



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 15 - No 1

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

SEPTEMBRE 2012

Section I

MOT DU PRÉSIDENT



Claude Charbonneau

Mes amis,

C'est avec plaisir que je m'adresse à vous.

Nous travaillons avec détermination pour améliorer le bon fonctionnement de notre organisation et pour en faire un lieu où il est plaisant et agréable de travailler et ça marche. Nous avons amendé le code de vie de la C.J.R. le 7 juin 2012 après consultation des administrateurs et des responsables d'activité. La démarche a été vécue d'une façon très positive par l'ensemble des participants.

Durant l'été, j'ai participé aux activités du golf du mardi : quelle formule agréable pour permettre aux 200 membres participants de partager leur vécu! Merci à Suzanne Bolduc et à son équipe. Il mérite bien leur « Étoile mérite » de l'arrondissement obtenue en mai 2012.

Si je considère les activités de l'été 2012, les observations que j'ai reçues sont très positives pour l'ensemble des activités et tous semblent très satisfaits.

Le jeudi 6 septembre, nous vous invitons à venir vous inscrire aux activités de la saison de l'automne 2012 de **10 h 30 à 12 h** au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. Le tout sera suivi d'un lunch que nous souhaitons partager avec vous. Nous pourrons alors échanger ensemble sur nos aventures de l'été.

À l'automne, le comité « Milieu de vie » de la C.J.R. invitera personnellement les nouveaux membres à une rencontre à 18 heures le 23 novembre au chalet des Loisirs du Plateau pour faire connaissance, répondre à leurs questions et fraterniser ensemble. Le tout sera accompagné d'un lunch. Il vous invite également à participer aux Lundis PM à compter du 10 septembre 2012 et à un rassemblement festif pour célébrer Noël, le samedi 15 décembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. 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. Je fais appel à l'expertise, à la créativité et à l'engagement de chacun pour qu'ensemble, nous trouvions les solutions constructives qui permettront à nos membres de rester actifs et de contribuer au mieux-être de notre communauté.

Je remercie tous les administrateurs, les responsables d'activité 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 2012-2013

Claude Charbonneau, Président phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Gaétan Bourbeau, Vice-président Responsable Voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Jean-Guy Lebel, Secrétaire jeanguylebel@hotmail.com	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier gilbertjl@hotmail.com	418-626-8736
Jean Deslauriers, Registraire mopettex@hotmail.com	418-624-4691
Ginette Dufresne, Coordinatrice 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
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
Hélène Beaulieu, Administratrice helenebeaulieu@hotmail.com	418-628-1106
Pierre Lapointe, Administrateur zalupi@hotmail.com	418-666-7845

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@bell.net	418-626-0506
Louise Tanguay lmtanguaym@videotron.ca	418-622-3536
Marcelle Fournier guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Georgette Baril georgette.baril@videotron.ca	418-626-7454
Pauline Morneau pmorneau@sympatico.ca	418-623-5043
Thérèse Brousseau	418-529-4789

Coordonnateurs d'activités :

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	4
IV- Milieu de vie	7
V- Activités culturelles et éducatives	8
VI- Activités sociales	14
Calendrier des activités	16 et 17
VII- Santé, plein air et activités sportives	20
VIII- Voyages	24
IX- Informations sur les autres organismes ...	28
X- Divers	29

3- MOT DU 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. Afin d'améliorer le service, un formulaire sera à votre disposition lors de la journée d'inscription du 6 septembre ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité de 2012. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès **10 heures** le 6 septembre. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. 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**.

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 aussi utiliser l'adresse suivante : cjr.registraire@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-624-4691 ou venir me rencontrer lors des Lundis PM.

Jean Deslauriers Registraire

4- RENOUELEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

Selon la politique no. 8, article 7.1.4, un membre en règle est celui qui a acquitté sa cotisation annuelle qui est valable du 1^{er} janvier de l'année en cours au 31 janvier de l'année suivante. Tout membre en règle peut renouveler sa carte de membre à la C.J.R. sans avoir à répondre à de nouvelles conditions.

Le nouveau membre qui adhère à la C.J.R. entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre est membre en règle jusqu'au 31 décembre de l'année suivante. Les membres en règle ont jusqu'au 31 janvier de l'année suivante pour renouveler leur adhésion à la C.J.R.

Pour s'inscrire à une activité prévue pour les membres, celui-ci doit être membre en règle, c'est-à-dire avoir re-

nouvelé sa carte. Pour éviter l'achalandage lors de la session d'inscription du 4 janvier 2013, nous vous conseillons de renouveler votre carte à l'automne 2012, lors des Lundis PM. Le lundi 17 décembre sera consacré exclusivement au renouvellement des cartes de membres.

Le conseil d'administration

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 un des coordonnateurs de la C.J.R.

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 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- MODIFICATION À LA POLITIQUE #7 « ANNULLATION 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)

10- 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 Janine Gagné Gore, décédée le 2 août 2012

Le conseil d'administration

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



1- LE CODE DE VIE DE LA C.J.R.

Le code de vie de la C.J.R. vise à encadrer et rendre ses activités les plus efficaces, sécuritaires et agréables possible pour tous. Il veut préserver et renforcer la confiance des membres dans l'intégrité et l'impartialité de la C.J.R., favoriser la transparence et énoncer les droits et devoirs de chacun. Il protège les membres et renforce l'accueil, le milieu de vie et le sentiment d'appartenance envers l'organisme tout en laissant place au plaisir de faire des choses agréables ensemble.

Il se fonde sur les éléments suivants : créer un sentiment d'appartenance, susciter le goût d'être actif, considérer la vie de groupe comme un moyen d'épanouissement et de développement personnel, faire de la C.J.R. un carrefour où l'on se rencontre pour partager son vécu entre amis.

La C.J.R. appartient à ses membres. Le code de vie est mis en place pour protéger les membres et assurer un meilleur fonctionnement de l'organisme.

Il a été adopté par le conseil d'administration de la C.J.R. le 7 décembre 2011 et amendé le 7 juin 2012 après consultation des administrateurs et des responsables d'activité.

CA-12-06-864

Les valeurs préconisées sont alors le respect, le partage, la solidarité, l'équité et l'efficacité.

Les administrateurs sont les membres de l'organisme qui siègent au conseil d'administration et qui prennent les décisions. Ils sont responsables et imputables devant les

membres et la communauté de ce que fait l'organisme. Accepter d'être administrateur d'un organisme, c'est accepter de faire primer les intérêts de ce dernier sur tout autre intérêt particulier.

Le code de vie reconnaît à chaque responsable d'activité le droit d'être bien informé pour assumer ses responsabilités, d'être soutenu, reconnu, apprécié et valorisé dans l'exercice de ses fonctions, d'exprimer ses opinions et de recevoir la formation requise par ses fonctions.

Les membres ont le droit d'être traités avec respect et dignité en tout temps, d'être informés sur l'ensemble des activités et des documents administratifs de l'organisme. D'autre part, les membres s'engagent à respecter les règlements, les politiques et les procédures en vigueur dans l'organisme, de même que les personnes avec lesquelles ils participent à une activité.

Tout manquement au code de vie par un administrateur, un responsable d'activité ou un membre peut faire l'objet d'une plainte. Cette plainte peut porter sur une blessure, une erreur lors d'une activité, une insatisfaction lors de l'inscription ou le déroulement d'une activité, le paiement ou le remboursement d'une activité, une agression verbale ou autre, une discrimination ou un autre manquement au code de vie.

Entreprendre une démarche pour améliorer le fonctionnement de l'organisation ou rectifier une action inappropriée, c'est un geste constructif lorsqu'il s'agit d'assurer le respect des droits des membres. Ce geste contribue à l'amélioration de la qualité des services.

La plainte est d'abord présentée au responsable d'activité concerné qui étudie son bien-fondé avec le plaignant et cherche une solution pertinente pour les personnes impliquées.

Si le plaignant n'est pas satisfait ou ne veut pas adresser sa plainte au responsable de l'activité, il peut l'adresser au secrétaire du conseil en mentionnant la date de l'événement, l'exposé des faits et les résultats attendus.

Le secrétaire du conseil d'administration examine le bien-fondé de la démarche et communique avec le plaignant afin de lui rendre compte de son examen et des mesures qui seront mises en place pour que la situation ne se reproduise plus. En cas d'insatisfaction du plaignant sur la réponse ou les mesures prises, il peut s'adresser au président du conseil d'administration pour révision.

Vous pouvez trouver la version intégrale du code de vie en consultant le site Web de la C.J.R.

Claude Charbonneau, Président

2- BILAN DU PROJET VADA-CHARLESBOURG

Nous avons comme projet de promouvoir la participation des aînés dans leur milieu. Après 4 ans de cheminement, avons-nous gagné notre pari ?

Au début du projet en mai 2008, nous avons constaté que c'est suite à la conférence de l'ONU à Madrid en 2002 sur le vieillissement mondial de la population que le tout a débuté. L'ONU fait alors le constat suivant : « Les aînés âgés de 60 à 70 ans vivront collectivement en santé et d'une façon relativement autonome et indépendante pour environ 20 ans ». C'est le triomphe du 20^e siècle. Cela devient alors le grand défi du 21^e siècle. Comment les aînés pourront-ils vivre en santé et d'une façon autonome et indépendante durant cette période de vie de 20 ans ?

Pour l'OMS, vieillir en restant actif signifie pour les aînés réaliser leur potentiel physique, social et mental tout au long de leur vie et s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités tout en jouissant d'une sécurité et des soins adaptés lorsqu'ils en ont besoin. Pour ce faire, il sera difficile de trouver des solutions satisfaisantes si les autorités impliquées essaient de l'organiser sans que les aînés soient partie prenante aux solutions qui les concernent.

Pour nous, VADA n'est pas une mode mais un processus à long terme pour aider les aînés à prendre leur place comme citoyens à part entière et ainsi devenir un actif sûr pour l'amélioration de la qualité de vie de notre société.

Tout au long du projet, notre stratégie a porté sur l'importance que l'aîné soit actif dans son milieu en développant des saines habitudes de vie, en favorisant pour les aînés le développement de réseaux sociaux, de milieux de vie où il est bon de partager son vécu avec d'autres.

Un énorme travail de concertation et d'organisation reste à faire en ce sens. La nécessité de voir plus loin et plus large devrait motiver les responsables d'associations d'aînés à défendre le maintien dans la vie active de ces personnes qui continuent d'avoir le besoin vital de demeurer des citoyens actifs, reconnus pour leurs compétences.

Toutes ces questions n'ont pas de réponses absolues mais nous pouvons affirmer que le plan d'action VADA-Charlesbourg est un pas dans la bonne direction. La prise de conscience développée dans le milieu autour de la participation sociale, de l'implication des aînés dans la communauté et dans leur organisme continue à faire son chemin.

Soyons réalistes, un projet de participation sociale comme le nôtre nécessiterait une décennie pour donner sa pleine mesure et tout son potentiel.

Claude Charbonneau

3- LES SUITES À VADA-CHARLESBOURG

Nos partenaires souhaitent investir du temps pour nos aînés, ils constatent les résultats positifs du projet et sont conscients qu'il faut continuer certaines actions. À quel prix? Sous quelle forme? Le CSSSQN, le CAABC, le Patro de Charlesbourg, l'ARC et l'Arrondissement s'activent pour trouver la bonne manière de ne pas laisser tomber un projet qui s'est ancré dans le milieu.

Le 5 juillet 2012, le conseil de l'arrondissement de Charlesbourg par la résolution CA4-2012-0192 félicitait les membres du comité de réalisation et les personnes engagées dans l'un des comités pour leur implication dans la réalisation du projet VADA-Charlesbourg.

À la même séance, le conseil d'arrondissement décidait par la résolution CA4-2012-0193, d'appuyer la formation d'un comité « Ami des aînés à Charlesbourg » pour favoriser la mise en œuvre des actions et de projets visant la participation sociale des aînés dans le milieu et d'assurer à Charlesbourg le suivi du plan d'action MADA de la Ville de Québec.

Le comité « Ami des aînés à Charlesbourg » est formé de représentants du CSSSQN, du Patro de Charlesbourg, du CAABC, des Corporations, de l'Arrondissement et de l'ARC. L'arrondissement de Charlesbourg sera représenté par Geneviève Martin et Charles Pagé. L'ARC sera représenté par Claude Charbonneau, Lise Boulanger et Jean-Marie Fréchette. Pour les Corporations, Errol Fortin serait le représentant. Pour le CAABC, le Patro de Charlesbourg et le CSSSQN, les délégations restent à confirmer.

Une première rencontre s'est tenue le mercredi 22 août. Nous avons discuté des sujets suivants : le fonctionnement du comité, la nomination à la présidence du comité, les demandes de subvention Nouvel Horizon, la journée des aînés (1^{er} octobre), le partage du plan MADA Québec, le plan d'action et les actions prioritaires pour 2012-2014.

La contribution des partenaires en heures bénévoles pour assurer la mise en œuvre du projet comité « Amis des

aînés à Charlesbourg » (CADAC) pour 2012-2013 est estimée à 200 heures pour le secteur saines habitudes de vie, à 380 heures pour le secteur milieu de vie, à 132 heures pour le secteur de l'isolement social et à 150 heures pour le fonctionnement du comité CADAC. Cette contribution totale s'élève à 1000 heures pour l'année 2012-2013.

Nous comptons sur la participation active des membres de la C.J.R. pour assurer la réussite de ce projet dans lequel nous avons beaucoup investi et qui reste primordial pour aider les aînés à être des citoyens actifs qui prennent leur place dans notre société.

Claude Charbonneau

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Saison d'images

Petit à petit les jours avancent
dans les nuits qui s'allongent
au terme du voyage
l'automne bat au creux des heures
qui changent de pas par bonds

paysage où la beauté succombe
à l'ombre des blessures du temps
le silence prend forme
glisse doucement aux frontières
pour habiter l'invisible

connivence des couleurs
cycle amorcé dans la vitalité
l'agilité des feuilles surprend
saison d'images dans l'espace
qui disparaît dans le froid du givre

Gisèle Labbé

“Le proverbe empirique qui dit: “C’est en forgeant qu’on devient forgeron” est un proverbe de vérité, car il est plutôt rare, en effet, qu’en forgeant, un forgeron devienne petit télégraphiste ou mannequin de haute-couture. “

(Pierre Dac)

Section IV

MILIEU DE VIE**1- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS
LE JEUDI 6 SEPTEMBRE**

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions sont autorisés à s'inscrire à compter de 9 h. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le jeudi 6 septembre, de **10 h 30 à midi**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3^e Avenue Est. Le tout sera suivi d'un léger repas à compter de midi.

Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 6 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.

**2- BIENVENUE
AUX LUNDIS PM**

Comme par le passé, les Lundis PM sont de retour à compter du 10 septembre jusqu'au 17 décembre inclusivement au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg, de 13 h à 15 h 30. Le chalet est ouvert à tous. Il est à noter que le lundi 8 octobre, jour de l'Action de Grâce, le chalet sera fermé.

Nous vous invitons en grand nombre à venir prendre un café, à partager et fraterniser avec tous et chacun.

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

De plus, les 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.

Bienvenue à tous et à toutes!

Le comité « Milieu de Vie »

**3- RENCONTRE POUR LES
NOUVEAUX MEMBRES**

Vous êtes nouveau membre à la C.J.R. Le comité « Milieu de Vie » de la C.J.R. vous invitera personnellement à une rencontre le 23 novembre 2012 à compter de 18 h au chalet des Loisirs du Plateau, au 8815 avenue Jean-Paquin à Charlesbourg.

Vous serez accueilli par les membres du C.A. qui répondront à vos questions concernant le fonctionnement de la C.J.R., sur les outils d'information dont dispose l'organisme et sur les différentes activités qui vous sont offertes tout au long de l'année.

Ce sera l'occasion de mieux se connaître et de fraterniser. Le tout sera accompagné d'un lunch.

Bienvenue à tous les nouveaux membres.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité « Milieu de Vie » de la C.J.R.

**4- RENCONTRE
RECONNAISSANCE DES
BÉNÉVOLES**

La C.J.R. invite ses bénévoles qui contribuent activement au succès et au bon déroulement de ses activités et ce, pour une rencontre reconnaissance qui se tiendra **le vendredi 11 janvier 2013** à 18 h au chalet des Loisirs du Plateau, au 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg.

Cette rencontre va nous permettre de souligner votre contribution à la réussite de la C.J.R., de mieux nous connaître et d'échanger dans un climat festif. Un léger goûter sera servi pour l'occasion.

Un GROS MERCI à nos bénévoles qui font le succès de la C.J.R.

Au plaisir de vous rencontrer.

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

5- FÊTONS NOËL À LA C.J.R.

Sous le thème « **PARTAGE** », 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. Pour nous mettre dans l'ambiance, nous suggérons à nos invités d'apporter **UNE BOÎTE DE CONSERVE** pour la confection des paniers de Noël du Patro de Charlesbourg.

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 souhaitée : de la bonne humeur, de la créativité et un brin de folie. Vous serez accueilli par les membres du C.A.

Date : Le samedi 15 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
 NOTE : Apportez votre vin ou votre boisson préférée.

Les cartes seront en vente à la journée d'inscription du 6 septembre et par la suite aux Lundis PM.

Georgette Baril et son équipe 418-626-7454, responsable

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES



André Bellemare

1- VISITE À LA SEIGNEURIE DE L'ÎLE D'ORLÉANS



Photo du groupe de la C.J.R. visitant les jardins de la Seigneurie de l'Île d'Orléans à Saint-François, le 3 août dernier. Un artisan français y a construit des monuments en pierre, style renaissance (ponts, tourelles...) qui côtoient harmonieusement des statues gréco-romaines. Le micro-climat permet la croissance de végétaux rares et d'une panoplie de plantes et de fleurs odorantes et comestibles (camomille, gaillet, heuchère, monarde...) en plus d'un vaste vignoble et de 75 000 plants de lavande.

André Bellemare

2- LE TOUR DE CHANT DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Le dimanche 30 septembre à 14 h, le rêve de neuf passionnés de chant, dont 5 de la C.J.R., se réalise. Après une formation intensive avec la mezzo-soprano Sylvie Verret, ils montent sur la Scène Lebourgneuf, 815, boul. Lebourgneuf, pour interpréter leurs chansons coup de cœur.

Accompagnés au piano par Christiane Farley, ils vous surprendront par leurs prestations solos. C'est une occasion unique de les voir fouler les planches. Au micro : Roland Bédard, Micheline Bergeron, Andrée Bernier, Denise Bilodeau, Jacqueline Fontaine, Marguerite Gauthier, Marc-André Houde, Suzanne Lemelin et Michel Pilon. Ils seront accompagnés d'une invitée surprise.

Ce projet est rendu possible grâce à la collaboration de la C.J.R., de l'arrondissement de Charlesbourg de la Ville de Québec, ainsi que du ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine.

Les billets au coût de 10 \$ seront disponibles lors de la journée d'inscription du jeudi 6 septembre, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

Venez supporter nos membres.

André Bellemare 418-627-3730, répondant pour la C.J.R.

3- LA 15^E SAISON DE BRIDGE – AUTOMNE 2012

La saison d'automne 2012 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 7 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, pour se terminer par un tournoi suisse et un souper le vendredi 7 décembre à 13 h. Nous retournons au chalet des Loisirs du Plateau. C'est la seule salle disponible pour recevoir 22 tables de bridge.

Nous vous demandons de ne pas arriver avant **12 h 30** pour nous permettre de préparer la salle. La séance de duplicata devrait se terminer avant 17 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 et des fruits frais 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 quinzième saison de bridge à la C.J.R.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

4- 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 avec plaisir et reprendre nos activités si agréables.

Nous aurons un déjeuner pour débiter notre session automnale le 10 septembre prochain et notre première activité du lundi matin aura lieu le 17 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.

Donc, bonne fin d'été et on se revoit en septembre pour : **S'AMUSER EN CHANTANT.**

Aline Parent 418-626-0966, responsable

5- SCRABBLE

C'est avec joie que nous nous reverrons à l'automne pour nous amuser avec les lettres et surtout retrouver un groupe jovial et chaleureux. Nous espérons qu'il y aura de nouveaux membres. Quelques places sont disponibles.

Date : Le lundi 10 septembre

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

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

Coût : 15 \$

Marthe Lapointe 418-626-2449

Micheline Dumont 418-628-4564, responsables



6- « JE ME RACONTE » À LA C.J.R.

L'organisme « Je me Raconte » est fier de vous offrir l'opportunité de débiter un 4^e groupe d'écriture autobiographique à compter de l'automne 2012.

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

Quand : Début des rencontres le 18 septembre 2012 à 13 h 30

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

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

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

Pour plus d'information : www.jemeraconte.com ou me contacter au 418-380-4381

Diane Gagné

Animatrice de récits de vie

Les Mots du Vécu

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

**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

7- FORMATION ET DÉPANNAGE EN INFORMATIQUE

Pour la prochaine saison, automne 2012, 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 Mac OS Lion) *Nouveau*
- iPad 2 cours complet *Nouveau*
- Initiation à l'ordinateur XP-Vista et Windows-7
- Initiation à Internet (courriels et navigateur IE, Firefox, Chrome)
- Microsoft Excel 2007/2010 (débutant)
- Microsoft PowerPoint 2007/2010 (débutant & intermédiaire)
- Microsoft Word 2003, 2007/2010 (débutant & intermédiaire)
- Suite Open Office version 3 et + , Libre Office *Nouveau*

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 :

- Conseils techniques 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 (ne s'applique pas aux routeurs)
- Installation et désinstallation de logiciels
- Mise à jour de vos logiciels
- Nettoyage de votre disque dur et classement des fichiers
- Défragmentation du disque dur
- Nettoyage de la base de registre
- Sauvegarde de vos données personnelles

Noter que les problèmes de modems et routeurs ne sont pas pris en charge.

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.

Pour avoir plus de détails, visitez notre site Web à l'adresse suivante : <http://membre.oricom.ca/pierdes>

Pierre Desmarais 418-847-3076, responsable

8- CRIBB

Les personnes désirant jouer au cribb les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau n'ont qu'à se présenter. Les équipes seront formées sur place et l'activité est gratuite.

Roger Desjardins 418-623-5126

Suzanne Bolduc 418-627-9717, responsables

9- COURS D'ESPAGNOL

Contrairement à ce qui a été publié dans l'édition de mai dernier, les cours de la session d'automne seront d'une durée de 20 heures, comme l'hiver dernier et débiteront le jeudi 13 septembre au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e Rue). C'est le souhait des participants qui explique ce choix. Les trois niveaux seront présentés comme suit:

- Intermédiaire : 9 h à 11 h
- Conversation I : 11 h à 13 h
- Conversation II : 13 h 30 à 15 h 30

Les personnes qui possèdent des notions de base dans le domaine pourront intégrer un de ces groupes après échange avec le professeur, monsieur Dionisio Garcia.

André LeBlanc 418-628-5651, responsable

10- CONVERSATION ANGLAISE

URGENT, URGENT besoin de moniteurs.

Voici les critères pour être un moniteur :

- 1- Être disponible 2 heures par semaine, c'est vous qui choisissez votre journée.
- 2- Amener les participants à varier les sujets de conversation pour plus de vocabulaire.
- 3- Voir à ce que tous les participants aient leur temps de parole.
- 4- Corriger les principales erreurs.

Il n'est pas nécessaire d'être parfaitement bilingue, une bonne connaissance de l'anglais est cependant nécessaire.

Pour plus de renseignements :

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

11- CINÉ-DISCUSSION

Cette activité permet aux participants de visionner un film à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg, **les 3^e lundis de chaque mois, à 13 h 15** et ensuite d'en discuter sur place, tout de suite après le visionnement.

Pour l'automne les dates sont les suivantes : lundi le 17 septembre, lundi le 22 octobre (exceptionnellement 4^e lundi du mois) et lundi le 19 novembre.

Ces rencontres sont gratuites et organisées en collaboration avec le service d'animation de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg pour les membres de la C.J.R. et leurs amis.

Au programme pour le 17 septembre : Les neiges du Kili-mandjaro. Pour les autres rencontres les films sont à déterminer.

ON VOUS Y ATTEND.

Jacques Bois 418-628-9905, responsable

12- ATELIER DE CINÉMA

Nous aurons le plaisir, encore cette année, de nous réunir pour partager nos impressions, nos interprétations et nos émotions suite aux visionnements de films sélectionnés parmi les meilleurs pour leur scénario, les prises de vue, l'originalité, leur provenance et même encore leur réalisateur. C'est toujours satisfaisant d'échanger nos regards sur le contenu d'une production cinématographique, ne serait-ce que pour constater les écarts et la complémentarité des perceptions. Notez que pour ceux qui ne peuvent assister aux rencontres, il est toujours possible de prendre connaissance de nos échanges, d'octobre à mai, en allant sur le site de la C.J.R. à l'onglet Cinéma. Prenez note que nos rencontres débiteront le mardi 11 septembre.

Nicole L. Falardeau, responsable de l'atelier

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

À nouveau, je vous offre des cours de réflexologie de la main pour septembre 2012. Ces cours peuvent aider à diminuer ou éliminer divers problèmes de la vie courante pour vous et vos proches (comme grippe, mal de gorge, toux, mal de tête, entorse lombaire, nez bouché...) et peuvent certainement aider pour de plus gros problèmes.

Début : 1^{er} groupe : le lundi 17 septembre
2^e groupe : le lundi 22 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
Note : Pas de cours le lundi 8 octobre, fête de l'Action de Grâce

Pour information

Roger Jobin 418-872-8615

14- ESCAPADE DANS BELLECHASSE

Date : Le mardi 2 octobre

Venez vous remplir l'âme de paysages d'automne enchanteurs, goûter à des produits locaux de fabrication artisanale, rencontrer des gens accueillants et chaleureux avec en plus un peu d'histoire.

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

8 h 45 : Verger et vignoble, Casa Breton, Saint-Henri. Présentation et dégustation de produits cultivés et transformés sur place, à base de pommes, raisins et bleuets.

10 h 15 : Visite guidée de la maison du Dr Chabot, classée patrimoine historique de Sainte-Claire. Au rez-de-chaussée, visite des appartements de la maison (avec le mobilier original). Médecin de campagne de 1900 à 1972, il fut à la fois généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien. À l'étage, exposition sur la pratique médicale en milieu rural, mettant en valeur la vie des médecins et les moyens dont ils dispo-

saient pour exercer leur profession, ainsi que les problèmes de santé auxquels ils étaient confrontés.

11 h 30 : Dîner dans un resto de Sainte-Claire.

13 h : Visite guidée de l'usine Prévost Car, le plus important fabricant Nord-Américain d'autocars destinés au transport urbain et touristique.

15 h 15 : Visite guidée de la fromagerie fermière, Cassis et Mélisse, Saint-Damien. Chaque jour, la fromagère transforme le lait de ses caprins en délicieux fromages bio. Présentation et dégustation des produits : fromages, saucisses, terrines... à base de chèvre.

16 h 30 : Retour à Québec (approximativement vers 17 h 30).

Coût : 69 \$ incluant le transport par autobus scolaire modifié, le repas, les visites guidées, les dégustations, les frais de service, les taxes et les pourboires.

Note : Un minimum de 25 personnes et maximum de 30 personnes.

André Bellemare, 418-627-3730, responsable

15- THÉÂTRE DES AÎNÉS



AU SECOURS !

Une pièce en deux actes de Marie-Thérèse Quinton : **AU SECOURS !** On se retrouve à l'hôpital « Notre-Dame de la Sainte-Souffrance ». La privatisation est à nos portes. **AU SECOURS !** L'hôpital est vendu à un ancien propriétaire de McDo. Est-ce que ce sera une partie de plaisir ou bien un cauchemar ?

Vous le saurez en venant assister à cette représentation spéciale pour les membres de la C.J.R. Nous vous attendons en grand nombre.

Date : Le vendredi 2 novembre

Heure : 19 h 30

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

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- RALLYE HISTORIQUE À PLACE ROYALE

Pour le plaisir et la culture !

Venez à la rencontre d'un passé riche d'histoire et d'architecture en compagnie de notre guide, Doris Roy, diplômée en histoire de l'art.

Rallye à pied d'une durée d'environ 2 heures, suivi d'un dîner au restaurant Le Cochon Dingue (à vos frais). Au cours du repas, madame Roy nous donnera les réponses aux questions dans un exposé commenté d'une heure. Il y aura un prix pour l'équipe gagnante.

Nous vous suggérons de former des équipes de 3 à 5 personnes et d'apporter un cartable rigide et un crayon par équipe. Nous formerons des équipes avec les personnes seules.

Date : Le mardi 18 septembre (en cas de pluie, remis au lendemain)
Consulter la boîte vocale 418-990-0863

Coût : 15 \$

Transport : Rendez-vous au stationnement de l'église Sainte-Cécile à 8 h pour l'organisation du covoiturage. Les passagers d'une auto remettront chacun 4 \$ au conducteur pour couvrir les frais de stationnement.

Départ : 9 h. Rendez-vous à Place Royale, près de la statue de Louis XIV

Maximum : 25 personnes

Christiane Gagnon 418-622-0624

Rachel Bluteau 418-627-0219, responsables

16 - MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 6 novembre

Venez passer une journée agréable et enrichissante à peu de frais au Musée de la Civilisation qui offre plusieurs nouvelles expositions en plus des expositions permanentes :

- **Samouraï** (incursion captivante dans l'univers mythique de ces guerriers à la fois redoutables et féroces, cultivés et raffinés)
- **Toponymie** (les noms de lieux significatifs du temps et de l'espace)
- **Objets de référence** (informations additionnelles lors de la journée de l'inscription)
- **L'art du Nigéria** (informations additionnelles lors de la journée de l'inscription)

- **Territoires** (relations 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 87 000 autochtones qui vivent au Québec)

Départ : 9 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile et 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 418-627-3730, responsables

18- DINER-CONFÉRENCE

Date : Le mercredi 14 novembre

Le rire, c'est la santé!

Vous ne riez plus? Quel désastre! Peut-être, comme bien des gens avez-vous perdu contact avec ce qui vous rend joyeux. Des statistiques révèlent en effet que nous rions de moins en moins. En 1939, on riait 19 minutes par jour et maintenant nous rions moins de 5 minutes. Le résultat : une morosité inquiétante est en train de s'installer dans notre société.

Pourtant une attitude mentale positive, des rires, de l'humour et une saine folie peuvent nous aider à faire face à bien des situations et constituent les premiers pas vers une meilleure santé physique et mentale. Le rire aide également à rassembler les gens et crée la joie qui fait naître l'espoir. Le rire est inscrit en nous ; un bébé rit bien avant de parler.

Paule Desgagnés, philosophe de formation, donne des conférences et anime des ateliers sur la rigolothérapie à des groupes de tous les secteurs de la société. Elle a publié quelques livres : La rigolothérapie, la thérapie par le rire ; Rire amoureuxment ; Souriez au suivant.

Pour ajouter gaieté et humour dans votre vie, nous vous invitons en grand nombre à venir profiter des suggestions de cette rigolothérapeute d'expérience

Heure : 9 h 15
 Coût : 8 \$
 Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-
 Paiement de Charlesbourg, 7950, 1^{re} Avenue
 Stationnement : À proximité
 Dîner
 facultatif : Restaurant « Le Manoir », 7685, 1^{re} Avenue,
 au coût de 15 \$, plus taxes et service. Un
 dépôt de 10 \$ est requis à l'inscription pour
 assurer votre réservation. Il vous sera remis
 au dîner.
 Menu : Soupe du jour, 3 choix de pâtes, poisson du
 jour, pizza fine garnie 12 po., dessert, thé ou
 café.

Christiane Gagnon 418-622-0624

Lise Paradis 418-623-5748, responsables

19- COMÉDIE MUSICALE

Date : Le mercredi 12 décembre à 19 h 30

Les Quatre Filles du Docteur March

Venez vivre une histoire familiale touchante, menée par la
 force et la détermination de femmes vraies et inspirantes.

Suite à plusieurs films ainsi qu'à une série télévisée amé-
 ricaine, cette comédie musicale sera présentée pour la pre-
 mière fois en français et comptera une distribution de dix
 comédiens et d'un orchestre de cinq musiciens.

Basée sur le roman de Louisa May Alcott (publié en 1869),
 la comédie se déroule principalement à Concord au
 Massachussets, alors que le père des quatre filles prend
 part à la guerre civile américaine et que la mère Marmee
 se retrouve seule pour élever ses enfants.

L'histoire est centrée sur les quatre filles, mais particuliè-
 rement sur Jo qui aspire à une grande carrière d'écrivaine.
 On la suit dans ses tribulations à New York, alors qu'elle
 travaille d'arrache-pied pour qu'un journal ou un éditeur
 accepte de publier ses histoires. Un événement malheu-
 reux la ramène au bercail, là où tout a commencé, là où
 elle retrouve ses racines et ses ailes.

Endroit : Théâtre La Bordée

Coût : 50 \$ incluant le billet de théâtre, le trans-
 port, les taxes et les frais de service.

Départ : 18 h 45 du stationnement de l'église Sainte-
 Cécile et retour vers 22 h 30

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

André Bellemare 418-627-3730, responsable

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 la demande de plusieurs personnes, nous avançons
 l'heure à **9 h au lieu de 9 h30**. 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. Arrivez quelques mi-
 nutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 4 octobre,
 1^{er} novembre et 6 décembre.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 18 septembre

Fin : Le mardi 4 décembre

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Horaire : 13 h (débutants),
 14 h 15 (intermédiaires I),
 15 h 30 (intermédiaires II)

Coût : 35 \$ pour 12 semaines

Professeur : Micheline Leduc

Claire Marriage 418-666-1753

Suzanne Ouellet 418-628-7659, responsables

(suite à la page 19)

HOSTELLERIE

Au
Coeur 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

Bijouterie

Fortuna



Pour nous joindre

Tél : 418-627-1445

WWW.BIJOUTERIEFORTUNA.CA



Création-Réparation

Sur place

Achetons **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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2012

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
SEPTEMBRE				
05 me	Vélo	Val-Alain	Claude Fortin	623-5322
05 me	Golf Saint-Michel	Club de golf Saint-Michel	Ginette Dufresne	623-4582
06 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Cl. Charbonneau	623-2863
07 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
10 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
10 lu	Groupe vocal (Déjeuner)	À déterminer	Aline Parent	626-0966
10 lu	Club de marche	Mont du Lac des Cygnes	Réjeanne Michaud	628-1237
10 lu	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
11 ma	Atelier de cinéma (Début)		Nicole L. Falardeau	651-6054
12 me	Vélo	Île d'Orléans	Claude Fortin	623-5322
13 je	Présentation voyage (Dubai)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Ginette Turner	622-7059
13 je	Cours d'espagnol (Début)	Centre culturel et communautaire	André LeBlanc	628-5651
14 ve	Taï Chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
17 lu	Groupe vocal	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
17 lu	Réflexologie (1 ^{er} groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
17 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
17 lu	Tennis (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
18 ma	Rallye historique	Place Royale	Christiane Gagnon	622-0624
18 ma	Je me raconte	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
18 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
19 me	Golf Sainte-Brigitte-de-Laval	Club de golf Alpin	Ginette Dufresne	623-4582
19 me	Vélo	Saint-Casimir/Saint-Alban	Claude Fortin	623-5322
23 di	Brunch automnal	Manoir Montmorency	André Renaud	626-5719
24 lu	Club de marche	Sainte-Pétronille	Réjeanne Michaud	628-1237
25 ma	Golf de fermeture	Golf Mont-Tourbillon	Ginette Dufresne	623-4582
26 me	Vélo	Les 2-Rives/Pont de Québec	Claude Fortin	623-5322
26 me	Croisière	Îles de Sorel	Gaétan Bourbeau	628-5791
27 je	Rêves d'automne	Région de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
28 ve	Golf-souper fermeture	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
30 di	Spectacle de chants	Scène Lebourgneuf	André Bellemare	627-3730
OCTOBRE				
02 ma	Escapade	Région de Bellechasse	André Bellemare	627-3730
04 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 lu	Club de marche	Parc des Chutes d'Armagh	Réjeanne Michaud	628-1237
12-22	Croisière	Les Maritimes	Ginette Turner	622-7059
12 ve	Souper Vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
13 sa	Souper spaghetti	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Ginette Dufresne	623-4582
15 lu	Ski fond	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
		Inscription anciens membres		

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2012

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
OCTOBRE				
18 je	Visite	Région de Portneuf	Hélène Juneau	666-3259
19 ve	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
22 lu	Réflexologie (2 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
22 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
22 lu	Club de marche	Parcours des Anses	Réjeanne Michaud	628-1237
24 me	Voyage	Montérégie	Nicole Letellier	626-5208
NOVEMBRE				
01 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
02 ve	Théâtre des aînés	Salle Pierre-Garon	André Bellemare	627-3730
05 lu	Club de marche	Rivière des 7 ponts	Réjeanne Michaud	628-1237
05 lu	Ski de fond	Chalet des Loisirs du Plateau Inscription nouveaux membres	Colette Tremblay	522-0627
06 ma	Visite	Musée de la Civilisation	Nicole Letellier	626-5208
14 me	Dîner-conférence	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Christiane Gagnon	622-0624
17 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
19 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
19 lu	Club de marche	Parc linéaire Rivière Saint-Charles	Réjeanne Michaud	628-1237
23 ve	Rencontre nouv. membres	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Beaulieu	628-1106
27 ma	Voyage	Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
27 ma	Dîner de Noël (Golf du mardi)	À déterminer	Suzanne Bolduc	627-9717
30 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
DÉCEMBRE				
02 di	Spectacle de Noël	Salle Dina-Bélanger	Ginette Turner	622-7059
03 lu	Club de marche	Parc de l'Escarpement	Réjeanne Michaud	628-1237
04 ma	Danse en ligne (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
06 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 ve	Bridge (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
12 me	Comédie musicale	Théâtre La Bordée	André Bellemare	627-3730
15 sa	Souper de Noël	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Georgette Baril	626-7454
17 lu	Lundis PM (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
21 ve	Parution du journal	L'INFO C.J.R.		
JANVIER 2013				
04 ve	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Cl. Charbonneau	623-2863
07 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
11 ve	Reconnaissance des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
11 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	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



Anne-Marie Day

Députée de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles

Bureau de circonscription

8400, boul. Henri-Bourassa
Bureau 204, 2e étage
Québec (Québec) G1G 4E2
Tél. : 418 624-0022
Télééc. : 418 624-1095

Ottawa

Pièce 930
Édifice de la Confédération
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél. : 613 995-8857
Télééc. : 613 995-1625

anne-marie.day@parl.gc.ca | www.annemarieday.npd.ca

- | | |
|---|--|
| 1- Bonification du Régime des Rentes du Québec en collaboration avec la province; | 3- Augmentation du Supplément du revenu garanti pour sortir tous les aînés de la pauvreté; |
| 2- Supplément du revenu garanti automatique pour tous les aînés y ayant droit; | 4- Maintien à 65 ans de l'accessibilité à la Sécurité de la vieillesse. |

(suite de la page 15)

3- BRUNCH AUTOMNAL

Date : Le dimanche 23 septembre
 Endroit : Salle du Duc de Kent, Manoir Montmorency, 2490, avenue Royale, Québec
 Heure : 11 h 30. Le tout se terminera vers 14 h 30.
 Menu : La section des petits déjeuners, le buffet traditionnel, le buffet chaud ainsi que les sucreries. Vous trouverez la description de ce menu détaillé sur le site internet (www.sepaq.com/chutemontmorency).
 Coût : 29 \$ incluant les taxes et les pourboires. Étant donné que nous bénéficions d'un prix de groupe, vous devrez acquitter ce montant lors de l'inscription du 6 septembre.

S'il y a des personnes à mobilité réduite, un ascenseur est à votre disposition.

De plus, vous bénéficierez du stationnement gratuit à l'entrée du Parc de la Chute-Montmorency en vous identifiant pour le brunch du groupe de la C.J.R. Ceci vous permettra en plus de visiter ce magnifique site après votre repas.

Notez bien, que pour des raisons administratives, la date limite des inscriptions au chalet des Loisirs du Plateau, est fixée au lundi 17 septembre.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

André et Normande Renaud 418-626-5719, responsables

4- SOUPER SPAGHETTI

Manger, rire, s'amuser et danser, voilà comment définir cette soirée à coût modique!

Date : Le samedi 13 octobre
 Heure : 18 h
 Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6350, 3^e Avenue Est
 Coût : 18 \$
 Note : Apportez vos boissons, si désiré.

Le souper sera suivi d'une danse animée par le musicien Gilles Arsenault.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

5- DEGUSTATION « VINS ET FROMAGES »

Cette activité très appréciée par les membres de la C.J.R. aura lieu encore cet automne.

La dégustation comprend trois services de vins et fromages avec les accompagnements (charcuteries, fruits, pain et biscottes).

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

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Date : Le samedi 17 novembre
 Heure : 18 h
 Coût : 35 \$

Vos hôtes :

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

6- SOUPER AUX HUÎTRES

Date : Le vendredi 19 octobre
 Heure : 18 h 15 pour les huîtres sur écaillés et souper à 18 h 45
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Coût : 23 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)

Les huîtres sur écaillés au coût supplémentaire de 10 \$ la douzaine devront être commandées et payées lors de l'inscription.

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

Les portes ouvriront à 18 h. La priorité est 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.

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables

*Quant on a une maîtresse, a-t-on plus de classe? Non, mais on a plus de devoirs.
 Mais le directeur, n'a pas de classe.*

Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Jean Bédard

1- AMIS DU CAMPING DE LA C.J.R.

Le camping de la Pointe-aux-Oies à Montmagny s'est avéré un excellent choix pour nous tous en juin dernier et que dire de la température !

Nous en profitons pour remercier les campeurs de leur participation, leur disponibilité et leur bonne humeur. Ce fut une semaine remplie d'activités intéressantes et d'heureuses rencontres que chacun a appréciées, sans oublier nos retrouvailles en fin de journée.

Merci à tous ceux qui ont travaillé pour que cette semaine soit une réussite. Vous avez des suggestions, de bonnes idées pour le camping 2013, vous impliquer davantage, communiquez avec nous.

Salutations à tous.

Fernande Jobidon

Jean-Claude Michel 418-626-4160, responsables

fernande.michel@videotron.ca

2- CLUB VÉLO DE LA C.J.R. - SAISON 2012

Un beau bonjour aux 150 membres du club de vélo pour l'année 2012 dont 48 nouveaux membres. Cette année nous avons 14 sorties locales dont 4 en juin et 4 en septembre.

Nous avons eu un très beau voyage de quatre jours à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les 91 participants semblent avoir bien aimé leur séjour. L'Auberge Harris nous a reçus chaleureusement et les repas ainsi que la piscine furent grandement appréciés.

Saint-Jean-sur-Richelieu est une très belle région pour faire du vélo, il y a de très beaux circuits sur route et de très belles pistes cyclables. Les parcours proposés : le Fort Lennox, le Fort Chambly ainsi que la région du Vermont ont été des choix gagnants. Un merci spécial à Claude

Fortin pour toute l'organisation et la planification de ce merveilleux voyage.

Le souper de clôture de la saison 2012 aura lieu le vendredi 12 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 le jeudi 6 septembre. Vous pouvez aussi vous inscrire le lundi 10 septembre entre 13 h et 14 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Je tiens à remercier tous les membres du comité de vélo 2012 : Claude Fortin, Jean Deslauriers, Gérald Bacon, Léo Vidal, Louise Gelly et Andrée Girard pour leur grande implication.

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

Bonne fin de saison.

France Perron pour le comité vélo 2012

La politique ne consiste pas à faire taire les problèmes, mais à faire taire ceux qui les posent.

Président du Conseil sous la IVe République [Henri Queuille]

SIEL
IMPRIMERIE

418-688-9593

3- PÉTANQUE – C.J.R. – ÉTÉ 2012



Je tiens à remercier tous les joueurs de pétanque qui ont été fidèles à leur rendez-vous hebdomadaire. Nous étions aussi nombreux que les années précédentes, 181 inscriptions (trois soirs par semaine) et nous avons profité d'un beau temps exceptionnel. Les responsables des équipes ont été présents à chaque soir : Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux, Gilles Roy et moi-même. On y met beaucoup d'efforts depuis de nombreuses années.

Il faut souligner le travail et le dévouement des membres du comité pour l'organisation d'un tournoi et d'un souper pour que les joueurs aient vraiment une compétition et terminent la saison en beauté. Ce serait difficile d'arriver à la réalisation de ces activités, sans les efforts soutenus des organisateurs. Le plaisir est toujours là toutefois.

Merci pour la réussite de cette 15^e saison!

Lisette Côté 418-627-3546, responsable

4- GOLF DU MARDI

La saison 2012 est du passé... Quelle saison merveilleuse. Le soleil était au rendez-vous ainsi que la chaleur. Nous remercions les quelque 160 joueurs réguliers pour leur participation, leur bonne humeur et leur collaboration lorsque certains changements s'imposaient dans les départs. De plus, une quarantaine de joueurs occasionnels se sont joints au groupe et ont grandement apprécié l'accueil qu'ils ont reçu.

Il faut souligner la performance de Justin Pilote qui a réussi un trou d'un coup au golf de Pont-Rouge, trou no 5, le 31 juillet. Félicitations Justin pour cet exploit. La saison s'est terminée par un brunch au Mont-Tourbillon mardi le 28 août.

Le comité apprécie énormément le dynamisme et la convivialité de chacun et chacune. Nous vous donnons ren-

dez-vous le mardi 27 novembre pour notre traditionnel dîner de Noël. Nous vous donnerons plus de détails quant à l'endroit et l'heure au début de novembre par téléphone ou en utilisant la boîte vocale de la C.J.R. N'oubliez pas d'inscrire cette date à votre agenda.

Nous espérons vous revoir en 2013 et bon golf automnal.

Suzanne, Monique, Denise et Pauline, responsables

5- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bien que l'été ne soit pas terminé, nous devons déjà planifier la saison 2013. Les participants de l'an dernier auront le privilège de se réinscrire au chalet des Loisirs du Plateau lors des Lundis PM à partir du 15 octobre, de 13 h à 15 h. Dès le 5 novembre, les places disponibles seront offertes aux nouveaux adeptes. Le coût de l'inscription demeure à 65 \$.

Des informations plus détaillées vous seront remises lors de l'inscription.

Au plaisir de vous retrouver en forme dès jeudi le 3 janvier 2013.

Le comité d'organisation 2013 :

André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard

Colette Tremblay 418-522-0627, responsable

6- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Voici les informations concernant la nouvelle saison d'automne.

Début : Le lundi 10 septembre
 Fin : Le vendredi 14 décembre
 Coût : Une journée semaine : 25 \$
 Deux journées semaine : 40 \$
 Trois journées semaine : 55 \$

Endroit : Ancien gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes, 650, avenue du Bourg-Royal

Heure : 8 h 40 à 9 h 40

Nous pouvons confirmer le retour de Guy Fournier les lundis, mercredis et vendredis. Pour les autres moniteurs, l'information sera donnée lors de l'inscription du 6 septembre.

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

Merci!

Robert Ouellet 418-849 5023

Nicole Demers et André Nadeau 418-622 6103, responsables

7- SHUFFLEBOARD

Les activités automnales 2012 du shuffleboard débutent le lundi 10 septembre. Elles 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 Rue). Le coût de l'inscription est de 10 \$ pour une fois semaine ou 15 \$ pour deux fois semaine.

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

Bienvenue à tous.

Louise Tanguay 418-622-3536, responsable

8- TAÏ CHI - 2012

Début : Le vendredi 14 septembre
 Durée : 12 semaines
 Fin : Le vendredi 30 novembre
 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

«*La province de Québec n'a pas d'opinions, elle n'a que des sentiments.*»

Sir Wilfrid Laurier à Henri Bourassa (1899)

9- SAISON DE GOLF 2012

JOURNÉES DE GOLF

1- Saint-Michel

Date : 5 septembre

Endroit : Club de golf Saint-Michel

Coût : 29 \$

2- Sainte-Brigitte-de-Laval

Date : 19 septembre

Endroit : Club de golf Alpin

Coût : 55 \$, 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 *treinte minutes* avant l'heure de départ indiquée.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

GOLF DE FERMETURE

Venez terminer avec des amis cette belle saison par une partie de golf (9 trous) et un souper.

Golf

Endroit : Club de golf Mont-Tourbillon

Date : Le mardi 25 septembre

Heure : Départs à compter de 13 h, en croisée (trous # 1 et # 10). Consultez le site Web de la C.J.R. pour connaître votre heure de départ.

Souper

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Date : Le vendredi 28 septembre

Heure : 18 h 30

Coût : Golf et souper : 38 \$

Souper seulement : 15 \$

Vous pouvez apporter vos boissons.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

10- CLUB DE MARCHÉ – AUTOMNE 2012

Je profite de l'occasion pour remercier le comité organisateur des activités pour leur implication lors des sorties du club de marche.

J'accueille avec enthousiasme et remercie madame Édith Vachon d'accepter le poste de responsable du club de marche à partir de janvier 2013. Elle œuvre depuis plusieurs années dans notre organisation. Vous apprécierez sûrement son dynamisme et sa détermination. Tous les membres du comité lui souhaitent bonne chance.

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 2012

2 \$ par sortie pour les non membres du club de marche

Programmation :

10 sept. (17 sept.)

Le Mont du Lac des Cygnes. Saint-Urbain. Intermédiaire. Autobus, départ à 8 h et retour à 15 h 30. Environ 8.4 km. Bâtons, lunch et collation.

24 sept. (1^{er} oct.)

Sainte-Pétronille. Île d'Orléans. Covoiturage recommandé. Marche 7 à 8 km. Trajet facile. Retour pour midi.

8 oct. (15 oct.)

Parc des Chutes d'Armagh, région de Bellechasse. Autobus, départ 8 h 30 et retour à 15 h. Trajet facile. Lunch et collation, bâtons facultatifs.

22 oct. (29 oct.)

Parcours des Anses. Lévis. Trajet Facile. Vue panoramique. Visite possible de lieux historiques. Autobus jusqu'à la traverse. Bateau jusqu'à Lévis. Lunch ou resto (à déterminer).

5 nov. (12 nov.)

Rivière des 7 ponts. Covoiturage recommandé. Départ 9 h 15 de Sainte-Cécile ou se rendre au centre de ski de fond de Charlesbourg. 7 à 8 km. Trajet facile.

19 nov. (26 nov.)

Parc linéaire de la Rivière Saint-Charles, Loretteville. Départ du parc Jean-Roger-Durand. Trajet facile. Retour pour le midi. Collation.

3 déc. (10 déc.)

Parc de l'Escarpement. Trajet facile. Départ de Wall-Mart sur Lebourgneuf. Dîner de Noël au Cochon Dingue.

Note : Pour connaître les détails des sorties, procurez-vous le programme complet lors de l'inscription du 6 septembre.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

11- TENNIS –SAISON AUTOMNE 2012

La saison d'automne débutera le lundi 17 septembre dans le gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes située au 650, avenue du Bourg-Royal.

Les personnes inscrites en 2011-2012 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à compléter avant l'inscription du 6 septembre. Le coût demeure le même, 30 \$ pour la session (montant payable par chèque).

Une plus grande disponibilité inscrite par le joueur sur sa fiche permet au comité d'établir des équipes équilibrées.

Merci de votre collaboration. 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

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 inté-

ressés 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 sorties d'une journée, des places sont 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. Le travail consiste à proposer des activités et éventuellement prendre en charge des voyages ou sorties.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791

3- RÉTROSPECTIVE SUR DES SORTIES DE LA SAISON ESTIVALE

D'abord, je remercie les participants aux sorties que j'ai organisées pour leur entrain et leur bonne humeur. Toutes les activités furent très appréciées.

Malgré la mauvaise température, la visite de Gould « L'Écosse près de chez nous » fut très instructive. Nous avons apprécié la bonne chère.

La balade en Montérégie avec les visites du Musée ferroviaire canadien à Saint-Constant et le barrage de Beauharnois animées par un bon guide, furent très intéressantes.

Par une température splendide lors de la croisière sur le Louis-Joliet le 24 juin, nous avons partagé avec le chanteur George Hamel les épreuves qu'il a traversées ces dernières années.

Lors de la sortie à Trois-Rivières le 5 juillet, la visite de la prison a bouleversé plusieurs participants. Après un bon souper, nous avons assisté au spectacle exceptionnel « T'Estimo ».

Je trouve formidable que la C.J.R. puisse, par la contribution positive de chacun, permettre à ses membres de partager ensemble de telles expériences.

Gaétan Bourbeau, responsable des voyages

4- VOYAGE À VIENNE, BRATISLAVA, BUDAPEST, CRACOVIE ET PRAGUE

À tous les membres qui ont participé à ce merveilleux voyage, je tiens à vous exprimer au nom de la C.J.R. et en mon nom, toute ma gratitude et ma reconnaissance pour votre assiduité. Vous m'avez fait part de votre appréciation

pour le voyage et pour notre excellent guide et cela pour une organisatrice, c'est le plus beau compliment. C'est encourageant d'organiser des voyages pour vous. Un gros merci à chacun et chacune d'entre vous.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

5- VOYAGE À DUBAÏ

Ce voyage a été annoncé à l'inscription du mois de mai mais n'a pas paru dans le journal. Il me reste quelques places pour le départ du 2 mars 2013.

Pour les personnes intéressées et celles ayant déjà réservé leur voyage, il y aura présentation de ce dernier le jeudi 13 septembre 2012 à 13 h 30 au chalet des Loisirs Maria-Goretti, 7475, rue Paul-Comtois.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

6- SONDAGE

Lors de l'inscription du mois de septembre, j'effectuerai un sondage concernant votre préférence pour l'un de ces trois voyages :

Allemagne : organisatrice Hélène Juneau au 418-666-3259

La Méditerranée : organisatrice Ginette Turner

La Mer Baltique : organisatrice Ginette Turner

La destination choisie vous sera indiquée dans le journal du mois de janvier 2013.

Ginette Turner 418-622-7259, responsable

7- SPECTACLE DE NOËL

Je vous invite à assister au spectacle « Noël Crooner » à la salle Dina-Bélanger. Vous aurez le plaisir d'entendre les chansons traditionnelles des grandes veillées de Noël accompagnées par des musiciens et chanteurs du Québec. Comme le spectacle est en après-midi, nous nous rendrons dans un restaurant pour le souper.

Date : Le dimanche 2 décembre

Coût : 69 \$ par personne. Ce prix comprend le transport en autobus scolaire, un repas, le billet pour le spectacle, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

8- VOYAGE DANS CHARLEVOIX

Date : Le jeudi 27 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.

Note : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

9- L'ÉCOSSE À VOTRE PORTE

Date : Le mercredi 24 octobre

Suite aux bons commentaires reçus des participants pour cette sortie effectuée en mai dernier, nous l'organisons à nouveau cet automne.

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. Un spectacle de danses écossaises terminera la journée. 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, les taxes et les pourboires.

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

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

10- CROISIÈRE DANS LES ÎLES DE SOREL EN AUTOMNE

Date : Le mercredi 26 septembre

À bord du Cavalier Maxim, navire faisant partie de la chaîne de croisière AML, un narrateur vous fera découvrir l'histoire de ce coin de pays, les paysages d'automne, la faune et la flore remarquables des Îles de Sorel, reconnues comme une des réserves mondiales de la biosphère par l'UNESCO.

Dîner à bord du navire et animation tout au cours de la journée.

En fin de l'après-midi, retour au quai du port de Montréal et souper en cours de route. Les heures de départ le matin et d'arrivée le soir seront connues plus tard.

Coût : 139 \$ (144 \$ non membre).

Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, la croisière avec animation, 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

11- VISITE DE RADIO-CANADA ET ENREGISTREMENT DE L'ÉMISSION « LES ENFANTS DE LA TÉLÉ »

Date : Le mardi 27 novembre

Départ à 7 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Montréal. Visite guidée de la Maison Radio-Canada. Nous visiterons les différents studios et les ateliers de décors utilisés pour les émissions de télé et de radio.

Dîner à vos frais à la cafétéria de l'endroit (environ 10 \$). En après-midi, nous assisterons à l'enregistrement de la populaire émission « Les Enfants de la Télé », animée par Véronique Cloutier. Sous le thème « Les pirates », le souper aura lieu au Cabaret du Roi, cuisine du terroir et des Antilles, musique et chants de marins.

Le retour est prévu à Charlesbourg vers minuit.

Coût : 142 \$ (147 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, la visite guidée de la Maison Radio-Canada, l'enregistrement de l'émission « Les Enfants de la Télé », le souper avec animation, 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

12- BALADE AUTOMNALE DANS LA RÉGION DE PORTNEUF

Date : Le jeudi 18 octobre

Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Deschambault. Visite guidée de l'église historique de l'endroit, du Moulin de la Chevrotière situé dans un endroit enchanteur, de l'écomusée de l'herboristerie et l'aromathérapie Alikis qui fabrique des huiles essentielles.

Dîner inclus au restaurant L'Angélus Bistro situé à Deschambault.

Nous nous dirigerons ensuite à Saint-Basile pour une visite guidée en calèche de ce village et du site Les promenades D'Antan. Vous connaîtrez toute l'histoire de ce coin pittoresque du Québec.

Au retour, visite du Domaine du Mérifick à Shannon, site d'élevage du cerf rouge. Dégustation sur place des produits de l'endroit.

Le retour est prévu à Charlesbourg vers 18 h.

Coût : 112 \$ (117 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, toutes les visites guidées de la journée, le dîner, les taxes et les pourboires.

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

Hélène Juneau 418-666-3259

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables

13- PROJET DE VOYAGE POUR LE CASINO DU LAC-LEAMY ET LE FESTIVAL DES TULIPES À OTTAWA

Voyage d'une durée de trois jours durant lesquels nous visiterons les régions de Gatineau et Ottawa, possiblement la Colline parlementaire, le marché By, le Canal Rideau, les musées, sans oublier le festival des tulipes.

Le voyage est prévu pour la mi-mai 2013. Plus de détails vous seront fournis à l'inscription.

Réservation à l'avance lors de la journée d'inscription du 6 septembre.

Denis Paquet 418-622-3542, 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. 131

Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU



Le 26 mai dernier, nous avons tenu notre marché aux puces annuel en collaboration avec la troupe Esplamago de l'école du Plateau. Cette activité fut un succès et sera répétée l'an prochain.

La Planque (chalet de la patinoire) a été le théâtre des Jeunes durant l'été pour une centaine 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.

Les quatre travailleurs de parc ont fait du bon boulot auprès des ados en terme d'animation.

Madame Marie-Christine Crête-Cyr, coordonnatrice depuis 2008, saura susciter votre intérêt par de nouvelles activités qui vous seront proposées pour la prochaine saison. Consultez le bottin que vous avez reçu par la poste. En raison des élections du mardi 4 septembre, les inscriptions pour les activités de la Corporation des loisirs du Plateau auront lieu les **5 et 6 septembre** de 19 h à 20 h 30.

D'ici l'automne, des appareils de conditionnement physique seront installés entre la patinoire et le terrain de baseball afin d'encourager les gens à garder une bonne forme physique. Ceci est rendu possible en vertu d'un programme gouvernemental.

Concernant notre projet de kiosque, nous avons dû en retarder la réalisation considérant les coûts prohibitifs d'acquisition et d'installation. Nous sommes actuellement à recherche de partenaires financiers pour nous aider à réaliser ce projet.

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

Nous sommes en mode recherche pour la relève et particulièrement comme trésorier. Si vous avez un peu de

temps à consacrer à la communauté, votre apport serait très apprécié. Nous soulignons la venue de Madame Hélène Beaulieu sur notre C.A., représentante de la C.J.R.

Vous êtes spécialement invités à assister à notre **Assemblée générale du 17 octobre** prochain.

On s'implique!

Errol Fortin, Président

2- LA GUIGNOLÉE DE LA PAROISSE SAINT-CHARLES- BORROMÉE

Le comité paroissial en collaboration avec la C.J.R. vous invite à participer cette année à deux activités au profit des défavorisés de notre communauté tout en profitant d'un brunch de qualité et d'un concert de Noël. Une belle occasion de joindre l'utile à l'agréable... Coût pour les deux activités en prévente 20 \$.

1- **Brunch d'ouverture de la campagne** : une rencontre festive entre amis ou en famille autour d'un brunch.

Date : Le dimanche 25 novembre
 Endroit : Salle AGAM, 773, boul. Louis XIV, près de l'église Saint-Charles-Borromée
 Heure : Service continu de 10 h à 12 h 30, à votre convenance
 Coût : 8 \$ en prévente, 10 \$ le jour de l'activité
 Gratuit pour les enfants de 7 ans et moins

2- **Concert de clôture au profit de la guignolée**

Groupe invité : Le chœur Voix Nouv'Elles qui fut très apprécié l'an passé pour la même occasion.

www.choeur-voix-nouvelles.ca

Date: Le vendredi 7 décembre
 Endroit : Église Sainte-Cécile, 9150, avenue Jean-Paquin
 Heure : 20 h
 Coût : 12 \$ en admission générale

Pierrette Malenfant 418-626-6525

Comité paroissial

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

Inscription finale le jeudi 6 septembre.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

3- PASSEPORT LOISIRS GASTRONOMIQUE 2012-2013

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 25 \$. Cette année, les passeports pourraient être disponibles au début de novembre 2012. Vous pouvez réserver

vos passeports à l'avance lors de la journée d'inscription du jeudi 6 septembre. La période de vente des passeports ainsi que la quantité sont limitées.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

4- 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. Veuillez noter un changement important pour la prochaine saison. **Dû à la fermeture du Salon de quilles de Charlesbourg, nous jouerons au Salon de quilles Montmorency, situé au 2400, boul. Montmorency, Québec, à compter du mercredi 29 août 2012.** On vous attend en grand nombre pour 9 h 30. 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.

Au plaisir de vous rencontrer.

André Nadeau 418-622-6103

Le café est un breuvage qui fait dormir quand on n'en prend pas.

*Ecrivain humoristique
français [Alphonse Allais]*



5- MARCHE DE LA MÉMOIRE



Le 27 mai dernier, j'ai participé à la Marche de la Mémoire en pensant à ma mère et à d'autres qui sont aux prises avec cette maladie.

En ajoutant les dons reçus à la contribution des quarante personnes qui se sont inscrites et ont marché avec moi, j'ai pu remettre à la Société Alzheimer de Québec la somme de 1315 \$.

Je remercie les personnes qui se sont inscrites à la Marche et je remercie tous ceux qui n'ont pu y venir mais qui ont contribué en faisant un don à la Société Alzheimer.

Je remercie le C.A. de la C.J.R. qui s'est impliqué en participant au coût de l'autobus et en acceptant d'inscrire la Marche de la Mémoire au calendrier des activités de la C.J.R. Je tiens à souligner plus particulièrement le support de monsieur Gaétan Bourbeau tout au long de ce projet.

Je m'impliquerai de nouveau pour cette cause l'an prochain. Vous pourrez alors consulter ma levée de fonds sur internet. Je vous en donnerai les détails.

Andrée Girard, membre de la C.J.R.

6- BILLARD

Êtes-vous 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 à compter du vendredi 14 septembre. 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- MATINÉES VADA

Bonjour à tous les aînés de Charlesbourg.

Vous passez sûrement un bel été qui sera inoubliable pour sa température.

La première Matinée VADA aura lieu le mardi 25 septembre à l'amphithéâtre de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg.

Nous vous informerons le 6 septembre lors de la journée d'inscription de la programmation des matinées VADA pour 2012-2013.

Au plaisir de vous rencontrer en septembre.

Linda Duchaine

Organisatrice communautaire
 CSSSQN - CLSC La Source Sud
 Tél.: 418 628-5630 poste 2405
linda.duchaine@ssss.gouv.qc.ca



8- 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

9- 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 2012, la prime d'assurance médicaments est de 581,50 \$ 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

L'affaire "DSK"





FIÈRE DE FAIRE LA DIFFÉRENCE AU SEIN DE LA COLLECTIVITÉ

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg
a versé l'an dernier **près d'un million de dollars
pour la réalisation des projets dans le milieu
et en bourses jeunesse.**

En appuyant les organismes et les individus de son
milieu, elle réaffirme haut et fort la pertinence de
la coopération.

418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir