



# 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 3

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

MAI 2013

Section I

## MOT DU PRÉSIDENT



Claude Charbonneau

Je suis membre de la C.J.R. depuis janvier 1997 et j'en suis fier. Je pense que tous les membres de la C.J.R. doivent se réjouir de pouvoir faire partie d'une telle organisation. Car, ensemble, nous retirons beaucoup de satisfaction en participant nombreux à sa programmation d'activités vaste et diversifiée.

Je remercie les administrateurs de m'avoir exprimé leur confiance en me désignant comme président pour une septième année. Merci à Ginette Dufresne qui nous quitte après dix années de loyaux services comme administratrice.

Pour avoir accepté de relever le défi de bien gérer la C.J.R. en 2013-2014 au sein du conseil d'administration, je remercie Hélène Beaulieu, vice-présidente, Jean-Louis Gilbert, trésorier, Jean-Guy Lebel, secrétaire, Jean Deslauriers, registraire, Georgette Baril, coordonnatrice des activités sociales, Gaétan Bourbeau, responsable des voyages, Jean Bédard, coordonnateur des activités physiques et sportives, André Bellemare, coordonnateur des activités culturelles, Louis Paquet, registraire-adjoint, Gérard Bélanger, responsable du dossier informatique, Pierre Lapointe, coordonnateur-adjoint aux activités sportives et Yolande Plante, coordonnatrice-adjointe aux activités sociales.

L'ensemble des activités de la session d'hiver 2013 a connu un haut niveau de réussite et de satisfaction des membres. Ces résultats sont le fruit de la contribution de chacun. La journée d'inscription du 4 janvier avec plus de 300 membres, la soirée de reconnaissance des bénévoles du 11 janvier avec 110 participants et l'assemblée générale du 22 février avec 142 participants témoignent de cet engagement collectif constant entre les administrateurs, les responsables d'activité, les bénévoles et les membres.

La C.J.R. est une réalité en constante évolution avec de nouveaux membres, de nouvelles activités et de nouveaux défis. Ensemble, ils se divertissent, se développent, s'épanouissent et s'impliquent. Nous avons besoin d'un lieu où nous nous sentons chez nous.

Elle doit permettre à tous de demeurer actifs et de se rencontrer en identifiant ce qui les intéresse et les attire, en étant plus accueillante, en organisant des activités gagnantes et en favorisant chez les membres le plaisir d'être ensemble, de se développer, d'appartenir à une organisation où ils se sentent chez eux et où ils peuvent partager leur vécu avec des amis.

Je fais appel à la créativité et à l'engagement des membres et des administrateurs pour trouver des solutions constructives qui nous permettront de rester actifs et de continuer à profiter de la vie qui passe.

Mais avant de terminer, je voudrais souligner que, lors de la soirée du Mérite bénévole du 26 avril 2013, l'équipe de bridge C.J.R. sera désignée Étoile Mérite C.J.R. 2013. Depuis plus de 15 ans, cette équipe convie 40 fois par année plus de 80 bridgeurs à partager cette activité.

La C.J.R. entreprend maintenant sa vingtième année d'existence. La poursuite de notre mission nous oblige à relever un certain nombre de défis. C'est ainsi que cette année, le comité « Milieu de vie » veut s'investir particulièrement dans deux dossiers : valoriser la contribution des bénévoles et en faire une association ouverte, accueillante et inclusive.

Je souhaite que la C.J.R. soit pour ses membres l'occasion de demeurer actifs et de se rencontrer pour partager leur vécu entre amis.

*Claude Charbonneau, Président*

## Section II

# ADMINISTRATION



### 1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2013-2014

Claude Charbonneau, Président <a href="mailto:phillipe@sympatico.ca">phillipe@sympatico.ca</a>	418-623-2863
Hélène Beaulieu, Vice-présidente <a href="mailto:helenebeaulieu@hotmail.ca">helenebeaulieu@hotmail.ca</a>	418-628-1106
Jean-Guy Lebel, Secrétaire <a href="mailto:jeanguylebel@hotmail.com">jeanguylebel@hotmail.com</a>	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier <a href="mailto:gilbertjl@hotmail.com">gilbertjl@hotmail.com</a>	418-626-8736
Jean Deslauriers, Registraire <a href="mailto:mopettex@hotmail.com">mopettex@hotmail.com</a>	418-624-4691
Louis Paquet, Registraire-adjoint <a href="mailto:louis.paquet@videotron.ca">louis.paquet@videotron.ca</a>	418-626-3696
André Bellemare, Coordonnateur Activités culturelles <a href="mailto:adbell@videotron.ca">adbell@videotron.ca</a>	418-627-3730
Jean Bédard, Coordonnateur Activités physiques et sportives <a href="mailto:bedjean@sympatico.ca">bedjean@sympatico.ca</a>	418-872-7689
Pierre Lapointe, Adjoint-Activités sportives <a href="mailto:zalupi@hotmail.com">zalupi@hotmail.com</a>	418-666-7845
Georgette Baril, Coordonnatrice Activités sociales <a href="mailto:georgette.baril@videotron.ca">georgette.baril@videotron.ca</a>	418-626-7454
Yolande Plante, Adjointe-Activités sociales <a href="mailto:yolandeplante@videotron.ca">yolandeplante@videotron.ca</a>	418-407-6492
Gaétan Bourbeau, Responsable Voyages <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
Gérard Bélanger, Administrateur <a href="mailto:gerardbelanger@videotron.qc.ca">gerardbelanger@videotron.qc.ca</a>	418-621-5025

### 2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau <a href="mailto:phillipe@sympatico.ca">phillipe@sympatico.ca</a>	418-623-2863
Errol Fortin <a href="mailto:errolf@videotron.ca">errolf@videotron.ca</a>	418-627-3546
Marcel Dupont <a href="mailto:madupontmo@videotron.ca">madupontmo@videotron.ca</a>	418-628-7963
Jean-Paul Havard <a href="mailto:havardroberge@bell.net">havardroberge@bell.net</a>	418-626-0506
Louise Tanguay <a href="mailto:lmtanguaym@videotron.ca">lmtanguaym@videotron.ca</a>	418-622-3536
Marcelle Fournier <a href="mailto:guyfournier60@sympatico.ca">guyfournier60@sympatico.ca</a>	418-623-0173
Georgette Baril <a href="mailto:georgette.baril@videotron.ca">georgette.baril@videotron.ca</a>	418-626-7454
Pauline Morneau <a href="mailto:pmorneau@sympatico.ca">pmorneau@sympatico.ca</a>	418-623-5043
Thérèse Brousseau	418-529-4789
<b>Coordonnateurs d'activités :</b>	
Jean Bédard <a href="mailto:bedjean@sympatico.ca">bedjean@sympatico.ca</a>	418-872-7689
André Bellemare <a href="mailto:adbell@videotron.ca">adbell@videotron.ca</a>	418-627-3730
Gaétan Bourbeau <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
Georgette Baril <a href="mailto:georgette.baril@videotron.ca">georgette.baril@videotron.ca</a>	418-626-7454

## SOMMAIRE

SECTION	PAGES	SECTION	PAGES
I- Mot du président .....	1	Calendrier des activités .....	16 et 17
II- Administration .....	2	VI- Activités sociales .....	19
III- Aînés et activités communautaires .....	6	VII- Santé, plein air et activités sportives .....	20
IV- Milieu de vie .....	8	VIII- Voyages .....	25
V- Activités culturelles et éducatives .....	10	IX- Informations sur les autres organismes .....	29
		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 1<sup>er</sup> mai 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 1<sup>er</sup> mai 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<sup>er</sup> 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](mailto: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

*Louis Paquet*, Registraire-adjoint

### 4- RENOUVELLEMENT 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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 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- 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)

## **10- NOMINATION À DES POSTES DE RESPONSABILITÉ PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA C.J.R. POUR L'ANNEE 2013-2014**

**Comité Milieu de vie :** Responsable : Hélène Beaulieu

Adjointe à la responsable : Georgette Baril

Membres du comité : Gérard Bélanger, Claude Charbonneau, Jean Deslauriers, Christiane Gagnon, Andrée Girard, Louis Paquet, Yolande Plante

**Comité de développement de la C.J.R. :**

Responsable : Claude Charbonneau

Membres du comité : Hélène Beaulieu, Gaétan Bourbeau, Jean-Guy Lebel

**Représentants de la C.J.R. auprès d'organismes :**

Table de concertation de la personne aînée de la Capitale Nationale : Hélène Beaulieu, substitut : Claude Charbonneau

Représentant de la C.J.R. à l'ARC, au CAABC et à la CSSDQ : Claude Charbonneau

Représentant de la C.J.R. à la Corporation des Loisirs du Plateau : Hélène Beaulieu

**Autres nominations :**

Au registraire : Louis Paquet

Au coordonnateur des activités sportives et physiques : Pierre Lapointe

À la coordonnatrice des activités sociales : Yolande Plante

**Nominations de responsables relevant directement du CA :**

L'INFO C.J.R. : Claude Charbonneau

Site Web : Jean Bédard

Boîte vocale : Danielle Lessard

Communications informatiques : Gérard Bélanger

Inventaires : Georgette Baril et Louis Paquet

Location de salles : Gaétan Bourbeau

Journées d'inscription : Gaétan Bourbeau assisté par Hélène Beaulieu

Achats : Jacques Bernier.

*Adopté par le conseil d'administration de la C.J.R. le 27 février 2013 (CA-13-02-906)*

## 11- PLAN D'ACTION DE LA C.J.R. POUR 2013-2014

En se référant au rapport du président à l'assemblée générale du 22 février 2013, nous devons comme conseil d'administration faire en sorte que la C.J.R. devienne pour ses membres un lieu où il est agréable de vivre, de s'accomplir comme aîné et de partager son vécu avec des amis.

Pour améliorer ses performances et répondre davantage aux besoins de ses membres, l'action de la C.J.R. doit s'articuler autour de trois pôles :

### 1- Améliorer la qualité des activités de la C.J.R. et les mécanismes d'information aux membres

Accueillir et impliquer les nouveaux membres.

Mettre en place des moyens d'information efficaces pour les membres.

Diversifier les activités et les rendre accessibles aux membres.

### 2- Consolider la gestion administrative des activités par l'implantation d'un code de vie

Harmoniser et rendre efficace l'action du conseil d'administration.

Clarifier et consolider les rôles des coordonnateurs et des responsables d'activité.

Promouvoir la connaissance des droits et responsabilités des administrateurs, des responsables d'activité et des membres et en assurer le respect.

Valoriser la contribution des bénévoles.

Assurer la relève des administrateurs, des responsables d'activité et des bénévoles.

### 3- Faire de la C.J.R. un milieu de vie pour ses membres

Faire de la C.J.R. une association ouverte, accueillante et inclusive.

Développer le sentiment d'appartenance.

Promouvoir l'utilisation des talents de chacun pour leur épanouissement et la réalisation de projets novateurs et durables.

Permettre à ses membres de demeurer actifs et de se rencontrer pour partager ensemble leur vécu entre amis.

*Résolution CA-13-02-907 (27 février 2013)*

## 12- ÉTOILE MÉRITE C.J.R. ÉDITION 2013

La C.J.R. présente l'équipe de Bridge C.J.R. pour l'obtention de l'Étoile Mérite C.J.R. édition 2013 du Mérite Bénévole, Ville de Québec, arrondissement de Charlesbourg.

L'équipe de bridge C.J.R. est un groupe bénévole formé de Louise et Pauline Cloutier, de Louis Paquet, de Danielle et Paul Lessard et de Nicole et Claude Charbonneau, responsable. Cette équipe émérite consacre depuis 15 ans beaucoup de temps et d'énergie au mieux-être des membres de la C.J.R.

Le conseil d'administration est fier, au nom de ses 1300 membres, de soumettre cette candidature à titre d'Étoile Mérite C.J.R. 2013.

## 13- HOMMAGE À MADAME SYLVIA BÉCHETTE, PRÉSIDENTE DE 1997 À 1999

Madame Sylvia Béchette est décédée le 14 mars 2013 à la suite d'une longue maladie.

Elle fut présidente de la C.J.R. d'avril 1997 à février 1999. Elle fit partie de la première équipe de *L'INFO C.J.R.* en septembre 1998. Elle écrivait alors dans le Mot de la Présidente : « *L'INFO C.J.R. permettra de vous fournir toute l'information sur la C.J.R. en général, sur nos activités passées et à venir, sur les décisions prises par votre CA; mais il vous permettra aussi à vous les membres d'émettre vos opinions et d'échanger entre vous sur des sujets susceptibles d'intéresser l'ensemble des lecteurs. Nous vous offrons cette nouveauté, en espérant que vous aurez autant d'intérêt à le lire que nous en avons eu à le préparer* ».

L'équipe *L'INFO C.J.R.* espère avoir répondu depuis plus de quinze ans aux espérances exprimées lors du premier numéro de septembre 1998.

Merci madame Sylvia Béchette pour votre contribution au développement de la C.J.R.

Nos sincères condoléances à monsieur Jos Lachance, son époux, qui l'a soutenue avec une très grande générosité et disponibilité durant toutes les années de sa maladie.

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

## 14- 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 Myriam Beaudoin Marceau,**  
décédée le 21 décembre 2012

**Madame Sylvia Béchette,**  
décédée le 14 mars 2013

*Le conseil d'administration*

Section III

## AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



### 1- LES ISLAMISTES

Il serait grand temps que nous nous apercevions enfin qu'une nouvelle guerre de religion a éclaté et, cette fois, à l'échelle planétaire. Les islamistes massacrent les chrétiens en Égypte, en Irak, aux Philippines, en Indonésie, au Pakistan, au Nigeria, un peu partout. Malraux avait dit : « Le XXI<sup>e</sup> siècle sera religieux ou il ne le sera pas ».

On a bien l'impression que ce siècle qui commence va voir le déchaînement sans pitié d'un islam renaissant, voulant dominer le monde et faire payer à la civilisation chrétienne les quelques siècles pendant lesquels elle a régné sur la planète.

Cette haine du chrétien dépasse de beaucoup tous les problèmes de la foi. En s'attaquant aux églises, aux prêtres, aux religieuses, aux fidèles, les islamistes veulent abattre la civilisation occidentale, la démocratie, le capitalisme, ce qu'ils appellent le « néo-colonialisme », la parité hommes-femmes, les Droits de l'Homme, le progrès tel que nous le concevons.

Le XX<sup>e</sup> siècle a été marqué par l'affrontement Est-Ouest, le bloc communiste contre les pays « libres ». Marx, Lénine et Staline se sont effondrés d'eux-mêmes sous les incohérences, bien souvent monstrueuses de leur idéologie. Mais ils ont aussitôt été remplacés par Allah et son Prophète.

Le Coran a pris la place du communisme, le drapeau vert de l'islam celle du drapeau rouge, les imams prédicateurs des mosquées celle des commissaires politiques.

Le XXI<sup>e</sup> siècle sera une guerre sans merci car les foules immenses du Tiers-monde islamisé et des banlieues de

nos grandes métropoles sont autrement plus dangereuses que ne l'ont jamais été les chars du Pacte de Varsovie.

Nous pleurons, avec nos larmes de crocodiles habituelles, les coptes massacrés à Alexandrie et les chrétiens assassinés à Bagdad. Mais nous restons les bras ballants. Il faut bien dire qu'on voit mal ce que nous pourrions faire. Ce n'est plus guère le temps des croisades et nos dernières expériences en Afghanistan ou en Irak (où nous commençons à regretter la belle époque de Saddam Hussein qui savait, lui, au moins, faire respecter la laïcité baa-siste) n'ont pas été très concluantes, c'est le moins qu'on puisse dire. Il est bien loin le temps où Napoléon III pouvait envoyer un corps expéditionnaire protéger les maronites du Liban que massacraient les Druzes.

Mais au moins restons lucides et surtout arrêtons de ressortir une fois de plus la fameuse « repentance » qui nous sert désormais pour maquiller toutes nos lâchetés.

Hier, un imbécile de service nous a longuement expliqué à la télévision que si les islamistes égyptiens massacraient les coptes c'était parce que ces chrétiens de la vallée du Nil étaient les représentants de l'Occident, les ambassadeurs de la culture européenne, les symboles vivants du capitalisme, du néocolonialisme, du dollar et du coca-cola. En un mot, les ultimes survivants de l'époque coloniale. Autant dire, à l'en croire, que les islamistes avaient parfaitement raison de vouloir éliminer ces survivances d'un passé détesté.

L'imbécile était, en plus, un inculte. Les coptes sont les descendants du peuple des pharaons. « Copte » veut dire

« égyptien ». Ils étaient sur les bords du Nil bien avant la conquête arabe et musulmane. S'ils sont plus nombreux au sud, entre Assiout et Assouan, c'est précisément parce qu'ils ont fui les cavaliers conquérants venus d'Arabie. Ils avaient leurs églises bien avant que nous ne construisions nos cathédrales.

On peut d'ailleurs dire exactement la même chose de tous les chrétiens d'Orient, qu'ils soient catholiques (de rite d'Antioche, de rite syriaque comme les maronites libanais, de rite byzantin, de rite arménien, de rite d'Alexandrie) ou « non chalcédoniens » comme les coptes, ou orthodoxes (ayant leur patriarcat soit à Istanbul, soit à Alexandrie, soit à Jérusalem, soit à Damas). Tous sont « chez eux » dans ces pays-là depuis des millénaires, certains parlant encore l'araméen, la langue du Christ. En faire des ambassadeurs de l'Occident, des représentants du capitalisme colonial est évidemment une absurdité.

Même si, en effet, ils sont « de culture chrétienne ». Mais ils l'étaient avant nous. Nous ne pouvons rien faire pour les protéger, mais au moins ne les trahissons pas en reprenant à notre compte les accusations odieuses de leurs assassins. Nous pouvons les accueillir, comme nous nous devons d'accueillir tous ceux qui sont persécutés. Beaucoup ont déjà fui leur pays.

Mais, en tous les cas, ne continuons pas à nous boucher les yeux, à parler de l'amitié islamo-chrétienne, d'un islam à l'occidentale, de la cohabitation harmonieuse des trois monothéismes.

Soyons intransigeants avec les règles de notre laïcité, mais ne nous laissons entraîner ni vers la stigmatisation ni vers la discrimination surtout si elle devait être positive, comme le souhaitent certains, car ce serait, évidemment, faire le jeu des fanatiques. Aujourd'hui, la grande mode est d'évoquer, d'invoquer à tout bout de champ les années les plus sombres de notre histoire. C'est souvent absurde et parfois odieux. Mais s'il y a une leçon qu'il ne faut jamais oublier c'est bien celle de Munich, Churchill avait dit : « Ils ont préféré le déshonneur à la guerre et ils auront les deux ». Il ne faut jamais tenter de pactiser avec ceux qui vous ont déclaré la guerre.

**Déclaration du Directeur général adjoint du Figaro,  
Thierry Desjardins**

Journaliste et Reporter, né en 1941. Directeur général adjoint du Figaro. Auteur d'un nombre considérable d'ouvrages politiques. Lauréat de l'Académie française. Prix Albert Londres 1975. Prix Louis Pauwels 2000.

## 2- AH ! LA LANGUE FRANÇAISE

1. Le plus long palindrome de la langue française est « ressasser ». On peut donc le lire dans les deux sens.
2. « Squelette » est le seul mot masculin qui se finit en « ette »
3. « Institutionnalisation » est le plus long lipogramme en « e ». C'est-à-dire qu'il ne comporte aucun « e ».
4. L'anagramme de « guérison » est « soigneur ».
5. « Où » est le seul mot contenant un « u » avec un accent grave. Il a aussi une touche de clavier à lui tout seul !
6. Le mot « simple » ne rime avec aucun autre mot. Tout comme « triomphe », « quatorze », « quinze », « pauvre », « meurtre », « monstre », « belge », « goinfre » ou « larve ».
7. « Endolori » est l'anagramme de son antonyme « indolore », ce qui est paradoxal.
8. « Délice », « amour » et « orgue » ont la particularité d'être de genre masculin et deviennent féminin à la forme plurielle. Toutefois, peu sont ceux qui acceptent l'amour au pluriel. C'est ainsi !
9. « Oiseaux » est, avec 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune des lettres : [o], [i], [s], [e], [a], [u], [x]. « Oiseau » est aussi le plus petit mot de langue française contenant toutes les voyelles. Eh oui !

*Auteur inconnu*

## 3- AUTEURS DE CHEZ NOUS

### La danse du printemps

Dans les songes les plus secrets  
l'amour se roule dans la vague  
cette joie remplie de tendresse  
se métamorphose sur la rive

quand le vent chante l'amour  
l'oreille du cœur entend  
la danse du printemps  
voit l'azur fleuri de soleil

traqué dans le feu de l'aurore  
son oeil dérive de l'autre côté  
pour séduire le dépliage du jour  
sur la lumière qui naît librement

j'erre dans le rire des ruisseaux  
sous la glèbe se cachent les fleurs  
je m'arrête pour vivre le calme  
dans la zénitude

*Gisèle Labbé*

## Section IV

## MILIEU DE VIE



## 1- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 1<sup>ER</sup> MAI

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 mercredi 1<sup>er</sup> mai, de **10 h 30 à midi**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3<sup>e</sup> Avenue Est.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 1<sup>er</sup> mai. 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- SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Nous vous remercions d'avoir répondu en aussi grand nombre à notre invitation pour souligner votre excellente contribution à la réussite de la C.J.R. Votre action au sein de la C.J.R. permet d'offrir à ses membres une variété d'activités et des services de qualité. Nous souhaitons à chacun et chacune de conserver en 2013 ce dynamisme qui vous caractérise si bien.

L'atmosphère était à la fête, les sourires étaient radieux, les commentaires positifs et tous ont apprécié la soirée.

En terminant, nous tenons à vous dire « MERCI » car sans les bénévoles, la C.J.R. ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui soit un lieu d'identification, d'appartenance, d'échange, de solidarité, de partage et d'épanouissement personnel.

*Votre comité « Milieu de vie »*

*Vous n'êtes pas responsable de la tête que vous avez mais vous êtes responsable de la gueule que vous faites.*

Anonyme

## 3- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme vous le savez, en janvier dernier le comité « Milieu de Vie » vous a proposé un projet-pilote soit les ateliers « ART-ATOOUT ». Ce projet novateur 2013 a vraiment pris son envol. Lors de ces ateliers, les participants ont l'occasion de partager leurs talents et communiquent leurs idées pour en faire bénéficier l'entourage. Ces Lundis PM favorisent de nouvelles rencontres et des échanges qui se font dans un climat de confiance. C'est une expérience divertissante, réussie et chapeauté par des personnes-ressources grâce à leur généreux bénévolat. La réussite de ce projet-pilote est aussi due aux membres qui contribuent à son succès tant par leur fidélité que par leur qualité d'implication. Le support du comité « Milieu de Vie » et du conseil d'administration favorise le développement de cette nouvelle initiative.

Nous vous attendrons à l'automne 2013 pour poursuivre cette nouvelle expérience des plus motivantes.

Les responsables de cette activité sont à la recherche d'ateliers susceptibles d'attirer aussi des participants masculins de la C.J.R. Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec mesdames Andrée Girard au 418-622-3200, Simonne Laforest au 418-622-1375 et Hélène Légaré au 418-628-2762.

Prendre note que tous les lundis de 13 h à 15 h 30, jusqu'au 10 juin inclusivement, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg, est ouvert à tous. Il est à noter que lundi le 20 mai, jour de la fête des Patriotes, le chalet sera fermé.

Nous vous invitons à prendre un café et à fraterniser entre amis. D'autres personnes pourront en profiter pour se retrouver et jouer à des jeux de société tels : cribb, bridge, whist, dominos, scrabble....

À compter du 6 mai, des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités d'été et pour l'émission des cartes de membres.

Soyez les bienvenus!

**Hélène Beaulieu**

Responsable du comité milieu de vie

## 4- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG LE 7 JUIN 2013

Le rassemblement estival des aînés de Charlesbourg aura lieu cette année **le vendredi 7 juin** à l'école secondaire Saint-Jean-Eudes. L'objectif de cet événement est de rassembler les aînés des différents organismes de Charlesbourg pour passer une journée agréable d'échanges, de partage et de plaisir. Voici votre programme :

**Activités sportives :** (marche, pétanque, petites quilles, vélo, tennis et golf)

**Activités sociales :** (improvisation, Skip Bo, bridge, scrabble et whist militaire) en après-midi

Une nouveauté, cette année nous ajoutons **deux conférences** qui auront lieu à 15 h 30 à Saint-Jean-Eudes :

1- La prévention des fraudes

2- Aider un proche en perte d'autonomie

Un service de navette gratuit sera disponible au départ de diverses résidences pour aînés. (Voir dépliant)

Souper et soirée dansante à compter de 18 h.

Merci aux bénévoles qui ont accepté de prendre en charge l'organisation des différentes activités. **Les billets sont en vente dès maintenant les Lundis PM et lors de la journée d'inscription du 1<sup>er</sup> mai.**

Nous vous attendons en grand nombre.

*Christiane Gagnon et Gaétan Bourbeau*  
*Responsables pour la C.J.R.*

*“Les bavards sont ceux qui vous parlent des autres. Les raseurs sont ceux qui vous parlent d'eux-mêmes. Ceux qui vous parlent de vous sont de brillants causeurs.”*

(Marcel Pagnol)



<b>Croisière dans les Bermudes</b> , 10 au 18 oct. 9 jours.....	<b>1039\$ cabine int.</b>
<b>Croisière sur le Danube</b> , 1 juil., (12 jours, 21 repas, vol : British Airways).....	à partir de <b>3549\$</b>
<b>La Provence authentique</b> , 13 sept. (9 jours, 14 repas, vol : Transat).....	<b>2299\$</b>
<b>Budapest, Vienne et Prague</b> , 15 sept. (11 jours, 12 repas, vol : British ).....	<b>2799\$</b>
<b>Costa del Sol</b> , 16 sept. (16 jours, hôtel 4* bord de mer, 28 repas vol : Transat).....	<b>2349\$</b>
<b>Prague aubaine</b> , 18 sept. (8 jours, hôtel 4* centre ville, 8 repas, vol : BA).....	<b>1849\$</b>
<b>Agropoli/Côte amalfitaine</b> , 22 sept. (16 jours, hôtel, 41 repas, vol : Transat).....	<b>2349\$</b>
<b>Grèce et les îles</b> , 22 sept. (16 jours, 30 repas, vol : Transat).....	<b>3349\$</b>
<b>Espagne et Portugal</b> , 22 sept. (16 jours de circuit, 28 repas, vol : Transat).....	<b>3649\$</b>
<b>Grand tour de Pologne</b> , 25 sept. (13 jours, 22 repas, vol : Polish Airlines).....	<b>3399\$</b>
<b>Provence et Côte d'Azur</b> , 27 sept. (11 jours, 14 repas, vol : Transat).....	<b>2699\$</b>
<b>Trésors d'Italie</b> , 27 sept. (16 jours, 25 repas, vol : Transat).....	<b>3849\$</b>
<b>Paris et France de l'Ouest</b> , 28 sept. (13 jours, 19 repas, vol : Transat).....	<b>3499\$</b>
<b>Paris et Londres</b> , 28 sept. (11 jours, Eurostar Paris/Londres, 11 repas, vol : Transat).....	<b>2849\$</b>
<b>Chemin de Compostelle</b> , 28 sept. (16 jours, 28 repas, vol : Transat).....	<b>3699\$</b>
<b>Nice et Paris, 29 sept.</b> (12 jours, TGV Nice/Paris, 17 repas, vol : Transat).....	<b>2649\$</b>
<b>Angleterre, Ecosse, Pays de Galles</b> , 30 sept. (16 jours, 19 repas, vol : Transat).....	<b>3499\$</b>
<b>Paris aubaine, 4 oct.</b> (9 jours, 14 repas, vol de Québec : Transat).....	<b>1999\$</b>
<b>Croisière Allemagne</b> , 4 oct. (12 jours, 24 repas, vol : Lufthansa).....	à partir de <b>3499\$</b>
<b>Berlin et Munich</b> , 8 oct. (10 jours, hôtels bien situés, 10 repas, vol : Air France).....	<b>2699\$</b>
<b>Barcelone aubaine</b> , 12 oct. (9 jours, hôtel centre ville, 7 repas, vol : Transat).....	<b>2099\$</b>
<b>Vietnam classique</b> , 21 oct. (17 jours de circuit, 41 repas, vol : Japan Airlines).....	<b>3649\$</b>
<b>Thaïlande classique</b> , 24 oct. (20 jours, de circuit, 43 repas, vol : United Airlines).....	<b>3749\$</b>
<b>Croisière Marché de Noël</b> , 29 nov. (9 jours, 13 repas, vol : Transat).....	à partir de <b>2549\$</b>
(vol : British Airways).....	<b>1649\$</b>

Tous les itinéraires de ces voyages sont disponibles sur notre site web [www.gvq.ca](http://www.gvq.ca)  
Pour plus d'informations, contactez France Tanguay au 418-780-0538

## Section V

**ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES**

André Bellemare

**1- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES**

Les personnes qui ont des suggestions ou qui aimeraient coopérer à l'organisation d'activités culturelles sont priées de communiquer avec moi.

*André Bellemare* 418-627-3730, coordonnateur

**2- SCRABBLE**

Une activité dont la marque de commerce est l'entraide entre tous les participants. À votre arrivée, les responsables vous accueillent avec plaisir et elles sont toujours disponibles pour vous donner un coup de pouce. Bien sûr, il y a de véritables champions. Mais regardez-les jouer et vous verrez vite qu'ils ne cherchent pas à dominer l'adversaire. Au contraire, chacun s'occupe d'aider l'autre parfois même au détriment de son propre succès.

L'enthousiasme est tel que la majorité des participants sont sur place bien avant l'heure. En somme, l'activité du scrabble est un véritable milieu de vie où il fait bon se retrouver chaque semaine. Marthe et Micheline, les responsables, sont des exemples de dévouement et d'adaptation.

*Marcel Dupont*

P.S. Vous êtes invités à venir vous joindre au groupe dès la reprise des activités au début septembre.

**3- RÉFLEXOLOGIE ET MASSAGE**

Cinq personnes ont suivi les cours de réflexologie de la main durant la session d'hiver. Tous les participants sont heureux d'avoir pu apprendre et surtout réaliser que par des moyens simples et naturels ils peuvent s'aider à aider les autres.

Les cours de massage de détente offerts pour la première fois ont séduit trois personnes. Cette session s'est terminée à la fin avril.

Je vous donne rendez-vous à l'inscription de septembre 2013 pour les cours de réflexologie de la main et pour le massage de détente. Je vous souhaite de passer une très belle saison estivale.

*Roger Jobin*, massothérapeute

**4- LA 15<sup>E</sup> SAISON DE BRIDGE HIVER 2013**

La saison de bridge C.J.R. de l'hiver 2013 se terminera le vendredi 24 mai. Toutes les séances de duplicata débuts à 13 h. Nous vous attendons avec plaisir. Bienvenue à tous.

Une moyenne de 80 participants a joué au bridge durant tout l'hiver. Un tournoi suisse, suivi d'un souper, a eu lieu le vendredi 19 avril au chalet des Loisirs du Plateau.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de joueurs un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage.

Le 26 avril lors de la soirée du Mérite bénévole de l'arrondissement de Charlesbourg, l'équipe du Bridge C.J.R. a été désignée « Étoile Mérite C.J.R. 2013 » par le conseil d'administration pour sa contribution au mieux-être des membres depuis 15 ans.

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.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Danielle et Paul-Henri Lessard, Louis Paquet, Nicole et Claude Charbonneau assure le succès de cette activité. Je les remercie pour leur excellente contribution.

*Claude Charbonneau* 418-623-2863, responsable

## 5- « JE ME RACONTE » À LA C.J.R.



### LEGS TRANSGÉNÉRATIONNEL

Sur les huit participants du groupe 1 de « Je me Raconte » à la C.J.R. de 2007-2008, trois personnes ont terminé leur récit de vie et en ont fait un bouquin et une autre est à l'écriture à la main.

Dans le deuxième groupe de 2009-2010, sur six participantes, un volume est terminé, un autre est présentement à l'impression et un troisième est prêt à être transformé en volume.

Les écritures vont bon train pour les huit participantes du troisième groupe de 2010-2011. Elles continuent de se rencontrer une fois par mois pour peaufiner leurs écrits. La personne la plus avancée est à le réécrire à la main pour en faire une copie unique.

Quant au groupe en cours, soit le quatrième, celui de 2012-2013, les neuf participants, toujours enthousiastes, ont poursuivi leur 2<sup>e</sup> session jusqu'à la fin avril. Bravo à tous ces gens et merci pour vos beaux legs!

J'invite ceux et celles qui aimeraient poursuivre mais qui se sentent un peu perdus, à bien vouloir me contacter. Il serait dommage que ces beaux écrits demeurent dans le tiroir.

Je vous invite également à consulter le site [www.jemeraconte.com](http://www.jemeraconte.com). De plus, je suis toujours disponible pour accompagner des gens en privé.

**Diane Gagné**

Animatrice de récits de vie

Les Mots du Vécu

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

## 6- CONVERSATION ANGLAISE

Hi everybody !

Nos ateliers feront relâche pour la période estivale.

Nous reprendrons en septembre. Vous pouvez toujours réserver votre place pour la prochaine saison lors de l'inscription. Nous sommes toujours en recrutement de moniteurs.

L'équipe de conversation vous souhaite un bel été.

**Denis Marcoux** 418-621-0892, responsable

## 7- CINÉ-DISCUSSION

Cette activité gratuite (visionnement d'un film suivi d'une discussion), présentée le 3<sup>e</sup> lundi du mois à 13 h 15 à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg est une collaboration entre le service d'animation de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement et la C.J.R.

Le nombre de participants varie de 30 à 60 personnes, selon le film présenté. Chacun est libre d'exprimer son opinion. Les activités reprendront en septembre après la relâche de l'été. Bienvenue à tous.

**Jacques Bois** 418-628-9905, responsable

## 8- FORMATION ET DÉPANNAGE EN INFORMATIQUE

Premièrement, j'aimerais remercier toutes les personnes qui ont fait appel à Formation Pierre Desmarais. Ce fut un réel plaisir de vous servir au mieux de ma connaissance.

Pour la prochaine saison, **printemps/été 2013**, nous sommes heureux de vous retrouver pour vous offrir des cours en informatique.

Consultez la nouvelle grille des cours sur notre site Internet.

- Apple (initiation Mac OS Lion et Mountain Lion *Nouveau*)
- iPad cours complet iOS-6 (toutes les versions)
- Initiation à l'ordinateur XP-Vista, Windows-7, (Windows 8 *Nouveau*)
- Initiation à Internet (courriels et navigateur IE, Firefox, Chrome, Safari, Opera)
- Microsoft Excel 2007/2010 (débutant)
- 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.

Les jours de cours sont :

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

Mardi 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 à domicile.

## Services offerts

Dans le but de satisfaire les membres de la C.J.R., 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 : 15 \$ de l'heure.

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

*Pierre Desmarais* 418-847-3076, responsable

## 9- MATINÉE C.J.R.

Séances d'informations générales en lien avec les besoins des aînés, en collaboration avec Service Canada et la Société de l'assurance automobile du Québec.

En première partie, la conférence intitulée « Au volant de ma santé » vise à informer les aînés sur différents aspects en lien avec la conduite automobile d'un véhicule de promenade et à répondre aux préoccupations de cette clientèle. Les thèmes abordés sont les liens existants entre la santé et la conduite automobile, les habiletés requises et les mesures préventives à adopter afin d'augmenter les chances de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité et le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité de conduire.

La deuxième conférence a pour but d'aider les aînés à mieux comprendre le système de revenu de retraite du Canada et de les informer des autres programmes et ser-

vices en lien avec leurs besoins : pension de la sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti, allocation au survivant, prestations de compassion, passeport (récentement modifié)...

Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre à la journée d'inscription du 1<sup>er</sup> mai. C'est un rendez-vous.

Date : Le jeudi 16 mai

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg

Heure : 9 h 30

Coût : Gratuit

Note : Les personnes qui ont déjà donné leur nom doivent s'inscrire pour confirmer leur place.

*André Bellemare* 418-627-3730

*Christiane Gagnon* 418-622-0624, responsables

## 10- VISITE GUIDÉE LES COMMUNAUTÉS RELIGIEUSES DU VIEUX-QUÉBEC



Ce circuit met l'accent sur l'histoire et le patrimoine des différentes communautés religieuses, catholiques et protestantes de Québec. Après plus d'un siècle de catholicisme et suite à la conquête anglaise, la ville voit naître différents temples religieux, reflets de la diversité des confessions religieuses des soldats britanniques. Cette visite vous permet d'en découvrir quelques-uns, tout en jetant un regard sur l'héritage culturel de ces communautés religieuses et sur le développement de l'académisme français et anglais dans l'architecture conventuelle.

Note : Le circuit est basé sur la visite extérieure des bâtiments (églises, chapelles et monastères) mais il est aussi enrichi, le cas échéant, des intérieurs quand l'accessibilité des lieux le permet.

Doris Roy, consultante en Histoire du Québec

Date : Le mercredi 22 mai (remis au lendemain, en cas de pluie)

Endroit : Statue de Champlain, Château Frontenac, à 10 h

Durée : 3 heures (environ 4 km à pied, Haute-ville de Québec)  
 Dîner : 11 h 30 au Café Buade (à vos frais)  
 Retour : 15 h 30 de Place d'Youville  
 Coût : 20 \$ (maximum 25 personnes)  
 Possibilité de covoiturage au départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile.

**Rachel Bluteau** 418-627-0219

**Lise Gingras** 418-627-1311

**Christiane Gagnon** 418-622-0624, responsables

## 11- CONFÉRENCE SUR LA COOPÉRATION HUMANITAIRE

Vous désirez vivre une expérience de solidarité dans un pays du Tiers-Monde, travailler dans un projet visant à améliorer les conditions de vie des gens, tels que : rénover un orphelinat, une école, collaborer au fonctionnement d'une friperie, aider à prendre soin d'enfants malades... Les personnes intéressées peuvent participer à ce programme, à leur convenance, entre septembre et avril, pour des séjours de 3 à 5 semaines.

Depuis 1998, CASIRA (Centre Amitié Solidarité Internationale Région Amiante) accueille annuellement des centaines de bénévoles de tous âges dont de nombreux retraités de la région de Québec, sur des projets en cours au Guatemala, Pérou, Bolivie ou Paraguay.

En plus de la découverte d'un nouvel environnement et de l'appropriation d'une langue et d'une culture souvent méconnues, vous faites une œuvre utile tout en profitant d'une immersion linguistique (cours d'espagnol disponibles), sans compter le plaisir de rencontrer des gens qui partagent le même intérêt et les mêmes valeurs.

Fervent humaniste et conférencier inspirant, le Padre Roger Fortin, co-fondateur de CASIRA, viendra nous parler de ces projets qu'il coordonne avec l'aide de bénévoles et répondre à vos questions.

Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre le 1<sup>er</sup> mai prochain. C'est un rendez-vous.

Date : Le jeudi 30 mai à 9 h 30 (accueil à 9 h 15)  
 Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg

Coût : 5 \$

**André Bellemare** 418-627-3730, responsable

## 12- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI

La Commission de la Capitale Nationale, en partenariat avec l'école hôtelière de la Capitale, inaugurerait le Domaine Cataraqui le 29 septembre 2010. L'école utilise ses nouvelles installations à des fins de formation pour ses élèves inscrits au programme de cuisine ou de service de restauration. Rénové avec élégance et dans le respect de son âme, le Domaine Cataraqui vous ouvre ses portes pour un dîner table d'hôte et carte, réalisé par ses élèves finissants.

Date : Le mercredi 5 juin

Endroit : 2141, chemin Saint-Louis, Québec (secteur Sillery)

Coût : 25 \$, excluant taxes et service. Un dépôt de 5 \$ sera demandé lors de l'inscription.

Nous sommes attendus pour 11 h 30. Stationnement gratuit sur place.

Note : L'école hôtelière n'a que 30 places à nous offrir.

**André Bellemare** 418-627-3730, responsable

## 13- DÉTENTE CULTURELLE EN CHARLEVOIX

Date : Le dimanche 30 juin

8 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile

10 h 30 Plaisirs gastronomiques et musicaux sur la magnifique terrasse du domaine Forget à Saint-Irénée (à l'intérieur en cas de pluie)

14 h Visites guidées du musée maritime de Charlevoix et de la Papeterie Saint-Gilles à Saint-Joseph-de-la-Rive

16 h Temps libre à Baie-Saint-Paul pour flâner dans les boutiques d'arts et les galeries de peintures et souper sur une terrasse

19 h Retour à Québec (arrivée vers 20 h 15)

Coût : 69 \$ (74 \$ non membre) incluant le transport en autocar de luxe, le brunch, les visites guidées, les taxes et les pourboires.

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

**Lucille Gilbert** 418-977-5482

**André Bellemare** 418-627-3730, responsables

## 14- LE NOUVEAU THÉÂTRE DE L'ÎLE D'ORLÉANS

La pièce : **BÉBÉ À BORD**, une comédie de Claude Montminy, mettant en vedette Sébastien Dorval, Sylvain Perron, Édith Patenaude et Noémie O'Farrell.

Depuis quelque temps, Philippe ne pense qu'à une chose : avoir des enfants. Le problème c'est que Christine n'est pas prête. Alors qu'il essaie par tous les moyens de la convaincre, Valérie, la sœur de Christine et Alain, son nouveau chum, entrent en scène... et lui font une proposition surprenante. Le temps presse ! Jusqu'à quel point Philippe veut-il des enfants ? Jusqu'où sommes-nous prêts à aller pour devenir parents ? Drôlement loin pour certains !

- Date : Le vendredi 19 juillet  
 Endroit : Théâtre de l'Île, 1807, chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans  
 Heure : 20 h 30  
 Coût : 30 \$ (au lieu de 35 \$) taxes incluses  
 Départ : Rendez-vous au stationnement de l'église Sainte-Cécile à 19 h 15 pour la remise des billets et pour l'organisation du covoiturage pour ceux qui le désirent. (Les passagers d'une auto remettront chacun 3 \$ au conducteur).  
 Note : Un minimum de 20 personnes est requis pour profiter du prix de groupe.

*André Bellemare* 418-627-3730, responsable

## 15- DÉCOUVERTE NATURE DANS LES BOIS-FRANCS

- Date : Le dimanche 4 août  
 8 h 45 Départ de l'église Sainte-Cécile à destination de Kingsey Falls  
 10 h 45 Pause-confort (salle de toilette) à l'arrivée  
 11 h Découvrez la multinationale Cascades où sont transformées vos matières recyclables  
 12 h 30 Lunch-buffet au parc Marie-Victorin, suivi de la visite avec un guide-horticulteur; voyez la nature s'animer au fil des 6 jardins thématiques et des 15 mosaïcultures  
 15 h Pause-café avec le frère Marie-Victorin  
 16 h 30 Circuit historique guidé de Victoriaville/Arthabaska, la capitale des Bois-Francis  
 18 h Souper au Madrid 2.0, sortie 202 de l'autoroute # 20 (St-Hubert ou McDonald à vos frais)

- Retour : Vers 20 h 30  
 Prix : 76 \$ (81 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les trois visites guidées, le lunch-buffet du midi, la pause-café animée, les taxes et les pourboires.  
 Note : Un minimum de 40 inscriptions est requis pour cette activité.

*André Bellemare* 418-627-3730, responsable

## 16- DÉCOUVERTE NATURE EN BELLECHASSE

Venez rencontrer des gens accueillants, chaleureux et fiers de leur histoire; venez déguster des produits locaux de fabrication artisanale tout en profitant de paysages d'automne enchanteurs.

- Date : Le jeudi 26 septembre  
 7 h 15 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
 8 h 45 Verger et vignoble Casa Breton, Saint-Henri. Visite guidée et dégustation de produits à base de pommes, raisins et bleuets  
 10 h 15 Visite guidée de la maison-musée du Dr Chabot : médecin de campagne de 1900 à 1972, à la fois généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien. À l'étage, exposition sur la pratique médicale en milieu rural à cette époque.  
 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, de 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.  
 Retour : Vers 17 h 30  
 Coût : 79 \$ (84 \$ non membre) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites guidées, les dégustations, les frais de service, les taxes et les pourboires.  
 Note : Un minimum de 40 personnes est requis pour cette activité.

*André Bellemare* 418-627-3730, responsable



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](http://www.restobrasserielegrandbourg.com)

**Bijouterie**

*Fortuna*



Pour nous joindre

Tél : 418-627-1445



[WWW.BIJOUTERIEFORTUNA.CA](http://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<sup>e</sup> ave Ouest, Charlesbourg, près du Brunet

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS – ÉTÉ 2013

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
<b>MAI</b>				
01 me	<b>Inscription aux activités</b>	<b>Sous-sol de l'église Saint-Jérôme</b>	<b>Cl. Charbonneau</b>	<b>623-2863</b>
02 je	Journée santé	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
07 ma	Vélo ( <b>Rencontre-13 h</b> )	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
8-10	Voyage	Région de Gatineau	Denis Paquet	622-3542
13 lu	Club de marche	Sentiers des Grèves	Édith Vachon	849-5109
15 me	Vélo	Domaine Maizerets	Claude Fortin	623-5322
16 je	Matinée C.J.R.	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
16 je	Tennis (Jitney)	Tennis Maria-Goretti	Yvan Guilbault	628-6359
20 lu	Pétanque (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
22 me	Clinique vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
22 me	Visite guidée	Communautés religieuses	Christiane Gagnon	622-0624
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
24 ve	Bridge (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
26 di	Marche de la mémoire	Plaines d'Abraham	Andrée Girard	622-3200
27 lu	Club de marche	Vallée de la Jacques-Cartier	Édith Vachon	849-5109
27 lu	Atelier « ART-ATOUT »	Chalet des Loisirs du Plateau	Andrée Girard	622-3200
28 ma	Golf du mardi (Réunion)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Bolduc	627-9717
29 me	Vélo	Maizerets/Parcours des Anses	Claude Fortin	623-5322
30 je	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
30 je	Conférence	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
<b>JUIN</b>				
03 lu	Scrabble (Fin)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
04 ma	Golf	A-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
04 ma	Golf	A-2 Métropolitain	Denise Beaudry	628-9755
05 me	Vélo	Pont-Rouge/Saint-Basile	Claude Fortin	623-5322
05 me	Dîner	Domaine Catarauqui	André Bellemare	627-3730
06 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 ve	Rassemblement des aînés	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Christiane Gagnon	622-0624
10 lu	Lundis PM (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu	Club de marche	Saint-Antoine-de-Tilly	Édith Vachon	849-5109
11 ma	Golf	A-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
11 ma	Golf	A-2 Neufchâtel	Denise Beaudry	628-9755
12 me	Golf Montmagny	Club de golf Montmagny	Ginette Dufresne	623-4582
12 me	Vélo	Beaumont/Saint-Michel	Claude Fortin	623-5322
13-20	Camping C.J.R.	Île du Fort	Jean-Claude Michel	626-4160
18 ma	Golf	A-1 Lac Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
18 ma	Golf	A-2 Pont-Rouge	Denise Beaudry	628-9755
19 me	Vélo	Saint-Casimir de Portneuf	Claude Fortin	623-5322
21 ve	Visite	Région de Lotbinière	Gaétan Bourbeau	628-5791
25 ma	Golf	A-1 Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
25 ma	Golf	A-2 Lac Sergent	Denise Beaudry	628-9755
26 me	Golf Saint-Alban	Club de golf des Pins	Ginette Dufresne	623-4582
26 me	Vélo	Scott/Vallée Jonction	Claude Fortin	623-5322
28 ve	Théâtre d'été	Saint-Michel-de-Bellechasse	Lisette Côté	627-3546
30 di	Découverte culturelle	Région de Charlevoix	Lucille Gilbert	977-5482

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS – ÉTÉ 2013

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
<b>JUILLET</b>				
02 ma	Golf	A-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
02 ma	Golf	A-2 Sainte-Pétronille	Denise Beaudry	628-9755
03 me	Vélo	Sainte-Catherine-de-la-J.-Cartier	Claude Fortin	623-5322
04 je	Visite	Kinnear's Mills	Réjeanne Michaud	628-1237
09 ma	Golf	A-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
09 ma	Golf	A-2 Donnacona	Denise Beaudry	628-9755
10 me	Golf Pont-Rouge	Club de golf Grand Portneuf	Ginette Dufresne	623-4582
13 sa	Croisière spectacle	Louis-Joliet	Ginette Turner	622-7059
16-19	Vélo	Voyage à Shawinigan	Claude Fortin	623-5322
16 ma	Golf	B-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
16 ma	Golf	B-2 Métropolitain	Denise Beaudry	628-9755
19 ve	Théâtre	Île d'Orléans	André Bellemare	627-3730
23 ma	Golf	B-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
23 ma	Golf	B-2 Neufchâtel	Denise Beaudry	628-9755
24 me	Golf Princeville	Club de golf Les Bois Francs	Ginette Dufresne	623-4582
25 je	Montgolfière		Réjeanne Michaud	628-1237
30 ma	Golf	B-1 Lac sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
30 ma	Golf	B-2 Pont-Rouge	Denise Beaudry	628-9755
31 me	Vélo	Saint-Édouard de Lotbinière	Claude Fortin	623-5322
<b>AOÛT</b>				
02 ve	Baseball	Stade municipal	Jean Deslauriers	624-4691
04 di	Visite	Région des Bois-Francs	André Bellemare	627-3730
05 lu	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
06 ma	Golf	B-1 Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
06 ma	Golf	B-2 Lac Sergent	Denise Beaudry	628-9755
07 me	Golf Beauceville	Club de golf Beauceville	Ginette Dufresne	623-4582
8-9	Visite	Région de Saguenay	Gaétan Bourbeau	628-5791
13 ma	Golf	B-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
13 ma	Golf	B-2 Sainte-Pétronille	Denise Beaudry	628-9755
14 me	Vélo	Tronçon Monk	Claude Fortin	623-5322
16 ve	Visite-spectacle	Wendake	Gaétan Bourbeau	628-5791
20 ma	Golf	B-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
20 ma	Golf	B-2 Donnacona	Denise Beaudry	628-9755
21 me	Golf Île d'Orléans	Club de golf Saint-Laurent	Ginette Dufresne	623-4582
23 ve	Visite	Région de Gould	Gaétan Bourbeau	628-5791
28 me	Vélo	Val-Alain	Claude Fortin	623-5322
<b>SEPTEMBRE</b>				
04 me	Vélo	Île d'Orléans	Claude Fortin	623-5322
04 me	Golf Plessisville	Club de golf Plessisville	Ginette Dufresne	623-4582
05 je	<b>Inscription aux activités</b>	<b>Sous-sol de l'église Saint-Jérôme</b>	<b>Cl. Charbonneau</b>	<b>623-2863</b>
06 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
07-23	Voyage	Méditerranée	Ginette Turner	622-7059
09 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
09 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
11 me	Vélo	Moulin Petit-Pré/Cap Tourmente	Claude Fortin	623-5322
18 me	Golf Saint-Jean-Port-Joli	Club de golf Trois-Saumons	Ginette Dufresne	623-4582
18 me	Vélo	Rivière Jacques-Cartier	Claude Fortin	623-5322
25 me	Vélo	Les 2-Rives/Pont de Québec	Claude Fortin	623-5322
26 je	Découverte nature	Région de Bellechasse	André Bellemare	627-3730
27 ve	Vélo (Souper)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322

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  
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 <b>automatique</b> pour tous les aînés y ayant droit; | 4- Maintien à 65 ans de l'accessibilité à la Sécurité de la vieillesse.                    |

## Section VI

**ACTIVITÉS SOCIALES**

Georgette Baril

**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 deux dernières dates de la saison : 2 mai et 6 juin.

*Gaétan Bourbeau* 418-628-5791, responsable

**2- DANSE EN LIGNE**

Me voici rendue à l'heure de ma retraite comme professeure de danse en ligne. J'ai passé de très bons moments avec toutes les personnes qui ont été présentes à mes cours depuis près de dix ans. Vous étiez un beau cadeau dans ma vie de loisirs, vous m'avez choyée, je vous en remercie. Je suis contente de vous avoir divertis tout en m'amusant pendant toutes ces années.

Je remercie du fond du cœur Suzanne et Claire qui m'ont secondée, des personnes responsables, souriantes, attachantes et toujours prêtes à m'épauler. Nous formions réellement une belle équipe.

Bonnes vacances à tous. Un nouveau professeur prendra ma place en septembre prochain.

*Micheline Leduc*, professeure de danse

**SIEL**  
IMPRIMERIE  
418-688-9593

**3- SOUPER AU HOMARD**

Date : Le vendredi 24 mai  
Accueil : 17 h 30 (Apéro et canapés)  
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau  
Coût : 38 \$ (43 \$ non membre)  
Menu : Bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, thé ou café

**Notes :** Apportez votre breuvage d'accompagnement préféré  
Possibilité d'acheter le surplus de homard à un prix raisonnable  
Nombre de places limité

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

*André Leduc* 418-622-2771, responsable



## Section VII

**SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS**

Jean Bédard

**1- SKI DE FOND ET RAQUETTES SAISON 2013**

Malgré la température qui n'a pas toujours été de notre bord, la 15<sup>e</sup> saison qui vient de se terminer fut quand même assez satisfaisante, avec 8 sorties effectuées sur 10 de planifiées. Le fait de pouvoir communiquer par courrier électronique avec nos 125 membres s'est avéré très utile.

Selon les nombreux commentaires reçus, la soirée de fin de saison fut un très grand succès, regroupant 100 personnes au chalet des Loisirs du Plateau, avec un excellent souper et une animation musicale enlevante dirigée par monsieur Gilles Arseneault.

Un gros merci aux membres du comité organisateur pour votre dévouement, votre implication et votre assiduité qui ont assuré le succès de chacune des sorties : Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard, ainsi qu'à notre présidente Colette Tremblay pour la coordination des activités.

Au plaisir de se retrouver la saison prochaine.

*André Bellemare*, pour le comité

**2- SHUFFLEBOARD**

Je voudrais remercier tous les joueurs et les fidèles responsables de chaque groupe pour leur participation active pendant toute cette saison de shuffleboard. Encore une fois, une belle camaraderie nous a donné le goût de nous revoir à chaque semaine. La rencontre de fin de saison entre tous les participants fut agréable et appréciée de tous. J'ai hâte de vous revoir en septembre. Bonne saison estivale.

*Louise Tanguay*, responsable

**3- PÉTANQUE 2013**

Les inscriptions se feront le mercredi 1<sup>er</sup> mai au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. La saison débutera le 20 mai si la température le permet. Le coût est toujours de 20 \$

pour l'été. Comme par les années passées, nous donnons la priorité à ceux et celles qui ont joué l'année précédente.

Les activités auront lieu les lundis, mardis et jeudis aux terrains des Loisirs du Plateau de Charlesbourg de 18 h 45 à 21 h. Les nouveaux joueurs débiteront les jeudis. Comme d'habitude, tous ceux qui sont inscrits pourront participer au tournoi de fin de saison.

Je profite de l'espace qui m'est octroyé pour remercier le Conseil d'administration de la C.J.R. d'avoir choisi le Club de Pétanque comme prix « Milieu de Vie » à la C.J.R. comme loisir estival pour l'année 2012.

La pétanque a vraiment débuté en 1998 et de ce fait, ce sera notre quinzième anniversaire, avec un peu plus de 180 joueurs chaque année.

Les membres du comité d'organisation sont Lisette Côté, Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux et Gilles Roy.

*Lisette Côté* 418-627-3546, responsable

**4- VÉLO****Prix Milieu de Vie présenté au Comité Vélo 2012**

par Mme Hélène Beaulieu.



De gauche à droite : Hélène Beaulieu, Léo Vidal, Jean Deslauriers, Andrée Girard, Claude Fortin, France Perron, Louise Gelly (Gérald Bacon était absent)

Amis cyclistes, la saison vélo arrive à grands pas et il est temps, pour tous, de penser à se préparer physiquement et de s'assurer de la bonne condition de son vélo.

Cette année nous aurons 14 sorties locales dont 7 sur la rive nord et 7 sur la rive sud. Il ne faut surtout pas oublier notre voyage annuel de 4 jours, de plus en plus populaire, qui se fera cette année dans la région de Shawinigan. Les dates prévues pour ce voyage sont les 16, 17, 18 et 19 juillet.

L'inscription au Club Vélo C.J.R. pour la saison 2013, au coût de 20 \$, se fera lors de l'inscription du mercredi 1<sup>er</sup> mai au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. À cette occasion, il sera aussi possible de vous inscrire à la randonnée vélo du Rassemblement Estival des Aînés de Charlesbourg qui aura lieu le 7 juin au coût de 12 \$, incluant la randonnée, le souper et la soirée. Cette randonnée, bien encadrée, d'environ 20 km, empruntera les berges de la rivière Saint-Charles.

Notre rencontre début de saison (anciennement appelée Atelier vélo) aura lieu le mardi 7 mai à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin. Cette rencontre nous permet de nous revoir, de connaître les nouveaux membres et de recevoir l'information au sujet des sorties locales et du voyage. Pour ceux qui le désirent, il sera aussi possible de vous inscrire au voyage.

Cette année encore, il sera possible de pédaler dans un des trois groupes qui ont des vitesses et des parcours différents. Le groupe Relax a des parcours entre 35 et 45 km de distance à des vitesses entre 15 et 18 km/h, les Aventoureux-2 ont des parcours entre 55 et 60 km de distance à des vitesses entre 18 et 22 km/h et les Aventoureux-1 ont des parcours entre 55 et 70 km de distance à des vitesses entre 20 et 24 km/h. Il est très important de faire le choix du groupe qui correspond à votre capacité. Si nous croyons que le groupe que vous avez choisi ne vous convient pas, nous nous réservons le droit de vous demander de changer de groupe.

Soulignons que le groupe Vélo a reçu le *prix Milieu de Vie pour l'année 2012* (voir photo ci-haut). Nous avons reçu ce prix parce que nous avons su favoriser le développement et le maintien d'un sentiment d'appartenance envers le groupe Vélo et la grande famille de la C.J.R. par un souci de la qualité des sorties, de la sécurité et de l'encadrement des membres, par des rencontres sociales à la fin des randonnées vélo et aussi par l'organisation de séances de patinage, une fois par semaine, durant toute la saison hivernale. Ces séances suivies d'un petit café sont de plus en plus populaires.

Nous vous invitons à venir rouler dans un cadre sécuritaire, découvrir de beaux endroits, de beaux paysages et sociabiliser avec ceux qui ont la même passion que vous, le vélo et la nature.

Vice-président : Jean Deslauriers

Secrétaire : Gérald Bacon

Trésorier : Léo Vidal

Responsable des encadrateurs : Michel Coulombe

Gestionnaire des parcours : Martine Frenette

Accueil-communication : Andrée Girard

**Claude Fortin** 418-623-5322, président et responsable

## 5- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La saison d'hiver s'est terminée le vendredi 26 avril, avec notre déjeuner habituel de fin de saison. Avec le voyage de Guy Fournier, les gens ont dû vivre des changements de moniteurs et je crois que la transition s'est très bien passée. J'ai fait un petit calcul pour démontrer comment notre activité est vraiment bon marché. Pour un membre qui s'est présenté tous les jours, l'activité revient à moins de 0,75 \$ par jour et ceci avec un moniteur qualifié.

Au plaisir de se revoir en septembre en grand nombre et en santé. Si vous connaissez des retraités que l'activité peut intéresser, informez-les. Notre meilleure publicité est le bouche à oreilles.

**Robert Ouellet** 418-849-5023

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

## 6- TENNIS – SAISON 2012-2013

La saison s'est terminée le 24 avril et nous pensons déjà en fonction de la nouvelle saison. Nous espérons que votre sport préféré vous a plu tout en conservant une excellente forme physique. Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à tous un merveilleux été ainsi que beaucoup de plaisir lors de vos activités estivales.

Notre saison ne peut se terminer sans « JITNEY ». Celui-ci se tiendra sur les courts du club de tennis Maria-Goretti le jeudi 16 mai à 9 heures. Si jamais la météo nous empêche de jouer, nous serons heureux de vous accueillir « bien au sec » à la salle communautaire des Loisirs Maria-Goretti à compter de 11 heures au 7475, avenue Paul-Comtois.

La période de jeu sera suivie d'un buffet comme par les années passées. Ce sera alors une occasion unique pour tous de se rencontrer et d'échanger sur l'avenir de la *Ligue de tennis de la C.J.R.*

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

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 – ÉTÉ 2013

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 autres. Il faut un minimum de 35 personnes pour qu'une activité requérant un autobus ait lieu.

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

### Programmation :

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

13 mai (20 mai) Sentier des Grèves. Facile. Escaliers.  
27 mai (3 juin) Vallée de la Jacques-Cartier. Sentier à déterminer. Autobus.  
10 juin (17 juin) Saint-Antoine-de-Tilly. Culturel. Autobus. Dîner.

**Édith Vachon** 418-849-5109, responsable

*Quand on tombe en amour, peut-on se relever seul ?*

Francis Pelletier

## 8- CAMPING – ÉTÉ 2013

Date : 13 au 20 juin 2013

Endroit : CAMPING ÎLE DU FORT  
120, rang de l'Île  
Pierreville

[www.iledufort.com](http://www.iledufort.com)

Coût : Les frais d'inscription sont de 10 \$/personne (payable à l'inscription du 1<sup>er</sup> mai)

Terrain : Emplacement terrain de camping : 175 \$/semaine

### Activités

Vélo, golf, kayak, pédalo, natation, marche, pétanque... plein d'activités et visites touristiques dans la région. Soupers avec le groupe, feux de camp. La programmation vous sera remise à l'inscription.

### IMPORTANT

Pour participer à cette activité, il faut d'abord s'inscrire auprès des responsables du camping de la C.J.R. Nous nous occuperons de réserver les terrains pour vous auprès du camping.

Un merci spécial à Muriel et Jean-Paul Rivard pour avoir trouvé ce terrain de l'Île du Fort, à Lise Matte et Jean-Marc Gosselin pour leur collaboration.

Salutations et au plaisir de vous retrouver nombreux au prochain camping.

**Fernande Jobidon**

**Jean-Claude Michel** 418-626-4160, responsables  
[fernande.michel@videotron.ca](mailto:fernande.michel@videotron.ca)

## 9- GOLF DU MARDI

Que nous apportera la saison 2013? Ce que le comité peut vous garantir, ce sera sûrement beaucoup de plaisir.

Nous avons sélectionné 6 parcours différents soit le 9Chatel, Orléans, Pont-Rouge, Lac Sergent, le Métropolitain et Donnacona. La saison est divisée en 2 blocs : le bloc A du 4 juin au 9 juillet et le bloc B du 16 juillet au 20 août. Le coût pour chacun des blocs est de 110 \$, taxes incluses. L'inscription aura lieu le mercredi 1<sup>er</sup> mai. Nous vous remettrons alors le calendrier des golfs et les coordonnées de chacun.

Vu que cette activité est très populaire et le quota imposé par les clubs, nous devons contingenter à 160 participants séparés en 2 groupes de 80. Les joueurs inscrits en 2012 auront la priorité. Les nouveaux joueurs seront inscrits

sur une liste et si le nombre total d'inscriptions dépasse 160, il y aura un tirage parmi les nouveaux pour déterminer les chanceux! Ceux que le hasard n'aura pas favorisés pourront être intégrés à certaines parties lorsqu'il y aura des absences.

Il y aura une réunion d'information le mardi 28 mai à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau. Nous vous remettrons alors votre heure de départ pour la première semaine. Nous avons hâte de vous voir et bonne saison 2013.

L'équipe de Golf du Mardi

*Suzanne Bolduc* 418-627-9717

*Monique Bolduc* 418-843-2946

*Pauline Morneau* 418-623-5043

*Denise Beaudry* 418-628-9755, responsables

## 10- SAISON DE GOLF 2013

### JOURNÉES DE GOLF

Sortez vos bâtons! La saison de golf 2013 débutera bientôt. Au plaisir de vous rencontrer à tous les deux mercredis de l'été avec le soleil au rendez-vous.

#### 1- Montmagny

Date : 12 juin

Endroit : Club de golf Montmagny

Coût : 40 \$, taxes et voiture motorisée incluses

#### 2- Saint-Alban

Date : 26 juin

Endroit : Club de golf des Pins

Coût : À déterminer

#### 3- Pont-Rouge

Date : 10 juillet

Endroit : Club de golf Grand Portneuf

Coût : 60 \$, taxes et voiture motorisée incluses

#### 4- Princeville

Dates : 24 juillet

Endroit : Club de golf Les Bois-Francis

Coût : 31,25 \$, taxes et voiture motorisée incluses

#### 5- Beauceville

Date : 7 août

Endroit : Club de golf Beauceville

Coût : 45 \$, taxes et voiture motorisée incluses

#### 6- Île d'Orléans

Date : 21 août

Endroit : Club de golf Saint-Laurent

Coût : 50 \$, taxes et voiture motorisée incluses



**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- Plessisville**

Date : 4 septembre  
 Endroit : Club de golf Plessisville  
 Coût : 30 \$, taxes et voiture motorisée incluses

**8- Saint-Jean-Port-Joli**

Date : 18 septembre  
 Endroit : Club de golf Trois-Saumons  
 Coût : 35 \$, 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](http://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).
- Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour confirmer votre participation.
- S.V.P., prévoyez arriver au moins rente minutes avant l'heure de départ indiquée.

**Ginette Dufresne** 418-623-4582, responsable

**11- « 5 À 7 » TERRASSE DE LA CAGE AUX SPORTS ET MATCH DE BASEBALL**

Venez vivre une belle soirée entre amis dans une ambiance survoltée lors d'un « 5 à 7 » sur la terrasse de la

Cage aux Sports du Stade municipal de Québec le vendredi 2 août suivi d'un match de baseball des Capitales de Québec.

Le forfait terrasse comprend un menu varié et à volonté

- Burger méchoui - hot-dog - maïs soufflé - croustilles et boisson gazeuse
- 3 consommations Molson Export ou vin.
- Billet pour le match dans la catégorie « Mezzanine » ou le suivre de la terrasse si vous le désirez.

Coût : 29 \$ par personne, taxes incluses  
 Stationnement : Gratuit

**Jean Deslauriers** 418-624-4691, responsable

**12- TENNIS AU PLATEAU - SAISON 2013**

La Corporation des Loisirs du Plateau invite les membres de la C.J.R. à pratiquer gratuitement leur sport favori.

Les périodes qui vous sont réservées sont les lundis et mercredis en avant-midi ainsi que les mardis soirs à compter de 19 heures.

Seule obligation : il faut être membre d'un club de tennis de Charlesbourg.

Au plaisir de vous voir nombreux.

**Pauline Morneau** 418-623-5043, responsable

**Les petites annonces C.J.R.**

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

**VENTE**

**ÉQUIPEMENT DE GOLF**

Pour dame (droitière)

Sac inclus et en excellente condition ..... **85 \$**

**Yvan Guilbault 418-628-6359**

Réf.: 135

**SERVICE**

**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
- Films de ciné caméra en DVD

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

Réf. 136

## 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- VOYAGES COMPLETS

**Voyage en Méditerranée,**  
responsable Ginette Turner, 418-622-7059

**Casino du Lac Leamy,**  
responsable Denis Paquet, 418-622-3542

**Balade dans la région de Lotbinière,**  
responsable Gaétan Bourbeau, 418-628-5791

**Air marin du Saint-Laurent,**  
responsable Réjeanne Michaud, 418-628-1237

Vous pouvez inscrire votre nom sur la liste d'attente en communiquant avec les personnes responsables de ces voyages.

### 3- 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<sup>re</sup> 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.  
Notes : Quelques places sont encore disponibles.

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

*Denis Paquet* 418-622-3542, responsable

### 4- THÉÂTRE D'ÉTÉ À SAINT- MICHEL-DE-BELLECHASSE

ADIEU JE RESTE ! Une comédie d'Isabelle Mergault, mise en scène par Michel Poirier, mettant en vedette *Danielle Proulx, Linda Sorgini, André Lacoste et Normand Lévesque.*

Gigi est engagée par son amant, Jean-Charles, pour liquider sa femme légitime. Lorsque Gigi pénètre, arme au poing, dans l'appartement de Barbara, elle y trouve une femme en détresse qu'elle est incapable d'assassiner et à qui elle veut venir en aide. Les deux femmes découvriront par la suite et peu à peu bien des choses qu'elles ignoraient à propos de cet homme dont elles croyaient toutes deux être aimées sincèrement. Gilles, voisin de palier de Barbara, en profitera pour faire une belle prise...

Profitez d'une belle soirée estivale en assistant à cette comédie rafraîchissante et drôle à souhait.

Date : Le vendredi 28 juin  
 Départ : 18 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
 Coût : 48 \$ incluant le transport en autocar scolaire modifié, le billet de théâtre, les taxes et les pourboires.  
 Retour : Vers 23 h

*Lisette Côté* 418-627-3546, responsable

## 5- VOYAGE À KINNEAR'S MILLS, SAINT-JACQUES DE LEEDS ET INVERNESS

Date : Le jeudi 4 juillet  
 Départ : 9 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
 Visite guidée de ces petits villages et les familles qui ont peuplé le canton au siècle dernier  
 Dîner libre à vos frais dans la région ou possibilité d'apporter votre lunch que vous pourrez déguster sur le bord de la rivière Osgood si la température le permet.  
 Visite commentée au Musée de Bronze d'Inverness.

16 h 45 Arrivée au Manoir du lac William. (Saint-Ferdinand)

Balade en ponton sur le lac, suivie d'un souper-spectacle inclus.

Coût : 120 \$ (125 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar, les services d'un guide-accompagnateur, les visites, le souper-spectacle, les taxes et les pourboires.

Retour : Vers 21 heures

Pour des renseignements additionnels, je serai à votre disposition le 1<sup>er</sup> mai lors de la journée d'inscription.

*Réjeanne Michaud* 418-628-1237, responsable

## 6- CROISIÈRE SPECTACLE AVEC JEAN-PIERRE FERLAND

Je vous invite sur le Louis-Jolliet pour un dîner croisière avec animation entre Trois-Rivières et Québec en compagnie de Jean-Pierre Ferland et ses musiciens. Arrivés à Québec, nous souperons dans un restaurant.

Date : Le samedi 13 juillet  
 Heure : Départ en matinée. Heure à déterminer.  
 Coût : 179 \$. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, 2 repas, la croisière, le service d'un guide-accompagnateur, les taxes et les pourboires.

*Ginette Turner* 418-622-7059, responsable

## 7- BAPTÊME DE L'AIR EN MONTGOLFIÈRE

Plusieurs personnes ont déjà rêvé de voler un jour. Montgolfière Aventure vous donne la possibilité de concrétiser votre rêve.

Celle-ci vous offre un tarif de groupe à 230 \$ par personne, les taxes incluses.

L'activité se déroulera le 25 juillet au début du jour (6 h a.m.) ou à la fin du jour, selon la température ou les vents. Elle peut être remise à plus tard. Je vous invite à venir vous informer et à vous inscrire le 1<sup>er</sup> mai.

Je vous attends en grand nombre.

*Réjeanne Michaud* 418-628-1237, responsable



## 8- VOYAGE AU SAGUENAY

Dates : Les 8 et 9 août  
 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Chicoutimi. Après le dîner au restaurant Chez Georges, tour de ville guidé de la localité avec un guide local et enregistrement à l'Hôtel Le Montagnais. Cet établissement possède toutes les installations dont un parc aquatique.

Après le souper, ceux qui le désirent pourront aller assister au spectacle La Fabuleuse Histoire d'un Royaume. Prévoir 50 \$ de supplément pour cette activité. Temps libre en soirée pour les autres.

Vendredi, visite du Musée du Fjord à La Baie et du Musée de la défense aérienne de Bagotville et retour à la maison.

Coût : 282 \$ (287 \$ non membre). Comprend le transport en autocar de luxe avec accompagnateur, l'hébergement en occupation double, tous les repas, toutes les visites guidées, toutes les taxes et pourboires.

*Lucille Gibert* 418-977-5482, responsable

## 9- SORTIE À WENDAKE

Date : Le vendredi 16 août

Départ à 14 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de la réserve huronne Wendake. Visite commentée du musée Huron-Wendat suivi d'un tour guidé des différents sites de la réserve.

Souper au restaurant La Sagamité dans une ambiance autochtone, le tout agrémenté par le son de la chute Kabir Kouba.

En soirée, assistez au spectacle bien connu Ozalik présenté à l'amphithéâtre de la Nation (plein air) : un événement haut en couleur et en émotion.

Coût : 109 \$ (114 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar, le service d'un guide-accompagnateur, toutes les visites et attractions prévues inscrites au programme, le souper et toutes 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

## 10- L'ÉCOSSE À VOS PORTES

Une centaine de personnes ont déjà profité de cette activité depuis deux ans et ont apprécié leur journée. On renouvelle donc cette sortie.

Date : Le vendredi 23 août

Départ : 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de la localité de Gould située dans les Cantons-de-l'Est. Avec des guides et animateurs locaux, nous vous tracerons l'histoire des immigrants d'origine écossaise qui se sont établis à cet endroit dans les années 1850. Nous visiterons l'Auberge la Ruée, l'église de l'endroit, le cimetière des Pionniers, le pont couvert et plusieurs boutiques typiques. Le retour à Charlesbourg est prévu vers 21 h.

Coût : 133 \$ (138 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, toutes les visites et attractions guidées, deux succulents repas et toutes 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- CASINO DU MONT-TREMBLANT

Dates : Les 6 et 7 octobre

Coût : 180 \$ (185 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec guide, un coucher à l'hôtel Marriott Résidence Inn (en occupation double), un petit déjeuner américain, un dîner au Casino et un tour de ville à pied et en autocar.

Vous devez avoir sur vous une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon repas. Inscription le 1<sup>er</sup> mai.

*Denis Paquet* 418-622-3542, responsable

## 12- BOSTON ET LES CHÂTEAUX DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE

Voyages Club Sélect avec qui j'organise des sorties depuis quelques années, planifie un voyage à Boston en automne prochain. Les personnes intéressées à se joindre au groupe peuvent communiquer avec moi. La documentation sera disponible lors de la journée d'inscription du 1<sup>er</sup> mai. Voici les principales données :

Dates : 11 au 14 octobre 2013

Activités : Ascension de la Prudential Tower (50 étages), tour de ville de Boston, visite du New England Aquarium, visite de trois célèbres châteaux, arrêt à Freeport (Maine).

Coût : 657 \$ par personne en occupation double. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec un guide-accompagnateur, 6 repas, les trois couchers, toutes les taxes et les pourboires. Toutes les visites inscrites au programme sont avec des guides francophones.

*Gaétan Bourbeau* 418-628-5791, responsable

## 13- CARAÏBES DE L'EST

Vu la grande demande, je vous propose à nouveau pour le mois de mars 2014 la même croisière que l'an dernier sur l'Explorer of the Seas. Le départ se fera de Québec en autocar de luxe en direction du New-Jersey. Sont inclus la nuit au New-Jersey, le déjeuner, un tour guidé de la ville de New-York avec guide local. L'embarquement sur le bateau se fera vers 12 h 30.

Dates : Du 1<sup>er</sup> au 11 mars 2014  
 Coût : Par personne, en occupation double :  
 Cabine intérieure : 1 499 \$  
 Cabine promenade intérieure : 1 589 \$  
 Cabine extérieure : 1 679 \$  
 Cabine balcon : 1 839 \$

Toute la documentation sera disponible à l'inscription du mois de mai.

**Ginette Turner** 418-622-7059, responsable

## 14- SONDAGE

En vue de prochains voyages, nous effectuons un sondage lors de la journée d'inscription pour savoir quelle destination vous intéresse. Si suffisamment de personnes se montrent intéressées, nous les organiserons et l'inscription aura lieu en septembre.

### 1- Séjour à Riviera-Maya, responsable Gaétan Bourbeau 418-628-5791

Date : Mi-janvier à mi-février 2014 (7 jours). Avion à partir de Québec. Hôtel Le Grand Riviera Princess (5 étoiles) situé à 20 minutes de la ville Playa Del Carmen. Trois repas par jour plus collations et consommations à volonté. Activités multiples sur place.

Prix : 1 825 \$ par personne en occupation double, toutes taxes incluses et un guide-accompagnateur sera avec vous toute la semaine. Ce prix est basé sur un minimum de 20 personnes. Possibilité de prolonger le séjour d'une semaine.

### 2- Circuit Angleterre, Écosse, Irlande, responsable Ginette Turner 418-622-7059

Date : Fin mai et début juin 2014 (16 jours). Départ de Montréal

Prix en 2013 : 3 749 \$.

Il faut déduire les avantages du réserver tôt (350 \$). Ce prix comprend l'hébergement, 20 repas et la plupart des excursions dont les tours de ville de Londres, Dublin, Édimbourg. Documentation disponible le 1<sup>er</sup> mai.

### 3- Circuit Chili et Île de Pâques, responsable Lucille Gilbert 418-977-5482

Date : Novembre 2014 (12 jours).

Départ de Montréal. 4 nuits à Santiago, 2 nuits à San Pedro (Chili) et 3 nuits à l'Île de Pâques.

Prix : 5 069 \$ par personne en occupation double incluant les taxes basé sur 20 personnes. Documentation disponible le 1<sup>er</sup> mai.

### 4- La Chine aux milles visages, responsable Denis Paquet 418-622-3542

Durée : 24 jours. C'est probablement la dernière année pour bénéficier d'un rabais de 2 500 \$ à 3 000 \$ avec l'agence Vacances Sinorama. Il s'agit de former un groupe de huit personnes pour les repas. Vous pouvez choisir votre date de départ.

### 5- Circuit terrestre et fluvial (Belgique, Pays-Bas, Allemagne, Suisse), responsable Gilles Mercier 418-623-9900

Durée : 18 jours. Départ de Montréal. Trajet en bateau sur le Rhin à partir d'Amsterdam jusqu'à Strasbourg. Trajet en autocar avant et après la croisière. Plusieurs autres villes seront visitées : Bruxelles, Bruges, La Haye, Fribourg, Berne, Gruyères, Genève ...

Prix : 7 200 \$. Ce prix comprend 6 nuitées à bord d'un luxueux bateau, 10 nuitées en hôtel de catégorie supérieure, tous les repas et les sorties, les taxes. Je serai sur place pour répondre à vos questions et remettre la documentation.

### 6- Kingston (Mille-Îles), Toronto, Niagara (vergers et vignobles), responsable Denis Paquet 418-622-3542

Date : Septembre 2014 (4 jours et 3 nuits). Documentation disponible le 1<sup>er</sup> mai.

*Le comité des voyages*

*Toute recette requiert un ingrédient que vous n'avez pas dans votre cuisine. Si vous voulez l'acheter, les magasins viennent de fermer. Et si vous arrivez à vous le procurer, il en manque un autre.*

[ Anonyme ]

## Section IX

## INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

## 1- S'ACTIVER POUR NE PAS ROUILLER!

Le comité « Ami des aînés » vous convie à une journée santé le jeudi 2 mai de 9 h 30 à 13 h 30, dans le cadre de la journée nationale du sport et de l'activité physique.

Cette rencontre a lieu au sous-sol de l'église St-Jérôme, 6330, 3<sup>e</sup> Avenue Est.

À l'horaire :

- Ouverture de la journée par madame Odette Simoneau, présidente de l'arrondissement et responsable du dossier « Entreprise en santé », qui saura nous motiver et nous contaminer de santé!
- Conférence et atelier sur la nutrition
- Zumba Gold en groupe
- Découverte d'un nouveau sport
- Dîner chaud
- Prix de présence

Tout cela pour seulement 5 \$

Billets en vente auprès de Claude Charbonneau  
418-623-2863

Tenue sportive suggérée. Nombre de billets limité.

Bienvenue aux membres de la C.J.R.

*Linda Duchaine*, responsable

## 2- CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU



Notre grande Fête de la Famille qui s'est déroulée dans le cadre de « Plaisirs d'Hiver » le 27 janvier dernier, a connu un franc succès malgré le froid. Le tout fut agrémenté par de nouveaux jeux gonflables, de glissades et de parties de hockey. Le Bonhomme Carnaval fit une courte visite au grand plaisir de tous. La barbe à papa a été encore la plus populaire auprès des jeunes.

La Planque et le chalet principal pourront accueillir une centaine de jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Notons que cette activité sera maintenant gérée entièrement par notre Corporation sous la responsabilité de notre coordonnatrice.

Madame Marie-Christine Crête-Cyr, coordonnatrice du Plateau depuis maintenant cinq ans, a su mener à bien l'ensemble des activités de notre Corporation. Un merci bien spécial à tous ceux qui collaborent au succès de nos activités.

Nous désirons féliciter Claude Charbonneau qui fut réélu à titre de président de la C.J.R. lors de l'assemblée générale de février dernier, ainsi que toute son équipe.

Pensez aux activités extérieures et inscrivez-vous à celles qui vous intéressent, ex : basket, volley-ball, hockey-boule, soccer, tennis, pétanque... Voir la programmation des Loisirs 2013 dont le bottin est disponible dans toutes les corporations ainsi que sur le Web.

**Le samedi 25 mai**, nous organisons un **Marché aux Puces** qui aura lieu sur le terrain de stationnement ouest de l'église Sainte-Cécile de 8 h à 15 h. Il en coûtera seulement 15 \$ pour réserver une table au 418-624-7220. Le nombre de tables est limité. En cas de pluie, le tout se tiendra au gymnase de l'école l'Escale qui est à proximité de nos terrains. Pour une troisième année, le tout est organisé en collaboration avec la troupe Esplamago.

### PROJETS EN COURS

1. Le projet d'agrandissement du chalet principal suit son cours et nous espérons un développement en 2013.
2. Cinq unités d'entraînement pour parfaire son conditionnement physique seront aménagées en mai prochain le long du terrain de baseball, côté est. Un moniteur sera sur place pour un mois afin d'initier les usagers à l'utilisation judicieuse de ces appareils.
3. Au courant de l'été, nous procéderons à l'installation d'un kiosque tant attendu par les usagers, près du terrain de basketball. Cette réalisation est rendue possible par la participation financière des Caisses populaires de Charlesbourg et de Construction CRD de Québec.

4. Nous avons débuté l'inscription en ligne pour le Programme Vacances-Été ainsi que d'autres activités qui s'ajouteront progressivement sur notre site Web.

En terminant, nous sommes à la recherche d'une personne qui pourrait occuper le poste de trésorier.

Je vous invite à participer en grand nombre aux activités proposées. Participons ensemble et bonne saison!

*Errol Fortin*, Président



## Section X DIVERS

### 1- ASSURANCES LA CAPITALE

La C.J.R. a signé une entente avec La Capitale Assurances générales à l'effet que cette dernière peut communiquer avec nos membres pour leur offrir leurs services. Ceci ne vous engage à aucune obligation. La C.J.R. reçoit un montant compensatoire lorsque qu'un membre signe un contrat avec cette compagnie d'assurances.

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

### 2- LES GRANDS EXPLORATEURS

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 Terre du 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. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège. 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 lors de la journée d'inscription du 1<sup>er</sup> mai prochain. Ce sera la dernière journée pour renouveler votre abonnement si vous désirez conserver votre siège.

*Denis Paquet* 418-622-3542, responsable

### 3- LA MARCHÉ DE LA MÉMOIRE

Membres de la C.J.R., donnons-nous rendez-vous pour la 7<sup>e</sup> édition de la Marche de la mémoire de la Société Alzheimer de Québec, sur les plaines d'Abraham et la Grande-Allée. En plus de sensibiliser la population et de contribuer à la recherche, cet organisme offre gratuitement des services d'aide aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et à leurs proches aidants.

Le dimanche 26 mai (beau temps, mauvais temps), marchons pour quelqu'un qui nous tient à cœur!

**Horaire :** Départ du chalet à 8 h 45 et retour au chalet à 13 h 15, après le lunch gratuit offert sur les Plaines.

**Transport :** Par autobus au coût de 5 \$ (à payer, en argent, lors de votre inscription)

**Coût :** 10 \$ pour un marcheur adulte  
25 \$ par famille de 4 personnes (2 adultes, 2 enfants)

Si vous préférez plutôt contribuer par un don de 20 \$ et plus, un reçu officiel aux fins d'impôt vous sera remis.

**Parcours :** ±4 km (voir le trajet sur le site)

Pour information, consultez le site suivant : [www.lamarchedelamemoire.com](http://www.lamarchedelamemoire.com) (région de Québec)

Note : Vous pourrez vous inscrire au chalet lors des Lundis PM d'avril et mai et lors de la journée d'inscription de la C.J.R. du 1<sup>er</sup> mai prochain.

**Signe pour repérer rapidement les membres de la C.J.R. sur les Plaines, porter du JAUNE sur la tête ou dans les cheveux soit : casquette, visière, ruban, foulard....**

Pensez-y... une personne sur 11, de plus de 65 ans, est actuellement atteinte de la maladie d'Alzheimer. Beaucoup d'entre nous sont susceptibles d'avoir à traiter éventuellement avec les conséquences de cette maladie.

*Lise Matte* 418-841-3598

*Andrée Girard* 418-622-3200

« Il est plus facile pour un père d'avoir un fils que pour un enfant d'avoir un bon père. »

Jean XXIII

## 4- GROSSES QUILLES

Félicitations pour leur plus haut triple en date du 27 février 2013

Jean-Guy Boisvert 620

Welly MacDonald 589

Pierre Chiasson 560

Jacques Langlois 557

Philippe Bertrand 595

Réjean Loignon 584

Réal Audet 557

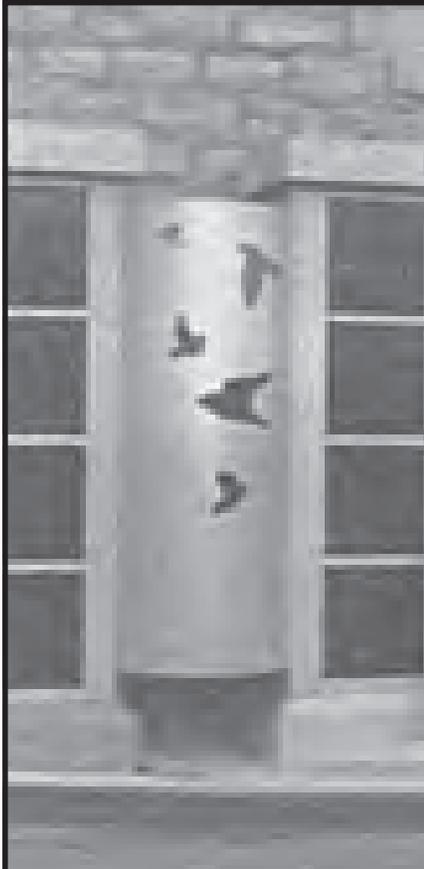
Claire Gilbert 550

On vous attend pour compétitionner avec eux lors de la prochaine saison qui débutera à la fin d'août. Bon été à tous.

*André Nadeau* 418-622-6103

## 5- SALON MIEUX-VIVRE DE QUÉBEC

Cette année, le salon, qui remplace le Salon des générations, aura lieu au cours de la fin de semaine du 3 au 5 mai aux Galeries de la Capitale. Des tests de santé sont disponibles. Les visiteurs seront informés sur l'allocation logement, les différents crédits d'impôt reliés aux aînés. L'entrée est gratuite.



## Paroisse Saint-Charles-Borromée

*Saviez-vous que...*

Nous avons un nouveau

### **columbarium extérieur**

au cimetière Saint-Charles-Borromée.

Si vous êtes intéressés  
à vous procurer un emplacement  
ou pour des informations

Contactez :

**Lise Beudet au 418-623-1847 poste 102**

## 6- CRÉDIT D'IMPÔT POUR AIDANT NATUREL

À compter de l'année 2011, Revenu Québec a institué un nouveau crédit d'impôt remboursable de 591 \$ pour un aidant naturel qui prend soin de son conjoint âgé de 70 ans et plus qui est incapable de vivre seul. Certaines conditions sont exigées. Les personnes qui bénéficient du crédit d'impôt pour maintien à domicile et qui résident dans un établissement qui dispense de tels services et soins ne sont pas admissibles. La documentation à ce sujet sera disponible lors de l'inscription du 1<sup>er</sup> mai prochain.

## 7- 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





**AUTOPRO**

# Atelier de mécanique Jean-Talon

**1557 boul. Jean-Talon Ouest,  
Québec, Qc**

**418.628.6491**

**SUSPENSION  
FREINS  
MISE AU POINT  
INSPECTION**

