



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 2

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

JANVIER 2013

Section I

MOT DU PRÉSIDENT



Claude Charbonneau

Je considère toujours 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 et 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.

Cette année, nous avons élaboré et implanté un code de vie à la C.J.R. qui reflète des valeurs comme le respect, le partage, la solidarité, l'équité et l'efficacité. Le comité milieu de vie travaille 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 23 novembre avec la présence de plus de 60 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.

La C.J.R. est confrontée avec la problématique des aînés affectés par des incapacités physiques ou cognitives. Trois questions se posent alors : Comment faut-il gérer ces situations ? Comment faut-il faire accepter ces situations par les personnes impliquées ? Comment faut-il développer des alternatives pour que la C.J.R. demeure un milieu de vie pour ces personnes ? 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.

Les observations formulées par les membres sur les activités prévues de l'automne 2012 sont très positives. 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'activité que nous avons à investir pour améliorer l'action de la C.J.R. auprès de ses membres, dans le traitement des données informatiques et dans la relève des administrateurs, des responsables d'activité et des bénévoles.

Nous vous soulignons qu'il faut renouveler votre carte de membre 2013 pour vous inscrire à une activité de la session d'hiver. Il y a environ 700 membres sur 1700 qui n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre pour 2013. Le 4 janvier, nous vous invitons à **10 h 30** au sous-sol de l'église Saint-Jérôme pour l'inscription aux activités de l'hiver. Une programmation d'activités diversifiée vous attend.

Le comité sur le milieu de vie vous propose pour l'hiver des Lundis PM à compter du 7 janvier. La C.J.R. invite d'une façon personnalisée ses bénévoles pour souligner leur contribution, lors d'un 5 à 7, le vendredi 11 janvier au chalet des Loisirs du Plateau. Enfin, le vendredi 22 février 2013, 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'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.

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

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, 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
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	SECTION	PAGES
I- Mot du président	1	Calendrier des activités	16 et 17
II- Administration	2	VI- Activités sociales	21
III- Aînés et activités communautaires	7	VII- Santé, plein air et activités sportives	23
IV- Milieu de vie	10	VIII- Voyages	26
V- Activités culturelles et éducatives	11	IX- Informations sur les autres organismes	28
		X- Divers	30

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 4 janvier prochain 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 2013. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès **10 heures** le 4 janvier prochain. 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.registrare@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

Louis Paquet, Registraire adjoint

4- RENOUELEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

Selon la politique 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 renouvelé sa carte.

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

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

- A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.
- B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.

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

(CA-08-10-567)

9- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE 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)

Si pour gagner deux fois plus, il faut travailler deux fois plus, je ne vois pas ou est le bénéficiaire.
Raymond Castans

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 :

Monsieur Gilles Gauvin,
décédé le 26 août 2012

Madame Pauline Duchemin Paquette,
décédée le 1^{er} octobre 2012

Monsieur Robert Dionne,
décédé le 1^{er} novembre 2012

Le conseil d'administration

11- 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 22 février 2013 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 et se prononceront sur un projet de modification aux règlements généraux de l'organisme. 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 2013-2014 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

12- AMENDEMENT PROPOSÉ PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION AU RÈGLEMENT NO. 1 DE LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS

Le conseil d'administration propose à l'assemblée générale de la C.J.R. de modifier le règlement numéro 1 de l'organisme comme suit :

« Le conseil d'administration a le privilège de désigner, conformément à la politique de reconnaissance des bénévoles, toute personne à titre de membre à vie de la Compagnie, pourvu que le nombre de membres à vie ne dépasse pas plus de 10% du total des membres ».

13- MODIFICATION À LA POLITIQUE 9 « POLITIQUE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES »

« Le conseil d'administration a le privilège et le pouvoir de désigner une personne comme membre à vie pour sa contribution bénévole à l'organisation. Il est à noter que ce pouvoir appartient au conseil d'administration et que d'aucune façon, un membre ne peut exiger l'obtention de cette reconnaissance de membre à vie par le conseil d'administration ».

Pour qu'un membre soit éligible il doit répondre à certains critères d'admissibilité à savoir :

· Pour un administrateur : celui-ci doit avoir été un administrateur pendant au moins 12 ans et s'être impliqué d'une façon exceptionnelle dans le développement et la gestion de l'organisme.

· Pour un responsable d'activité : celui-ci doit avoir été le principal responsable pendant plus de 12 ans d'une activité impliquant plus de 50 membres et pouvant se répéter d'une façon hebdomadaire au cours d'une même saison d'activité.

Être homme est facile, être un homme est difficile.

Proverbe chinois

14- 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.

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom

Numéro de membre

Signature du membre

Date de signature

Signature et numéro du membre proposeur

Pour se faire quelque peu oublié des États-Unis et de l'Europe, DSK s'offre une grande tournée en Afrique noire.

Il vient d'y être particulièrement remarqué.



d'identifier dans la communauté les personnes vulnérables, les accompagner dans leur démarche et offrir un suivi à leurs besoins.

Les personnes âgées actives, autonomes et fonctionnelles qui voient leurs capacités physiques diminuer doivent prendre conscience de leur situation. Ces personnes ont encore besoin d'appartenir à un groupe et d'avoir des amis. Dans ce contexte, il est absolument nécessaire pour les associations d'ânés dont font partie ces personnes de faire preuve de tolérance, d'éviter toute discrimination envers eux et de les rejeter. Au contraire, elles doivent prendre conscience de ces réalités, à savoir la reconnaissance des

situations concrètes où des ânés démontrent une diminution de leur capacité physique, les aider à en prendre conscience, apprendre à gérer ces situations et ajuster leur offre de services pour tenir compte de ces problématiques.

La C.J.R. avec ses 1700 membres a plus de 20 % de ses membres qui ont 75 ans et plus. C'est une réalité avec laquelle elle doit composer. Nous travaillons présentement sur ces éléments de problématiques. Je compte sur votre expertise, votre créativité et votre engagement pour qu'ensemble, nous puissions mettre en place les mesures adéquates pour relever positivement ce défi.

Claude Charbonneau



2- LA MORT

Où-vas-tu, voyageur pressé?
 Arrête... Ne marche plus
 Car tu n'as pas sûrement
 D'affaire si importante que celle-là
 Rappelle-toi de ceux qui sont déjà morts,
 Réfléchis que tu auras semblable fin
 Que pour méditer il nous suffit
 Que morts et vivants y aient pensé aussi
 Réfléchis, car frappé de ce sort,
 Parmi toutes les négociations du monde
 Si peu tu penses à celle de la mort
 Cependant, si tu lèves les yeux ici,
 Arrête-toi... car devant une affaire si pressante
 Plus tu t'arrêtes, plus tu iras en avant
 Poème exposé dans la chapelle des Os à Évora au Portugal

Claude Charbonneau

3- POUR ÊTRE HEUREUX

Nous avons le pouvoir et la capacité de vivre à plein le moment présent et ce, malgré les ralentissements physiques et psychologiques qui nous affectent.

Nous avons encore le droit de nous réaliser comme personne. Nous devons apprendre à ralentir pour mieux apprécier ce que nous vivons au quotidien.

Garder sa tête et son cœur ouverts, prendre des moments stratégiques pour ralentir intérieurement, développer son acuité sensorielle pour mieux apprécier ce que l'on perçoit, apprendre à faire le point avec soi-même, voilà des éléments à considérer pour mieux vivre le moment présent.

Devant la souffrance émotionnelle, il faut trouver un moment privilégié pour faire le point, entretenir la lumière en soi, lutter contre l'ombre et faire un pas en avant.

Pour réussir, nous devons faire preuve de créativité et de flexibilité. Le succès, c'est 10% d'inspiration et 90% de transpiration.

Qu'est-ce que tu veux pour aujourd'hui? Ce que tu veux le plus, donne-le. Il n'est jamais trop tard pour enrichir la vie des autres.

Claude Charbonneau

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Voyage dans le temps

Leurs noms bercent le temps
réveillent les souvenirs

par un doux clair de lune
une mélodie fait la fête
parfois la joie se propage
jusqu'à passé minuit

leurs noms écrits sur un mur
s'effacent par l'usure du temps

les heures se promènent
jours et nuits
dans les saisons
qui disparaissent

GRAVÉS sur une pierre
leurs noms regardent le temps

Gisèle Labbé

5- LA PROCURATION : UN OUTIL ADÉQUAT

Vous partez en voyage pour quelques semaines ? Vous devez séjourner à l'hôpital ? Il est rassurant de savoir qu'une personne peut s'occuper de vos affaires et administrer vos biens personnels pendant cette période de temps. Votre conjoint, l'un de vos enfants ou encore un ami digne de confiance peut s'en charger. Voici comment.

Il suffit de signer un document qu'on appelle procuration ou mandat. La procuration permet de désigner une personne, le mandataire, pour agir en votre nom dans ces circonstances. La procuration peut prévoir une série d'actes dont vous souhaitez confier la responsabilité à votre mandataire. Ainsi, si vous quittez le pays pour un bon moment, vous pourriez vouloir permettre au mandataire de poser à votre place tous les actes que vous feriez vous-même, et ce, avec la même efficacité. Le mandataire peut, par exemple, payer votre loyer ou effectuer vos versements hypothécaires, faire des dépôts ou retraits à votre banque, renouveler vos contrats d'assurances...

Il est préférable d'imposer clairement des limites aux pouvoirs du mandataire. Ainsi, vous pouvez l'autoriser à poser uniquement certains actes déterminés, par exemple vendre votre propriété selon les conditions que vous avez fixées.

Votre notaire est en mesure de vous conseiller adéquatement sur le contenu d'une procuration. Il peut ensuite procéder à sa préparation en l'adaptant à vos besoins. La procuration prend fin advenant votre décès ou celui de votre mandataire.

La révocation

Pour exercer ce droit, il faut signer un autre document, préférablement notarié, qu'on appelle révocation. En résumé, ce document contient une déclaration de votre part selon laquelle vous ne désirez plus que votre mandataire vous représente et agisse à votre place. Vous devez ensuite porter cette révocation à la connaissance de votre mandataire. Il suffit de lui expédier, par courrier recommandé, la copie de la révocation. Vous pourriez contraindre votre mandataire à vous remettre la procuration pour y faire mention de la fin du mandat.

Si la procuration a été rédigée par acte notarié, il devient important d'aviser le notaire qui a reçu cet avis. Il est aussi important d'aviser les institutions financières de cette révocation.

Le mandat en cas d'incapacité

Outre la procuration, les gens étant dans les situations déjà mentionnées peuvent signer un mandat d'incapacité. Il s'agit de se renseigner auprès des Publications du Québec ou auprès de votre notaire.

Cet article est tiré de la revue de la FADOQ : l'Écho des Deux Rives de juillet 2012.

Gaétan Bourbeau



Section IV

MILIEU DE VIE



1- RENCONTRE DES NOUVEAUX MEMBRES

Le vendredi 23 novembre, les membres du conseil d'administration ont reçu plus de 60 nouveaux membres à une rencontre d'information 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 à tour de rôle parler de leur secteur respectif et j'y suis allée à mon tour d'un petit mot sur le comité milieu de vie. Le tout fut suivi d'une période de questions fort intéressante et constructive pour l'ensemble des participants.

Un goûter nous a tous réunis pour échanger et fraterniser en bonne compagnie. Ce fut une très belle rencontre que nous recommencerons sûrement 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.

Hélène Beaulieu

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

2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE VENDREDI 4 JANVIER

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions sont autorisés à s'inscrire avant 10 h 30. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le vendredi 4 janvier, de **10 h 30 à midi**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 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.

Les riches qui pensent que les pauvres sont heureux, ne sont pas plus bêtes que les pauvres qui pensent que les riches le sont.

Mark Twain

3- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme par le passé, les Lundis PM sont de retour à compter du 7 janvier jusqu'au 17 juin 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 1^{er} avril, Lundi de Pâques, le chalet sera fermé. Nous vous invitons à prendre un café et fraterniser entre amis. D'autres personnes pourront en profiter pour jouer à des jeux de société tels : cribb, bridge, whist, dominos, scrabble....

Pour 2013, nous allons innover en vous proposant les ateliers « ART-ATOOUT ». Ces ateliers constituent un projet-pilote du milieu de vie de la C.J.R. C'est tout simplement une rencontre animée par une personne-ressource, avec un nombre limité de participants, juste pour le plaisir de partager et de créer. Les dates prévues pour « ART-ATOOUT » sont les 4 février, 11 mars, 8 avril et 27 mai.

Nous invitons toute personne assez généreuse pour nous partager son savoir ou son talent, à communiquer avec mesdames Simone Laforest au 418-622-1375 et Andrée Girard au 418-622-3200.

À compter du 7 janvier, des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités d'hiver et pour l'émission des cartes de membres.

Bienvenue à tous et à toutes!

Hélène Beaulieu

Responsable du comité milieu de vie



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 17 h 30 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.

*On ne fait pas d'omellette sans casser des oeufs,
mais il est étonnant de voir combien on peut
casser d'oeufs sans faire d'omelette.*

Anonyme

5- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG 2013

Ce rassemblement estival aura lieu cette année, le vendredi 7 juin à l'école secondaire Saint-Jean-Eudes. Les cartes au coût de 12 \$ seront en vente à compter de mars.

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 journée. Il s'agit de Christiane Gagnon et de Gaétan Bourbeau.

Cette année, il y aura ajout d'une dimension sociocommunautaire concernant la fraude et la maltraitance envers les aînés.

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

Hélène Beaulieu

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES



André Bellemare

1- LA 15^e SAISON DE BRIDGE HIVER 2013

La saison d'hiver 2013 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 11 janvier à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, pour se terminer le 24 mai.

Un tournoi suisse et un souper se tiendront le 26 avril à 13 h.

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 20 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.

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'échanges, de participation sociale et de partage.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Paul-Henri et Danielle Lessard, Louis Paquet, 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

2- GROUPE VOCAL

Nous avons pris un temps d'arrêt pour le temps des Fêtes et nous reprendrons le chant du Groupe Vocal dès le lundi 14 janvier.

La dernière session fut très animée grâce à la présence de nombreux participants et nous serons à notre poste pour retrouver tous les membres inscrits à cette activité.

À tous et toutes Bonheur, Paix et Santé pour 2013.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

3- SCRABBLE

Voilà une activité où il y a combinaison de plaisir entre personnes et celui d'exercer sa mémoire. Vous êtes invités à vous joindre à nous.

Date : Le lundi 7 janvier
 Quand : Tous les lundis de 13 h 15 à 15 h 45
 Endroit : Chalet des Loisirs de Maria-Goretti, 7475, avenue Paul-Comtois
 Coût : 18 \$

Marthe Lapointe 418-626-2449

Micheline Dumont 418-628-4564, responsables

4- « JE ME RACONTE » À LA C.J.R.



L'automne 2012 a marqué le début d'un quatrième groupe de « *Je me Raconte* » à la C.J.R.

Neuf courageux défricheurs, cinq hommes et quatre femmes, sont à écrire leur récit de vie dans le but de léguer leur riche expérience à leurs descendants.

C'est avec beaucoup d'amour, de motivation et d'humour que ces gens passionnés sont à prendre conscience du chef-d'œuvre de leur vie.

Dans un climat de complicité extraordinaire, c'est toujours un grand plaisir de se réunir aux 15 jours pour une période d'un an et demi pour poursuivre ce travail si enrichissant.

Je vous invite à consulter le site www.jemeraconte.com afin de recevoir plus d'information.

De plus, je suis toujours disponible pour accompagner des gens en privé. À cette fin, vous pouvez consulter mon site cité plus bas.

Diane Gagné

Animatrice de récits de vie

Les Mots du Vécu

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

5- FORMATION ET DÉPANNAGE EN INFORMATIQUE

Pour la prochaine saison, hiver 2013, 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) et (Mountain Lion *Nouveau*)
- iPad cours complet iOS-6
- Initiation à l'ordinateur XP-Vista et Windows-7, (Windows 8 *Nouveau*)
- Initiation à Internet (courriels et navigateur IE, Firefox, Chrome, Safari)
- 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 15 \$ de l'heure.

Important : Des frais de 10 \$ seront chargés pour toute annulation de cours.

Les jours de cours sont :

Lundi et mardi, le matin et l'après-midi.

Mercredi et jeudi, le matin seulement.

Vendredi, le matin et l'après-midi.

Les blocs de cours sont : le matin, de 9 h 30 à 11 h 30 et l'après-midi de 13 h 30 à 15 h 30.

Tous les cours seront donnés au domicile de l'étudiant.

Nouveaux services offerts

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.

Coût pour chaque visite : 15 \$ de l'heure.

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

Pierre Desmarais 418-847-3076, responsable

6- CRIBB

Les personnes désirant jouer au cribb les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau n'ont qu'à se présenter à compter du 7 janvier. Les équipes seront formées sur place et l'activité est gratuite.

Suzanne Bolduc 418-627-9717

Nicole Beauchesne 418-627-2574, responsables

7- COURS D'ESPAGNOL

Les cours de la session d'hiver auront une durée de 2 heures par leçon durant 10 semaines. Ils débuteront le jeudi 17 janvier au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e Rue). Les trois niveaux seront présentés comme suit:

- Intermédiaire I : 9 h à 11 h (2 places sont disponibles)
- Conversation I : 11 h à 13 h (4 places sont disponibles)
- Conversation II : 13 h 30 à 15 h 30 (complet)

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

8- CONVERSATION ANGLAISE

Huit groupes se sont réunis une fois semaine au cours de l'automne, un sommet à la conversation anglaise. Si vous êtes capable de converser et voulez pratiquer, joignez un groupe pour la prochaine session.

De plus, nous recherchons des moniteurs animateurs pour remplacer occasionnellement dans un groupe.

Prendre note que le coût de participation sera de 15 \$ pour une session de 10 semaines.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

9- 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'hiver, les dates sont les suivantes :

le lundi 21 janvier (Intouchables)

le lundi 18 février (Incendies)

le lundi 18 mars (Les Descendants)

le lundi 15 avril (à venir)

Ces rencontres sont gratuites et organisées en collaboration avec le service d'animation de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg et le ciné-club de la C.J.R.

Bienvenue à tous.

Jacques Bois 418-628-9905, responsable

10- ATELIER DE CONFECTION DE CARTES DE SOUHAITS

Le but de cet atelier est de confectionner une carte que vous rapporterez avec vous. J'utilise des photos et la technique d'embossage, technique facile mais qui demande un bon sens d'observation. Il est possible d'apporter une photo de votre choix : photo de fleurs, de coucher de soleil ou photo de la personne à qui vous désirez offrir la carte. J'aurai aussi un choix de photos disponibles, tous les autres matériaux seront fournis. On laisse aller son imagination et chaque carte est magnifique.

Date : Le mardi 19 février
 Heure : 13 h à 15 h
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau, salle 9,
 au sous-sol
 Coût : 5 \$

Nombre limite de participants : 10 personnes

Note : Inscription le lundi 7 janvier, de 13 h à 15 h au chalet des Loisirs du Plateau

Carol Ann Ryan, responsable

11- COURS D'INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE

Si vous êtes curieux de connaître ce qu'est la réflexologie de la main et acquérir un bagage de connaissances qui pourront aider vos proches, (enfants et petits-enfants); si vous voulez passer plus facilement par-dessus certains problèmes de santé courants tels que : grippe, rhume, entorse lombaire, mal de tête, sinus bouchés, nez qui coule... par des moyens simples et naturels, alors inscrivez-vous à la prochaine session.

Début : 1^{er} groupe : les lundis 21 janvier, 28 janvier, 4 février et 11 février
 2^e groupe : les lundis 18 février, 25 février, 11 mars et 18 mars
 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

Pour information

Roger Jobin 418-872-8615

12- INITIATION POUR LE MASSAGE DE DÉTENTE

À tous ceux et celles qui désirent acquérir des connaissances sur le massage de détente tout en le décortiquant, ce cours servira à montrer la bonne technique du massage afin de vous permettre de le donner en toute sécurité.

Durée : 12 cours de 2 heures (24 heures)
 Date : Du 23 janvier au 17 avril le mercredi matin de 9 h à 11h
 Endroit : Centre Culturel et Communautaire, local 22 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source)
 Coût: 135 \$ incluant les notes de cours et l'huile à massage
 Minimum : 6 personnes
 Maximum: 10 personnes

Roger Jobin (massothérapeute) 418-872-8615

13 - MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 26 mars
 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 :

- **L'univers de Michel Tremblay** : véritable hommage à ce grand dramaturge et romancier québécois dans le cadre d'une grande installation multimédia.
- **Le nom de lieu, signature du temps et de l'espace** : exposition de photographies incluant une production vidéo sur les noms de lieux du Québec, dans le cadre du 100^e anniversaire de fondation de la Commission de toponymie Québec.
- **Objets de référence** : présentation d'une sélection d'objets qui racontent de nombreux chapitres de l'histoire mettant en valeur la richesse et la diversité de la collection nationale du Musée.
- **L'art du Nigéria** : avec plus de 140 millions d'habitants et 250 ethnies, le Nigéria est un pays d'Afrique possédant une grande diversité de langues, de coutumes et de traditions. Venez y découvrir leur culture et leur histoire.

(suite à la page 19)



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

Bijouterie

Fortuna



Pour nous joindre

Tél : 418-627-1445



WWW.BIJOUTERIEFORTUNA.CA

**L' Excellence en création et
Réparation bijoux en or**

Fabrication de bagues à diamants

Achetons bijoux usagés en Or

**Évaluateur pour vol de bijoux et
Gemmologiste**



5,000, 3^e ave Ouest, Charlesbourg, près du Brunet

CALENDRIER DES ACTIVITÉS – HIVER 2013

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JANVIER				
03 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
03 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
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
07 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
07 lu	Club de marche	Pointe-aux-Lièvres	Édith Vachon	849-5109
07 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
10 lu	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
11 ve	Tai chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
11 ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
11 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
14 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
14 lu	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
14 lu	Tennis (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
17 lu	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627
17 je	Cours d'espagnol	Centre culturel et communautaire	André LeBlanc	628-5651
21 lu	Réflexologie (1 ^{er} groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
21 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
21 lu	Club de marche	Lac Beauport	Édith Vachon	849-5109
22 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Ouellet	628-7659
23 me	Massage de détente (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
24 lu	Ski de fond	Lac Beauport (Sentier du Moulin)	Colette Tremblay	522-0627
31 lu	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
FÉVRIER				
03 di	Petites quilles (Déjeuner)	Salon de quille Duvanier	Martin Neault	626-4703
04 lu	Atelier « ART-ATOÛT »	Chalet des Loisirs du Plateau	Andrée Girard	622-3200
04 lu	Club de marche	Centre ski de fond de Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
07 lu	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
07 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
13 me	Dîner du Carnaval	Resto Grill Le Clac	Ginette Dufresne	623-4582
14 lu	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627
18 lu	Réflexologie (2 ^e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
18 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
18 lu	Club de marche	Sentier Rivière Saint-Charles	Édith Vachon	849-5109
19 ma	Atelier confection de cartes	Chalet des Loisirs du Plateau	Carol Ann Ryan	622-2256
21 lu	Ski de fond	Lac Beauport (Sentier du Moulin)	Colette Tremblay	522-0627
22 ve	Assemblée générale annuelle	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
28 lu	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627

CALENDRIER DES ACTIVITÉS – HIVER 2013

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
MARS				
1-19	Voyage	Dubaï	Ginette Turner	622-7059
02 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
04 lu	Club de marche	Sentier Horizon-Lac Beauport	Édith Vachon	849-5109
07 lu	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
07 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
11 lu	Atelier « ART-ATOOUT »	Chalet des Loisirs du Plateau	Andrée Girard	622-3200
15 ve	Soirée ski de fond	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
18 lu	Club de marche	Lac Delage	Édith Vachon	849-5109
18 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
19 ma	Théâtre	Théâtre La Bordée	André Bellemare	627-3730
20 me	Conférence culturelle	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
24 di	Dans les souliers d'Elvis	Place des Arts (Montréal)	Ginette Turner	622-7059
26 ma	Visite	Musée de la Civilisation	Nicole Letellier	626-5208

AVRIL

01 lu	Remise des textes	<i>L'INFO C.J.R.</i>	Marcelle Fournier	623-0173
01 lu	Club de marche	Rues de Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
04 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 lu	Atelier « ART-ATOOUT »	Chalet des Loisirs du Plateau	Andrée Girard	622-3200
10 me	Cabane à sucre	Sainte-Famille, Île d'Orléans	Ginette Dufresne	623-4582
11 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
15 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
15 lu	Club de marche	Sillery	Édith Vachon	849-5109
24 me	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
25 je	Visite	Colline parlementaire	Gaétan Bourbeau	628-5791
26 ve	Bridge (Tournoi)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
29 lu	Club de marche	Vieux Limoilou	Édith Vachon	849-5109

MAI

01 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Cl. Charbonneau	623-2863
02 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
02 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
8-10	Voyage	Région de Gatineau	Denis Paquet	622-3542
16 je	Matinées C.J.R.	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
23 je	Voyage	Site historique Pointe-au-Père	Réjeanne Michaud	628-1237
24 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	André Leduc	622-2771
27 lu	Atelier « ART-ATOOUT »	Chalet des Loisirs du Plateau	Andrée Girard	622-3200
30 je	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3652

HOSTELLERIE

Au
Cœur du
Bourg

418 628-8968

www.residences.lacapitale.com

Près de tout près de vous

Résidence pour retraités autonomes reliée au CLSC La Source

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

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



La Capitale
Immobilière MFQ



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
Télé. : 418 624-1095

Ottawa

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

- **E tu ake-maori debout** : objets contemporains et œuvres d'art témoignant du courage, de la dignité et des aspirations de ce peuple néo-zélandais.
- **Territoires** : relations des Québécois avec la terre qu'ils habitent et les défis d'avenir qui les attendent.
- **Le temps des Québécois** : synthèse de plus de 400 ans des grands événements qui ont construit le Québec, de la Nouvelle-France à aujourd'hui.
- **Nous, les premières nations** : au confluent de la modernité et de la tradition, découvrez l'histoire, la culture, la réalité et la vision des 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 30 personnes est requis pour cette activité.

Nicole Letellier 418-626-5208

André Bellemare 418-627-3730, responsables

14- THÉÂTRE LA BORDÉE

Date : Le mardi 19 mars

SCALPÉE, texte d'Anne-Marie Olivier, mise en scène de Véronique Côté

Après quinze années de métier, Anne-Marie Olivier est devenue une des figures importantes du théâtre d'ici. Comme comédienne, on a pu la voir dans de nombreuses productions, pièces où elle a été applaudie sur les scènes du Québec, du Canada et d'Europe. Comme auteure, elle a écrit plusieurs pièces qui lui ont valu les plus prestigieux prix d'excellence.

Scalpée met en lumière le parcours d'une femme face à la perte et à toutes les petites morts qu'elle a subies. En ligne directe avec « Gros et détails » (un de ses plus grands succès), Scalpée, la nouvelle création d'Anne-Marie Olivier, est profonde, tendre et teintée d'humour.

Endroit : Théâtre La Bordée

Heure : 13 heures

Coût : 36 \$ incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes et les frais de service

Départ : 12 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile et retour vers 15 h 30

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

André Bellemare 418-627-3730, responsable

15- CONFÉRENCE CULTURELLE REGARD SUR L'ISLAM

Quelles sont les origines de l'islam ? Qui est le prophète Mahomet ? Pourquoi est-il défendu de le dessiner ou d'en faire une caricature ? Quelles sont les croyances des musulmans et que pensent-ils de Jésus ? Qu'est-ce que le Coran et la charia ? Que dit l'islam à propos de la guerre et du terrorisme ? (11 sept 2001). Quelle place est accordée à la femme dans l'islam ? Doit-on se méfier des musulmans ? Est-ce vrai qu'on leur recommande de tuer tous ceux qui ne partagent pas leur foi ? Quels sont les accommodations raisonnables ?

Autant de questions auxquelles notre conférencier saura répondre avec humour. Monsieur Claude Lizotte, docteur en histoire des religions, enseigne à l'Université du troisième âge de l'Université Laval. Ses nombreux voyages partout dans le monde lui ont permis d'acquérir une expérience personnelle des grandes traditions religieuses et culturelles de l'humanité.

Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre le 4 janvier prochain. C'est un rendez-vous à ne pas manquer.

Date : Le mercredi 20 mars

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg

Heure : 9 h 30

Coût : 5 \$

André Bellemare 418-627-3730

Christiane Gagnon 418-622-0624, responsables

Travailler !

C'est bon pour ceux qui n'ont rien à faire.

Henri Jeanson

16- MATINÉE C.J.R.

Cette séance d'information, avec la collaboration de Service Canada, a pour but :

- D'aider les aînés à mieux comprendre le système de revenu de retraite du Canada et à se prévaloir des prestations de retraite du régime public :

Pension de la sécurité de la vieillesse
Supplément de revenu garanti
Allocation au survivant

- D'offrir de l'information complémentaire afin d'améliorer la qualité de vie des aînés et de leur famille en leur faisant connaître d'autres programmes et services en lien avec leurs besoins :

Numéro d'assurance sociale
Passeport (récemment modifié)
Subventions et programmes
Prestations de compassion
Régimes enregistrés d'épargne
Sites Internet et liens utiles

Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre à la journée d'inscription du 4 janvier. C'est un rendez-vous.

Date : Le jeudi 16 mai
Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg
Heure : 9 h 30
Coût : Gratuit

André Bellemare 418-627-3730

Christiane Gagnon 418- 622-0624, responsables



Croisière aux Bermudes , 2 au 10 mai, Norwegian Dawn	1099\$, intérieure
Croisière dans les Caraïbes du Sud , 18 au 31 janv. 2014, 14 jours,	2069\$, intérieure
Croisière Canada Nouvelle-Angleterre , 27 juillet au 3 août, 8 jours,	1679\$
Roatan, Honduras , 25 février au 4 mars, Fantasy Island Beach Resort,	1499\$
Prague à la relâche , 2 mars (8 jours, hôtel 4* centre ville, 8 repas, vol : British Airways)	1599\$
Vietnam Forfait Plus , 11 mars (25 jours, 65 repas, vol : Japan Airlines)	4599\$
Costa Rica avec Larry Hodgson , 21 mars, 12 jours, 28 repas, vol : Américain Airlines	3499\$
Agropoli et la Côte Amalfitaine , 18 avril, 16 jours, 41 repas, vol : Air Transat	2149\$
Paris aubaine , 8 juin (8 jours, 6 repas, hôtel Magellan, vol: Transat).....	1699\$
Venise, Florence, Rome , 17 mai (9 jours, 10 repas, vol : Transat).....	2449\$
Londres en fleurs avec Larry Hodgson , 20 mai (9 jours, 7 repas, vol : Transat)	2299\$
Croisière sur le Danube , (Autriche et Hongrie), 21 mai (11 jours, 20 repas, vol : Lufthansa)	à partir de 3399\$
Bordeaux et ses vignobles , 23 mai (9 jours, 14 repas, vol : Transat)	2199\$
Séjour a Sorrento et Rome , 23 mai (11 jours, 15 repas, vol : Transat)	2499\$
La Provence , 24 mai (9 jours, 14 repas, vol : Transat)	2149\$
Paris et Nice , 30 mai (12 jours, 17 repas, TGV Paris/Nice, vol : Transat)	2649\$
Angleterre, Ecosse, Pays de Galles , 9 sept. 16 jours, 19 repas, vol : Transat)	3449\$
Grand tour de Corse , 13 sept. (12 jours, 20 repas, vol : Air France).....	4099\$
Espagne et Portugal , 15 sept. (16 jours, 28 repas, vol : Transat)	3549\$
Chemin de Compostelle , 28 sept. (16 jours, 28 repas, vol : Transat)	3599\$

Nous avons de nombreux autres voyages en Amérique du Nord et en Europe, pour de plus amples renseignements, contactez **France Tanguay au 418-780-0548.**

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 compter de 9 heures. 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 minutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 3 janvier, 7 février, 7 mars, 4 avril et 2 mai.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 22 janvier
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Horaire : 13 h (débutants), 14 h 15 (intermédiaires I)
 Coût : 35 \$ pour 12 semaines
 Professeur : Micheline Leduc

Claire Marriage 418-666-1753

Suzanne Ouellet 418-628-7659, responsables

3- DÉGUSTATION VINS ET FROMAGES

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

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 2 mars
 Heure : 18 h
 Coût : 35 \$

Note : La priorité sera accordée aux personnes sur la liste d'attente de septembre dernier.

Vos hôtes :

Claude Charbonneau 418-623-2863

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

4- DÉJEUNER PETITES QUILLES

Nous vous donnons rendez-vous pour une activité sociale et sportive au Salon de quilles Duvanier pour un déjeuner suivi de trois parties de quilles.

Date : Le dimanche 3 février
 Heure : 9 h (déjeuner) et 10 h 30 (quilles)
 Endroit : Salon de quilles Duvanier, 1100, rue Galibois
 Coût : 20 \$ (déjeuner et quilles)
 Note : Vous avez le choix de quatre menus pour le déjeuner.

Martin Neault 418- 626-4703, responsable

5- DÎNER DU CARNAVAL

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

Date : Le mercredi 13 février
 Heure : 11 h 30 Dîner. (Choix de menu) L'information sera disponible à l'inscription.
 13 h Danses en ligne et sociales animées par Réal Matte, musicien.
 Coût : 25 \$ (tout compris incluant le vestiaire).
 Breuvages en vente sur place.

Ginette Dufresne 418-623-4582

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables

6- 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 10 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

7- 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 jeudi 11 avril
 Le mercredi 24 avril
 Le jeudi 2 mai
 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



Nous sommes différents...

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

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

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

**Notre approche est humaine
 et professionnelle**

Nous sommes une coopérative...

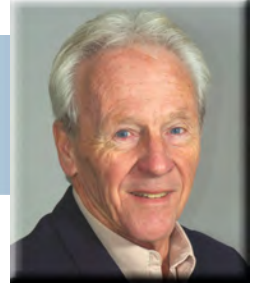


COOPÉRATIVE
 FUNÉRAIRE
 DES DEUX RIVES

418 688-2411

www.coopfuneraire2rives.com
 residence@coopfuneraire2rives.com

Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Jean Bédard

1- GOLF DU MERCREDI

Une magnifique température a prévalu tout l'été pour nos mercredis de golf 2012. Une moyenne de 70 joueurs ont parcouru les neuf terrains de golf sélectionnés pour ces journées.

Une nouvelle saison débutera en juin prochain et j'invite tous les amateurs à ces rendez-vous.

Au plaisir de vous rencontrer et merci de votre participation.

Ginette Dufresne, responsable

2- VÉLO

Une toute nouvelle année vient de prendre son envol. Que souhaitons-nous? Surtout la santé. Pour ce faire, il faut prendre soin de notre corps afin de maintenir la forme acquise au cours de la saison de vélo 2012, car plus on est en forme, mieux notre cerveau performe.

Pour cette raison, nous vous invitons à venir patiner une heure avec des amis, les mardis après-midi. Si le patin ne vous tente point, vous pourrez toutefois vous joindre à nous pour échanger autour d'une boisson chaude. Chaque semaine, vous recevrez par courriel des précisions concernant le lieu du patinage et de rencontre.

Dans l'édition du printemps de L'INFO C.J.R., nous vous donnerons plus de détails concernant les dates des sorties locales et du voyage annuel de vélo qui aura lieu cette année au Lac St-Jean.

Nous vous présentons le nouveau comité de vélo pour l'année 2013 :

Président : Claude Fortin

Vice-président : Jean Deslauriers

Secrétaire : Gérald Bacon

Trésorier : Léo Vidal

Responsable des encadreurs : Michel Coulombe

Gestionnaire des parcours : Martine Frenette

Accueil-communication : Andrée Girard

Andrée Girard pour Le comité de vélo 2013

3- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Merci aux participants de l'an dernier qui ont renouvelé leur inscription et bienvenue aux nouveaux adeptes qui se sont ajoutés pour la prochaine saison.

Le premier départ aura lieu le jeudi 3 janvier, à 9 h 30, du stationnement de l'église Sainte-Cécile, à destination du Camp Mercier. La cédule des sorties vous sera remise sur place.

Prière de vérifier la boîte vocale de la C.J.R. en cas de mauvais temps (418-990-0863). Prendre note que suite aux augmentations de tarifs, le coût d'entrée dans les centres sera de 6 \$ pour la raquette et de 9 \$ pour le ski de fond.

À bientôt.

Le comité d'organisation 2013 :

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

Colette Tremblay 418-522-0627, responsable

4- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Pour la saison d'automne 2012, nous avons eu 149 inscriptions. Notre meilleure participation pour une journée fut de 48 participants. À une occasion, nous avons dû aller à l'extérieur, puisqu'aucun gymnase n'était disponible. Ce fut une expérience très agréable à renouveler lors des belles journées du printemps. Les jeudis matins Latino avec Carlos furent également très appréciés.

Au moment d'écrire l'article, nos trois moniteurs devraient être de retour pour la saison d'hiver.

Début : Le lundi 14 janvier

Fin : Le vendredi 26 avril

Coût : Une journée semaine : 25 \$
 Deux journées semaine : 40 \$
 Trois journées semaine et + : 55 \$

Endroit : Ancien gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes, 640, avenue du Bourg-Royal

Heure : 8 h 40 à 9 h 40

Pour maintenir des prix aussi bas, nous avons besoin d'un grand nombre d'inscriptions. BIENVENUE À TOUS!

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

5- SHUFFLEBOARD

Les activités 2013 du shuffleboard débutent le lundi 7 janvier. 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.

Lors de la session automnale 2012, nous avons atteint le nombre maximum possible de 48 participants. Tous ont apprécié le bel esprit d'équipe dans chacun des groupes. Comme la plupart désirent continuer lors de la session de janvier, il pourrait y avoir seulement quelques disponibilités. Vous pourrez vous informer auprès des responsables.

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables

6- TENNIS – SAISON HIVER 2013

Le 19 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 prochain au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, les personnes inscrites à l'automne 2012 recevront une fiche à compléter précisant leur disponibilité. Le coût de l'activité demeure le même, soit 30 \$ pour la session (payable par chèque).

Une plus grande disponibilité inscrite par le joueur sur sa fiche permet aux membres du comité du tennis 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 Dorais, directrice
Nicole Toussaint, secrétaire
Claude Alain, trésorier
Jean-Yves Walsh, vice-président
Yvan Guilbault 418-628-6359, président et responsable

7- CLUB DE MARCHÉ HIVER 2013

Je tiens d'abord à remercier Réjeanne Michaud pour s'être impliquée avec tout son cœur et de manière si accueillante, au comité du club de marche. Je sais que les membres du comité et tous les membres du club se joignent à moi pour lui souhaiter « bonne chance » dans ses futures réalisations.

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.

COVOITURAGE - COLLABORATION - Concernant le covoiturage, le comité aimerait trouver une ou un membre désirant s'impliquer sans toutefois faire partie du comité et qui accepterait de prendre en charge le covoiturage. Vous seriez intéressé à collaborer, contactez-moi pour connaître les implications.

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 2013
 2 \$ par sortie pour les non membres du club de marche

Programmation :

Nous vous donnons ici les lieux des activités ainsi que le niveau de difficulté de la marche. Pour les détails, procurez-vous la programmation lors de l'inscription ou au chalet les lundis p.m.

- 7 janv. (14 janv.) Pointe-aux-Lièvres. Marche et patin. Facile.
- 21 janv. (28 janv.) Lac Beauport. Facile.
- 4 fév. (11 fév.) Centre de ski de fond de Charlesbourg. Facile ou intermédiaire.
- 18 fév. (25 fév.) Sentier linéaire des rivières Saint-Charles et Duberger. Facile.
- 4 mars (11 mars) Sentier Horizon. Lac Beauport. Intermédiaire en montagne.
- 18 mars (25 mars) Lac Delage. Facile.
- 1^{er} avril (8 avril) Circuit piétonnier dans les rues de Charlesbourg. Facile.
- 15 avril (22 avril) Sillery. Circuit culturel. Facile. Inscription obligatoire et coût supplémentaire pour le transport en autobus.
- 29 avril (6 mai) Vieux Limoilou. Facile.

Édith Vachon 418-849-5109, responsable

8- TAÏ CHI - 2013

Début : Le vendredi 11 janvier

Durée : 12 semaines

Fin : Le vendredi 29 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

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

Léo-Paul Lauzon

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

VENTES**Micro ondes PANASONIC INVERTER**

1250 w, plateau rotatif, état neuf 85 \$

Sac de golf portatif Spalding

avec attelage à l'épaule, état neuf 40 \$

Tapis décoratif motifs à carreaux, couleur beige

brun bleu, grandeur : 90 pouces x 63 pouces 50 \$

Boules de pétanque (4),

cochonnet, étui de transport 30 \$

Claude Paré, 418-622-4097

Réf. 132

POUR CAUSE DE DÉCÈS**Ensemble de ski de fond neuf pour homme**

Skis Fischer 1,92 m, pôles Swix

et bottes Salomon 8 2/3 ou 43 275 \$

Réfrigérateur compact Whirlpool (4,4 pi cu) 150 \$

Convectair piccolo (pas installer sur mur extérieur) 275 \$

Micro-ondes Danby 45 \$

Air climatisé portatif Delonghi 9 000 BTU 350 \$

Produits ergonomiques

Poignée pour porte d'auto, barres verticale 8 pi. ajustable,

1 barre en L, 1 barre de 3 pi, banc de transfert sur pattes

ajustables. **Prix à négocier**

Nicole, 418-623-5714

Réf.: 134

SERVICES**TRANSFERT DE :**

Disque 33, 45 et 78 tours en CD,

Mini cassette en CD,

Mini cassette à mini cassette,

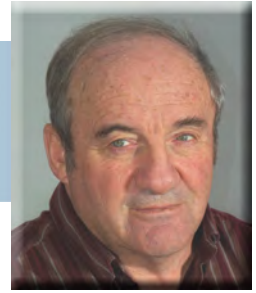
VHS à VHS,

VHS en DVD

Jean-Claude – Téléphone : (418) 627-3479

Réf. 133

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 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- AIR MARIN DU SAINT-LAURENT

Le site historique maritime de la Pointe-au-Père vous offre 200 ans d'histoire maritime. Visitez les anciens bâtiments de la station du phare et le phare lui-même avec un guide. Visitez le pavillon qui raconte l'histoire de l'Empress of Ireland, projection en 3D qui nous fait revivre le naufrage.

Montez aussi à bord du sous-marin Onondaga avec audio-guide car ceci vous fait comprendre la vie à bord de l'Onondaga, 60 personnes y travaillaient.

Date : Le jeudi 23 mai
 Départ : 7 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile
 Retour : Vers 21 h 30
 Coût : 115 \$ par personne. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les activités et visites de la journée, les 2 repas, les taxes et les pourboires.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

4- DANS LES SOULIERS D'ELVIS

En après-midi, assistez à la Place des Arts (salle Wilfrid-Pelletier), à la grande finale du concours « Dans les souliers d'Elvis ». Ce spectacle grandiose, mis en scène par monsieur Denis Bouchard, réunit non seulement les concurrents du concours provincial d'interprétation d'Elvis, mais aussi les artistes québécois qui ont participé à l'album hommage « Dans les souliers d'Elvis » : Marc Hervieux, Mario Pelchat, Mélissa Bédard, Nadja, Marc Dupré... Un show digne du King.

Date : Le dimanche 24 mars
 Coût : 165 \$ par personne. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, 2 repas, le billet pour le spectacle, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

5- VOYAGE EN MÉDITERRANÉE

Suite au sondage effectué en septembre dernier, j'ai communiqué avec toutes les personnes ayant donné leur nom et le voyage est complet. Pour ajouter votre nom sur une liste d'attente, il suffit de communiquer avec moi.

Ginette Turner 418-622-7059

6- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

- Date : Le jeudi 30 mai
- 9 h : Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 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.
- Dîner : Libre
- 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

7- VISITE DU PARLEMENT ET DÎNER AU PARLEMENTAIRE

- Date : Le jeudi 25 avril
- Départ à 9 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de la Colline parlementaire. Nous assisterons à la période de questions et par la suite, nous effectuerons la visite guidée du Parlement.
- Vers midi, nous nous rendrons au restaurant Le Parlementaire reconnu pour sa bonne cuisine. Il est possible qu'on croise des personnalités de marque dont certains députés. Du temps vous sera alloué pour vous promener à l'extérieur ou visiter la boutique du Parlement.
- Coût : 6 \$ (8 \$ non membre) incluant le transport. Le coût du repas est à vos frais et varie entre 15 \$ et 25 \$.
- L'heure d'arrivée à Charlesbourg est fixée vers 15 h.
- Pour fin de sécurité, on vous demandera votre date de naissance lors de l'inscription.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

8- CASINO DU LAC LEAMY FESTIVAL DES TULIPES

- Date : Du 8 au 10 mai
- Durant ce voyage, un tour de ville de la Capitale est prévu de même qu'une visite du Musée de la Monnaie et de la Résidence du Gouverneur général du Canada. Un souper-spectacle aura lieu au Restaurant La Ferme Rouge. Au retour, arrêt à Montebello.
- Le coût du voyage est de 330 \$ par personne en occupation double au Hilton du Lac Leamy. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un tour de ville et les visites guidées, deux déjeuners buffets américains à l'hôtel ainsi que tous les pourboires.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

9- BALADE DANS LA RÉGION DE LOTBINIÈRE

- Date : Le vendredi 21 juin
- Départ à 12 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Deschaillons pour visiter le Centre de navigation du Cap-Charles, lequel occupe un promontoire naturel et stratégique sur le fleuve. Cette visite guidée vous en apprendra beaucoup sur la navigation. Au cours de la visite, venez saluer les navires qui passent tout près, voir comment on hisse leur couleur sur le grand mât situé sur le site et faire jouer l'hymne national de chaque équipage.
- Nous nous rendons ensuite à Bécancour pour visiter les Jardins Hémérocailles de l'Île et du vignoble Le Domaine du Gros de l'Île. Dégustation de produits incluse.
- Ensuite, nous nous dirigerons à Villeroy pour assister et participer au spectacle musical « Villeroy, mes amours », pièce conçue par un groupe de comédiens amateurs de la région. Vous devenez la parenté conviée à un mariage coloré rempli d'humour, de chant et de musique. Un repas chaud sera servi au cours de la pièce.
- Retour à Charlesbourg vers 22 h.
- Coût : 120 \$ (125 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe accompagné d'un guide, les visites guidées des différents sites, la pièce de théâtre, le souper, les taxes et les pourboires.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

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. Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec le sous-signé.

Pierre Bond 418-842-2477

2- CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU



Plaisirs d'hiver

L'événement *Plaisirs d'Hiver* revient pour une neuvième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 25 et 27 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 25 janvier :
Consacré aux élèves de l'école Le Plateau. Jeux sur glace, glissades et collations.

Le dimanche 27 janvier :
Journée familiale de 13 h à 15 h 30. Animation par des pros, visite du 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. Bienvenue aux grands-parents.

Patinage libre

Cette année, nous augmenterons nos heures d'ouverture en après-midi pour satisfaire notre clientèle, soit les mardis, mercredis et vendredis de 13 h à 22 h. Pour les samedis et dimanches, l'horaire est de 11 h à 22 h et les autres jours de 18 h à 22 h. Bienvenue à tous.

Cours et location de salles

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. Nous avons des salles à louer surtout les fins de semaine. On peut s'informer au 418-624-7220 et également sur notre site Web au : loisirsduplateau.com (Google)

Assemblée générale

Le 17 octobre dernier lors de notre assemblée générale, Claudette Boudreault, Manon Marcotte, Raynald Nadeau et moi-même avons renouvelé notre mandat pour deux ans. Paulyne Saucier, Thérèse Brousseau, Pauline Morneau et Nicole Charbonneau continueront leur mandat respectif. Saluons la venue d'Hélène Beaulieu à notre C.A. Félicitations à tous.

La vérification des livres démontre une bonne gestion de la Corporation et l'année financière s'est terminée au 31 août avec un surplus. Plusieurs citoyens étaient présents à cette assemblée et nous les remercions pour leur intérêt.

Projets des Loisirs du Plateau

En ce qui concerne l'agrandissement de notre chalet, la demande suit le processus établi et nous espérons des développements en 2013.

Aussi, notre projet de bâtir un kiosque dans le parc est retardé à l'an prochain. Ce projet devra être modifié en raison des coûts élevés.

Dernièrement, j'ai été invité ainsi qu'Hélène Beaulieu de la C.J.R. à l'ouverture des soumissions concernant l'acquisition de mobilier urbain pour notre parc. Ce fut une expérience très enrichissante et cette manière de faire a permis de choisir le meilleur équipement pour les usagers. Le tout sera installé au printemps 2013 et nous espérons que ces appareils sauront favoriser la bonne condition physique pour tous.

En terminant, je voudrais remercier tous les membres de notre C.A. qui ont à cœur la cause du loisir et qui poursuivent une fois de plus leur engagement. Un merci à notre coordonnatrice Marie-Christine pour son bon travail en 2012.

Note : Nous sommes toujours à la recherche d'un trésorier.

Bonne Année 2013 à tous!

Participons!

Errol Fortin, Président

3- CONNAISSEZ-VOUS LA BOURSIKOTE?

Il s'agit d'un réseau d'échange entre aînés à l'intérieur duquel les membres s'échangent des services variés. Les participants reçoivent des services en échange de ceux qu'ils donnent. Le réseau d'échange n'implique pas un retour immédiat et mutuel avec la personne ayant rendu services, mais plutôt des échanges différés entre membres du même réseau qui s'effectuent de manière multilatérale. Ainsi, si Martin effectue des travaux manuels pour Rosa, Rosa peut à son tour donner un cours de salsa à Lucie qui, quant à elle, fera des petits plats à Jean. Le réseau d'échange est donc fondé sur l'égalité, l'entraide, la confiance et la liberté.

Avez-vous un talent pour les travaux manuels, une aptitude pour le tricot ou un intérêt pour la cuisine ou tout autre talent pouvant rendre service? Grâce à *La Boursicote*, toute personne de 50 ans et plus peut apporter sa contribution à la vie citoyenne, élargir son réseau social et obtenir un soutien supplémentaire. Les bénéficiaires d'un tel réseau sont donc multiples et variés, tout comme les motifs d'adhésion et chacun y trouve son compte.

Tous les 2^e mardis du mois, les Boursicoteurs se réunissent dans le cadre d'une **causerie matinale** afin d'échanger sur les services qu'ils offrent et socialiser. De plus, *La Boursicote* est maintenant ouverte aux résidents du nord du territoire du CAABC, c'est-à-dire, Stoneham, Lac-Beauport, Notre-Dame-des-Laurentides et leurs environs. La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg et celle de Saint-Rodrigue nous ont alloué 9 500 \$ pour développer le territoire de ce réseau autonome d'échanges.

Vous avez 50 ans et plus et vous aimeriez participer à nos échanges? Il y aura bientôt des cafés-rencontres, où vous pourrez connaître les membres et vous inscrire à *La Boursicote*. Communiquez donc sans tarder avec la réceptionniste du CAABC au **418-622-5910** et laissez votre nom. Il nous fera plaisir de vous rappeler lorsque les dates de ces cafés-rencontres seront connues.

J'ai piqué votre curiosité? Consultez le site de *La Boursicote* au www.laboursicote.caabcharlesbourg.org pour tous les détails.

Au plaisir

Nancy St-Pierre

Coordonnatrice aux services, aux individus et aux organismes

Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg

4- CLINIQUES JURIDIQUES POUR LES AÎNÉS

L'association québécoise de défense des droits des personnes retraitées (AQDR) offre gratuitement aux aînés des cliniques juridiques sur différents sujets ainsi que des services personnalisés d'accompagnement dans leurs démarches administratives et juridiques.

Les principaux thèmes de consultation sont : le testament, la succession, le mandat en cas d'incapacité, les contrats, le bail...

Date : Tous les vendredis, de janvier à mars 2013
 Heure : 9 h à 16 h
 Endroit : 3208, rue des Sumacs, 1^{er} étage, Charlesbourg (via boul. Henri-Bourassa Nord, tout près de Place Liray et Super C)
 Veuillez téléphoner au 418-524-0437 pour fixer un rendez-vous ou pour un entretien téléphonique.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité milieu de vie

5- SOIRÉE DE FIN D'ANNÉE

Venez fêter la fin de l'année 2012 et le début de l'année 2013 avec vos amis au Carrefour de l'Auvergne (sous-sol de l'église Saint-Jérôme).

Le tout débute à 18 h 30 par une santé, suivi d'un repas (buffet chaud et froid) et de la danse en ligne et sociale avec disco pour tous. Prix de présence et souhaits à minuit.

Coût : 32 \$ (non membre)

Réservation auprès de Claudette Lachance au 418-849-0813 ou Fernand Bourbonnais au 418-843-1199

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

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2013-2014, 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 Ma Provence, Québec Destination Nord, de Sydney à Bruxelles (Hors-série classique), la Mongolie, la Louisiane, Venise la magnifique, Andalousie et Espagne du Sud. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Découverte « la Birmanie ».

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 dès le lundi 11 mars 2013. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Plus de détails concernant la présentation des films ainsi que le prix des abonnements seront disponibles à partir du 11 mars prochain.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Lorsqu'on vient d'entendre un morceau de Mozart, le silence qui lui succède est encore de lui.

Sacha Guitry

3- PASSEPORT LOISIRS ET 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 Loisirs et Gastronomique est de 25 \$ jusqu'au lundi 7 janvier.

Cette année, les passeports sont maintenant disponibles depuis le 19 novembre. La période de vente des passeports se terminera le lundi 7 janvier.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

4- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue. Venez rejoindre notre groupe. Nous avons beaucoup de plaisir le mercredi matin au Salon de quilles Montmorency, situé au 2400, boul. Montmorency, Québec. 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

5- RABAIS PEINTURE

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

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

Jean Deslauriers, administrateur



Banquier. Homme secourable qui vous prête un parapluie quand il fait beau, et vous le réclame dès qu'il commence à pleuvoir.

René Bergeron

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

Des rabais exclusifs : **c'est réglé.**

Spécialement réservé
 aux membres



Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages

Profitez d'une réduction allant jusqu'à 12 % sur vos assurances automobile, habitation et véhicules récréatifs.

Service professionnel et personnalisé.

Je suis l'agente dédiée à votre club.

Appelez-moi!

418 622-2322

Affiliée à :



La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



*Au nom du conseil
d'administration de la C.J.R.
je souhaite à tous les membres
de conserver en 2013
la joie de vivre et la bonne forme.*

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

Claude Charbonneau, Président