à sucre familiale Létourneau, située au 3149, chemin Royal, à l'île d'Orléans.

Dans une ambiance d'autrefois, venez déguster un délicieux repas à l'ancienne :

Soupe aux pois, pain de ménage, grillades, omelettes, fèves au lard, pomme de terre, jambon au sirop, crêpes au sirop, thé, café, le tout servi à volonté à votre table.

Jeux, danse, animation, accordéon, dégustation de tire sur la neige, prix de présence. (Vous pouvez apporter votre boisson préférée).

Date : Le mercredi 6 avril
Endroit : Sainte-Famille, Île d'Orléans
Coût : 26 $, incluant le repas à volonté, le transport par autocar scolaire modifié, l'animation, les taxes et les pourboires
Départ : 10 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile et retour vers 15 h 30

Un minimum de 35 personnes est requis pour cette activité.

Ginette Dufresne 418-623-4582
André Bellemare 418-627-3730, responsables

4- SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN

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

Date : Le samedi 12 février
Heure : 18 h
Endroit : Salle « La Caserne » du Centre du Trait-Carré (A.G.A.M.) 775, boul. Louis-XIV
Coût : 40 $

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

5- DÉGUSTATION « VINS ET FROMAGES »

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

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

Date : Le samedi 19 mars
Heure : 18 h
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Coût : 30 $

Vos hôtes :

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

6- DÎNER AUX CAILLES

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

Dates : Le mercredi 23 mars
Le mardi 12 avril
Le jeudi 14 avril

Heure : Arrivée entre 11 h 30 et 12 h

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

Pierrette Wiseman 418-626-1092, responsable

7- SOUPER DE QUILLES

Peu importe votre habileté, venez vous amuser avec vos amis et partager un souper.

Date : Le samedi 12 mars

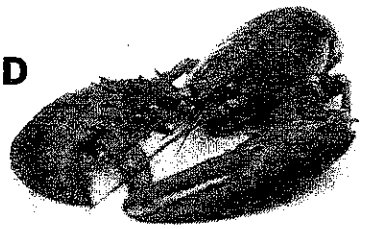
Endroit : Salon de quilles Univers, Carrefour Charlesbourg, 8500, boul. Henri-Bourassa

Heure : 16 h 30 (quilles) et 19 h (souper au Salon de quilles)

Coût : 30 $ (quilles et souper)

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

8- SOUPER AU HOMARD



Date : Le vendredi 20 mai

Heure : 18 h

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 38 $ (43 $ non membre)

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

Section VI
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Gaétan Bourbeau

1- GOLF DU MARDI

2010 est déjà du passé. Quel bel été!

Le groupe du mardi est vraiment dynamique, rempli de chaleur, de participation et de collaboration. Notre dîner de retrouvailles hivernales a eu lieu le mardi 7 décembre au restaurant Rouge ou Blanc. Plus de 90 golfeurs ont partagé leurs bons coups de la dernière saison. Suite aux nombreuses activités en décembre, le comité a décidé que ce dîner aura lieu, dorénavant, le dernier mardi du mois de novembre.

Les parcours pour la saison 2011 sont déjà réservés et nous espérons vous revoir tous. Bienvenue aux nouveaux golfeurs, le plaisir est garanti. Le comité vous souhaite une heureuse année et que joie et santé fassent partie de votre quotidien.

Suzanne, Monique, Denise et Pauline, responsables

2- SKI DE FOND

La saison 2011 comprend 10 sorties qui ont lieu dans différents centres de la région de Québec. Nous vous rappelons que les frais de chacune des sorties sont de 8 $ payables à l'arrivée aux centres de ski. Les départs ont lieu toujours les jeudis à 9 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile et le retour se fait à 14 h 45 du centre de ski en direction de Charlesbourg.

En cas de température incertaine, consulter la boîte vocale de bonne heure le matin des sorties.

1- 6 janvier - Camp Mercier - 418-848-2422

2- 13 janvier - Duchesnay - 418-875-2711, poste 274

3- 20 janvier - Mont Sainte-Anne - 418-827-4561, poste 409

4- 27 janvier - Les Sentiers du Moulin - Lac-Beauport 418-649-9652

5- 3 février - Camp Mercier - 418-848-2422

6- 10 février - Duchesnay - 418-875-2711, poste 274

7- 17 février - Centre Le Castor - Valcartier 418-844-3272

8- 24 février - Duchesnay - 418-875-2711, poste 274

9- 3 mars - Mont Sainte-Anne - 418-827-4561, poste 409

10- 10 mars - Camp Mercier - 418-848-2422

Le souper de fin de saison aura lieu le vendredi 18 mars. (Endroit à déterminer)

Colette Tremblay 418-522-0627, responsable

3- SHUFFLEBOARD

Les activités 2011 du club de shuffleboard débutent le lundi 10 janvier. 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 76e). 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
Micheline Brousseau 418-623-0834, responsables

4- TAÏ CHI 2010

Début :	Le vendredi 14 janvier
Fin :	Le vendredi 1er avril
Durée :	12 semaines
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, professeur
Rémi Hains 418-628-6705, responsable

5- PETITES QUILLES

Vous êtes intéressés à jouer les lundis ou mercredis matin 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

6- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue pour quelque raison que ce soit. Vous êtes les bienvenus. Venez 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 12 janvier.

André Nadeau 418-622-6103, responsable

7- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Bravo à tous pour votre participation à la saison automne 2010 et merci aux braves du groupe du lundi matin pour votre assiduité. Se lever plus de bonne heure pour effectuer de l'exercice, il faut le faire. Nous avons eu 166 inscriptions pour cette activité, c'est un record. Cela signifie que nos membres désirent rester en forme.

Ceci nous permet de conserver les mêmes coûts d'inscription pour l'hiver 2011 : 20 $ pour une fois par semaine, 35 $ pour deux fois et 50 $ pour trois fois et plus.

L'activité commence le lundi 17 janvier pour une durée de 15 semaines.

C'est maintenant définitif, notre activité aura lieu à l'ancien gymnase de l'Externat Saint-Jean-Eudes, situé au 650, avenue Bourg-Royal et ce sont les mêmes heures, soit 8 h 40 à 9 h 40. Vous garez votre automobile au nouveau stationnement situé au sud de l'école (en haut du terrain de football) et vous entrez par la nouvelle porte qui se trouve à cet endroit.

Inscription : Le 5 janvier

Au plaisir de vous rencontrer en 2011.

Robert Ouellet 418-849-5023
André Nadeau et Nicole Demers 418-622-6103, responsables

8- CLUB DE MARCHE – HIVER 2011

Pendant la période de Noël, nous avons accumulé des réserves… Avec la nouvelle année, il faut mettre le nez dehors. Le club de marche vous invite à participer aux activités que l'on vous propose.

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 de consulter 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 débuter 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 autres. 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 2011

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

Programmation Hiver 2011 :

10 janv. (17 janv.)	Patin ou marche à la Pointe-aux-Lièvres. Facile. L'activité a lieu en après-midi.
24 janv. (31 janv.)	Les Trois Lacs, Lac Beauport. Facile. Covoiturage favorisé.
7 fév. (14 fév.)	Centre de ski de fond de Charlesbourg. Tarif d'entrée. Groupe 1 : intermédiaire, 8 km Groupe 2 : facile, 5 km
21 fév. (28 fév.)	Cité Joie, Lac Beauport. Facile à intermédiaire. Priorité au covoiturage. Lunch facultatif.
7 mars (14 mars)	Plaines d'Abraham. Tarif de stationnement. Facile.
21 mars (28 mars)	Carré Tracy, Charlesbourg. Facile à intermédiaire.
4 avril (11 avril)	Mont Tourbillon, Lac Beauport. Intermédiaire.
18 avril	Parc des Écores. Rivière Cap-Rouge. Facile. (Ne sera pas remise au 24 avril – Pâques)
2 mai (9 mai)	Réserve du Cap-Tourmente. Facile à intermédiaire. Autobus. Droit d'entrée. Dîner sur place.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

9- TENNIS

Le 20 décembre dernier, nous avons tenu notre JITNEY de fermeture au Club Avantage. Les gens ont été très contents de se retrouver tous ensemble pour échanger sur les terrains de tennis et ce, peu importe le calibre des joueurs. Nous avons dégusté un bon repas en excellente compagnie et par la suite, plusieurs prix de présence ont été attribués au hasard parmi les membres.

Nous profitons de l'occasion pour vous rappeler l'inscription du tennis le mercredi 5 janvier. En même temps, veuillez prendre note que la saison d'hiver débutera le 17 janvier pour se terminer le 29 avril.

Nous aimerions vous souhaiter une période des fêtes des plus agréables ainsi qu'une très bonne santé pour la prochaine année.

Votre comité du tennis C.J.R.

Gabrielle Martel, directrice,
Nicole Dorais, secrétaire,
Claude Alain, trésorier,
Jean-Yves Walsh, vice-président,
Yvan Guilbault, président (418-628-6359)

10- CAMPING – ÉTÉ 2011

Bienvenue à tous nos amis campeurs.

Pour le camping 2011, nous avons pensé à camper plus au sud, ce qui nous permettra d'avancer notre saison.

Dates : 16 au 23 juin 2011
Endroit : Camping Parc Bromont
24, rue Lafontaine
Bromont, Québec, J2l 2S9

Téléphone : 450-534-2712

Télécopieur : 450-534-0327

Courriel : info@campingbromont.com

Coût : 161 $ plus taxes pour 7 nuits avec 3 services. Étant hors saison, ce tarif n'est pas très dispendieux.

Vous aurez à votre disposition : piscine chauffée, mini-golf, jeux de fer, pétanque... En outre, à proximité, piste cyclable, 4 terrains de golf, théâtre d'été ainsi que le zoo de Granby.

Important : Pour vos réservations ou plus de détails, nous serons disponibles lors de l'inscription du 4 mai prochain.

Au plaisir de se revoir.

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

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 QUÉBEC-LOUISIANE

Le groupe part en sécurité
avec notre cher guide André.
De Québec à la Nouvelle-Orléans,
il nous renseigne, c'est un grand savant.
Avec notre bon chauffeur Mario,
ils forment une équipe, un bon duo.

Musique, questions et mots d'esprit
humour partagé, quelle harmonie !
Écouter blues, danses cajun,
bonne façon de fêter pour les uns.
Mousses espagnoles, les bayous
et se piquer sur les feuilles de houx.

L'abord du canal San Antonio,
les arbres, les gondoles, c'est super beau !
Dallas, Memphis, Nashville,
d'élégants édifices dans ces villes.
Même les autoroutes ont de belles couleurs
et les restos diverses saveurs.
La marche des taureaux bien bronzés,
vive la danse de la liberté !
Sur la route la plus amicale
brassons les méninges, c'est génial.
Des montagnes aux robes colorées
défilent et suivent champs vert-doré.

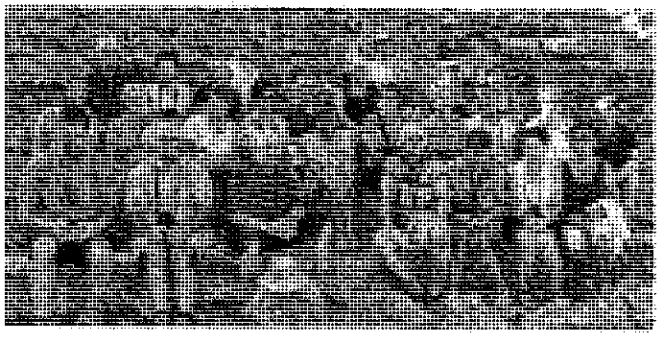
D'une guide l'on se souviendra,
Carillons, spectacles, c'est Brenda.
Heureux et instruits nous revenons
aussi avec un plus gros bedon.
Se développent des amitiés
entre le groupe, Mario et André.
En plus, il nous livre ses poèmes.
C'est avec grand cœur qu'on les aime.

Colombe Castonguay

3- VOYAGE EN GRÈCE

Du 12 au 27 septembre dernier, mon épouse Francine et moi étions du groupe qui a fait le voyage en Grèce. Nous avons visité Kalambaka, Delphes, Olympie, Nauplie, Épidaure, Mycènes, le Canal de Corinthe et bien sûr Athènes. Nous avons été à Istanbul, la ville la plus riche et la

plus fascinante de la Turquie. Par la suite, durant la croisière, nous avons visité les îles de Mykonos, Patmos, Rhodes, Crête et Santorin. Ce fut un très beau voyage. La température était magnifique. Nos journées étaient très bien remplies. Au nom du groupe, dont la photo est jointe, je m'en voudrais de ne pas remercier l'organisatrice de ce voyage pour la C.J.R., madame Ginette Turner, qui fait un travail fantastique avant et durant le voyage. Merci Ginette.



Francine et Claude Havard

4- BALLADE DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL

Date : Le jeudi 24 mars

Départ à 9 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Sainte-Julie pour effectuer la visite guidée du centre d'interprétation de l'Hydro-Québec appelé l'Électrium. Vous ferez des découvertes intéressantes et étonnantes sur l'électricité et les différents phénomènes qui y sont reliés.

Après un léger repas pris dans cette région, nous nous dirigerons à Laval pour visiter le Cosmodôme, véritable musée dédié aux sciences spatiales. En plus de visionner un film sur les missions de la conquête de l'espace, vous découvrirez avec des expositions interactives, les secrets de l'espace.

Nous nous rendrons par la suite au Vieux-Port de Montréal pour prendre un bon souper animé au Cabaret du Roi. Toute une équipe de musiciens et de personnages historiques fera renaître en nous l'esprit de fête de la Nouvelle-France. Attendez-vous à chanter, rire et danser.

Le retour à Charlesbourg est prévu vers 23 h 30.

Coût : 97 $ (102 $ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec un guide-accompagnateur, les visites guidées des deux musées, le souper, les taxes et les pourboires.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

5- MAURICIE AU FIL DU TEMPS

Date : Le jeudi 21 avril

Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile. En premier lieu, nous visiterons le Moulin Seigneurial de la Pointe-du-Lac. Vous découvrirez les rudiments de deux métiers d'antan : meunier et scieur de bois, à l'aide des équipements existants à l'époque. Le dîner est prévu au restaurant Le Grec Baie-Jolie dans une ambiance typiquement grecque avec des serveurs portant le costume traditionnel.

Nous nous rendrons par la suite à Trois-Rivières pour visiter la nouvelle attraction connue sous le nom de Boréalis. Vous découvrirez l'histoire de l'industrie papetière. C'est un voyage dans le temps des bûcherons et des draveurs.

Arrivée prévue à Charlesbourg vers 17 h.

Coût : 72 $ (77 $ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec un guide-accompagnateur, les visites guidées des deux musées, le dîner, les taxes et les pourboires.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

6- CROISIÈRE VALLEYFIELD-LACHINE

Le populaire M/S Jacques-Cartier vous convie à l'une de ses plus agréables croisières. Entourés d'un équipage chevronné, le capitaine Luc Harvey et son fils François vous feront découvrir tout le charme du Saint-Laurent dans sa partie située entre Lachine et Salaberry-De-Valleyfield.

Durant la croisière, vous découvrirez le fleuve tant dans son aspect sauvage que dans la partie domestiquée par l'homme. Vous passerez dans les deux écluses de Beauharnois. Une fois parvenu au lac Saint-Louis, le navire emprunte un chenal dragué d'une longueur de 19,3 km pour atteindre l'écluse inférieure de Beauharnois, à l'extrémité ouest du lac. Cette écluse permet de contourner la centrale de l'Hydro-Québec et de soulever le navire de 12,5 mètres.

Date : Le jeudi 26 mai

Prix : 169 $ (174 $ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, la collation sur le bateau, le dîner à l'Hôtel Plaza de Valleyfield, le souper à bord du bateau, la croisière, l'entrée dans les écluses, la musique, l'animation, la narration, la danse, les taxes et les pourboires.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

7- AUBERGE LE BALUCHON ET SAINT-ÉLIE-DE-CAXTON

En direction de la Mauricie, savourez le magnifique brunch que vous offre la table de l'Auberge Le Baluchon. Ensuite, nous sillonnerons les rues du village de Saint-Élie-de-Caxton pour découvrir son histoire, ses légendes et ses attraits. Nous monterons dans une carriole et nous nous laisserons guider tout le long de la visite par la voix de Fred Pellerin et celle de ses complices. Nous visiterons le musée « Nos souvenances » créé pour souligner les efforts des ancêtres venus s'établir dans le canton de Caxton. De plus, nous visiterons l'église et la salle des pèlerins.

Souper libre et retour vers notre localité. À noter que Fred Pellerin ne sera pas dans son village lors de notre visite.

Date : Le dimanche 26 juin

Prix : 99 $ (104 $ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les activités au programme, le service d'un accompagnateur, les taxes et les pourboires.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

8- CROISIÈRE MICHEL LOUVAIN ET ROGER SYLVAIN

Départ en direction de Trois-Rivières. Embarquement sur le M/V Louis-Joliet pour une croisière sur le fleuve Saint-Laurent entre Trois-Rivières et Québec en compagnie de Michel Louvain et de Roger Sylvain interprétant leurs meilleurs succès. Dîner à bord du bateau. Souper au retour à Québec.

Date : Le dimanche 3 juillet

Prix : 175 $ (180 $ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, 2 repas, les activités au programme, le service d'un accompagnateur, les taxes et les pourboires.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

9- OUEST AMÉRICAIN

Je vous propose pour l'année 2011, l'Ouest américain et les parcs nationaux. Nous découvrirons les principales villes telles que San Francisco, Paso Robles, Los Angeles avec arrêt à San Simeon et Santa Barbara, Hollywood avec son théâtre et le Walk of Fame, Los Angeles, San Diego, Phoenix, capitale de l'Arizona, Grand Canyon et Las Vegas.

Nous visiterons les parcs nationaux suivants : Brice Canyon, Zion, Death Vallée et le Grand Canyon.

Le voyage aura lieu en septembre mais les dates et la documentation vous seront transmises lors de l'inscription en janvier. À noter que la durée du voyage est de 17 jours et que le départ s'effectue de Québec avec escale et le retour de Las Vegas à Québec avec escale également.

Prix : 3,699 $ en occupation double. Ce prix comprend : le transport aérien (aller et retour), le transport pour le circuit en autocar de luxe, l'hébergement de qualité pour 15 nuits, 16 repas PD, les activités au programme (sauf optionnelles), la manutention d'une valise par personne, le guide-accompagnateur et toutes les taxes.

Les gens qui désirent s'inscrire devront avoir une copie de leur passeport valide.

La présentation de ce voyage aura lieu **le jeudi 27 janvier à 14 heures au chalet des Loisirs du Plateau.**

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

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. 121

DÉCLARATION DE REVENUS (IMPÔT) FÉDÉRAL ET PROVINCIAL

À l'aide d'un logiciel d'impôt
Transmission électronique (si désirée).
Cout : 60 $ (couple) et 40 $ (personne seule)
Possibilité d'aller chercher vos documents à domicile pour un supplément de 5 $

Téléphone : (418) 661-0132 Réal

Réf. 122

Section VIII
INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (moins de 28 000 $ pour un couple ou 20 000 $ pour une personne seule) pourra de nouveau cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de mars et avril prochains. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en main et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme.

Pierre Bond 418-842-2477

2- CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

Cours

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

Patinage libre

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

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre et profiter du grand air.

PLAISIRS D'HIVER

L'événement Plaisirs d'Hiver revient pour une huitième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 28 et 30 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

Le vendredi 28 janvier

Consacré aux élèves de l'école Le Plateau. Jeux sur glace, glissade et collation.

Le dimanche 30 janvier

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

En septembre dernier, nous avons souligné le 45e anniversaire de notre Corporation par un « 5 à 7 ». Cette occasion nous a permis de rencontrer les anciens administrateurs et nos collaborateurs. Une réédition du premier *Vent du Plateau* fut remise aux participants ainsi qu'un stylo des Caisses Populaires en guise de souvenir.

En terminant, je voudrais remercier tous les membres de notre C.A. qui ont renouvelé leur mandat une fois de plus et qui ont à cœur la cause du loisir. Saluons la venue de madame Claudette Boudreau à notre C.A. Également, merci à notre coordonnatrice Marie-Christine qui a su mener à bien les activités de notre corporation en 2010.

Bonne Année à tous! Participons!

Errol Fortin, Président

3- PATRO DE CHARLESBOURG

ATELIER PIED (PROGRAMME INTÉGRÉ ÉQUILIBRE DYNAMIQUE)

Ce programme a comme objectifs d'améliorer l'équilibre et la force des jambes des participants, de les habiliter à aménager leur domicile et à adopter des comportements sécuritaires, d'améliorer leur sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes, de contribuer à garder leurs os en santé et de favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

Clientèle visée :	Aînés autonomes qui vivent à domicile
Durée :	12 semaines
Horaire :	Mercredi de 10 h à 11 h 30 Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30

Endroit : Patro de Charlesbourg,
7700, 3e Avenue Est – 418-626-0161

Coût : Gratuit

Inscription au secrétariat du Patro le mardi 4 janvier 2011

4- CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG (CAABC)

Programme « Aînés-nous à vous aider »

Sortir les aînés du piège de l'isolement, voilà notre défi!

L'isolement social de certains individus est connu de plusieurs d'entre nous. Nous-mêmes, nous ne sommes pas à l'abri de vivre un jour de l'isolement ou une solitude destructrice. Malheureusement, plusieurs jeunes ou moins jeunes sont dans une impasse, malhabiles de trouver un moyen d'entrer en contact avec les ressources.

« Aînés-nous à vous aider! » est un projet mis en place depuis 2007 par le Centre d'Aide et d'Action Bénévole de Charlesbourg. Il s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Les objectifs de celui-ci sont d'améliorer la qualité de vie des personnes aînées de notre communauté, de briser l'isolement et la solitude, de créer un pont entre le besoin de l'individu et la ressource répondant à son besoin, et ce, par de l'accompagnement. La particularité du projet par rapport à ce qui se fait ailleurs au Québec repose sur la présence de travailleurs de milieu et d'une équipe de bénévoles-vigiles sur le terrain. Le travail de milieu permet d'être présent dans la communauté, dans un cadre informel, là où un lien de confiance est possible à créer (ex. : parc, centre d'achat, restaurant).

L'implication de personnes de la communauté est essentielle pour réaliser ces objectifs. Elles s'engagent à être attentives à leur milieu, ce qui est un excellent moyen pour aider son voisinage. Les bénévoles-vigiles présentent le service et encouragent l'aîné à prendre contact avec nous. Comme voisin, vous avez une place privilégiée afin d'entretenir une vie de quartier sécuritaire et solidaire. Il ne faut pas attendre des événements malheureux, il nous faut agir maintenant avec des mesures préventives.

Plusieurs reconnaissent l'importance de porter une attention particulière à son voisinage et à son entourage. Il est tout à fait normal d'avoir une crainte d'offrir son aide à quelqu'un de peu connu. Souvent, nous cherchons à ne pas nous mêler des affaires des autres, mais il y a une bonne intention derrière cette démarche. Nous sous-estimons l'appréciation d'un tel geste. Le projet fournit des outils et des informations pertinentes aux personnes impliquées afin d'intervenir de façon appropriée. Nous vous encourageons à communiquer avec nous afin de vous parler davantage du projet.

Si vous avez envie d'être là pour les aînés qui vous entourent, joignez-vous au projet. Nous aspirons à couvrir l'ensemble de notre territoire de nombreuses vigiles. Nous avons besoin de vous.

Merci de votre implication.

Merci à nos partenaires.

Louis Lemieux, travailleur de milieu

5- VILLE-AMIE DES AÎNÉS (VADA)

Les agents multiplicateurs du projet VADA

Aux premières loges du projet VADA se trouvent les aînés. Des centaines sont venus à la fête des aînés de 2010, des dizaines s'impliquent dans différents comités du projet : s'activer pour ne pas rouiller, isolement social, maison des aînés... D'autres participent aux Matinées VADA, d'autres sont impliqués dans la démarche « milieu de vie » et des centaines ont entendu parler de VADA depuis le début du projet.

Mais comment rejoindre davantage les aînés et comment mettre à l'avant-scène notre fer de lance du projet VADA? La participation sociale!

Pas de réponse magique ni de recette miracle à la mobilisation communautaire. Les principaux piliers de cette communication continuelle sur le projet sont les responsables d'associations sans aucun doute. Ils possèdent l'information et ils sont en mesure de la passer à leurs membres. Plus encore, ce sont eux les principaux agents multiplicateurs, et bien sûr leur conseil d'administration. Ils jouent un rôle primordial dans la mobilisation de leurs membres en les informant mais surtout en leur donnant le goût de connaître des choses nouvelles et de rendre significatives les actions de VADA. Il faut aussi savoir reconnaître ces membres parfois silencieux et discrets qui ont eu une tonne d'implications dans leur vie. Un contact chaleureux, une demande courtoise et ils sont souvent prêts à s'engager et assumer un petit rôle au sein de leur associa-

tion ou du projet VADA, ce qui rend par ailleurs significative leur implication.

Les Matinées VADA, c'est plus qu'une simple activité. C'est un lieu de rencontre entre aînés provenant de tous les secteurs de l'arrondissement. Les aînés se côtoient, se parlent, échangent, apprennent certaines connaissances de la bouche de conférenciers intéressés, posent des questions. Et pour le plaisir, du café et une collation sont servis. Le chargé de projet de VADA et la représentante du CSSSQN sont aussi présents pour répondre aux questions qui relèvent du comité « S'activer pour ne pas rouiller ». La salle est accueillante et l'atmosphère est conviviale. Décider de s'y rendre, c'est y passer un bon moment.

D'ores et déjà, plusieurs de ceux qui ont assisté aux trois premières conférences sont des agents multiplicateurs. Ils ont montré une grande satisfaction à l'égard des conférenciers mais aussi de la logistique entourant les Matinées VADA. L'achalandage à nos conférences augmente de plus en plus, cela est encourageant et dépend en grande partie du bouche à oreille des personnes qui ont déjà assisté à une ou plusieurs conférences. Cinq autres conférences sont programmées entre le mois de janvier et le mois de mai 2011. Cinq moments privilégiés à ne pas manquer.

Le projet VADA et le Centre d'Aide et d'Action Bénévole de Charlesbourg mettent beaucoup d'efforts en ce moment sur l'isolement social des aînés. Plusieurs personnes de notre comité de partenaires et des bénévoles du CAABC ont participé aux tables d'information à la caisse populaire Saint-Rodrigue et au bingo du Centre-Bourg. Nous tenons à remercier spécialement monsieur Ernest Cadieux, madame Laurette Langlois, monsieur Alphonse Lemieux, monsieur Roger Labbé, madame Yolande Dumontier, monsieur Louis Pouliot, madame Lucie Tremblay, madame Karoline Hardy pour leur disponibilité et leur sensibilité à la problématique de l'isolement des aînés. Toutes ces personnes ne sont-elles pas des informateurs, des porte-paroles, des mandataires, des émissaires des actions de VADA dans le milieu? Et nous pourrions ajouter à cette courte liste toutes les personnes impliquées dans les différents comités du projet VADA.

La fête aînée de 2011 sera une occasion pour plusieurs aînés impliqués sur le comité organisateur d'agir comme agents multiplicateurs d'une activité rassembleuse. Mais n'oublions pas tous ceux et celles qui contribueront à promouvoir la fête, à vendre des cartes d'admission au moment opportun, à être bénévoles ou responsables lors du déroulement des activités sportives et sociales, du souper et de la soirée. Et tous les autres qui auront mis la main à la pâte d'une façon ou d'une autre sans que nous sachions exactement le geste concret qu'ils ont posé. Nous les remercions aussi.

C'est vrai, la magie n'existe pas dans un projet de mobilisation comme celui de VADA. Ce qui existe vraiment, ce sont les aînés, les comités, les associations, les responsables, les conseils d'administration, les partenaires, les bénévoles. Cette animation et mobilisation font vivre le projet VADA et ce sont les aînés eux-mêmes qui sauront en assurer la pérennité.

Pierre Vallée, conseiller au projet Ville-amie des aînés

6- LES AÎNÉS DU TRAIT-CARRÉ

Le groupe « Les Aînés du Trait-Carré » propose une soirée de la Saint-Valentin avec danse le vendredi 11 février. La partie de sucre à l'Érablière du Cap aura lieu le 15 mars. Les cours de danse en ligne commencent le jeudi 6 janvier à 13 h.

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

· *Ma mère se couche tellement tard et se lève tellement tôt qu'elle se rencontre dans l'escalier.*

· *Cette année mon père a fait de la motoneige tellement tard que la chenille de son ski-doo s'est changée en papillon !*

· *Ma chambre est tellement petite qu'on peut pas mettre deux couches de peinture.*

· *Y'a tellement de poissons dans le lac près de chez nous qu'y faut les tasser pour prendre une chaudière d'eau.*

· *Ma grand-mère est tellement vieille que sur sa carte d'assurance maladie, le soleil est couché.*

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- SANTÉ-BEAUTÉ POUR ELLE ET LUI

CONFÉRENCE SOLAIRE - LE SOLEIL EST-IL VOTRE AMI OU VOTRE ENNEMI?

Pour la seconde fois, nous avons mandaté Beauté Santé Anne Bélanger et Institut Esthederm, marque française des soins de la peau depuis 30 ans, pour vous proposer une conférence axée sur le solaire.

Nous vous invitons à venir découvrir :

- Le soleil et les changements climatiques en 2011
  - le soleil source de vie
  - la réverbération (eau, sable...)
  - les paramètres de variations (index UV, saisons...)
- Les deux types de comportement sous le soleil
  - je veux me protéger, je veux bronzer
- L'adaptation de la peau au soleil
  - le système d'autodéfense naturel
  - l'impact de la surprotection
  - l'importance d'éduquer la peau
- Le bronzage est la meilleure des protections
  - face aux UV - face au vieillissement de la peau
- Les bons comportements à adopter au soleil
- L'offre du marché et l'offre Esthederm

Pour cette présentation, 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, chaque **retraité de la C.J.R.,** serez à l'honneur.

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

- 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 du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin
Date : Le jeudi 7 avril à 13 h
Coût : 8 $

Rémi et Noëlla Hains 418-628-6705, responsables

3- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2011-2012, 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 Paris, Destination Tombouctou, les États-Unis, le Vénézuela et autres endroits qui seront précisés le 5 janvier. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Découverte que nous vous ferons connaître plus tard.

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur qui est inférieur au tarif des Aînés. Des billets dans plusieurs sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir tou-

Faire parler un homme politique sur ses projets et son programme, c'est comme demander à un garçon de restaurant si le menu est bon. Tout ce qui l'intéresse c'est que vous payiez l'addition : ce n'est pas lui qui aura mal au ventre !

Jean Dutourd

jours le même siège. Vous pourrez vous réabonner au début de mars 2011. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

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

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

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

Ces passeports vous permettent de 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 est de 20 $. Les passeports sont disponibles depuis le 22 novembre. La période de vente des passeports se terminera le lundi 10 janvier.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Nous sommes différents...

Nos valeurs sont la solidarité, le respect, l'entraide, la justice, l'équité, la transparence, la démocratie

Nos prix sont justes, car nous ne sommes pas à la recherche de profits

Nos conseillers sont respectueux de vos besoins et de votre budget et ils ne vous mettent aucune pression, car ils ne sont pas payés à commission

Notre approche est humaine et professionnelle

Nous sommes une coopérative...

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DES DEUX RIVES

418 688-2411

www.coopfuneraire2rives.com
residence@coopfuneraire2rives.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