



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 2

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

JANVIER 2012

Section I

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour,

Je considère que l'estime de soi chez les aînés dépend particulièrement de la qualité des relations qu'ils entretiennent avec leur entourage. Dans ce contexte, les amis deviennent importants. Fondée sur le respect de l'autre, l'affection et les intérêts communs, l'amitié se développe habituellement entre gens d'un même âge, ayant des activités communes et qui partagent souvent la même vision de la vie. L'amitié suppose un partage de notre vécu avec d'autres. Ainsi elle aide à donner un sens à notre vie. La C.J.R. veut, par l'organisation de ses activités, permettre à ses membres de partager des activités sociales qui sont des sources de satisfaction et d'épanouissement personnel.

Nous travaillons avec détermination pour développer des milieux de vie à la C.J.R. Nous avons investi dans un meilleur fonctionnement du conseil d'administration afin qu'il devienne un lieu où il est plaisant et agréable de travailler. La rencontre des nouveaux membres du 12 novembre avec la présence de plus de 80 personnes s'est avérée fort positive et remplie d'espoir pour le développement et l'amélioration des relations entre les membres lors des différentes activités de la C.J.R.

Les observations formulées par les membres sur les activités prévues à la programmation de l'automne 2011 sont très positives pour l'ensemble des activités. Beaucoup trouvent important de prendre le temps de s'écouter, de se parler et de partager. Toutefois, nous constatons que c'est au niveau des relations entre les coordonnateurs et les responsables d'activités que nous avons à investir pour améliorer l'action de la C.J.R. auprès de ses membres.

Nous vous soulignons qu'il faut renouveler votre carte de membre 2012 pour vous inscrire à une activité de la session d'hiver. Il y a environ 700 membres sur 1600 qui n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre. Le 4 janvier, nous vous invitons à 13 h au sous-sol de l'église Saint-Jérôme pour l'inscription aux activités de l'hiver

2012. Une programmation d'activités diversifiées vous attend.

Le comité sur le milieu de vie vous propose pour l'hiver, des Lundis PM à compter du 9 janvier. La C.J.R. invite d'une façon personnalisée ses bénévoles pour souligner leur contribution lors d'un 5 à 7, le vendredi 13 janvier au chalet des Loisirs du Plateau. Enfin, le vendredi 24 février 2012, la C.J.R. tiendra son assemblée générale annuelle à 17 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler. Nous comptons sur votre disponibilité, votre compétence et votre engagement pour assurer la relève au conseil d'administration.

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

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

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 dufresnejacques@videotron.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 dufresnejacques@videotron.ca	418-623-4582

SOMMAIRE

SECTION	PAGES
I- Mot du président	1
II- Administration	2
III- Aînés et activités communautaires	7
IV- Milieu de vie	9
V- Activités culturelles et éducatives	10
Calendrier des activités	16 et 17
VI- Activités sociales	19
VII- Santé, plein air et activités sportives	21
VIII- Voyages	25
IX- Informations sur les autres organismes ...	27
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 votre adresse courriel. Pour accélérer le service, un formulaire est mis à votre disposition lors de votre arrivée au local. 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, depuis le 1^{er} septembre 2011, conformément à la nouvelle politique de tarification de la Ville de Québec, le coût est de 22,50 \$ pour les **nouveaux membres non résidents**.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité de 2012. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte pour vérifier si l'étiquette 2012 y apparaîtrait. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès 12 h 30 lors de la journée d'inscription du 4 janvier avant d'aller vous inscrire aux activités.

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

NOTE : Pour faciliter le **renouvellement** de votre carte de membre pour 2012, je serai disponible le mardi 3 janvier entre 9 h et 11 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Louise Tanguay Registraire

4- 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.

5- 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.

6- 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.

7- 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)

8- MODIFICATION À 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 sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

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 sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

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.

Les activités organisées par l'entreprise d'une agence de voyage et payées par des membres à la C.J.R., ne sont pas remboursées lorsque le forfait annoncé a déjà été payé par la C.J.R. à l'agence de voyage.

Toutefois, il n'y aura aucun remboursement de frais d'inscription lorsque ceux-ci sont de 5 \$ et moins.

(CA-11-09-804)

9- 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 à la famille de :

Madame Jeanne Blouin Bouchard, décédée le 15 novembre 2011.

Le conseil d'administration

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

1. Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.
2. Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.
3. Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.
4. Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.
5. Le président ou la présidente d'élection considère d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite les propositions présentées verbalement séance tenante.
6. Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mises en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.
7. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.
8. S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.
9. S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.
10. Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaires à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.
11. Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin...
12. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.
13. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.
14. Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.
15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.

16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

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

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

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra **le vendredi 24 février 2012 à 17 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.**

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

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

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

Le membre en règle désirant se présenter comme administrateur pour les années 2012-2013 peut transmettre, avant la tenue des élections, son bulletin de candidature au secrétaire de la C.J.R., monsieur Jean-Guy Lebel, à l'adresse mentionnée dans *L'INFO C.J.R.* Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler.

Bienvenue à tous !

Jean-Guy Lebel, secrétaire

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom

Numéro de membre

Signature du membre

Date de signature

Signature et numéro du membre proposeur

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

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

De plus, lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient en février, la C.J.R. souligne d'une façon particulière la contribution significative de certains bénévoles au succès de ses activités.

Cette année, nous avons apporté quelques modifications à la politique de reconnaissance des bénévoles de la C.J.R.

Les principes de la politique sont les suivants :

1. Pour le bénévole, la reconnaissance de sa contribution est sa récompense.
2. La C.J.R. souligne la contribution de tous ses bénévoles.
3. La C.J.R. reconnaît la contribution significative de ses bénévoles par des critères objectifs et équitables.
4. La C.J.R. reconnaît la contribution d'une équipe responsable d'une activité qui fait la promotion et le développement de son groupe comme milieu de vie, lieu d'identification, d'appartenance, d'épanouissement et de partage de vécu entre amis.

RECONNAISSANCE DU PRIX ANNUEL « MILIEU DE VIE »

Pour souligner la contribution d'une équipe faisant la promotion et le développement du milieu de vie au sein du groupe dont elle est responsable, la C.J.R. attribue annuellement, le cas échéant, le prix « Milieu de vie » sur recommandation du comité « Milieu de vie ».

Les critères d'évaluation du prix « Milieu de vie » attribué à une équipe sont :

- Une équipe qui favorise le développement du sentiment d'appartenance envers le groupe et envers la C.J.R.
- Une équipe qui suscite le goût d'être actif au niveau du groupe et qui présente la vie de groupe comme un moyen d'épanouissement et de développement.
- Une équipe pour laquelle le groupe est un carrefour où l'on se rencontre dans un climat agréable et plaisant afin de partager notre vécu entre amis.
- Une équipe qui assure le bon fonctionnement de l'activité tout en respectant chacun dans ce qu'il est, dans ce qu'il pense et dans ce qu'il fait.

Pour présenter la candidature de son équipe à ce prix, le responsable de l'activité la soumet au responsable du comité « Milieu de vie » au plus tard le 15 novembre de l'année de référence.

Il précise dans sa demande les noms des membres de l'équipe en décrivant leur contribution au niveau de l'activité et les principaux éléments la justifiant.

Le comité « Milieu de vie » peut présenter après étude la candidature d'une équipe favorisant la promotion et le développement du milieu de vie au sein de son groupe.

Le comité propose également au conseil d'administration de la C.J.R. les modalités de reconnaissance de ce prix.

Voici donc la liste des bénévoles qui seront reconnus pour l'année 2011.

3 ans

Christiane Gagnon	Dîner-conférence
André Bellemare	Sorties culturelles d'une journée
Robert Ouellet	Conditionnement physique
Réjeanne Michaud	Club de marche

5 ans

Jean Bédard	Administrateur
Marthe Lapointe	Scrabble
Aline et Denis Marcoux	Conversation anglaise
André Le Blanc	Espagnol
Gaétan Bourbeau	Déjeuners mensuels
Pierrette Wiseman	Dîner aux cailles
Denise Beaudry	Golf du mardi

10 ans

Gaétan Bourbeau	Administrateur
Micheline Dumont	Scrabble
Suzanne Bolduc	Golf du mardi
Rémi Hains	Tai chi
Jean Bédard	Site Web

De plus, la C.J.R. attribue le prix « Milieu de vie » 2011 à l'équipe responsable du groupe vocal.

Les membres de cette équipe sont : Aline et Gaétan Parent, Louise Gendron, Micheline Paquet, Diane Villeneuve, Marc Dupuis et Raymond Vézina.

L'adulte ne croit pas au père Noël. Il vote.

(Pierre Desproges)

SIEL
IMPRIMERIE

418-688-9593

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

1- VIEILLIR

Vieillir, c'est chiant. J'aurais pu dire : vieillir, c'est désolant, c'est insupportable, c'est douloureux, c'est horrible, c'est déprimant, c'est mortel. Mais, j'ai préféré « Chiant » parce que c'est un adjectif vigoureux qui ne fait pas triste.

Vieillir, c'est chiant parce qu'on ne sait pas quand ça a commencé et l'on sait encore moins quand ça finira. Non, ce n'est pas vrai qu'on vieillit dès notre naissance. On a été longtemps si frais, si jeune, si appétissant. On était bien dans sa peau. On se sentait conquérant. Invulnérable. La vie devant soi. Même à cinquante ans, c'était encore très bien. Même à soixante...

Si, si, je vous assure, j'étais encore plein de muscles, de projets, de désirs, de flamme. Je le suis toujours, mais voilà, entre-temps... quand j'ai vu le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l'âge qu'ils ne me considéraient plus comme un des leurs, même apparenté, même à la marge, j'ai lu dans leurs yeux qu'ils n'auraient plus jamais d'indulgence à mon égard, qu'ils seraient polis, déférents, louangeurs, mais impitoyables. Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans l'apartheid de l'âge.

Le plus terrible est venu des dédicaces des écrivains, surtout des débutants.

« Avec respect », « En hommage respectueux », « Avec mes sentiments très respectueux »... Les salauds! Ils croyaient probablement me faire plaisir en décapuchonnant leur stylo plein de respect!

Les cons! Et du « cher Monsieur Pivot » long et solennel comme une citation à l'ordre des Arts et Lettres qui vous fiche dix ans de plus!

Un jour, dans le métro, c'était la première fois, une jeune fille s'est levée pour me donner sa place.

J'ai failli la gifler. Puis la priant de se rasseoir, je lui ai demandé si je faisais vraiment vieux, si je lui étais apparu fatigué.

- « Non, non, pas du tout, a-t-elle répondu, embarrassée. J'ai pensé que... »

Moi aussitôt : « Vous pensiez que...? »

- Je pensais, je ne sais pas, je ne sais plus, que ça vous ferait plaisir de vous asseoir.

- Parce que j'ai les cheveux blancs ?

- Non, ce n'est pas ça, je vous ai vu debout et comme vous êtes plus âgé que moi, c'a été un réflexe, je me suis levée...

- Je parais beaucoup plus âgé que vous ?

- Non, oui, enfin un peu, mais ce n'est pas une question d'âge...

- Une question de quoi, alors ?

- Je ne sais pas, une question de politesse, enfin je crois...»

J'ai arrêté de la taquiner, je l'ai remerciée de son geste généreux et l'ai accompagnée à la station où elle descendait pour lui offrir un verre.

Lutter contre le vieillissement, c'est, dans la mesure du possible, ne renoncer à rien. Ni au travail, ni aux voyages, ni aux spectacles, ni aux livres, ni à la gourmandise, ni à l'amour, ni à la sexualité, ni au rêve.

Rêver, c'est se souvenir tant qu'à faire, des heures exquises.

C'est penser aux jolis rendez-vous qui nous attendent.

C'est laisser son esprit vagabonder entre le désir et l'utopie.

La musique est un puissant excitant du rêve.

La musique est une drogue douce.

J'aimerais mourir, rêveur, dans un fauteuil en écoutant soit l'adagio du Concerto no. 23 en la majeur de Mozart, soit, du même, l'andante de son Concerto no. 21 en ut majeur, musiques au bout desquelles se révéleront à mes yeux pas même étonnés les paysages sublimes de l'au-delà.

Mais Mozart et moi ne sommes pas pressés. Nous allons prendre notre temps. Avec l'âge le temps passe, soit trop vite, soit trop lentement.

Nous ignorons à combien se monte encore notre capital. En années ? En mois ? En jours ? Non, il ne faut pas considérer le temps qui nous reste comme un capital.

Mais comme un usufruit dont, tant que nous en sommes capables, il faut jouir sans modération. Après nous, le déluge ? Non, Mozart.

Bernard Pivot. Extrait de son livre paru en avril 2011 : *Les mots de ma vie*

2- L'IMPLICATION SOCIALE DE LA C.J.R. DANS SON MILIEU

Si nous consultons la charte de la C.J.R. du 9 septembre 1994, nous y trouvons comme éléments de mission : favoriser les échanges avec de nouvelles connaissances et amis, élaborer et promouvoir ensemble des projets communs, défendre et promouvoir auprès de toutes les instances leurs acquis et intérêts communs, contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu, prendre comme groupe une plus grande place dans son milieu, encourager le maintien et l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Après plus de 17 ans d'activité, l'action de la C.J.R. est-elle conforme aux différents éléments contenus dans sa raison d'être ?

Nous constatons qu'elle organise une programmation d'activités vaste et diversifiée à la grande satisfaction de ses membres. Nous nous amusons bien et d'une façon agréable.

Depuis 2009, la C.J.R. a entrepris une démarche d'implantation de milieu de vie, d'abord au conseil d'administration et par la suite au niveau des activités.

Elle recherche des administrateurs, des responsables d'activités, des bénévoles et des membres qui s'impliquent dans son fonctionnement pour en faire un milieu de vie, un lieu de rencontre, de loisirs, de ressourcement, de participation sociale et de services pour le mieux-être des aînés. Elle favorise toute démarche ou mesure permettant aux aînés d'assumer eux-mêmes leur devenir et vivre pleinement le moment présent.

Pour la C.J.R., le membre est le centre de son action et l'expertise, la générosité et l'engagement de ces derniers sont la source d'énergie rendant possible ses réalisations.

Si nous obtenons de tels résultats au niveau de l'organisation des activités et de la satisfaction des membres, c'est grâce à l'engagement constant des administrateurs, des responsables d'activités et des bénévoles qui ont à cœur sa réussite.

Devant l'augmentation croissante des aînés dans notre milieu, bientôt 25% de la population, il est primordial pour une organisation comme la C.J.R. de plus de 1600 membres en décembre 2011, de s'impliquer socialement pour aider les aînés à occuper la place qui leur revient et à jouer un rôle à la mesure de leurs compétences.

Dans ce contexte, le conseil d'administration a des orientations à prendre. De plus, la C.J.R. se doit de conscientiser ses membres à jouer pleinement leur rôle de citoyen à part entière. Ils sont des citoyens pour autres choses que de voter, payer des taxes et consommer.

Claude Charbonneau, Président

3- COMMENT VIVRE VIEUX ET EN SANTÉ

Extrait d'un article paru dans « Le Soleil » en juin dernier dans la section retraite active.

Tous savent que les gens vivent de plus en plus vieux. Au lieu de s'en remettre uniquement à la science pour jouir de la fontaine de jouvence, mieux vaut mettre toutes les chances de notre côté en adoptant de saines habitudes de vie.

En fait, la recette de la santé et de la longévité comporte une multitude de facteurs, parmi lesquels on retrouve une alimentation saine et plutôt frugale, de l'exercice régulier, un tissu social serré, un faible niveau de stress et une relative égalité sociale.

La C.J.R. offre, par sa programmation variée, la possibilité d'atteindre l'objectif de vivre plus vieux et en forme.

Gaétan Bourbeau

4- 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
- Le compte d'épargne libre d'impôt (CELI)
- Le fascicule publié par Option Consommateur « Comment prévenir les pièges financiers de la retraite »
- Autres publications concernant les aînés

Gaétan Bourbeau 418-628-5791

5- AUTEURS DE CHEZ NOUS

LÀ ... OÙ LE SILENCE SE TAIT

Quand le flot de pensées bouillonne
loin du bruit de ton silence
j'écris l'ombre des jours solitaires
dans le torrent de ma solitude.

Quand les rêves implorent l'aurore
loin du temps qui garde ton souffle
j'attends en vain les nuits sublimes
dans le vent qui gémit au repos.

Quand l'hiver chasse l'automne
loin des feuilles mortes sur le sol
je touche la neige et cueille l'instant
dans le froid qui brûle mes mains.

Quand tout change de bord
loin des vagues d'ici ou d'ailleurs
je viens chercher le calme
dans les remous où le silence se tait.

Gisèle Labbé

Section IV

MILIEU DE VIE

1- 5 À 7 POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Samedi le 12 novembre dernier, le comité Milieu de vie de la C.J.R. a tenu un événement spécial.

Les membres du CA ont reçu plus de 65 nouveaux membres à un 5 à 7 d'informations et d'échanges. Après les présentations d'usage, notre président, Claude Charbonneau, nous a entretenus du fonctionnement et des outils d'information de la C.J.R. Les quatre coordonnateurs sont venus nous parler de leur secteur respectif et j'y suis allée de mon mot sur le milieu de vie. Le tout fut suivi d'une période de questions fort animée, mais à la fois constructive et intéressante pour l'ensemble des participants.

Un goûter nous a tous réunis pour échanger et fraterniser en bonne compagnie. Ce fut une soirée mémorable et qui sera certainement à recommencer l'an prochain.

Un grand merci à tous les participants qui nous ont démontré qu'ils avaient à cœur la bonne marche et le développement de la C.J.R.

Christiane Gagnon,

Responsable du comité milieu de vie de la C.J.R.

Aucun de nous ne s'est élevé à la seule force de son poignet. Nous sommes arrivés parce que quelqu'un s'est baissé pour nous aider.

Thurgood Marshall

2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 4 JANVIER 2012

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant 13 h. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le mercredi 4 janvier, de **13 h à 14 h 30**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3^e Avenue Est.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 4 janvier. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. **Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre en règle à une activité.**

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

3- 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 9 janvier au 18 juin inclusivement, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg, est ouvert à tous. Il est à noter que le Lundi de Pâques, soit le 9 avril, le chalet sera fermé.

Nous vous invitons à prendre un café et fraterniser entre amis. 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 9 janvier, 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 »

*La plus jolie fille ne peut donner que ce qu'elle a
... mais elle peut prendre beaucoup plus.*

4- FÊTE DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG - 2012

La fête des aînés de Charlesbourg aura lieu cette année, le vendredi 8 juin 2012 à l'Externat Saint-Jean-Eudes.

L'objectif de cet événement est de rassembler les aînés des différents organismes de Charlesbourg pour passer une journée agréable d'échanges, de partage et de plaisir.

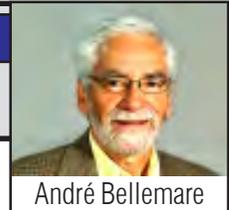
Deux membres représentent la C.J.R. pour l'organisation de cette fête. Il s'agit de Gaétan Bourbeau et Christiane Gagnon.

Encore cette année, nous ferons appel à nos bénévoles pour prendre en charge l'organisation des différentes activités : golf, tennis, marche, petites quilles, vélo, bridge et scrabble.

Christiane Gagnon

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES



André Bellemare

1- TROUPE DE THÉÂTRE DE LA C.J.R.

Les personnes intéressées à participer à la création d'une **nouvelle troupe de théâtre de la C.J.R.** pour y jouer elles-mêmes, doivent communiquer avec moi lors de la journée d'inscription du 4 janvier prochain.

Camille Gagnon 418-622-0454, responsable
elgag@oricom.ca

2- DES NOUVELLES DE « JE ME RACONTE » À LA C.J.R.

Le 3^e groupe de « **Je me Raconte** » à la C.J.R. a terminé sa 3^e et dernière session le 6 décembre 2011. Les 8 participantes ont en main le contenu de leur autobiographie. Il ne reste plus qu'à se revoir pour remettre ces textes en ordre, les peaufiner et poursuivre l'expérience d'en faire un volume dans le but de léguer leur héritage de vie.

Ce fut encore une fois une expérience extrêmement enrichissante pour moi et j'en remercie les participantes qui ont su si bien s'adapter et nourrir le groupe.

Avis aux personnes intéressées, un nouveau groupe pourra débiter à compter de septembre 2012. Pour plus d'information sur le programme, vous pouvez consulter le site suivant : www.jemeraconte.com



Témoignage :

Lors de mon inscription en septembre 2010, j'étais loin de me douter de l'intensité qu'exigerait mon engagement. Je termine donc avec un enrichissement hors du commun. En premier lieu, j'aimerais remercier Diane, notre animatrice, qui nous a accordé tout le soutien dont nous avions besoin. Je tiens en haute estime cette femme de cœur et mes collègues d'écriture qui se sont dévoilées au grand jour et que je n'oublierai jamais. Enfin, ce programme provoque une prise de conscience qui nous amène à mieux apprécier le parcours de vie de notre brève existence. Écrire son récit de vie, un cadeau pour soi avant tout. Merci à tous les bénévoles qui permettent l'existence de ce programme.

Lucette Bouchard, 3^e cohorte « Je me Raconte »

Diane Gagné 418-380-4381

Animatrice pour « Je me raconte »

3- LA 14^e SAISON DE BRIDGE – HIVER 2012

Nous avons terminé la saison d'automne le 16 décembre par un excellent repas au chalet des Loisirs du Plateau. La saison a duré 15 semaines avec une participation d'environ 20 tables par séance de duplicata.

La saison d'hiver 2012 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 6 janvier à 13 h au Centre Victor-Lelièvre, situé au 475, boul. Père-Lelièvre, Québec, pour se terminer le vendredi 25 mai. Le vendredi 27 avril à 13 h, nous aurons un tournoi suisse.

La saison dure 21 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 succès 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

4- VISITE DE LA BIBLIOTHÈQUE DE CHARLESBOURG

Connaissez-vous tous les services offerts par la Bibliothèque de Charlesbourg, située derrière l'église Saint-Charles-Borromée, coin boul. Louis-XIV et 1^{re} Avenue ?

Profitez d'une visite guidée pour la découvrir, **le mardi 7 février 2012, de 11 h à 12 h**. L'heure d'ouverture de la bibliothèque au grand public étant à 12 h, ceux qui le désirent pourront donc continuer leur découverte après la visite.

L'entrée est gratuite.

Inscription obligatoire le 4 janvier.

C'est un rendez-vous.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

5- GROUPE VOCAL

Un temps d'arrêt pour le temps des Fêtes et vivement nous reprendrons le chant du groupe vocal à compter du 16 janvier.

La dernière session fut très plaisante et nous serons à notre poste pour retrouver tous nos membres afin de S'AMUSER EN CHANTANT et ainsi passer une belle saison hivernale.

À tous et toutes, Bonheur et Santé pour 2012.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

6- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Si le sujet vous tente et si vous voulez apprendre comment améliorer vos chances de contrer certains petits problèmes de la vie courante et aider vos proches par une thérapie 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 23 janvier

2^e groupe : le lundi 20 février

Heure : 13 h 30 à 15 h

Durée : 4 cours de 1 h 30 pour un total de 6 h

Endroit : Centre culturel et communautaire, local 22
7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La
Source)

Coût : 50 \$ incluant les notes de cours

Maximum : 10 personnes par cours

Note : Pas de cours le lundi 5 mars, car c'est la
semaine de relâche.

Pour information :

Roger Jobin 418-872-8615, naturothérapeute

7- 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.

Nouveaux services offerts :

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

- 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 (bu-
reau)
- 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

8- CRIBLE

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

Roger Desjardins 418-623-5126

Suzanne Bolduc 418-627-9717

9- SCRABBLE

Le scrabble est une activité où le plaisir de jouer avec les
lettres se marie avec celui de rencontrer plein de gens in-
téressants.

Venez vous inscrire, il y a quelques places disponibles.

Quand : Tous les lundis de 13 h à 15 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs de Maria-Goretti, 7475,
avenue Paul-Comtois

Début : Le lundi 9 janvier

Coût : 15 \$

Marthe Lapointe 418-626-2449

Micheline Dumont 418-628-4564, responsables

10- ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Nous sommes à la recherche de moniteurs afin de prendre
charge d'un groupe. Si vous êtes bilingue et désirez con-
sacrer un peu de temps au service de quelques membres,
vous êtes les bienvenus. Pour faire partie d'un groupe,
veuillez donner votre nom par téléphone ou lors de l'ins-
cription. Vous devez comprendre et parler suffisamment
l'anglais.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

11- 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'es-
pagnol donnés par un professeur d'origine mexicaine avec
18 années d'expérience dans l'enseignement de cette lan-
gue.

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

Début : Le jeudi 19 janvier
 Fréquence : Les jeudis a.m. ou p.m. selon le degré
 Endroit : Centre communautaire et culturel de
 Charlesbourg
 7575, boul. Henri-Bourassa (édifice du
 CLSC La Source)
 Coût : 65 \$ pour 10 cours

André Le Blanc 418-628-5651, responsable

12- ATELIER DE CINÉMA

L'atelier de *Cinéma* poursuit ses activités. 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

13- THÉÂTRE LE TRIDENT

Date : Le mardi 17 janvier

THÉRÈSE ET PIERRETTE À L'ÉCOLE DES SAINTS-ANGES DE MICHEL TREMBLAY.

Thérèse, Pierrette et leur amie Simone forment un trio inséparable. Alors qu'à l'école des Saints-Ange se préparent les célébrations de la Fête-Dieu, chacune s'éveille à la vie et découvre les exaltations et tourments du passage de l'adolescence sous le regard parfois autoritaire des religieuses qui dirigent l'établissement.

Dans un quartier ouvrier de Québec des années 40, où les rapports de classe sont marqués, l'élite religieuse fait peser son emprise sur les élèves, leurs mères et les enseignantes. Progressivement, une révolte commence à sourdre dans tous les coins de l'école, annonciatrice du désir d'affranchissement qui secouera la province lors de la révolution tranquille.

Gill Champagne assure la mise en scène de cette histoire empreinte d'humour et de grande humanité.

Endroit : Grand Théâtre de Québec
 Transport : Covoiturage
 Coût : 32 \$, incluant le prix de groupe du billet d'entrée, les taxes, les frais de service.

Rendez-vous à 18 h 30 au stationnement de l'église Sainte-Cécile pour la remise des billets et l'organisation du covoiturage. Les passagers remettront 4 \$ chacun à l'utilisateur de la voiture pour couvrir les frais de transport et de stationnement au lieu du 12 \$ par personne que coûterait la location d'un autocar. Stationnement extérieur payant sur place, accessible par la rue Saint-Amable. Stationnement intérieur payant dans l'édifice J.A. Tardif, accessible par 3 entrées différentes, à l'angle des rues Claire-Fontaine et Saint-Amable.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

14- VISITE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 27 mars

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 :

- **L'univers de Michel Tremblay** : exposition-spectacle – images, textes, vidéos, musiques – sur l'œuvre et la vie de ce grand dramaturge québécois
- **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** : s'arrêter, regarder, écouter, se divertir et réfléchir... C'est une expérience globale que propose l'exposition Radio-Canada
- **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
- **Territoires** : relation des Québécois avec la terre qu'ils habitent
- **Le temps des Québécois** : vision rafraîchie de l'histoire du Québec
- **Nous, les premières nations** : histoire, mode de vie et vision des autochtones qui vivent au Québec

Départ : 9 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
 Retour : Vers 15 h 30
 Dîner : Possibilité d'apporter votre dîner ou au café du musée pour environ 10 \$ ou dans les restaurants environnants
 Coût : 8 \$. 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

André Bellemare 418-627-6730, responsables

15- DÎNER-CONFÉRENCE

L'historien Jean-Marie Lebel nous entretiendra des cent ans d'histoire de l'Exposition provinciale de Québec et nous présentera son nouveau livre : *L'Expo : plaisirs et découvertes à Québec*.

C'est donc un rendez-vous. Nous vous attendons en grand nombre.

Date : Le mercredi 18 avril
 Heure : 9 h 15
 Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, Loretteville
 Stationnement à l'arrière ou dans la rue des Ursulines
 Dîner : Repas servi à la table (3 services) vers 11 h 30
 Coût : 23 \$ taxes et pourboire inclus

Christiane Gagnon 418-622-0624, responsable

16- LA PLANIFICATION EN CAS DE DÉCÈS, UNE APPROCHE RESPONSABLE

La mort est une réalité à laquelle nous devons tous faire face un jour ou l'autre. Qu'elle soit prévue ou inattendue, elle entraîne de multiples décisions à prendre.

Cette conférence d'un notaire et d'une conseillère de la Coopérative funéraire des Deux Rives, nous aidera à mieux

planifier cette étape de la vie et à faciliter les démarches pour les gens qui ont à vivre le décès d'un proche.

Quand : Le vendredi 9 mars
 Heure : 13 h 30
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Coût : Gratuit
 Au plaisir de vous y rencontrer pour un bon café.

André Bellemare 418-627-3730, responsable



Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin,
 Québec G1G 4W7

SERVICES

TRANSFERT DE :

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

Téléphone : (418) 627-3479

Jean-Claude

Réf. 127

VENTES

Piano Berlin noir

usagé 200 \$

Marie-Christine : (418) 624-7220

Réf. 128

Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences.

Psychanalyste français, François Dolto



André-Philippe Côté - Le Soleil

IMPÔT SERVICE

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

RAPPORT INFORMATISÉ

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

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

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

LOUISE.JOURDAIN@SYMPATICO.CA

**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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2012

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JANVIER				
03 ma	Renouvellement carte membre (9 h à 11 h 30)	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
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
05 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
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
09 lu	Cond. Physique (Début)	Gymnase Externat Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
09 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
09 lu	Club de marche	Pointe-aux-Lièvres	Réjeanne Michaud	628-1237
09 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Micheline Brousseau	623-0834
13 ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Christiane Gagnon	622-0624
13 ve	Présentation voyage	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Turner	622-7059
13 ve	Taï chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
16 lu	Tennis (Début)	Gymnase Externat Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
16 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
17 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
17 ma	Théâtre Le Trident	Grand Théâtre de Québec	André Bellemare	627-3730
19 je	Cours d'espagnol (Début)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-7651
23 lu	Réflexologie (1 ^{er} groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
23 lu	Club de marche	Lac-Beauport	Réjeanne Michaud	628-1237
25 me	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
29 di	Déjeuner petites quilles	Restaurant Chez Harry	Ginette Dufresne	623-4582

FÉVRIER

01 me	Dîner du Carnaval	Resto Grill Le Clac	Ginette Dufresne	623-4582
02 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 lu	Club de marche	Centre ski de fond Charlesbourg	Réjeanne Michaud	628-1237
07 ma	Visite guidée	Bibliothèque de Charlesbourg	André Bellemare	627-3730
09 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
18 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
20 lu	Réflexologie (2 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
20 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Réjeanne Michaud	628-1237
22 me	Visite guidée	Hôtel de glace	Gaétan Bourbeau	628-5791
24 ve	Assemblée générale annuelle	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
26-9 mars	Voyage	Croisière dans les Caraïbes	Ginette Turner	622-7059

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2012

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
MARS			
01 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
05 lu	Club de marche	Centre de ski Du Moulin	Réjeanne Michaud 628-1237
09 ve	Conférence	Chalet des Loisirs du Plateau	André Bellemare 627-3730
16 ve	Soirée du ski de fond	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay 522-0627
19 lu	Club de marche	Secteur Orsainville	Réjeanne Michaud 628-1237
20 ma	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman 626-1092
24 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne 623-4582
27 ma	Visite	Musée de la civilisation	Nicole Letellier 626-5208
30 ve	Remise des textes	L'INFO CJR	Marcelle Fournier 623-0713

AVRIL

02 lu	Club de marche	Rues de Charlesbourg	Réjeanne Michaud 628-1237
05 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
09 lu	Lundis PM (Fermé)	Lundi de Pâques	
11 me	Cabane à sucre	Île d'Orléans	Ginette Dufresne 623-4582
16 lu	Club de marche	Rues de Beauport	Réjeanne Michaud 628-1237
17-20	Voyage	New York	Gaétan Bourbeau 628-5791
18 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Christiane Gagnon 622-0624
23 lu	Parution du journal		
27 ve	Bridge (Tournoi)	Centre Victor-Lelièvre	Cl. Charbonneau 623-2863
27 ve	Cond. Physique (Fin)	Gymnase Externat Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet 849-5023
30 lu	Club de marche	Base de plein air Val-Bélair	Réjeanne Michaud 628-1237

MAI

02 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Christiane Gagnon 622-0624
03 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
10 je	Visite	Région des Cantons-de-l'Est	Gaétan Bourbeau 528-5791
25 ve	Bridge (Fin)	Centre Victor-Lelièvre	Cl. Charbonneau 623-2863
25 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	André Leduc 622-2771

La C.J.R. est à la recherche d'une ressource pour assister le registraire dans le traitement des données à informatiser pour environ 150 heures/année. Les conditions de travail sont à déterminer. Les personnes intéressées peuvent communiquer avec le président Claude Charbonneau au 418-623-2863.



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



GROUPE VOYAGES QUÉBEC

CIRCUIT EN THAÏLANDE

17 février (20 jours, 42 repas,
vol: United Airlines)

3699 \$

VIETNAM CLASSIQUE

7 mars (18 jours, 41 repas
vol: China Airlines)

3749 \$

CIRCUIT AU MAROC

16 mars (17 jours, hôtels 4*, 22 repas,
vol: Royal Airt Maroc)

2449 \$

SÉJOUR AU PORTUGAL ET LISBONNE

19 mars (16 jours, 24 repas,
vol: Air France)

2399 \$

SÉJOUR EN TUNISIE

24 mars (23 jours, 42 repas, hôtel 4* à Sousse,
vol: Royal Air Maroc)

1549 \$

COSTA DEL SOL

9 avril (16 jours, 28 repas, hôtel au bord de la mer
vol: Transat)

1799 \$

AGROPOLI ET CÔTE AMALFITAINE

12 avril (16 jours, 40 repas, hôtel au bord de la mer
vol: Transat)

2149 \$

PARIS AUBAINE

22 avril (9 jours, 14 repas, hôtel centre ville,
vol de Québec: transat)

1949 \$

GRECE ET SES ILES

6 mai (16 jours dont 7 nuits de croisière, 30 repas,
vol: Transat)

3249 \$

VENISE, FLORENCE, ROME, SORRENTO

11 mai (16 jours, 26 repas,
vol: Transat)

3499 \$

BARCELONE AUBAINE

12 mai (9 jours, 7 repas, hôtel 4* bien situé,
vol: Air Transat)

1799 \$

VIENNE ET SALZBOURG

16 mai (9 jours, 9 repas, 2 concerts, hôtel au centre ville,
vol: Air France)

2649 \$

PRAGUE AUBAINE

20 mai (8 jours, 8 repas, hôtel 4*centre ville,
vol: Air France)

1799 \$

IRLANDE, ÎLE D'EMERAUDE

30 mai (9 jours de circuit, 20 repas
vol: Transat)

2349 \$

PARIS FRANCE DE L'OUEST

29 mai (13 jours, 19 repas
vol: Transat)

3349 \$

**Pour de plus amples information veuillez contacter
Mme France Tanguay au 418-780-0548.**

Prix par personne en occ. double incluant: transport, hébergement, taxes. Les prix indiqués incluent la contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages, de 3.50 \$ par tranche de 1000\$ de services touristiques achetés. Ces prix pourraient être augmentés advenant une augmentation de taxes, de redevances ou de frais autorisés par une autorité publique compétente. Prix valides au moment de la publication.

Section VI

ACTIVITÉS SOCIALES

Ginette Dufresne

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu à tous les premiers jeudis du mois au Resto Grill Le Clac situé au 1750, rue Périgord, Charlesbourg (Marché aux Puces Jean-Talon) à partir de 9 h 30. 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 : 5 janvier, 2 février, 1^{er} mars, 5 avril et 3 mai.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

L'activité comprend 3 services de fromages, 3 services de vin, charcuterie, fruits et dessert.

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

Date : Le samedi 24 mars
 Heure : 18 h
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Coût : 30 \$

Vos hôtes :
Claude Charbonneau 418-623-2863
Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

**2- VINS ET FROMAGES
FÉVRIER 2012**

L'inscription de septembre dernier pour l'activité de novembre 2011 a connu un tel succès que nous nous retrouvons avec une liste d'attente de près de 70 personnes alors que le nombre maximal de convives est de 64.

Comme nous nous faisons un devoir d'inviter d'abord les personnes inscrites sur cette liste, nous nous voyons dans l'obligation de ne pas tenir d'inscriptions pour cette soirée du 18 février.

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

Vos hôtes :
Claude Charbonneau 418-623-2863
Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

**3- VINS ET FROMAGES
MARS 2012**

Comme nous sommes « victimes » du succès de cette activité et pour satisfaire un plus grand nombre de personnes, nous vous invitons à une supplémentaire de la soirée « Vins et fromages ».

4- CABANE À SUCRE

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

Dans une ambiance d'autrefois, venez déguster un délicieux repas à l'ancienne : soupe aux pois, pain de ménage, grillades, omelette, fèves au lard, pommes de terre, jambon au sirop, crêpes au sirop, thé, café, le tout servi à volonté à votre table.

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

Date : Le mercredi 11 avril
 Endroit : Sainte-Famille, Île d'Orléans
 Coût : 28 \$, incluant le repas à volonté, le transport par autocar scolaire modifié, l'animation, les taxes et les pourboires.

Départ : 10 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile et retour vers 15 h 30

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

Il faut garder quelques sourires pour se moquer des jours sans joie.

Charles Trenet

5- DÎNER AUX CAILLES

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

Dates : Le mercredi 25 janvier
Le jeudi 9 février
Le mardi 20 mars

Heure : Arrivée entre 11 h 30 et 12 h

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

Pierrette Wiseman 418-626-1092, responsable

6- DÉJEUNER – PETITES QUILLES

Après une semaine de « dur labeur », nous vous invitons à venir relaxer à un déjeuner au restaurant « Chez Harry » qui sera suivi d'un programme de petites quilles à la salle voisine du restaurant.

Date : Le dimanche 29 janvier

Endroit : Chez Harry, 1190, boul. Louis-XIV

Heure : 9 h (déjeuner) et 10 h 30 (quilles)

Coût : 20 \$ (déjeuner et quilles)

Martin Neault 418-626-4703

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

7- DÎNER DU CARNAVAL

Date : Le mercredi 1^{er} février

Venez fêter le Carnaval de Québec avec vos amis au Resto Grill Le Clac, situé 1750, rue Périgord (Marché aux Pucies Jean-Talon).

11 h 30 Dîner (trois choix de menu). Information disponible lors de l'inscription.

13 h Danses animées par Réal Matte

Coût : 20 \$ (tout compris incluant le vestiaire).
Breuvage disponible sur place.

Ginette Dufresne 418-623-4582

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables

8- SOUPER AU HOMARD

Date : Le vendredi 25 mai

Heure : 18 h

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 38 \$ (43 \$ non membre)

Menu : Bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, thé ou café

Notes : Apportez votre breuvage d'accompagnement préféré

Possibilité d'acheter le surplus de homard à un prix raisonnable

Nombre de places limité

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

André Leduc 418-622-2771, responsable

9- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 17 janvier

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Horaire : 13 h (débutants) - 14 h 15 (intermédiaires)

Coût : 35 \$ pour 12 semaines

Professeure : Micheline Leduc

Des pratiques auront lieu tous les lundis à 18 h 30 à compter du 23 janvier à la salle de quilles du Carrefour Charlesbourg.

Claire Marriage 418-666-1753

Suzanne Ouellet 418-628-7659, responsables



Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Jean Bédard

1- GOLF DU MARDI

Aigle, oiselet, normale, boguëy... voilà le menu de notre saison 2011.

Quelles belles rencontres se sont déroulées pendant ces trois mois où accueil et plaisir étaient au rendez-vous. Votre comité a déjà planifié la prochaine saison et il ne reste que quelques détails à régler pour un nouveau parcours qui sera, nous l'espérons, le Métropolitain ou Pont-Rouge. Les autres terrains restent les mêmes.

Notre dîner de retrouvailles hivernales a eu lieu le mardi 29 novembre au restaurant Rouge ou Blanc et 120 membres ont répondu à notre invitation. Ce fut fort agréable et très convivial. Merci à chacun et chacune d'y participer, nous l'apprécions grandement.

Le comité vous souhaite une heureuse année 2012, que joie et santé fassent partie de votre quotidien et pourquoi pas un trou d'un coup !!!

Suzanne, Monique, Denise et Pauline, responsables

2- SKI DE FOND

Amis du ski de fond ou de raquette, bonjour.

Merci aux participants de l'an dernier qui ont renouvelé rapidement leur inscription pour la prochaine saison. Bienvenue aux nouveaux adeptes qui sont venus combler les quelques postes disponibles.

Le premier départ aura lieu le jeudi 5 janvier, à 9 h 30, du stationnement de l'église Sainte-Cécile à destination du Camp Mercier. Prière de vérifier la boîte vocale de la C.J.R. en cas de mauvais temps au 418-990-0863.

La soirée de fin de saison se tiendra le vendredi 16 mars au chalet des Loisirs du Plateau.

À bientôt.

Le comité de ski de fond :

André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Colin, Réjean Loignon, René Mathieu

Colette Tremblay 418-522-0627, responsable

3- TAÏ CHI 2012

Début : Le vendredi 13 janvier

Durée : 12 semaines

Fin : Le vendredi 30 mars

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

4- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Bravo aux 140 participants pour leur assiduité et leur motivation. Toutefois, considérant que le local nous est fourni gratuitement par les loisirs de la ville, nous vous demandons un peu de tolérance pour les petits inconvénients qui peuvent se produire durant la session.

Voici maintenant les informations concernant la session d'hiver.

Début : Le lundi 9 janvier

Fin : Le vendredi 27 avril

Durée : 16 semaines

Coût : Une journée semaine : 25 \$

Deux journées semaine : 40 \$

Trois journées et plus : 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. Une invitation spéciale est faite à la gente masculine car nous sommes vraiment en minorité. Est-ce que les femmes font plus attention à leur forme et à leur santé que les hommes ?

Merci.

Robert Ouellet 418-849-5023

André Nadeau et Nicole Demers 418-622-6103, responsables

5- CLUB DE MARCHÉ – JANVIER À MAI 2012

Nous avons essayé de nous adapter au changement climatique de notre beau et blanc pays.

Les marches ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures, soit 7-8 km. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance de consulter la boîte vocale. Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour 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 autres. Il faut un minimum de 35 personnes pour qu'une activité requérant un autobus ait lieu.

Coût : 5 \$ l'inscription pour l'année jusqu'au 31 décembre 2012
2 \$ par sortie pour les non membres du club de marche (n.m.m.)

Programmation Hiver 2012 :

9 janv. (16 janv.) Pointe-aux-Lièvres, Québec. Départ de la marche et du patinage à 13 h 30. 1.5 km, piste de patin et 7 km de randonnée. Location de patins 5 \$. Selon la température, avoir des crampons. Écouter la boîte vocale.

23 janv. (30 janv.) Lac-Beauport. Départ du centre de ski le Relais à 9 h 45, marche jusqu'au Manoir Saint-Castin et de là, le tour du lac gelé. 7 à 8 km. Circuit facile.

6 fév. (13 fév.) Centre de ski de fond, Charlesbourg. Départ des randonnées à 9 h 30.

3 groupes : lent 5 km - rapide 8 km - raquettes 6 km. Coût (payable sur place) : 3 \$ membres et 2 \$ de plus pour les non membres, à confirmer. Selon votre groupe, facile à intermédiaire.

20 fév. (27 fév.) Rivière Saint-Charles, secteur du boul. de la Colline jusqu'au lac Saint-Charles. 2 groupes : lent environ 7-8 km - rapide environ 10 à 12 km. Randonnée facile.

5 mars (12 mars) Centre de ski du Moulin au Lac-Beauport. Intermédiaire. Coût (payable sur place) : 4 \$ à confirmer et 2 \$ de plus pour les non membres. 8 km de marche en montagne.

19 mars (26 mars) Trois parcs du secteur Orsainville : Saint-Pierre, Verveine et des Moulins ainsi qu'un circuit dans les rues avoisinantes pour rejoindre les parcs. 2 heures de marche (environ 7 km). Facile et quelques escaliers.

2 avril (9 avril) Circuit piétonnier dans les rues de Charlesbourg (à déterminer). Vérifier la programmation qui sera remise lors de l'inscription du 4 janvier. Prévoir 2 heures de marche ou 7 km.

16 avril (23 avril) Circuit piétonnier dans les rues de Beauport (à déterminer). Vérifier la programmation qui sera remise lors de l'inscription du 4 janvier. Prévoir 2 heures de marche. Pendant cette période, se munir de crampons sous nos bottes et écouter la boîte vocale.

30 avril (7 mai) Base de plein air La Découverte (Val-Bélair). Pas de frais d'entrée, 2 heures de marche (7 km). Circuit facile à intermédiaire. C'est une belle base de plein air.

Les membres du comité et les collaboratrices participant à cette programmation vous souhaitent de bonnes randonnées.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

6- TENNIS

Le 21 décembre dernier, nous avons tenu notre « JITNEY » de fermeture au « Club Avantage ». Les joueurs de tout calibre confondu ont apprécié pouvoir

échanger entre eux quelques balles. Par la suite, les personnes présentes ont dégusté un savoureux repas servi dans l'esprit des Fêtes. Pour clore cette soirée, de nombreux prix de présence ont été attribués au hasard parmi les participants.



En vue de l'inscription qui se tiendra le 4 janvier au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, les personnes inscrites à l'automne 2011 recevront une fiche à compléter précisant leur disponibilité. Le coût de l'activité demeure le même, soit 30 \$ pour la session (payable par chèque).

La composition des cellules tenant compte des disponibilités inscrites par le joueur sur sa fiche lors de l'inscription, il va sans dire qu'une plus grande disponibilité permet aux membres du comité du tennis d'établir des groupes équilibrés.

Merci de votre collaboration et nous espérons vous revoir lors de l'inscription.

Votre comité du tennis C.J.R.

Nicole Toussaint, directrice

Nicole Dorais, secrétaire

Claude Alain, trésorier

Jean-Yves Walsh, vice-président

Yvan Guilbault 418-628-6359, président et responsable

7- SHUFFLEBOARD

Les activités hivernales 2012 du shuffleboard débutent le lundi 9 janvier. Ces dernières se déroulent les lundis, mardis et mercredis après-midi, de 15 à 17 heures, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 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'invité, lors de la première semaine.

Bienvenue à tous.

Micheline Brousseau 418-623-0834, responsable

8- CAMPING – ÉTÉ 2012

Un avant-goût pour notre prochain camping, question de nous réchauffer un peu !

Date : 14 au 21 juin 2012

Endroit : CAMPING DE LA POINTE-AUX-OIES

45, avenue du Bassin Nord

Montmagny

www.campingpointeauxoies.com

Quoi de mieux, sur le bord du fleuve, piscine chauffée, piste cyclable, terrain de golf et pour vous faire rêver davantage, visite à l'Île-aux-Grues, accessible aussi par hélico ! On ne dévoile pas tout, on se garde des surprises !

IMPORTANT

Vous pourrez faire votre inscription le mercredi 4 janvier. Le camping ouvre tôt (avril) et il sera avantageux de faire nos réservations officielles **avant** l'inscription de nos activités estivales en mai prochain. Faites vite, c'est un endroit très convoité !

Fernande Jobidon

Jean-Claude Michel 418-626-4160, responsables



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



Bijouterie

Fortuna



Pour nous joindre

Tél : 418-627-1445

WWW.BIJOUTERIEFORTUNA.CA



Création-Réparation

Sur place

Achetez bijoux usagés en Or

Vente de 20% à 50% sur bijoux et montres Citizen



Une pile gratuite par coupon par client
Sur présentation de votre carte de membre

5,000, 3^e ave Ouest, Charlesbourg, près du restaurant Normandin

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- VOYAGE DANS L'OUEST AMÉRICAIN

Cette photo représente le groupe de la C.J.R. qui a contribué au succès de notre merveilleux voyage dans l'Ouest Américain en septembre dernier. Merci à chacun et chacune pour votre participation et votre encouragement.

Ginette Turner



4- 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

5- VOYAGE À VIENNE, BUDAPEST, CRACOVIE ET PRAGUE

C'est avec un immense plaisir que je vous propose pour 2012 la visite de ces grandes capitales. Toute la documentation sur ce voyage sera disponible lors de l'inscription de janvier.

Agence : Incursion Voyages

Dates : 25 mai au 8 juin 2012

Prix : En base de 25 clients à partir de 4 099 \$ en occupation double

En base de 30 clients à partir de 3 899 \$ en occupation double

Rabais fidélité de 50 \$ pour les gens qui ont déjà voyagé avec Incursion Voyages.

Prendre note qu'il y aura une présentation pour ce voyage au chalet des Loisirs du Plateau, le vendredi 13 janvier à 13 heures. Bienvenue à tous.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

6- VISITE GUIDÉE DE L'HÔTEL DE GLACE

Date : Le mercredi 22 février

Laissez-vous transporter dans un monde magique en découvrant cet hôtel unique en Amérique du Nord. Cet établissement est situé sur le site de l'ancien Zoo du Québec. Après la visite, pour ceux qui le désirent, vous pourrez déguster une délicieuse boisson servie dans un verre de glace. Ensuite, on se dirige à Wendake pour dîner au célèbre restaurant Sagamité. Différents mets canadiens et amérindiens sont au menu.

Départ : 10 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Coût : 22 \$ (25 \$ non membre) incluant la visite guidée de l'hôtel de glace, le transport en autocar scolaire, les taxes et les pourboires. Le repas est à vos frais (entre 9 \$ et 16 \$).

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

7- CROISIÈRE COUNTRY SUR LE LOUIS-JOLIET AVEC GEORGES HAMEL

Date : Le samedi 24 juin

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile vers 7 h 30 en direction de Trois-Rivières. Embarquement à bord du Louis-Joliet, récemment rénové, pour une croisière commentée sur le fleuve Saint-Laurent en direction de Québec. Dîner sur le bateau et spectacle de Georges Hamel surnommé le gentleman de la chanson country du Québec. En cours de route, animation avec danses.

De retour à Québec, l'autocar nous amène dans un bon restaurant pour le souper. Le retour est prévu à Charlesbourg vers 20 h 30.

Coût : 175 \$ (180 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec le service d'un guide-accompagnateur, la croisière sur le fleuve, le spectacle de Georges Hamel, deux repas, tous les pourboires et les taxes.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

8- L'ÉCOSSE À VOTRE PORTE

Date : Le jeudi 10 mai

Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction des Cantons-de-l'Est plus spécialement vers Gould, région où se sont établis beaucoup d'immigrants d'origine écossaise. Un guide local nous fera visiter plusieurs attractions historiques de la région dont l'auberge la Ruée, l'église Chalmer's, le cimetière des Pionniers, un pont couvert et des boutiques typiques. Le dîner est inclus au cours de ces visites.

En soirée, nous serons conviés à un souper spectacle interactif à couper le souffle lequel démontrera l'énergie de ce peuple. Le retour à Charlesbourg est prévu pour 21 h 30.

Coût : 129 \$ (134 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les visites guidées, deux repas dont le souper spectacle, 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

9- CROISIÈRE SUR LE LAC MEMPHRÉMAGOG

Montez à bord de ce luxueux bateau nouvellement construit dont le nom est « LE GRAND CRU ». Vous serez séduit par son design intérieur unique, son confort, le repas gastronomique du midi et charmé par ses espaces extérieurs spacieux. Cette croisière a une durée de 3 heures.

Une visite touristique de Sherbrooke et du vignoble « La halte des Pèlerins » sont au programme. Chacune des visites est d'une durée de 90 minutes.

Date : Le mercredi 1^{er} août
 Prix : 169 \$ (174 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, toutes les visites, les taxes, la croisière et deux repas.
 Note : Un minimum de 40 personnes est requis pour que l'activité se réalise.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

10- PROJET DE VOYAGE AU CASINO DU MONT-TREMBLANT

Voyage d'une durée de deux jours, deux repas inclus, visite du village et trois heures de jeu au casino par jour. Prévu pour la fin de mai. Le coût est estimé à environ 200 \$. Réservation à l'avance lors de la journée d'inscription du 4 janvier.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Quand je veux stimuler mon cerveau, j'allume mon ordinateur.

Quand je veux le mettre au repos, j'allume mon téléviseur.

Steve Jobs, fondateur d'Apple

Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes pourra de nouveau cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de mars et avril prochains. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en main et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme. Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec le sous-signé.

Pierre Bond 418-842-2477

2- CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

Notre demande d'agrandissement du chalet principal suit le processus établi. En effet, le rapport d'étude par la firme Sosaco a été déposé auprès des élus de notre arrondisse-

ment au début de décembre. Nous espérons des développements dès 2012. Merci aux répondants lors de la consultation ainsi qu'aux participants du focus groupe.

Le 19 octobre dernier, l'assemblée générale s'est déroulée au chalet de la Planque en présence d'une vingtaine de personnes. La vérification financière démontre une saine gestion et un léger surplus pour l'année en cours.

Lors des élections, mesdames Paulyne Saucier, Thérèse Brousseau, Pauline Morneau et Nicole Charbonneau ont accepté de renouveler une fois de plus leur mandat pour deux ans. Claudette Boudreault, Manon Marcotte, Raynald Nadeau et moi-même continuons nos mandats respectifs. Félicitations à tous pour votre engagement...

Cours

Notre corporation offre une diversité de cours qui pourraient peut-être vous intéresser. Il s'agit de consulter le bottin des activités de loisirs qui est disponible dans toutes les corporations de l'arrondissement. Vous pouvez vous informer au 418-624-7220 ou consulter notre site Web à loisirsduplateau.com (Google)

Patinoire

Cette année, nous étrennons une toute nouvelle patinoire des plus modernes, grâce à un investissement très important de notre Ville. Nos heures d'ouverture sont de 13 h à 22 h les mardis, mercredis et vendredis. Pour les samedis et dimanches, l'horaire est de 11 h à 22 h.

L'horaire est maintenu tous les soirs de 18 h à 22 h. Profitez de l'occasion pour venir vous détendre et profiter du grand air.

Plaisirs d'hiver

L'événement Plaisirs d'Hiver revient pour une huitième année consécutive sur les patinoires du Plateau les 27 et 29 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

Le vendredi 27 janvier

Consacré aux élèves de l'école Le Plateau.

Le dimanche 29 janvier

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

En terminant, je voudrais remercier tous les membres de notre C.A. qui ont renouvelé leur mandat une fois de plus ainsi que les bénévoles qui ont à cœur la cause du loisir. Merci bien spécial à Marie-Christine, coordonnatrice, qui a su mener à bien les activités de notre corporation en 2011.

Bonne Année à tous! Participons!

Errol Fortin, Président

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



LA BOURSICOTE, RÉSEAU D'ÉCHANGE DE SERVICES

La Boursicote, c'est quoi ? C'est un réseau d'échange de services entre aînés à l'intérieur duquel les membres s'échangent des services variés. Vous décidez bien évidemment des services que vous voulez offrir et de ceux que vous voulez recevoir. Pour obtenir un service, vous

contactez la personne qui l'offre dans notre catalogue. En retour, vous rendez service aux gens qui vous contactent pour obtenir vos services.

Quels services vous pouvez offrir ou obtenir ? Un peu de tout : dépannage informatique, cours de dessin, couture, travaux manuels, aide à la cuisine, initiation à l'anglais, manucure...

Pour en savoir plus, une personne sera sur place lors de la journée d'inscription le 4 janvier.

De plus, vous pourrez vous inscrire pour assister à l'une des séances d'information, sous forme de Café-Rencontre, qui se tiendront les 18 et 19 janvier à 10 h dans la salle de réunion du CAABC, au 7260, boul. Cloutier, Charlesbourg.

Cathy Bourgeois 418-622-5910, responsable

www.laboursicote.caabcharlesbourg.org.

4- PATRO DE CHARLESBOURG

La Biennale des Arts de la Scène (BARTS) accueillera les artistes amateurs des arts de la scène de 4 à 99 ans au Patro de Charlesbourg les 24, 25 et 26 février prochains. Pour tous les passionnés, inscrivez dès maintenant ces dates à votre agenda puisque le spectacle final est ouvert à tous! Avis aux artistes, les inscriptions débutent dès maintenant et ce, jusqu'au 27 janvier 2012. Il vous suffit de communiquer avec madame Isabelle Laliberté au 418-626-0161, poste 206 ou par courriel au i.laliberté@patrocharlesbourg.net.

C'est le vendredi 30 mars qu'aura lieu la 37^e édition de la Soirée bénéfique du Patro de Charlesbourg sous la présidence d'honneur de monsieur André Huot, attaché politique de monsieur Michel Pigeon, député de Charlesbourg. Plusieurs nouveautés vous y attendent, réservez votre billet maintenant! 75 \$/ billet (3699,99 \$ en tirage, buffet et consommations).

Animée d'un souffle nouveau depuis son retour des JMJ 2011 à Madrid, l'équipe du Patro de Charlesbourg relance un nouveau groupe pour participer aux JMJ 2013 qui se tiendront cette fois-ci à Rio au Brésil. 12 places sont disponibles!

Pour toutes informations supplémentaires, veuillez contacter le Patro de Charlesbourg au 418-626-0161.

Marie-Christine Caron

Communications et Financement

5- LE THÉÂTRE DES ÂÎNÉS



Le théâtre des aînés de Charlesbourg vous invite à la centième représentation de la pièce de théâtre « Le droit d'être vieux ». Pour l'occasion cette pièce sera jouée à la salle Montaigne au CEGEP de Charlesbourg situé au 7600, 3^e Avenue Est, Québec, devant plusieurs dignitaires de la ville.

Cette pièce écrite par des membres de la troupe parle de l'abus fait aux aînés. Un sujet sérieux et délicat présenté avec humour.

Depuis 6 ans, nous la jouons à travers le Québec. Alors si vous avez envie de la voir ou de la revoir, nous vous attendons le 14 avril à 19 heures. Le coût du billet est de 15 \$.

Pour information, communiquer avec Françoise Bélanger au 418-622-0624 ou Denise Simard au 418-842-4271.

Un joyeux temps des Fêtes 2011

Au nom du conseil d'administration de la C.J.R., je souhaite à tous les membres de conserver en 2012 la joie de vivre et la bonne forme.

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

Claude Charbonneau, Président

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- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2012-2013, 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 le Transsibérien, les îles Galapagos, le Népal (Hors-Série Classique), la légendaire Route 66, le Costa Rica, la Norvège et l'Irlande. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Découverte « le Japon ».

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. Vous pourrez vous réabonner au début de mars 2012. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Spécial fin de saison : Mini abonnement : 4 billets pour 50 \$. Présentation de début janvier à début mai 2012. Vous verrez les Îles Marquises, le Venezuela, l'Inde et la Nouvelle-Zélande.

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

Denis Paquet 418-622-3542

**3- 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 est de 20 \$ jusqu'au lundi 9 janvier. La période de vente des passeports se terminera le lundi 9 janvier 2012. À compter du mardi 10 janvier, le prix de groupe sera de 25 \$ pour tous.

Denis Paquet 418-622-3542

4- PETITES QUILLES

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

Le tout se déroule à la Salle AGAM située au 773, boul. Louis-XIV (près de l'église Saint-Charles-Borromée). Alors communiquez avec Roch Paradis au 418-626-2657 ou au salon de quilles au 418-623-2925.

5- 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. Il est toujours temps de vous rejoindre à nous même si nous sommes déjà à la mi-saison.

André Nadeau 418-622-6103

6- BILLARD

Vous êtes intéressés à jouer au billard les vendredis après-midi de 13 h à 16 h, sans trophée ni bourse, avec un groupe de participants qui aiment s'amuser tout simplement ? Venez nous rencontrer au Blou Bar situé au 8400, boulevard Henri-Bourassa. Pour plus d'informations, vous communiquez avec Yvon Wiseman au 418-626-1092 ou avec Michel Tanguay au 418-622-3536. Vous êtes les bienvenus.



7- RABAI 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



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

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

Gaétan Bourbeau

Les miroirs feraient bien de réfléchir avant de renvoyer les images.

Si vous ressemblez à votre photo de passeport, vous avez besoin du voyage.



André-Philippe Côté - Le Soleil

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