



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

Boîte vocale : 418-990-0863

Volume 14 - No 1

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

SEPTEMBRE 2011

Section I

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour,

Cela me fait plaisir de communiquer à nouveau avec vous.

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

Durant l'été, j'ai participé aux activités du golf du mardi : quelle formule formidable pour permettre aux 200 membres participants de partager leur vécu entre amis. Merci à Suzanne Bolduc et à son équipe.

Si je considère les activités de l'été 2011, les observations que j'ai reçues des membres sont très positives pour l'ensemble des activités et tous semblent très satisfaits. Beaucoup trouvent important de prendre le temps de s'écouter, de se parler et de partager.

Le jeudi 8 septembre, nous vous invitons à prendre avec nous un lunch à 11 h 30 au stationnement de l'église Saint-Jérôme de l'Auvergne. Nous pourrions partager ensemble sur nos aventures de l'été. L'inscription aux activités suivra à 13 h.

À l'automne, le comité « Milieu de vie » de la C.J.R. proposera une démarche pour mieux accueillir les nouveaux membres et mieux les intégrer dans les activités. Il vous invite également à participer aux Lundis PM à compter du 12 septembre 2011 et à un rassemblement festif pour célébrer ensemble Noël, le samedi 10 décembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme de l'Auvergne. Nous comptons sur votre participation active pour faire de cette aventure un grand succès.



Il est important que la C.J.R. demeure un milieu ouvert aux autres, aux changements et aux réalités nouvelles.

Il sera aussi question d'un centre communautaire à Charlesbourg. La C.J.R. pourra s'y investir dans la mesure où on lui permettra d'apporter une contribution selon ses ressources, son expertise et ses capacités.

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

Claude Charbonneau, Président

Section II

ADMINISTRATION

1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2011-2012

Claude Charbonneau, Président phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Christiane Gagnon, Vice-présidente cgagnon2108@videotron.ca	418-622-0624
Jean-Guy Lebel, Secrétaire jeanguylebel@hotmail.com	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier gilbertjl@hotmail.com	418-626-8736
Louise Tanguay, Registraire lmanguaym@videotron.ca	418-622-3536
Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales jacques.dufresne@sympatico.ca	418-623-4582
André Bellemare, Coordonnateur Activités culturelles adbell@videotron.ca	418-627-3730
Jean Bédard, Coordonnateur Activités physiques et sportives bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
Gaétan Bourbeau, Responsable Voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Georgette Baril, Administratrice georgette.baril@videotron.ca	418-626-7454
Louis Paquet, Administrateur louis.paquet@videotron.ca	418-626-3696
Gérard Bélanger, Administrateur gerardbelanger@videotron.qc.ca	418-621-5025
Jean Deslauriers, Administrateur mopettex@hotmail.com	418-624-4691

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 madupontmo@videotron.ca	418-628-7963
Jean-Paul Havard havardroberge@oricom.ca	418-626-0506
Louise Tanguay lmanguaym@videotron.ca	418-622-3536
Marcelle Fournier guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Georgette Baril georgette.baril@videotron.ca	418-626-7454
Pauline Morneau pmorneau@sympatico.ca	418-623-5043
Thérèse Brousseau	418-529-4789

COORDONNATEURS D'ACTIVITÉS :

Jean Bédard bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
André Bellemare adbell@videotron.ca	418-627-3730
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Ginette Dufresne jacques.dufresne@sympatico.ca	418-623-4582

SOMMAIRE

SECTION	PAGES
I- Mot du président.....	1
II- Administration	2
III- Aînés et activités communautaires	5
IV- Milieu de vie	7
V- Activités culturelles et éducatives	9
VI- Activités sociales	14
Calendrier des activités	16 et 17
VII- Santé, plein air et activités sportives	19
VIII- Voyages	23
IX- Informations sur les autres organismes ...	26
X- Divers	30

3- MOT DE LA REGISTRAIRE

Pour permettre à la C.J.R. de mieux informer ses membres, nous vous demandons lors de votre renouvellement de nous fournir aussi votre adresse courriel. Pour accélérer le service, un formulaire est mis à votre disposition lors de votre arrivée au local. Il est identique à celui disponible dans *L'INFO C.J.R.* de décembre 2010. Pour les résidents de la Ville de Québec, le coût est toujours de 15 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre. Des frais supplémentaires de 2 \$ sont demandés pour remplacer une carte perdue. Toutefois, à compter du 1^{er} septembre 2011, conformément à la nouvelle politique de tarification de la Ville de Québec, le coût sera de 22,50 \$ pour les **nouveaux membres non résidents**.

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 pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès 12 h 30 lors de la journée d'inscription du 8 septembre avant d'aller vous inscrire aux activités.

Afin de faciliter les inscriptions aux activités, nous recevons, en début de septembre, seulement les inscriptions des nouveaux membres à la C.J.R. Nous demandons aux membres en règle d'attendre à la mi-septembre pour commencer à renouveler leur carte pour 2012. Nous vous suggérons aussi d'effectuer votre renouvellement avant janvier 2012 ou avant de partir pour votre séjour hivernal prolongé dans les pays chauds.

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.registratre@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-622-3536 ou venir me rencontrer lors des Lundis PM.

Louise Tanguay, Registraire

4- ENVOI POSTAL DE L'INFO C.J.R. – DU CHANGEMENT

L'utilisation d'un nouveau logiciel pour les dossiers des membres C.J.R. génère maintenant un seul nom sur l'étiquette postale de *L'INFO C.J.R.* pour un même numéro de téléphone résidentiel. Nous continuerons d'envoyer par la poste un seul exemplaire de notre journal pour une même adresse. Toutefois, un seul nom sera inscrit sur l'étiquette même si les deux personnes du couple sont des membres en règle pour l'année en cours.

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 golf, le vélo, le ski de fond, le club de marche... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

8- 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)

9- 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)

10- HOMMAGE À UN AMI ET À UN COLLABORATEUR – ROGER GAGNON

Roger fut pour moi d'abord un ami et un précieux collaborateur au sein de la C.J.R. comme coordonnateur des activités sportives, secrétaire et vice-président.

C'était un homme entier qui agissait avec conviction et détermination. J'ai toujours apprécié sa générosité et son engagement social.

Sa contribution la plus spectaculaire fut la présidence du comité de réalisation de la Fête des Aînés du 400^e de la fondation de Québec à Charlesbourg le 10 juin 2008.

Ardent nationaliste, il voulait un pays qui lui appartienne. Homme de cœur, il ne laissait personne indifférent. Il était à l'affût d'occasions pour aider les plus démunis.

Tu es parti sans faire de bruit. Tu réussiras toujours à nous surprendre.

Au nom du conseil d'administration de la C.J.R., de Nicole et de moi-même, je te remercie pour ton amitié et pour ta contribution au mieux-être des aînés de Charlesbourg.

Nos sincères condoléances à tes enfants, à Denise et à ta famille.

Claude Charbonneau

Je viens d'apprendre le décès de monsieur Roger Gagnon et en plus d'offrir mes sympathies à la famille, je tiens à vous transmettre mes condoléances.

Roger a collaboré plusieurs années avec vous à la C.J.R. et vous étiez de grands complices. Il laisse un vide important pour vous et votre organisation.

Mes pensées vous accompagnent.

Carolle Pelletier

Directrice générale du Patro de Charlesbourg

11- DÉCÈS DE LISETTE SYLVAIN

Le 30 mai 2011 décédait Lisette Sylvain après une longue maladie. Jusqu'à la fin, elle fut une personne discrète sur sa situation de santé. Sans bruit elle aidait Ginette Turner dans les inscriptions aux activités voyages et fut une compagne assidue de Pollène Simard au bridge de la C.J.R. du vendredi.

Nous avons apprécié ta présence parmi nous et souhaitons à ta famille et amis toute notre sympathie.

Claude Charbonneau

12- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

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

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

Madame Lisette Sylvain, décédée le 30 mai 2011

Monsieur Roger Gagnon, décédé le 6 juillet 2011

Le conseil d'administration



Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES**1- LE MAL DE L'ÂME CHEZ LES AÎNÉS, C'EST VRAI**

Comme l'affirme le docteur Jean Désy, médecin malgré lui, nomade et poète « Au Québec quand l'espérance de vie éternelle recule, quand il ne reste à sauver que les corps, nous constatons le chaos et l'insignifiance de notre société ».

Les aînés de notre milieu ne veulent pas entendre parler de la maladie, de la souffrance et de la mort. Pourtant, ce sont des réalités avec lesquelles nous devons apprendre à vivre. Certains trébuchent face à ces réalités. Plusieurs se sentent seuls même s'ils vivent avec d'autres. Certains vieillissent, voient leurs forces diminuées et éprouvent des difficultés réelles à vivre avec ces changements. Ils deviennent irascibles avec leur entourage, ce qui ne les aide pas à assumer ces nouvelles situations. Cela exige des ajustements sérieux pour composer positivement avec leur environnement et leurs amis.

Nous, aînés, nous sommes appelés à vivre collectivement une vie autonome sans trop de difficultés pour une durée d'environ 20 ans soit pour plusieurs jusqu'à 85 ans et plus. C'est la conquête majeure du 20^e siècle. Nous avons à vivre une aventure nouvelle unique dans l'histoire de l'humanité.

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

Selon le docteur Jean Désy :

- ♦ « Courtiser la mort tout en l'aimant, la rejeter tout en l'appréciant même si c'est finalement la vie qui importe, voilà le sens de notre quête à tous.
- ♦ Vivre chaque instant sa simple vie représente un risque, dans tous les pays, riches ou pauvres, paisibles ou affolés.
- ♦ Le Mal ne se trouve pas seulement accolé aux états en guerre. Il y a autant de mal dans les sociétés dépourvues de sens comme la nôtre.
- ♦ Seul l'être humain possède la fondamentale liberté de choisir entre le Mal et le Bien.

- ♦ La liberté fait partie du plus génial en même temps que du plus horrible destin de l'humanité.
- ♦ L'être humain est doué d'intelligence, d'une raison salvatrice qui lui permet de ne pas succomber aux intempéries et aux attaques des bêtes, bien que cette même intelligence soit capable de créer le Mal, pire que tous les autres cataclysmes naturels.
- ♦ Le Mal n'est qu'essentiellement humain.
- ♦ Notre tâche, à nous les humains, n'est peut-être que de montrer la beauté du monde et de la partager entre nous ».¹

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

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

Soyons actifs et partageons entre amis nos espoirs et nos difficultés. Que notre association devienne pour nous un lieu d'appartenance, d'identification, d'échange et de partage de notre vécu entre amis.

Claude Charbonneau

¹ Jean Désy, « Entre le chaos et l'insignifiance ».

2- PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL « GRANDIR ENSEMBLE »

Dans une société où les familles sont éclatées et les personnes aînées laissées pour compte, il est utile de rétablir un lien où les enfants retrouveront des valeurs disparues et les aînés un moyen de transmettre des savoirs et recevoir un peu d'amour.

Ce type de projets peut permettre aux enfants de retrouver auprès des aînés les notions de respect et de tolérance.

La C.J.R. fait appel aux enseignants, au personnel infirmier, aux travailleurs sociaux à la retraite. Elle invite également tous ceux qui ont une âme jeune pour la réalisation de tels projets :

- Partenariat avec le milieu scolaire sous formes d'échanges en atelier sur le temps scolaire ou en parascolaire...
- Exploration de notre histoire et de notre patrimoine sous forme d'une démarche d'une découverte commune...
- Montage d'expositions intergénérationnelles de photos, de peintures....

Il y a possibilité d'une collaboration avec la France sur certains de ces projets.

Ceux qui sont intéressés par cette aventure avec les jeunes, vous pouvez communiquer avec Claude Charbonneau au 418-623-2863 ou par courriel

phillipe@sympatico.ca

3- DOCUMENTATION DISPONIBLE LORS DE LA JOURNÉE D'INSCRIPTION

- Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée de 70 ans et plus octroyé par Revenu Québec
- L'Association des Aînés Regroupés de Charlesbourg (L'ARC)
- Le crédit d'impôt pour aidant naturel
- Le crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel

Gaétan Bourbeau 418-628-5791

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

LE BONHEUR

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant, et ensuite, après en avoir eu un autre...

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront. On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possédera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite...

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que le moment présent.

Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce? La vie sera toujours pleine de défis à atteindre et de projets à terminer.

Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps.

Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer, « La Vraie Vie! ». Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer.

Et alors la vie allait commencer!!!! Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie. Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

Le bonheur est le chemin.

Ainsi passe chaque moment que nous avons et plus encore : quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps et que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

Alors, il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION!

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux. Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie.

Source inconnue

SEPTEMBRE

Mutisme dans les arbres
les couleurs apparaissent
les oiseaux se font rares
les vacances terminées
on sent la nuit de l'été
déjà c'est la rentrée

Les feuilles multicolores
frémissent avec la brise
répandent un parfum épars
œil goguenard du soleil
qui caresse les jours
la nature admire son œuvre

Septembre sort des nuages
avec ses soirées plus fraîches
la noirceur s'éveille plus tôt
ouvre la porte au silence
ce silence qui annonce
une saison généreuse

Gisèle Labbé

Section IV

MILIEU DE VIE

1- LA C.J.R. : UN MILIEU DE VIE POUR SES MEMBRES

ELLE DOIT FAVORISER :

- L'accueil personnalisé et chaleureux de ses membres.
- L'implication des membres dans le climat milieu de vie.
- Le droit de parole aux personnes afin d'exprimer leur vision.
- Le sentiment d'appartenance.
- L'intégration des nouveaux membres.
- L'écoute pour tous.
- Le plaisir et la satisfaction dans la participation aux activités.

CE QUI EST EN COURS :

- Climat positif.
- Plus d'ouverture à la nouveauté et aux idées.
- Temps d'échange moins chargé au conseil d'administration.
- Parrainage des nouveaux membres du C.A.
- Rôle mieux défini pour les coordonnateurs.
- Souper de Noël : deux nouveaux avec des anciens dans la formation des tables.
- Activité vélo : un accueil spécial pour les nouveaux.
- Équipe tirée au hasard pour le scrabble.
- Place et soutien pour les « moins performants ».
- Party pour se rencontrer et mieux se connaître.
- Partage graduel des responsabilités.
- Voir et utiliser les talents.
- Permettre aux gens de se faire connaître.

CE QUI EST À ENTREPRENDRE EN 2011-2012 :

- Élargir les moyens d'accueil.
- Soutenir les responsables pour améliorer le climat, s'assurer du respect de chacun.
- Mettre en place des occasions de fêtes, de plaisir permettant de créer des liens.
- Reconnaître les talents au-delà de l'activité, partager avec les autres ses talents.
- Faire attention de ne pas toujours demander aux mêmes.
- Impliquer les nouveaux graduellement pour leur permettre d'apprendre et de vivre de belles expériences.
- Mieux utiliser les communications Internet.
- Chercher des moyens pour permettre aux personnes de s'inscrire aux activités.

EN CONCLUSION

Le partage des informations permet une meilleure implication des personnes.

Il est nécessaire de trouver des moyens pour que les membres lisent davantage *L'INFO C.J.R.*

Offrir plus d'activités ouvertes à tous les membres pour augmenter l'appartenance à la C.J.R. et pas juste à leur activité respective.

Apprendre à ne pas personnaliser les critiques mais à les voir plutôt comme une manière d'exprimer ses besoins, de faire une demande voire même une demande d'implication.

Reconnaître les responsables d'activité comme l'essence même de l'existence de la C.J.R.

La C.J.R. doit demeurer un milieu ouvert aux autres, aux changements et aux réalités nouvelles. Elle doit s'investir dans le respect de chacun, l'accueil et l'intégration des nouveaux membres. C'est à ces conditions qu'elle assurera son développement et sa survie.

Claude Charbonneau

(Extrait du compte rendu de la réunion du 20 mai 2011)

2- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme vous le savez, nous avons transformé la vocation des Lundis PM pour permettre à un plus grand nombre de personnes de se rencontrer et de partager leur vécu.

Tous les lundis de 13 h à 15 h 30, du 12 septembre au 12 décembre inclusivement, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg, est ouvert à tous.

Nous vous invitons à prendre un café et fraterniser entre amis en compagnie de madame Andrée Girard.

D'autres personnes pourront en profiter pour se retrouver et jouer à des jeux de société tels : crible, bridge, whist, dominos, scrabble ...

À compter du 12 septembre, des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités d'automne et pour l'émission des cartes de membres.

Soyez les bienvenus!

Le comité « Milieu de Vie »

3- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE JEUDI 8 SEPTEMBRE 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 jeudi 8 septembre, de **13 h à 14 h 30**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3^e Avenue Est. Le tout sera précédé par un léger repas à compter de 11 h 30.

Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 8 septembre. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée.

Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre en règle à une activité.

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

4- 5 À 7 POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Vous êtes nouveau à la C.J.R. Vous vous êtes inscrit après le 1^{er} septembre 2010 comme membre de notre organisme.

Le comité « Milieu de vie » vous invite à un 5 à 7 au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin le **samedi 12 novembre** prochain à compter de 17 h.

Vous serez accueilli par les membres du C.A. qui répondront à vos questions sur le fonctionnement de la C.J.R., sur les outils d'information et sur les activités de leur secteur respectif. Ce sera l'occasion de mieux se connaître, de fraterniser et de partager notre vécu.

Un léger goûter vous sera servi.

Bienvenue à tous les nouveaux membres.

Christiane Gagnon,
responsable du comité « Milieu de vie » de la C.J.R.

5- FÊTONS NOËL À LA C.J.R.

Le comité « Milieu de vie » de la C.J.R. vous invite à un souper de Noël avec soirée dansante. Venez fêter, rire et vous amuser avec nous.

Un animateur dynamique nous entraînera au son de sa musique dans une atmosphère festive. Il y aura de la danse, des jeux et des prix de présence. Votre participation est requise avec de la bonne humeur, de la créativité et un brin de folie.

Le thème de la soirée sera : le tintamarre de Noël.

Pour nous mettre dans l'ambiance, nous suggérons à nos invités d'apporter leur bruiteur (crécelles, flûtes, sifflets, grelots...). Notre but est de nous retrouver pour nous amuser ensemble et créer des liens.

Date : Le samedi 10 décembre
Heure : 17 h 30 (les portes ouvriront à 17 h)
Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme
Coût : 30 \$
Menu : Repas chaud servi aux tables (filet de porc)
Note : Apportez votre vin ou votre boisson préférée.

Les cartes seront en vente lors de la journée d'inscription du 8 septembre et, par la suite, aux Lundis PM. Pour permettre l'accès à un plus grand nombre, **un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre en règle à une activité.**

Le comité « Milieu de vie »

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

André Bellemare

1- VISITE CULTURELLE À SAINTE-FOY ET SILLERY

Le 20 juillet dernier, 27 membres ont passé une journée fort agréable et bien remplie. Le tout a débuté par la découverte du vieux presbytère de Notre-Dame-de-Foy avec une présentation sur la bataille de Sainte-Foy de 1760.

Par la suite, nous avons assisté à un concert de chansons d'Henri Salvador à la maison Hamel-Bruneau. En après-midi, nous avons effectué une visite guidée du domaine Catarqui où fut prise la photo jointe.

Cette activité fut très appréciée par les participants. Pour terminer, nous avons contemplé les arrangements floraux du parc Jeanne-D'Arc, situé près des plaines d'Abraham.

Tous ont apprécié l'animation d'André Bellemare effectuée avec le professionnalisme que nous lui connaissons.

Merci André pour cette magnifique sortie.

Claude Charbonneau

**2- LA 14^E SAISON DE BRIDGE – AUTOMNE 2011**

La saison d'automne 2011 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 9 septembre à 13 h au Centre Victor-Lelièvre, situé au 475, boul. Père-Lelièvre, Québec, pour se terminer par un tournoi suisse le vendredi 9 décembre à 13 h. La saison dure 14 semaines. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt. Pour améliorer les saines habitudes de vie par une meilleure alimentation, des jus frais

et des fruits sont disponibles pour la pause santé. Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non membre.

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

cès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette quatorzième saison de bridge à la C.J.R.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- GROUPE VOCAL

Au moment où je vous écris ces quelques lignes, nous vivons une vague de chaleur estivale. Cela ne m'empêche pas de vous rappeler que nous serons de nouveau au poste en septembre pour vous revoir et reprendre nos activités.

Le lundi 12 septembre prochain, nous aurons un déjeuner pour débiter notre session automnale. Notre première activité du lundi matin aura lieu le 19 septembre. Notre réseau de téléphonistes vous rejoindra d'ici ces dates pour vous informer du lieu de notre déjeuner et pour toute autre information qui pourrait s'avérer utile.

Bonne fin d'été et à très bientôt.

Aline Parent, responsable

4- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Si le sujet vous tente et surtout si vous voulez apprendre comment améliorer votre condition de vie et, par ricochet, celle de vos proches par une thérapie tout à fait naturelle et à la portée de tous, je vous invite à vous inscrire.

Ces cours vous serviront à connaître ce qu'il faut faire dans une situation donnée et surtout par des moyens simples. On entend par problèmes : toux, mal de gorge, nez qui coule, sinus bouchés, entorses lombaires, mal de tête et bien d'autres maux...

Début : 1^{er} groupe : le lundi 26 septembre
2^e groupe : le lundi 31 octobre
Heure : 13 h 30 à 15 h
Durée : 4 cours de 1 h 30 pour un total de 6 h
Endroit : Centre culturel et communautaire, local 22
7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source)
Coût : 50 \$ incluant les notes de cours
Maximum : 10 personnes par cours
Note : Pas de cours le lundi 10 octobre, fête de l'Action de Grâce

Pour information :

Roger Jobin 418-872-8615, naturothérapeute

5- COURS INFORMATIQUE

Pour une deuxième saison, nous sommes heureux de vous retrouver pour vous offrir des cours en informatique.

Cette année, les sujets seront plus variés, mais toujours à votre rythme.

- Apple (initiation)
- iPad 2 (initiation)
- Initiation à l'ordinateur Windows XP, Vista, 7
- Initiation à Internet
- Microsoft Excel 2007/2010 (débutant)
- Microsoft PowerPoint 2007/2010 (débutant et intermédiaire)
- Microsoft Word 2007/2010 (débutant et intermédiaire)
- Conseil pour l'achat d'un ordinateur bureau et portable

Les cours sont offerts à 10 \$ de l'heure.

Nouveau service offert :

Dans le but de satisfaire notre clientèle, nous vous offrons de l'aide technique. (Voici les services que nous vous proposons :

- Conseil pour l'achat d'un nouvel ordinateur
- Installation et branchement de votre ordinateur
- Transfert de vos données sur votre nouvel ordinateur
- Nettoyage interne et externe de votre ordinateur (bureau)
- Installation de nouveaux périphériques
- Installation et désinstallation de logiciels
- Mise à jour de vos logiciels
- Nettoyage de votre disque dur et classement des fichiers
- Nettoyage de base de registre
- Sauvegarde de vos données personnelles

Coûts pour chaque visite 20 \$ pour le déplacement et la première heure et 10 \$ de l'heure à partir de la deuxième et les suivantes.

Pierre Desmarais 418-847-3076, responsable

pierdes@oricom.ca

6- CRIBLE

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

Roger Desjardins 418-623-5126, responsable

7- SCRABBLE

Tous les lundis, les adeptes de scrabble se rencontrent au chalet des Loisirs Maria-Goretti au 7475, avenue Paul-Comtois, pour partager le plaisir de jouer avec les lettres.

Bienvenue aux anciens et nous espérons que de nouveaux membres se joindront à nous. Les activités débutent le lundi 12 septembre à 13 h.

Coût : 7 \$

Marthe Lapointe 418-626-2449

Micheline Dumont 418-628-4564, responsables

8- ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Si vous parlez et comprenez la langue anglaise et si vous voulez pratiquer, joignez-vous à un groupe de conversation. Les groupes se réunissent une fois semaine pendant 10 semaines avant décembre. Plus de renseignements à l'inscription ou au téléphone.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

9- 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 22 septembre

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

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

Coût : 65 \$ pour 10 cours

André Le Blanc 418-628-5651, responsable

10- ATELIER DE CINÉMA

L'atelier de *Cinéma* poursuit ses activités pour une douzième année. Les discussions se feront au rythme d'une rencontre par mois, toujours le deuxième mardi après-midi, pour une durée de deux heures.

Nous ne pouvons accepter de nouveaux membres pour le moment. Cependant, tous les membres de la C.J.R. peuvent suivre les résultats de nos discussions et être informés du choix des films, sur le site Web de la C.J.R., sous l'onglet *Cinéma*.

Bonne saison à tous.

Nicole L. Falardeau 418-651-6054, responsable



11- THÉÂTRE LA BORDÉE

Date : Le jeudi 22 septembre

TOM À LA FERME, texte de Michel-Marc Bouchard, mise en scène de Marie-Hélène Gendreau.

Tom, jeune publicitaire homosexuel, quitte Montréal pour assister aux funérailles de son amoureux dans un petit village isolé. Il comprend que son amant s'est inventé une autre vie pour dissimuler son orientation sexuelle. Il accepte de jouer un rôle qui n'est pas le sien sous les menaces du frère du défunt qui veut éviter de décevoir sa mère.

Alternant entre violence et érotisme, la dernière œuvre de l'auteur chéri du public de la Bordée bouleverse par sa réflexion sur le mensonge et la cruauté.

Endroit : Théâtre La Bordée

Heure : 19 h 30

Départ : 18 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : Vers 22 h

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

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

André Bellemare 418-627-3730, responsable

12- BRUNCH-CONFÉRENCE – KILIMANDJARO

Vous rappelez-vous ?

Il y a un an, nous faisons appel à votre générosité pour supporter le projet de Marie-Claude Routhier de faire l'ascension du Kilimandjaro, au profit de la société Canadienne de la sclérose en plaques.

Mission accomplie.

En janvier 2011, elle a réalisé avec succès cette aventure extraordinaire en Afrique méridionale. Ce fut tout un exploit, sachant que Marie-Claude est une personne à mobilité restreinte.

Si vous êtes curieux de connaître le vécu de cette randonnée peu banale et sa participation à un safari, nous vous convions à un brunch au cours duquel elle nous présentera un diaporama et partagera cette expérience unique.

Date : Le dimanche 23 octobre
Lieu : Chalet des Loisirs du Plateau
Heure : 10 h 30
Coût : 15 \$, taxes et pourboire inclus

Nicole Charbonneau 418-623-2863, responsable

13- LE TRIBUNAL DE L'HISTOIRE – SCANDALE DU NOUVEAU PARLEMENT

Date : Le lundi 17 octobre

Participez au grand jeu de l'histoire en dramatique et en musique. La Commission de la Capitale-Nationale propose des soirées spectacles au sujet des grands scandales liés à l'histoire de Québec.

Dépassement de coûts et rumeurs de corruption ont entaché la construction de l'hôtel du parlement de Québec, sans compter la mort de deux grévistes en 1878 et le dy-

namitage de sa façade par des vandales en 1884. C'est avec sobriété que l'édifice sera inauguré en 1886.

Témoin expert : *Réjean Lemoine*, historien

Endroit : Palais Montcalm
Départ : 18 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Retour : Vers 21 h 30
Coût : 34 \$, incluant le billet d'entrée, le transport en autocar scolaire modifié, les taxes, les frais de service et les pourboires.
Note : Un minimum de 25 participants est requis pour cette activité.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

14- VISITE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 22 novembre

Venez passer une journée agréable à peu de frais. 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)
- **Chapeau** (le chapeau faisant partie de l'histoire du costume mais aussi de l'histoire collective et individuelle de nos sociétés occidentales, découvrez son importance à travers les quelque 130 chapeaux de la collection du musée)
- **Radio-Canada ici pour vous** (description disponible lors de l'inscription)
- **Science en direct ou les visages humains de la science** (exposition qui rend la science attirante, surprenante et surtout... humaine, en mettant en évidence le travail de ceux et celles qui s'y dédient avec passion).

Départ : 9 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Retour : Vers 16 h
Dîner : Possibilité d'apporter votre dîner ou au café du musée pour environ 10 \$ ou dans les restaurants environnants
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

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

15- THÉÂTRE DES ÂÎNÉS

Date : Le vendredi 18 novembre

Deux couples à la retraite et nouvellement mariés, ainsi que leur amie (nouvellement veuve), vivent sous le même toit. Des problèmes à l'horizon. Les femmes sont aux prises avec la non-disponibilité de leur époux durant la belle saison. Raison : **LE GOLF !**

Que feront-elles pour se venger de cette situation ? Vous le saurez en venant voir cette comédie en deux actes où le rire est assuré.

Endroit : Salle Pierre-Garon, 748, boul. Louis XIV, arrondissement Charlesbourg

Heure : 20 h

Coût : 15 \$

Note : Un minimum de 40 participants est requis pour cette activité.

André Bellemare 418-627-3730

Christiane Gagnon 418-622-0624, responsables

16- DÎNER-CONFÉRENCE

L'ART DE VIEILLIR EN BEAUTE!

Vieillir fait peur à plusieurs. Pourtant, prendre de l'âge peut être autre chose qu'une collection de pertes et de deuils. Vieillir peut entraîner des gains et même des victoires.

Pour affirmer cela, Serge Richard se sert de ses réflexions personnelles et surtout de bien des preuves issues de son livre « De 80 à 107 ans, 37 Âînés remarquables ».

Des preuves positives, joyeuses, très lumineuses, qui peuvent être utiles à des gens de tous les âges. Des aînés connus en ont témoigné, tels le comédien Paul Hébert, l'auteure de 97 ans Claire Martin, le nageur Jacques Amyot qui fut le premier humain à vaincre le Lac Saint-Jean. Il nage encore à 86 ans.

Bien d'autres aînés, moins connus peut-être, s'avèrent des modèles utiles car nous n'avons pas juste besoin de vedettes de hockey ou de cinéma pour élargir notre vie ...

Serge Richard, 65 ans, est retraité de l'enseignement en théâtre et en littérature au Cégep François-Xavier-Garneau, à Québec. Depuis la parution de son troisième livre, il a donné 28 conférences, a été l'invité à l'émission de télévision « Bonheur Total » au Canal Vox et fut douze fois collaborateur à « C'est ça la Vie » à Radio-Canada.

Ce sera un plaisir de vous accueillir à cette conférence.

Date : Le mercredi 9 novembre

Heure: 9 h 15

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

Stationnement à l'arrière ou dans la rue des Ursulines

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

Coût : 22 \$ taxes et pourboire inclus

Christiane Gagnon 418-622-0624

Lise Paradis 418-623-5748, responsables

17- LIGUE D'IMPROVISATION

Au cours de l'hiver dernier, une ligue d'improvisation groupant des aînés de chez nous et de d'autres groupes a commencé à opérer en collaboration avec VADA. Les personnes intéressées à faire partie d'un second groupe peuvent donner leur nom lors de la journée d'inscription du 8 septembre prochain. Le tout se déroule au Patro de Charlesbourg.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791



Section VI

ACTIVITÉS SOCIALES

Ginette Dufresne

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Venez rejoindre la cinquantaine de membres qui participent à tous les premiers jeudis du mois à cette activité qui a lieu au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord, Charlesbourg (Marché aux Puces Jean-Talon) à partir de 9 h 30. Afin de ne pas déjeuner seul, je vous conseille de vous présenter quelques minutes avant l'heure fixée. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. Cette activité représente une excellente occasion de se rencontrer. Vos amis sont également les bienvenus.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 6 octobre, 3 novembre, 1^{er} décembre, 5 janvier.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- BRUNCH AU MANOIR MONTMORENCY

Date : Le dimanche 25 septembre

Heure : 11 h 30

Venez déguster un excellent brunch à l'un des plus beaux endroits de la région soit au Parc de la Chute-Montmorency situé au 2490, avenue Royale à Beauport.

Après le repas, nous pourrions marcher dans les différents sentiers de cette station touristique bien connue et admirer les couleurs du début de l'automne.

Coût du repas : 27 \$ incluant les taxes, les pourboires ainsi que le stationnement. Vous devez acquitter ce montant lors de l'inscription du 8 septembre.

André Renaud 418-626-5719

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables

Le vrai danger, ce n'est pas quand les ordinateurs penseront comme les hommes, c'est quand les hommes penseront comme les ordinateurs.

[Sydney J. Harris]

3- SOUPER SPAGHETTI

Venez en grand nombre partager avec des amis un repas de façon très conviviale!

Date : Le samedi 5 novembre

Heure : 18 h

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

Coût : 15 \$

Notes : Apportez vos boissons, si désiré.
Le souper sera suivi d'une danse.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

4- 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 vin, charcuterie, fruits et dessert.

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

Date : Le samedi 19 novembre

Heure : 18 h

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 30 \$

Vos hôtes :

Claude Charbonneau 418-623-2863

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

5- SOUPER AUX HUÎTRES

Date : Le vendredi 14 octobre

Heure : 18 h

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 23 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)

Huîtres sur écaillés au coût supplémentaire de 10 \$ la douzaine commandées et payées lors de l'inscription.

Menu : Velouté d'huîtres, huîtres frites, quiche aux huîtres, vol-au-vent aux huîtres, légumes d'accompagnement, dessert, café ou thé.

- Notes :**
- Priorité accordée aux membres.
 - Un minimum de 50 personnes est requis pour la tenue de l'activité.
 - Apportez votre breuvage d'accompagnement préféré.
 - Musique, danse et prix de présence compléteront votre soirée jusqu'à 22 h 30.

Jules Bolduc

Solange Ricard 418-684-9089, responsables

6- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 20 septembre
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Horaire : 13 h (débutants) - 14 h 15 (intermédiaires I)
 15 h 30 (intermédiaires II)
 Coût : 35 \$ pour 12 semaines
 Professeure : Micheline Leduc

Des pratiques auront lieu tous les lundis à 18 h 30 à compter du 26 septembre à la salle de quilles du Carrefour Charlesbourg.

Claire Marriage 418-666-1753

Suzanne Ouellet 418-628-7659, responsables

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

Départ 2011/2012

31 OCT. :	VIETNAM FORFAIT PLUS , 25 jours de circuit, 62 repas, vol : China Airlines _____	4549 \$
18 SEPT. :	PRAGUE AUBAINE , 8 jours, 8 repas, hôtel centre ville, vol : Air France _____	1899 \$
13 OCT. :	SORRENTO/ROME , 12 jours (3 nuits à Rome) 17 repas, hôtel 4* vol : Transat) _____	2499 \$
01 DEC. :	MUNICH MARCHÉ DE NOËL , 9 jours, hôtel 4* centre ville, 9 repas, vol : Air France _____	1849 \$
03 DEC. :	PRAGUE FÉRIÉ DE NOËL , 9 jours, 9 repas, hôtel 4* centre ville, vol : Air France) _____	1549 \$
17 FEV. :	CIRCUIT EN THAÏLANDE , 20 jours, 42 repas, vol : United Airlines _____	3599 \$
18 MARS :	COSTA RICA avec Larry Hodgson, 12 jours, 28 repas, vol : Américan Airlines _____	3499 \$
12 AVRIL :	AGROPOLI ET CÔTE AMALFITAINE , 16 jours, 40 repas, vol : Transat _____	2099 \$
12 AVRIL :	SÉJOUR À NICE , 16 jours en studio au centre ville, vol : Transat _____	1749 \$

CONTACTEZ FRANCE TANGUAY - Tél. : 418-525-6373 ou 418-780-0548

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2011

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
SEPTEMBRE			
01 je	Visite	Parc des Hautes-Gorges	Nicole Letellier 626-5208
07 me	Vélo ou Île d'Orléans	Saint-Rédempteur/Saint-Agapit	Claude Fortin 623-5322
08 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Christiane Gagnon 622-0624
09 ve	Bridge (Début)	Centre Victor-Lelièvre	Cl. Charbonneau 623-2863
12-28	Voyage	Ouest américain	Ginette Turner 622-7059
12 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
12 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont 628-4564
12 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Micheline Brousseau 623-0834
12 lu	Cond. Physique (Début)	Gymnase Externat Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet 849-5023
12 lu	Club de marche	Kinnear's Mills	Réjeanne Michaud 628-1237
12 lu	Groupe vocal (Déjeuner)	À déterminer	Aline Parent 626-0966
14 me	Vélo	Scott/Vallée Jonction	Claude Fortin 623-5322
14 me	Golf Montmagny	Montmagny	Ginette Dufresne 623-4582
16 ve	Taï chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains 628-6705
19 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
19 lu	Tennis (Début)	Gymnase Externat Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault 628-6359
20 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet 628-7659
20 ma	Visite	Ancien Palais de justice	Denis Paquet 622-3542
21 me	Golf fermeture	Golf Métropolitain	Nicole Charbonneau 623-2863
21 me	Vélo	Moulin Petit-Pré/Cap Tourmente	Claude Fortin 623-5322
22 je	Cours d'espagnol (Début)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc 628-5651
22 je	Tom à la ferme	Théâtre La Bordée	André Bellemare 627-3730
25 di	Brunch	Manoir Montmorency	Gaétan Bourbeau 628-5791
26 lu	Réflexologie (1 ^{er} groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin 872-8615
26 lu	Club de marche	Vallée de la Jacques-Cartier	Réjeanne Michaud 628-1237
28 me	Vélo	Tronçon Monk/Armagh	Claude Fortin 623-5322
29 je	Voyage	Région de Charlevoix	Denis Paquet 622-3542
OCTOBRE			
01 sa	Dîner des aînés	À déterminer	Cl. Charbonneau 623-2863
02 di	Visite	Oratoire Saint-Joseph	Gaétan Bourbeau 628-5791
06 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
10 lu	Lundis PM (Fermé)	Fête de l'Action de Grâce	
10 lu	Club de marche	Lac Neigette – Lac Beauport	Réjeanne Michaud 628-1237
14 ve	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	Jules Bolduc 684-9089
15 sa	Train touristique	Région de Charlevoix	Gaétan Bourbeau 628-5791
17 lu	Tribunal de l'histoire	Palais Montcalm	André Bellemare 627-3730
21 ve	Vélo (Souper clôture)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin 623-5322
23 di	Brunch-conférence	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Charbonneau 623-2863
24 lu	Ski de fond	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay 522-0627
	Inscription anciens membres		
24 lu	Club de marche	Vieux-Québec	Réjeanne Michaud 628-1237
27 je	Visite	Région de la Beauce	Gaétan Bourbeau 628-5791
31 lu	Réflexologie (2 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin 872-8615

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2011

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
NOVEMBRE			
03 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
05 sa	Souper spaghetti	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Ginette Dufresne 623-4582
07 lu	Ski de fond Inscription nouveaux membres	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay 522-0627
07 lu	Club de marche	Centre plein air Dansereau	Réjeanne Michaud 628-1237
09 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Christiane Gagnon 622-0624
12 sa	5 à 7 (Nouveaux membres)	Chalet des Loisirs du Plateau	Christiane Gagnon 622-0624
15-17	Noël en automne	Auberge La Calèche	Gaétan Bourbeau 628-5791
18 ve	Théâtre des aînés	Salle Pierre-Garon	André Bellemare 627-3730
19 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne 623-4582
21 lu	Club de marche	Val-Bélair	Réjeanne Michaud 628-1237
22 ma	Visite	Musée de la civilisation	Nicole Letellier 626-5208
29 ma	Golf du mardi (Dîner)	À déterminer	Suzanne Bolduc 627-9717

DÉCEMBRE

01 je	Remise des textes	<i>L'INFO C.J.R.</i>	Marcelle Fournier 623-0173
01 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
05 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Réjeanne Michaud 628-1237
09 ve	Bridge (Tournoi)	Centre Victor-Lelièvre	Cl. Charbonneau 623-2863
10 sa	Fêtons Noël	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Christiane Gagnon 622-0624
11 di	Soirée canadienne	Théâtre Dina-Bélanger	Ginette Turner 622-7059
12 lu	Lundis PM (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
21 me	Parution du journal		

JANVIER

04 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Christiane Gagnon 622-0624
05 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
06 ve	Bridge (Début)	Centre Victor-Lelièvre	Cl. Charbonneau 623-2863
09 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
13 ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Christiane Gagnon 622-0624

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



HOSTELLERIE

Au
Cœur du
Bourg

418 628-8968

www.residences.lacapitale.com

Près de tout près de vous

Résidence pour retraités autonomes reliée au CLSC La Source

À l'Hostellerie Au Cœur du Bourg des gens compétents et expérimentés,
soucieux de favoriser et de maintenir le plus longtemps possible votre autonomie,
vous prodigueront des services de grande qualité.

Habiter à l'Hostellerie Au Cœur du Bourg, c'est choisir de rester actif, de profiter de la vie au maximum
et de s'entourer de gens dynamiques



La Capitale
Immobilière MFQ



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

Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Jean Bédard

1- CAMPING DE LA C.J.R. - 2011

Nous remercions tous nos campeurs pour leur participation, leur collaboration et aussi leur solidarité lors de notre semaine de camping au parc Bromont. Ce fut très apprécié. En plus de la chaleur humaine que nous avons eue, DAME NATURE fut au rendez-vous avec 7 belles journées sur 7 à la mi-juin.

Nous espérons que vous êtes satisfaits de votre semaine de camping et souhaitons vous revoir en grand nombre l'an prochain.

Au sujet du camping 2012, nous aurons de la relève. Fernande et Jean-Claude Michel seront les nouveaux responsables pour cette belle activité d'été. Merci pour leur implication.

En ce qui concerne les dates et l'endroit pour le camping 2012, ils seront en mesure de vous donner plus de détails dans L'INFO C.J.R. de janvier 2012.

Si vous désirez voir les photos de camping de Bromont, rendez-vous sur le site de la C.J.R. sous l'onglet photos. Merci à Jean Bédard pour sa collaboration.

Encore une fois MERCI à tous nos campeurs pour leur participation et leur joie de vivre.

Louise Turcotte et Lise Matte

2- GOLF DU MARDI

La saison 2011 est déjà terminée. Quelle belle saison ensoleillée... Nous remercions tous les joueurs pour leur participation, leur entrain et leur compréhension lorsque nous devons apporter certains changements dans les départs.

Nous avons eu 200 inscriptions différentes pour toute la saison, que ce soit pour les deux blocs ou pour quelques parties, c'est tout un record. La saison s'est terminée par un brunch au Mont Tourbillon le jeudi 25 août.

Le comité apprécie énormément le dynamisme et la convivialité de chacun et chacune. Nous vous donnons rendez-vous le mardi 29 novembre pour notre traditionnel dîner de Noël. Nous vous donnerons plus de détails quant à l'endroit et l'heure au début de novembre en utilisant la

boite vocale de la C.J.R. N'oubliez pas d'inscrire cette date à votre agenda.

Nous espérons vous revoir en 2012 et bon golf automnal.

Suzanne, Monique, Denise et Pauline, responsables

3- PÉTANQUE – SAISON 2011

La pétanque est une des plus populaires activités de la C.J.R. Nous avons eu 187 inscriptions cet été. Nous permettons ainsi aux gens de socialiser pendant la saison estivale 3 soirs semaine.

Notre équipe est toujours présente. Les responsables des lundis, mardis et jeudis soirs sont : Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux, Gilles Roy et moi-même. Nous y mettons beaucoup d'efforts et les gens participent avec spon-tanéité et régularité.

Je tiens à remercier tous les joueurs de pétanque qui ont été fidèles à leur rendez-vous hebdomadaire. Merci pour la réussite de cette 14^e saison.

Lisette Côté, responsable

4- CLUB VÉLO DE LA C.J.R. – SAISON 2011

Un beau bonjour aux 135 membres du club vélo C.J.R. 2011 dont 50 nouveaux membres. Notre saison vélo va bon train et la participation est très bonne. Cette année, nous avons à l'agenda 12 sorties locales dont quatre en septembre.



Nous avons eu un très beau voyage de quatre jours à Granby. Les participants semblent avoir bien aimé leur séjour malgré une température un peu chaude. L'hôtel, les repas et la piscine ont été très appréciés. Nous étions 81 participants. Granby est une région intéressante pour faire du vélo, il y a beaucoup de très belles pistes cyclables. Il ne reste à l'équipe qu'à trouver une nouvelle région pour rouler l'an prochain, qui sera au moins l'équivalent de ce que nous avons eu cette année.

Le souper de clôture de la saison vélo 2011 aura lieu le vendredi 21 octobre à compter de 18 h au chalet des Loisirs du Plateau. Vous pouvez apporter votre vin et votre bière. Le type de repas et le coût vous seront annoncés d'ici l'inscription d'automne qui aura lieu le jeudi 8 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. Vous pouvez aussi vous inscrire le lundi 12 septembre entre 13 h et 14 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Je tiens à remercier tous les membres du comité vélo 2011 : Jean Deslauriers, Gérald Bacon, Léo Vidal, Édith Vachon, Louise Gelly et Andrée Girard qui ont travaillé très fort pour organiser cette saison.

Aussi un gros merci à tous ceux qui ont accepté d'encadrer les groupes durant nos sorties locales et le voyage et d'en assurer la sécurité.

Un merci spécial à Louise Gelly qui a pris charge de l'organisation du voyage à Granby.

Bonne fin de saison.

Claude Fortin pour le comité vélo 2011

5- SKI DE FOND

Amis du ski de fond, bonjour.

L'été n'est pas terminé, mais nous devons déjà préparer la prochaine saison. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés au début du mois d'octobre afin de confirmer leur place. La réinscription des anciens se tiendra au chalet des Loisirs du Plateau, le lundi 24 octobre en après-midi. Aucune réservation de nouveaux membres ne sera acceptée par téléphone ou par l'intermédiaire de membres amis.

Les nouvelles inscriptions se feront à partir du lundi 7 novembre, au même endroit, jusqu'à ce que le nombre de places disponibles dans nos deux autocars soit atteint. Le coût de l'inscription est de 65 \$ pour la saison 2012. D'autres informations seront disponibles au mois d'octobre. Au plaisir de vous revoir en forme pour la prochaine saison dès le début janvier 2012.

Le comité du ski de fond :

André Bellemare
Jean-Guy Boisvert
Pierre Colin
Réjean Loignon
René Mathieu
Colette Tremblay 418-522-0627, responsable

6- SAISON DE GOLF 2011 JOURNÉES DE GOLF

ÎLE D'ORLEANS

Date : 31 août
Endroit : Club de golf Saint-Laurent
Coût : 39 \$, taxes et voiture motorisée incluses



MONTMAGNY

Date : 14 septembre
Endroit : Club de golf Montmagny
Coût : 38 \$, taxes et voiture motorisée incluses

Notes :

- Tous les départs sont à compter de 11 h.
- Vous pouvez consulter vos heures de départ sur le site Web de la C.J.R. (www.cjrcharlesbourg.org) le dimanche précédant la journée de golf.
- En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale, à compter de 8 h, pour savoir si l'activité est annulée ou reportée (418-990-0863).
- S.V.P., prévoyez arriver au moins *trente minutes* avant l'heure de départ indiquée.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

GOLF DE FERMETURE

La rencontre de fermeture du golf se fera au **Golf Métropolitain**, suivie d'un repas (brochette de poulet). En cas de pluie, le souper aura lieu tel que prévu et un droit de jeu sera remis sur place aux participants.

Date : Le mercredi 21 septembre
Heure : 12 h (sujet à changement)
Endroit : Club de golf Métropolitain, 5136, boul. Chauveau Ouest
Coût : 50 \$, golf (9 trous) et souper
Souper seulement : 25 \$

Fernand St-Pierre 418-622-8742
Nicole Charbonneau 418-623-3863, responsables

7- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

Début : Le lundi 12 septembre
 Fin : Le vendredi 16 décembre
 Durée : 14 semaines
 Coût : Une journée/semaine : 25 \$
 Deux journées/semaine : 40 \$
 Trois journées et plus/semaine : 55 \$
 Endroit : Ancien gymnase de l'Externat Saint-Jean-Eudes, 650, avenue du Bourg-Royal
 Heure : 8 h 40 à 9 h 40

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

Robert Ouellet 418-849-5023

André Nadeau 418-622-6103

Nicole Demers 418-622-6103, responsables

8- TENNIS SAISON AUTOMNE 2011



La saison d'automne débutera le lundi 19 septembre dans le nouveau gymnase de l'Externat Saint-Jean-Eudes, situé au 650, avenue du Bourg-Royal.

Les personnes inscrites en 2010-2011 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à remplir avant l'inscription du 8 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. Le coût demeure le même, soit 30 \$ (payable par chèque) pour la session.

Merci de votre collaboration.

Le comité du tennis :

Jean-Yves Walsh, vice-président

Nicole Dorais, secrétaire

Claude Alain, trésorier

Nicole Toussaint, directrice

Yvan Guilbault 418-628-6359, président

9- TAÏ CHI - 2011

Début : Le vendredi 16 septembre

Durée : 12 semaines

Fin : Le vendredi 2 décembre

Heure : 9 h à 10 h 30

Coût : 62 \$ (67 \$ non membre)

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

10- PETITES QUILLES

Vous êtes intéressés à jouer les lundis 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 Roch Paradis au 418-626-2657 ou au salon de quilles au 418-623-2925.

11- 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 rejoindre 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 2011-2012 débute le 31 août.

André Nadeau 418-622-6103, responsable

*Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années
à la vie, mais de la vie aux années.*

[Jacques Salomé] Psychologue français

12- CLUB DE MARCHE – AUTOMNE 2011



Je vous invite à regarder le contenu de notre programmation, il est intéressant pour ceux qui aiment le plein air ou pour ceux qui recherchent de nouveaux coins à découvrir.

Les marches ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures, soit 8 km. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance d'écouter la boîte vocale la veille ou le matin du départ. Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour débiter la marche à 9 h 45.

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

Coût : 5 \$ l'inscription pour l'année jusqu'au 31 décembre 2011

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

Programmation Automne 2011 :

- 12 sept. (19 sept.) Kinnear's Mills à 45 minutes du pont de Québec. Autobus, départ église Sainte-Cécile à 9 h, retour à 15 h. Apportez votre dîner, eau et collation. Facile, intermédiaire.
- 26 sept. (3 oct.) Vallée de la Jacques-Cartier pour les sentiers suivants : L'Aperçu 2.5 km et le Cascade 4.3 km. Facile. Transport en autobus, départ à 9 h, retour pour le dîner. Entrée 4.75 \$, plus autobus.
- 10 oct. (17 oct.) Lac Neigette au Lac Beauport. 2 h de marche. Sentier facile pour la première demie et intermédiaire par la suite.

- 24 oct. (1er nov.) Rallye dans le Vieux-Québec. Présence française. Autobus, départ à 9 h, église Sainte-Cécile, retour à 15 h. Groupes de 2 à 3 personnes. Dîner au resto (9 \$ à 15 \$).
- 7 nov. (14 nov.) Centre de Plein Air Dansereau. (Région de Pont-Rouge). Sentier facile. 2 h de marche. Retour midi.
- 21 nov. (27 nov.) Val-Bélair près de la base militaire. Randonnée de 2 h, circuit facile.
- 5 déc. (12 déc..) Rivière Saint-Charles. Dîner de Noël. De la maison O'Neill jusqu'au Parc Victoria. Autobus, départ à 9 h, église Sainte-Cécile. Retour 14 h 30. Prévoir environ 20 \$ pour le dîner.

Nous vous attendons nombreux.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

13- SHUFFLEBOARD

Les activités automnales 2011 du club de shuffleboard débutent le lundi 12 septembre. Ces dernières se déroulent les lundis, mardis et mercredis après-midi, de 15 à 17 heures, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e). Le coût de l'inscription est de 10 \$. Pour ceux ou celles qui désirent jouer deux fois semaine, le coût est de 15 \$.

Pour mieux faire connaître l'activité du shuffleboard, nous vous invitons à y participer, à titre d'invités, lors de la première semaine.

Bienvenue à tous.

Micheline Brousseau 418-623-0834, responsable

Section VIII

VOYAGES



Gaétan Bourbeau

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.

Nous recevons des commentaires de plusieurs membres à l'effet qu'ils ne s'inscrivent pas aux sorties et voyages proposés par la C.J.R. parce qu'il n'y plus de places. Sachez que pour la plupart des voyages, il y a des places disponibles.

Le conseil d'administration

2- COMITÉ POUR LES VOYAGES

Les personnes désirant se joindre au comité déjà formé pour proposer et organiser des sorties et des voyages n'ont qu'à communiquer avec moi.

Gaétan Bourbeau

3- VISITE DE L'ORATOIRE SAINT-JOSEPH ET ÉMISSION « LES ENFANTS DE LA TÉLÉ »

Date : Le dimanche 2 octobre

Départ à 9 h de l'église Sainte-Cécile en direction de Montréal pour effectuer la visite guidée de l'Oratoire Saint-Joseph. Dîner sur place. Vers 14 h, nous nous dirigeons à La Maison de Radio-Canada pour assister à l'enregistrement de la populaire émission « Les enfants de la Télé » animée par Véronique Cloutier et Antoine Bertrand.

Après le souper dans un restaurant de la région, nous retournons à Québec.

Coût : 93 \$ (98 \$ non membre), incluant le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, la visite guidée de l'Oratoire Saint-Joseph, l'enregistrement de l'émission « Les enfants de la Télé », deux repas, les taxes et les pourboires.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

4- BALADE DANS LE TRAIN TOURISTIQUE DE CHARLEVOIX

Date : Le samedi 15 octobre

Départ à 9 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de La Malbaie. Après le dîner, deux visites guidées sont au programme : le Musée de Charlevoix qui vous offre une vision rapprochée du vaste panorama patrimonial de la région et la Forge-Menuiserie Cauchon, qui a reçu le prix régional du tourisme québécois pour l'année 2009. Cette visite présente l'histoire de ce métier dans les années 1800 et du début du 20^e siècle.

À la fin de l'après-midi, nous montons à bord du nouveau train touristique de Charlevoix en direction de Québec. Souper gastronomique et animation à bord. À la gare du Palais, nous reprenons l'autocar pour Charlesbourg.

Coût : 250 \$ (255 \$ non membre), incluant le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les deux visites guidées, la balade commentée à bord du train touristique, deux repas, les taxes et les pourboires.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

Mon mari dit qu'il veut passer ses vacances dans un endroit où il n'est jamais allé. J'ai répondu : « Et pourquoi pas la cuisine ? »

(Nan Tucket)

5- ESCAPADE DANS LA RÉGION DE LA BEAUCE

Date : Le jeudi 27 octobre

Départ à 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Sainte-Marie de Beauce.

Accompagné d'un guide local qui demeure avec nous toute la journée, nous visitons en premier lieu, la ferme « L'Alpagas de la Montagne » qui effectue l'élevage, la reproduction et la vente de cet animal. Ensuite, nous nous dirigeons à Saint-Joseph pour visiter le Musée Marius-Barbeau, qui raconte l'histoire de cette région.

Après le dîner prévu au restaurant l'Auberge des Moissons situé à Vallée-Jonction, nous revenons à Sainte-Marie pour visiter la bijouterie Le Forgeron d'Or, le Musée du Père Gédéon et le Musée de l'Aviation.

Le retour est prévu à Charlesbourg vers 18 h.

Coût : 77 \$ (82 \$ non membre), incluant le transport en autobus scolaire, les frais d'entrée et les visites guidées de tous les sites mentionnés, le dîner, les taxes et les pourboires.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

6- CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES DE L'EST

Date : 26 février au 9 mars 2012

Bateau : Explorer of the Seas

Prix : 1 519 \$ cabine intérieure
1 579 \$ cabine vue sur la promenade intérieure
1 979 \$ cabine avec balcon

Ce prix comprend le transport Québec-New-York en autocar de luxe, une nuit à Newark (petit déjeuner inclus) et une visite guidée de New-York avant la croisière, la croisière de 11 nuits et tous les repas sur le bateau, un guide-accompagnateur de Groupe Voyages Québec, toutes les taxes et le transport en autocar au retour.

Toutes les informations vous seront transmises lors de la journée d'inscription du 8 septembre ou vous pouvez communiquer avec moi.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

7- SOIRÉE CANADIENNE

Vivez ces belles soirées que nous avons connues pendant si longtemps. Plus de 10 artistes sur scène et un décor qui recrée l'univers d'une veillée d'antan. Chansons à répondre, giges et rigodons pour une soirée canadienne dans la plus pure tradition québécoise.

Date : Le dimanche 11 décembre

Endroit : Théâtre Dina-Bélanger

Prix : 79 \$

Ce prix comprend le transport en autocar scolaire, un souper dans un restaurant de Québec, le billet de spectacle au parterre et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

8- NOËL EN AUTOMNE À L'AUBERGE LA CALÈCHE

Dates : Du 15 au 17 novembre

Sous le thème Noël en Automne, venez vivre un séjour avec la formule tout inclus dans une des belles auberges de la région des Laurentides, l'Auberge La Calèche, située à Sainte-Agathe-des-Monts.

Coût : 375 \$, incluant le transport aller-retour en autocar de luxe, 2 nuitées en chambre de catégorie régulière en occupation double, 6 repas dont un grand buffet, deux soirées animées avec chansonnier et danses, animation durant le séjour, accès au sauna et jacuzzi extérieur, toutes les taxes et les pourboires. Si le cœur vous en dit, vous pouvez vous rendre au village de Sainte-Agathe, l'auberge étant située à quinze minutes de marche.

Le prix peut varier si vous désirez une chambre à un niveau inférieur ou supérieur. Information disponible lors de la journée d'inscription.

Cette activité est organisée en collaboration avec Les Aînés du Trait-Carré.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

*L'être humain perd sa santé
à gagner de l'argent et par la suite,
il perd son argent à se refaire une santé.*

9- VOYAGE À NEW-YORK

Date : Du 17 au 20 avril 2012

Durée : 4 jours, 3 nuits

Jour 1 : Route vers New-York et installation à l'hôtel Crown Plaza Paramus au New-Jersey.

Jour 2 : Tour de ville en français en avant-midi et ascension de l'Empire State Building en après-midi.

Jour 3 : Traversier en direction de la statue de La Liberté.

Visite du musée de cire de Madame Tussaud et temps libre.

Jour 4 : Direction Central Valley pour une séance de magasinage au Woodbury Common Premium Outlet et retour à Québec.

Prix : 687 \$ par personne en occupation double, incluant le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour trois nuits, un guide-accompagnateur durant tout le voyage, 9 repas, les activités inscrites au programme, les taxes et les pourboires.

L'itinéraire complet sera disponible lors de la journée d'inscription.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

10- VOYAGE DANS CHARLEVOIX

Date : Le jeudi 29 septembre

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

9 h 15 : Arrêt aux Galeries Charlesbourg, 4250, 1^{re} Avenue, près du restaurant Le Buffet des Continents

Un arrêt est prévu à Baie Saint-Paul (durée 2½ heures) pour la visite d'ateliers d'artistes et autres boutiques sur la rue Saint-Jean-Baptiste et les environs.

Dîner libre

13 h : Départ pour le Casino de Charlevoix en passant par Les Éboulements et Saint-Irénée.

Souper : Manoir Richelieu

Retour : Vers 22 h

Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper « Buffet » au Manoir Richelieu, les taxes, les pourboires et 5 \$ en crédit-casino.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

11- VISITE DE L'ANCIEN PALAIS DE JUSTICE

Date : Le mardi 20 septembre

Nous visitons l'ancien Palais de Justice, 12, rue Saint-Louis, maintenant le ministère des Finances. Il y a deux horaires pour les visites guidées :

1^{re} visite : 9 h 30 pour une durée de 60 minutes

2^e visite : 10 h 45 pour une durée de 60 minutes

Maximum : 12 personnes par visite

Dîner : Le Café de la Terrasse du Château Frontenac à 12 h

Coût : 33,48 \$ par personne, tout inclus

Stationnement : Gratuit pour une durée de trois heures

Note : Réservation obligatoire pour la visite et le dîner; vous devez effectuer un dépôt de 5 \$ lors de l'inscription, remboursé au dîner.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

12- SONDAGE

J'aimerais savoir s'il y a des gens intéressés par une croisière automnale en octobre 2012. Le départ se ferait de Québec sur le Brilliance of the Seas.

Nous passerons par le Saguenay, Corner Brook, Halifax, Sydney, Saint-Pierre et Miquelon, Charlottetown et retour à Québec. Pour ce séjour, le prix semble raisonnable. Donc, si vous êtes intéressés par les belles couleurs de l'automne, le sondage aura lieu lors de la journée d'inscription du 8 septembre et j'aurai les renseignements à ma disposition.

Merci.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

Le bulletin sur le Web à : www.cjrcharlesbourg.org/Info.pdf

Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- CORPORATION DES LOISIRS
DU PLATEAU

En septembre 2009, nous avons soumis une demande d'étude pour agrandir le chalet principal ainsi que la mise aux normes. Le dossier progresse depuis mai dernier puisque l'Arrondissement a injecté une somme substantielle pour faire l'étude de la faisabilité de cet agrandissement qui est devenu prioritaire. Nous espérons des développements concrets pour 2012. En temps et lieu, de plus amples informations seront émises à la population par les personnes concernées.

Nous avons fait l'acquisition d'un appareil de climatisation pour permettre d'être plus confortable dans la salle principale. Des travaux importants seront réalisés pour changer le revêtement de la patinoire permanente ainsi que les bandes avec un nouveau matériel. Depuis quelque temps, nous avons ajouté des bancs et des tables dans le parc afin de mieux desservir les usagers.

Nous aimerions souligner la reconnaissance des Aînés Solidaires de Québec à l'endroit de monsieur Raynald Nadeau comme Aîné Solidaire lors du gala du 27 avril 2011. Ce dernier est président du Club de l'Amitié et vice-président de notre Corporation. Nos sincères félicitations à monsieur Nadeau pour le travail accompli.

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

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

Madame Marie-Christine Crête-Cyr (coordonnatrice) depuis 2008 saura susciter votre intérêt par de nouvelles activités qui vous seront proposées pour la prochaine saison et il en va de votre intérêt de consulter le bottin que vous avez reçu par la poste.

Il est à noter que nous avons la possibilité de louer la salle de la Planque pour certaines activités ainsi que celle du chalet principal.

Prochainement, on pourra consulter toutes nos activités sur notre site Web qui est en phase de réalisation.

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

Vous êtes spécialement invités à assister à notre *Assemblée générale du 19 octobre* prochain.

Le développement de notre corporation en dépend, alors... **impliquons-nous!**

Errol Fortin, Président

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

Salon des organismes bénévoles et communautaires

C'est avec enthousiasme que le CAABC vous invite à son 8^e Salon des organismes bénévoles et communautaires qui a pour thématique « *Le communautaire : Un monde à découvrir!* ». L'événement aura lieu **le samedi 15 octobre** au Carrefour Charlesbourg de 9 h 30 à 15 h.

Chaque année, le CAABC se fait un plaisir et un devoir d'organiser ce salon afin de faire connaître les organismes du territoire à la population. Vous êtes donc invités à venir faire un tour pour découvrir toutes les ressources communautaires qui existent dans votre coin ainsi que la multitude de possibilités d'activités bénévoles qui s'offre à vous.

C'est avec un énorme plaisir que vous êtes attendus à ce rendez-vous automnal entre les organismes et la population.

Marie-Christine Vézina

Si quelqu'un affirme qu'il est capable de faire à soixante ans tout ce qu'il faisait à vingt ans, c'est qu'il ne faisait pas grand chose à cet âge-là.

3- VILLE-AMIE DES AÎNÉS (VADA)

Le chemin parcouru...et le futur.

Où en sommes-nous?

Deux ans et demi après la signature des documents officiels qui confirmaient la mise en œuvre du projet VADA à Charlesbourg, jetons un coup d'œil afin de constater le chemin parcouru.

Tout d'abord rappelons que les projets pilotes « Villes-amies des aînés » se déroulent dans sept villes au Québec : Granby, Drummondville, Rivière-du-Loup, Rimouski, Sherbrooke, la MRC de Témiscamisque et l'arrondissement de Charlesbourg à Québec. Le Secrétariat aux aînés vise par cette démarche à soutenir la création d'environnements propices à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif chez les aînés.

Le comité de réalisation du projet à Charlesbourg s'est investi dans un grand objectif qui vise le « développement de la participation sociale des aînés dans l'arrondissement ».

Par quels moyens? Par un projet intégré autour de 5 axes touchant les saines habitudes vie, le milieu de vie, l'engagement social, l'isolement social et les services municipaux.

Les résultats?

Saines habitudes de vie. Le succès des Matinées VADA se mesure à l'assistance, 325 personnes au cours de la dernière année, mais aussi à la qualité des conférenciers et de l'information. Ces rencontres favorisent aussi les contacts interpersonnels et l'échange, une plus-value non négligeable. La journée « Découverte du 13 avril » a attiré 160 personnes qui ont été sensibilisées à l'activité physique, se sont amusées et ont créé des liens avec des gens de leur âge. L'atelier « Stimulez vos neurones » sur le thème de la mémoire a été fort apprécié par 191 aînés qui ont y ont assisté.

Milieu de vie. La fête des aînés en mai 2011 a connu un vif succès, 708 personnes. Tout l'Arpidrome était en fête. Un comité organisateur, formé de plusieurs associations aînées, travaille pendant des mois à l'organisation de ce rendez-vous annuel. Il faut ajouter à ce comité des dizaines de bénévoles qui s'impliquent lors de la journée de la fête. Dans cet axe, une démarche effectuée par la C.J.R. a donné des résultats concrets sur différentes facettes de la vie collective de l'organisme. Cette démarche a aussi une retombée pratique : un guide sera élaboré sur la dé-

marche « milieu de vie » et sera destiné aux associations intéressées à développer un sentiment d'appartenance dans leur propre association et à faire les choses différemment.

Engagement social. Deux associations aînées ont formé un comité d'entraide interne à leur association. L'objectif : aider les aînés de l'association aux prises avec divers problèmes et les référer au besoin. L'approche de ces comités vise l'écoute, l'empathie et la référence.

Un projet d'échange de services entrera dans sa phase pilote au cours de l'automne 2011 avec des bénévoles du CAABC et du Club des aînés du Trait-Carré. Ce système d'échange de services regroupera toutes les personnes intéressées à échanger entre elles différents services tels que du dépannage informatique, de la traduction de texte, du transport, des formations, de l'aide pour une déclaration d'impôts... en somme il s'agit de mettre à profit les talents, les habiletés, les aptitudes et les compétences des aînés dans ce projet.

L'isolement social. Le travail effectué tout au cours de l'année sur l'isolement social des aînés a été immense. L'élaboration d'un plan d'action qui visait certaines actions : représentations dans des endroits publics, textes parus, rencontres avec les organismes communautaires offrant des services aux aînés, porte-à-porte dans le quartier Saint-Rodrigue, contacts avec des salons de coiffure ayant une grande majorité d'aînés comme clientèle. La démarche du comité sur l'isolement social nous prouve que le partenariat est essentiel pour travailler sur cette problématique.

Services municipaux. Quelques actions qui relèvent des services municipaux seront visibles à l'automne 2011. Le bottin des loisirs aura une section aînée qui permettra une consultation plus facile de toutes les activités des associations aînées. Des projets d'équipements extérieurs seront réalisés dans les parcs Henri-Casault et Maurice-Dorion. L'installation de ces équipements répond au défi de vieillir en restant actifs, même lorsque l'on n'est plus sur le marché du travail.

Toutes ces initiatives du plan d'action de VADA se réalisent grâce à des partenaires du milieu, notamment, le Centre de santé et services sociaux Québec-Nord (CSSSQN), le Patro de Charlesbourg, le Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg (CAABC), les Aînés regroupés de Charlesbourg (L'ARC) et bien sûr, les dizaines de bénévoles impliqués dans tous les axes du projet.

Le futur? Le comité de réalisation a pris soin de penser à la pérennité du projet. Quelles sont les stratégies mises de l'avant? La prise en charge par nos partenaires actuels de certaines activités du projet, la présence plus marquée de L'ARC dans les suites de VADA, le soutien financier de l'arrondissement, l'implication des aînés dans la communauté et le rôle que ces derniers peuvent jouer dans leur milieu. Voilà des moyens pour donner suite à cette grande aventure « Pour les aînés par les aînés ».

Pierre Vallée Chargé de projet VADA

4- LES AÎNÉS REGROUPÉS DE CHARLESBOURG (L'ARC)

L'arrondissement de Charlesbourg, avec la collaboration de L'ARC, offre le samedi 1^{er} octobre, Journée internationale des Aînés, un diner-spaghetti où sont invités les aînés de Charlesbourg.

Cette activité est une occasion pour les aînés de faire connaissance et d'échanger entre eux. Les modalités concernant cette activité seront précisées au début de septembre.

5- LES AÎNÉS DU TRAIT-CARRÉ

Les Aînés du Trait-Carré propose un souper-fondue suivi d'une soirée de danse le vendredi 14 octobre à 18 h à son local situé au 748, boul. Louis XIV.

Le club collabore avec la C.J.R. à l'organisation du voyage « Noël en automne » à La Calèche les 15, 16 et 17 novembre. Les cours de danse en ligne des jeudis p.m. commencent le 8 septembre.

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

Jean-Marie Fréchette, Président



6- RÉFLEXION SUR LES ASSOCIATIONS D'AÎNÉS

Nous pouvons faire mieux que de nous amuser

Si nous analysons la situation des aînés et des associations qui les regroupent, nous constatons le nombre et la disparité des associations ou des organismes qui prennent la parole en leur nom et le fait que la grande majorité des aînés n'est pas membre de l'une ou l'autre de ces associations. L'aîné adhère à une association s'il y trouve son intérêt et se retire s'il n'y trouve rien de pertinent en regard de ses attentes.

Ce constat du nombre élevé d'associations démontre l'impossibilité d'une action concertée et efficace et, de ce fait, la très grande difficulté à obtenir des réponses positives aux diverses représentations effectuées pour améliorer le mieux-être des aînés. Le pouvoir d'influence dépend de la capacité de cohésion et de concertation. Les dirigeants de ces groupes se doivent de reconnaître que les décideurs sont toujours forts de leur isolement ou de leur division.

Dans ce contexte, les associations d'aînés doivent avoir le sens social et le souci de l'équité pour l'ensemble des aînés et la société en général. Un énorme travail de concertation et d'organisation reste à faire en ce sens. Chacun devra apprendre à aller au-delà de ses intérêts personnels pour pouvoir voir plus loin et plus large.

Cette capacité de voir plus loin et plus large devrait pouvoir amener les responsables des associations d'aînés à dépasser la simple satisfaction des besoins de base des aînés. Cela les amènera aussi à favoriser, et même à défendre, le maintien dans la vie active de ces personnes qui continuent d'avoir un besoin vital de demeurer des citoyens actifs, reconnus pour leur compétences et qui sauront se réaliser de façons différentes et stimulantes dans diverses sphères de la société.

Le jeune aîné d'aujourd'hui, qui a devant lui une bonne vingtaine d'années de vie en bonne santé et même plus, ne veut pas être considéré comme citoyen que pour voter, payer ses taxes et consommer. Il ne veut pas non plus passer toutes ses années à s'amuser, si jamais il en a les moyens ou les possibilités. N'est-ce pas là un mandat de première importance pour toutes les associations d'aînés. Et si elles ne le font pas, qui le fera ? Il y en a certes pour dire que c'est encore là l'affaire des décideurs qui ne peuvent laisser en plan tant de ressources et de compétences, alors que de toute part les ressources manquent et que les besoins se multiplient.

Et si les aînés se prenaient en main et devenaient des personnes agissant dans leur milieu et aidant ainsi à améliorer la qualité de vie de leurs concitoyens. Les divers gouvernements et les forces des secteurs privés et communautaires n'auraient pas le choix de reconnaître et soutenir au besoin une telle armée en action. N'est-ce pas là une façon novatrice et enthousiasmante de participer à l'amélioration du mieux-être de notre société.

Comme il n'est pas certain que nos multiples associations d'aînés aient le goût ou la capacité d'assumer le leadership du développement d'une véritable retraite citoyenne, il faut se poser la question: à quand la mise en place d'une association d'aînés citoyenne qui regroupera, au-delà des intérêts personnels présents, tous ceux et celles qui se considèrent toujours citoyens à part tout en se réalisant et en donnant un sens à leur vie?

Claude Charbonneau

«Il y a des circonstances où il faut s'abstenir de jouer à la bourse, aux courses, au baccarat ou à la roulette : primo, quand on n'a pas les moyens et secundo, quand on les a.»

[Alphonse Allais]



Maintenant ouvert

7 jours sur 7 !

Centre funéraire de Charlesbourg - 7335, boulevard Henri-Bourassa

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

Section X

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- SYMPOSIUM LAC-BEAUPORT

La 13^e édition du Symposium Lac-Beauport, présentée par Ovation Aquarelle de Québec (OAQ), se fera à nouveau dans le site enchanteur du Lac Beauport. Ce symposium exclusivement à l'aquarelle sera présenté avec les mêmes orientations qu'auparavant. L'école Montagnac sera le centre névralgique du symposium, et ce, du 26 au 28 août 2011.

Ovation Aquarelle de Québec a été conçu pour promouvoir le médium de l'aquarelle, démystifier la démarche artistique, rapprocher le public des artistes dans un milieu propice, encourager l'échange entre l'artiste et le public, sortir les artistes de leurs ateliers pour leur permettre d'échanger entre eux, encourager et valoriser le développement artistique.

En collaboration avec la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale et de plusieurs associations membres, Ovation Aquarelle de Québec a convenu *de dédier la journée du vendredi 26 août aux aînés* lors du Symposium Lac-Beauport. À compter de 13 h, tous les aquarellistes seront à leur poste de travail à l'école Montagnac, et ce, afin de rencontrer les visiteurs et de répondre à leurs questions. De plus, le samedi et le dimanche, les quelque cinquante aquarellistes, dont plus de trente professionnels, seront assignés sur des sites avoisinants.

Certaines associations pourront organiser des activités particulières durant cette journée et les organisateurs distribueront gratuitement un coupon pour l'attribution d'une œuvre aux visiteurs membres d'une des associations participantes à cette journée des aînés.

Claude Charbonneau, Président

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, Tombouctou, les Marquises, le Venezuela, l'Inde, la Nouvelle-Zélande et le Hors-Série Classique « les États-Unis ». Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Découverte « l'Indochine ».

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

Inscription finale le jeudi 8 septembre.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

**4- PASSEPORT PLEIN-AIR
LOISIRS ET GASTRONOMIQUE
2011-2012**

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

Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Plein-Air Loisirs et Gastronomique sera de 20 \$. Cette année, les passeports pourraient être disponibles au début de novembre 2011. Vous pouvez réserver votre passeport à l'avance lors de la journée d'inscription du jeudi 8 septembre. La période de vente des passeports ainsi que la quantité sont limitées.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

L'argent ne fait pas le bonheur. C'est même à se demander pourquoi les riches y tiennent tant.

Georges Feydeau

5- **RABAIS PEINTURE**

Une entente a été convenue entre le détaillant Betonel-Dulux du 4500, boul. Henri-Bourassa et la C.J.R. afin d'obtenir un rabais de 25 % sur tous les produits de peinture et 15 % sur les accessoires tels que rouleaux, pincesaux....

Vous devez le mentionner avant d'effectuer votre achat et présenter votre carte de membre de l'année en cours. Éventuellement, d'autres détaillants pourraient s'ajouter à cette entente.

Jean Deslauriers, administrateur

6- **RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DU QUÉBEC**

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

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

Quelques mois avant d'avoir atteint 65 ans, vous recevrez une lettre de la Régie d'assurance-maladie du Québec vous avisant que vous serez bientôt couvert par le régime d'assurance médicaments du Québec. Les primes sont payables lorsque vous rédigez votre déclaration d'impôt du Québec. En 2011, la prime d'assurance médicaments est de 563 \$ par personne si elle a suffisamment de revenus.

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

Habituellement c'est plus avantageux de continuer à adhérer au régime d'assurance médical privé. Outre de couvrir les frais des médicaments, ce dernier couvre, assez souvent, les frais des professionnels de la santé tels que soins de la vue, physiothérapeute, psychologue et servi-

ces similaires, les soins médicaux d'urgence au cours de voyage, les frais d'hospitalisation et les articles médicaux et, dans certains cas, les soins dentaires.

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

Gaétan Bourbeau

Réouverture de l'autoroute 720...



Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin,
Québec G1G 4W7

SERVICES

TRANSFERT DE :

Disque 33, 45 et 78 tours en CD,
Mini cassette en CD,
Mini cassette à mini cassette,
VHS à VHS,
VHS en DVD

Téléphone : (418) 627-3479
Jean-Claude

Réf. 126

19 pharmacies, une seule fondation

Le Fonds

Fondation Groupe Fleury et associés

Groupe FLEURY et Associés



Pour vous et avec vous!

Le Fonds - Fondation Groupe Fleury et associés

aide les organismes communautaires dans leur lutte contre la pauvreté afin d'améliorer la santé physique et mentale de ses concitoyens.

Près de \$100.000 remis à une vingtaine d'organismes.

Informations ou demande d'aide financière 1220, boul. Lebourgneuf, bureau 200, Québec, Qc, G2K 2G4 • 418.523.7015