



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 16 - No 3

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

MAI 2014

Section I

MOT DU PRÉSIDENT



Claude Charbonneau

Mes amis

Je remercie les administrateurs de m'avoir exprimé leur confiance en me désignant comme président pour une huitième année.

Pour avoir accepté de relever le défi de bien gérer la C.J.R. en 2014-2015 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 2014 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 3 janvier avec plus de 250 membres, la soirée de reconnaissance des bénévoles du 17 janvier avec 120 participants et l'assemblée générale du 21 février avec 100 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. C'est cette année que l'agrandissement du chalet du Plateau devrait débiter pour se terminer en décembre 2015. Notre participation et notre investissement dans ce dossier ont un impact majeur dans la réalisation de ce projet.

Le samedi 18 octobre 2014, la C.J.R. fêtera son 20^e anniversaire de fondation. Elle soulignera cet événement par la présentation des membres à vie.

La poursuite de notre mission nous oblige à relever de nouveaux défis. Cette année, la C.J.R. s'investit principalement dans deux dossiers: valoriser la contribution des bénévoles à la C.J.R. et faire de la C.J.R. une association accueillante, chaleureuse, ouverte et inclusive.

Pour ce faire, la C.J.R. apprenait le 6 mars 2014 que sa demande de financement du projet recherche-action participative était acceptée par le gouvernement du Québec qui lui octroyait la somme de 228 920 \$ sur trois ans pour la réalisation de ce projet, à savoir l'inclusion des personnes souffrant d'incapacité dans les activités régulières de la C.J.R. en favorisant un vieillissement actif dans la dignité. C'est un événement majeur dans le développement de la C.J.R. et dans la mise en place de milieux de vie accueillants, chaleureux, ouverts et inclusifs pour l'ensemble de ses membres.

Mais avant de terminer, je voudrais souligner que, lors de la soirée du Mérite bénévole du 9 mai 2014, madame Ginette Dufresne sera désignée Étoile Mérite C.J.R. 2014. Depuis plus de 11 ans, madame Dufresne s'est distinguée surtout par l'ampleur et l'ardeur de sa contribution comme coordonnatrice des activités sociales et dans l'organisation de nombreuses activités.

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 2

ADMINISTRATION
**1- MEMBRES DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION
ANNÉE 2014-2015**

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

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

Claude Charbonneau phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Errol Fortin errolf@videotron.ca	418-627-3546
Marcel Dupont madupontmo@videotron.ca	418-628-7963
Jean-Paul Havard havardroberge@bell.net	418-626-0506
Louise Tanguay lmtanguaym@videotron.ca	418-622-3536
Marcelle Fournier guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Georgette Baril georgette.baril@videotron.ca	418-626-7454
Pauline Morneau pmorneau@sympatico.ca	418-623-5043
Thérèse Brousseau	418-529-4789

Coordonneurs d'activités :

Jean Bédard bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
André Bellemare adbell@videotron.ca	418-627-3730
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Georgette Baril georgette.baril@videotron.ca	418-626-7454

SOMMAIRE

SECTIONS	PAGES	SECTIONS	PAGES
I - Mot du président.....	1	Calendrier des activités	18 et 19
II - Administration.....	2	VI - Activités sociales.....	21
III - Aînés et activités communautaires	6	VII - Santé, plein air et activités sportives	22
IV - Milieu de vie.....	10	VIII - Voyages	26
V - Activités culturelles et éducatives	12	IX - Informations sur les autres organismes	30
		X - Divers	32

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 7 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. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès **10 heures** le 7 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 sera de 20 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre et pour les **nouveaux membres non résidents** de la ville de Québec, il sera de 25 \$. Des frais supplémentaires de 2 \$ sont demandés pour remplacer une carte perdue.

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.registratre@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-624-4691 ou venir me rencontrer lors des Lundis PM.

Jean Deslauriers, Registraire

Louis Paquet, Registraire-adjoint

4- RENOUELEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

Selon la politique 8, article 7.1.4, un membre en règle est celui qui a acquitté sa cotisation annuelle qui est valable du 1^{er} janvier de l'année en cours au 31 décembre. Tout membre en règle peut renouveler sa carte de membre à la C.J.R. sans avoir à répondre à de nouvelles conditions.

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

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)



DIVERS

- Homme sans histoire recherche éditeur pour devenir écrivain.
- Souffrant d'insomnie, échangerait matelas de plumes contre sommeil de plomb.
- Sourd rencontrerait sourde pour trouver terrain d'entente.
- Échangerait voiture de sport endommagée contre chaise roulante en bon état.

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- LE REPRÉSENTANT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA C.J.R. AUX LUNDIS PM

Sous l'autorité du conseil d'administration, le représentant du conseil d'administration aux Lundis PM représente le conseil d'administration dans la gestion et la coordination de cette activité d'information et de services aux membres. Il reçoit les inscriptions aux activités, les paiements ou les remboursements qu'il traite avec la contribution du trésorier. Il informe les membres sur les activités disponibles et les services offerts aux membres par la C.J.R.

Pour ce faire, il reçoit l'information à jour des coordonnateurs d'activité et des responsables d'activité sur les activités en cours (disponibles, non disponibles ou complétées). Il informe les responsables d'activité, les coordonnateurs et le trésorier sur les transactions effectuées concernant les activités, les paiements ou les remboursements selon la procédure en vigueur. Il voit à l'ouverture et à la fermeture des locaux, assure l'accueil, l'animation et la gestion des

activités durant cette période. Il coordonne la participation des responsables d'activité à l'information aux membres sur les activités dont ils sont responsables.

Lorsqu'il est en fonction, il exerce une supervision complète sur l'ensemble des activités concernant les Lundis PM. Il porte une épinglette d'identification comme membre du conseil d'administration de la C.J.R.

Le responsable d'activité qui vient les Lundis PM pour inscrire des membres ou autres motifs s'adresse au représentant du conseil d'administration responsable du Lundi PM, qui lui indique les modalités à suivre pour effectuer ses opérations.

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

11- NOMINATION À DES POSTES DE RESPONSABILITÉS PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA C.J.R. POUR L'ANNÉE 2014-2015

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 pour un vieillissement actif dans la dignité :
Responsable : Jean-Guy Lebel

Membres du comité : Pierre Lapointe, Denise Beaudry, Céline Poulin, Claude Charbonneau, Justin Pilote

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 : Gaétan Beaulieu

12- PLAN D'ACTION DE LA C.J.R. POUR 2014-2015

En se référant au rapport du président à l'assemblée générale du 21 février 2014, 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.

Le samedi 18 octobre 2014, la C.J.R. fêtera son 20^e anniversaire de fondation. Elle soulignera cet événement par la présentation des membres à vie.

C'est aussi cette année que l'agrandissement du chalet du Plateau devrait débuter pour se terminer en décembre 2015. Notre participation et notre investissement dans ce dossier a un impact majeur dans la réalisation de ce projet.

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 axes :

- 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 la valorisation des bénévoles :** 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., pour ses membres, un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif :** 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 vieillir dans la dignité.

Je fais appel à la créativité et à l'engagement des membres et des administrateurs pour trouver ensemble des solutions constructives qui permettront aux membres de rester actifs et de contribuer au développement de notre organisation.

Claude Charbonneau, Président

13- ÉTOILE MÉRITE C.J.R. ÉDITION 2014

La C.J.R. présente madame Ginette Dufresne pour l'obtention de l'Étoile Mérite C.J.R. édition 2014 du Mérite Bénévole, Ville de Québec, arrondissement de Charlesbourg.

Madame Ginette Dufresne s'est distinguée comme administratrice, coordonnatrice de l'activité sociale et organisatrice d'activités sociales et sportives depuis 11 ans. Tous ont apprécié sa détermination, son ardeur au travail et l'ampleur de sa contribution.

Le conseil d'administration est fier, au nom de ses membres, de soumettre cette candidature à titre d'Étoile Mérite C.J.R. 2014 qui sera remis lors de la rencontre du Mérite bénévole du 9 mai 2014.

Le conseil d'administration

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 aux familles de :

Madame Odette Dessureault,
décédée le 29 décembre 2013

Madame Sabine Boily,
décédée le 13 janvier 2014

Madame Yvette Vachon Bégin,
décédée le 20 mars 2014

Le conseil d'administration

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES**1- LES AMITIÉS SONT FAITES DE PETITS RIENS...**

... de petits moments que nous vivons avec chaque personne.

Peu importe la durée de temps que nous passons avec chaque ami, ce qui importe c'est la qualité du temps que nous vivons avec lui. Cinq minutes peuvent avoir une importance plus grande qu'une journée entière.

Tout comme des amitiés sont faites de rires et de douleurs partagés, d'autres sont faites d'études, de sorties, de loisirs; certaines même naissent et les gens ne savent pas pourquoi. Peut-être sont-elles faites de silences compris ou de sympathie mutuelle sans explication.

Apprenons à aimer les personnes sans pouvoir les juger par leur apparence ou manière d'être, sans pouvoir les étiqueter. Saint-Exupéry dit : « C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait que ta rose est si importante à tes yeux ».

Alors disons-nous : c'est le temps que nous perdons avec chaque ami qui fait que chaque ami est si important. Le temps perdu avec des amis est du temps gagné, bien employé, bien vécu. On s'en rappelle par la suite... quelques minutes ou durant des années.

L'important est de savoir profiter au maximum de chaque minute vécue et d'avoir ensuite, dans la valise de nos souvenirs, des heures à passer avec nos amis, même s'ils sont loin de notre regard.

Texte proposé par Aline Parent

2- LA VALORISATION ET LE RECRUTEMENT DES BÉNÉVOLES À LA C.J.R.

Pour 2013-2015, le conseil d'administration de la C.J.R. s'est donné un plan d'action sur la valorisation et le recrutement des bénévoles de la C.J.R. (*Résolution CA-13-08-945*).

L'orientation générale est que la C.J.R. doit aider les responsables d'activité à jouer pleinement leur rôle.

Dans un premier temps, la C.J.R. a défini la vision globale de son action bénévole. Les principaux éléments sont :

- 1- Une programmation d'activités gagnantes (**nombreuses** : plus de 125 activités différentes sur une base annuelle, diversifiées et complexes, **gagnantes** : haute fréquentation, attraction de nouveaux membres...)
- 2- La contribution efficace de plus de 200 bénévoles à son bon fonctionnement administratif et à l'ensemble de ses activités...
- 3- La satisfaction des membres aux activités...
- 4- La dimension « Milieu de vie » : après leur accueil dans les activités, les membres après un certain temps, sont heureux de partager leur vécu avec des amis...
- 5- Le rôle du responsable d'activité : le responsable d'activité joue un rôle clé dans sa réussite...
- 6- Les forces de ses bénévoles : plus de 200 bénévoles font fonctionner la C.J.R. comme administrateurs, responsables d'activité ou autre contribution bénévole. Sans eux, elle ne peut rien faire. Leur engagement, leur disponibilité, leurs compétences, leur sentiment d'appartenance et leur motivation sont responsables de sa réussite...
- 7- Les points à améliorer dans son action bénévole sont : aider et supporter l'action des responsables d'activité, améliorer les relations et l'action entre les coordonnateurs d'activité et les responsables d'activité, amener les bénévoles à travailler ensemble, apprendre à apprécier les résultats produits pour les améliorer...

En conclusion, nous considérons les bénévoles comme essentiels pour la C.J.R. Sa réussite dépend entièrement de leur contribution à titre d'administrateurs, de responsables d'activité ou autres types de contribution bénévole.

Par la suite nous avons procédé à une large consultation auprès des administrateurs, des responsables d'activité et de l'ensemble des bénévoles autour de quatre questions pour connaître leurs perceptions sur :

- 1- la C.J.R. comme organisation
- 2- les raisons de leur engagement bénévole à la C.J.R.
- 3- leur contribution comme bénévole
- 4- le support que la C.J.R. peut leur apporter dans leur contribution comme bénévole.

Voici les réponses :

1- La C.J.R. comme organisation

La C.J.R. est pour les administrateurs une organisation dynamique d'une grande envergure avec une programmation d'activités diversifiées et nombreuses (125) offertes à plus de 1700 membres en décembre 2013 et organisées grâce à la contribution d'environ 200 bénévoles.

Elle offre à ses membres un milieu de vie de qualité qui répond d'une façon appropriée à leurs besoins en loisirs.

En second lieu, elle contribue d'une façon significative à l'amélioration de la qualité de vie des aînés. Elle sait s'adapter aux nouvelles réalités. C'est un organisme qui a su se donner des modes de fonctionnement permettant à ses membres d'évoluer dans un cadre de vie accueillant, chaleureux, sécuritaire, ouvert et inclusif (code de vie, politique sur le vieillissement actif dans la dignité). Cette perception est partagée en priorité par 80% des responsables d'activité qui ont répondu au questionnaire.

2- Les raisons de l'engagement des bénévoles à la C.J.R.

Les administrateurs sont bénévoles à la C.J.R. principalement pour s'impliquer socialement et partager leurs connaissances et leurs expériences avec d'autres personnes afin de réaliser des activités plaisantes. Cette perception est partagée par plus de 80% des responsables d'activité qui ont répondu au questionnaire.

3- La perception que les bénévoles ont de leur contribution

Les administrateurs perçoivent leur contribution à la C.J.R. principalement pour utiliser leurs compétences et leur disponibilité afin de fournir une contribution appropriée comme administrateurs aux membres et pour assurer le bon fonctionnement et le développement de la C.J.R.

Pour les responsables d'activité, la principale réponse est d'utiliser ses aptitudes et sa disponibilité pour fournir une contribution appropriée. En second lieu, leur contribution comme bénévoles à la C.J.R. est importante et significative pour son bon fonctionnement et son développement.

4- Le support que la C.J.R. peut leur apporter dans leur contribution comme bénévole et pour améliorer leur action

Pour les administrateurs, la C.J.R. doit fournir plus d'encadrement et de ressources aux responsables d'activité et aux coordonnateurs pour les aider à mieux jouer leur rôle et assumer leurs responsabilités. Cette perception est partagée par 60% des responsables d'activité qui ont répondu au questionnaire. Leur principale préoccupation porte sur le manque de locaux adéquats pour réaliser les activités.

La C.J.R. doit soutenir les responsables d'activité et les coordonnateurs en leur accordant des ressources et un

support administratif s'articulant autour de 3 axes soit le fonctionnement administratif de la C.J.R., la gestion des relations avec les membres participant aux activités et le bon fonctionnement de l'activité.

Par la suite, la C.J.R. a demandé lors de la soirée reconnaissance des bénévoles du 17 janvier dernier les positions des bénévoles présents sur l'ensemble des résultats de la consultation effectuée auprès des (13) administrateurs et des (24) responsables d'activité qui ont déjà répondu à ces quatre questions.

Lors de cette consultation 93 bénévoles ont répondu au questionnaire.

- 1- En tant que bénévole, partagez-vous les positions des administrateurs et des responsables d'activité exprimées lors de la consultation?

A) Totalement en accord : 52

B) En accord : 40

C) Pas répondu : 1

- 2- Pour améliorer son action et la qualité des services aux membres, la C.J.R. veut soutenir les coordonnateurs d'activité et les responsables d'activité par des ressources, de la formation et du support administratif. Ce support porte sur trois axes : le fonctionnement administratif de la C.J.R., la gestion des relations avec les membres participant à l'activité et l'organisation de l'activité.

Êtes-vous en accord avec cette proposition : 87 ont répondu oui, 2 sans réponse et 4 ont répondu non parce qu'ils jugent que cela ne concerne pas leur activité.

Pour donner suite aux résultats de la consultation, le conseil d'administration a décidé lors de sa réunion du 12 février 2014 de tenir une réunion de travail le 10 mars pour élaborer et implanter le plan de support administratif à l'ensemble des bénévoles. Ce plan s'articule autour de trois axes :

- 1- **Le fonctionnement administratif de la C.J.R.** comprenant la planification des activités, l'élaboration du calendrier, la procédure d'inscription, la gestion financière, le rapport d'activité, le suivi et l'évaluation des activités auprès des coordonnateurs et du conseil d'administration... **Responsable** : Pierre Lapointe

- 2- **La gestion des relations avec les membres participant aux activités** portant sur l'information et la communication avec les membres, l'accueil, la promotion d'un milieu de vie ouvert, chaleureux et inclusif (code de vie, milieu de vie, politique sur un vieillissement actif dans la dignité)... **Responsable** : Jean-Guy Lebel

3- Le bon fonctionnement de l'activité à savoir le processus de gestion de l'activité, la qualité du produit, la qualité des ressources externes mises à contribution, la qualité de l'information et des relations avec les membres... **Responsable** : Yolande Plante

L'échéance du projet est novembre 2014.

3- LA C.J.R. IMPLIQUÉE DANS UN PROJET DE RECHERCHE D'ENVERGURE

Au cours des trois prochaines années, la C.J.R. participera à un projet de recherche-action pour lequel elle bénéficiera d'une subvention de 228 920 \$ de la part du gouvernement du Québec.

La recherche vise à favoriser l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les associations d'aînés, en se servant de l'expérience concrète qui sera vécue par la C.J.R. Rappelons en effet qu'elle vient d'adopter la politique de vieillissement actif dans la dignité, dont l'objectif est justement de permettre à toute personne de demeurer active et intégrée au sein des activités offertes par la C.J.R. Les actions effectuées pour mettre cette politique en œuvre vont donc servir de laboratoire pour être appliquées éventuellement par d'autres organismes d'aînés.

Une recherche de haut niveau

La recherche est dirigée par madame Émilie Raymond, chercheure émérite au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIS), un centre de recherche qui relève de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ). Madame Raymond est professeure en service social à l'Université Laval et spécialiste de la recherche en participation sociale.

Le comité de pilotage de cette recherche est formé de chercheurs académiques, de membres de la C.J.R. et de représentants de plusieurs organismes qui y collaborent. Outre le CIRRIS, ces organismes sont le Centre de Santé et de Services sociaux de Québec-Nord, le Regroupement des Organismes de Personnes handicapées de la région de Québec, CADAC, l'arrondissement de Charlesbourg et la Ville de Québec.

Une problématique d'importance

Les chercheurs considèrent que, dans le contexte du vieillissement de la population, le manque d'adaptation des associations et des groupes communautaires aux réalités et aux besoins des aînés ayant des incapacités constitue un problème social criant et pourtant sous-documenté au Québec. Cette réalité est d'autant plus problématique que l'on connaît maintenant toute l'importance de l'implication sociale des personnes âgées pour le mieux-être de ces dernières et donc pour le développement de toute la société.

Le Québec compte des centaines de milieux associatifs offrant aux aînés des activités sociales, de loisirs, de bénévolat... Ce réseau étendu et diversifié représente un allié important du gouvernement du Québec pour la réalisation des objectifs de sa politique « Vieillir et vivre ensemble ». Cependant, l'accès à ces milieux de participation sociale est généralement problématique pour des aînés ayant des incapacités physiques, cognitives... Trop souvent, les aînés intégrés à une association ou à un organisme doivent y cesser leurs activités lorsqu'ils développent des incapacités. Dans d'autres cas, des aînés ayant déjà des incapacités sont privés de nouvelles possibilités de participation parce que les milieux leur sont fermés.

Les raisons expliquant cette réalité sont multiples : contraintes architecturales, préjugés et méconnaissance à l'égard des incapacités, complexité des accommodements nécessaires... Le résultat est qu'un nombre sans cesse croissant d'aînés (puisque le nombre absolu d'aînés ayant des incapacités augmente suivant le vieillissement démographique) est privé de possibilités de maintenir ou d'entreprendre des activités associatives.

De l'avis des chercheurs, il devient donc urgent d'élaborer et de partager des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être efficaces concernant l'inclusion de personnes ayant des incapacités dans les espaces de participation sociale des aînés. En construisant un cadre conceptuel sur cette question, en expérimentant des pratiques inclusives novatrices et surtout en travaillant avec des aînés et leurs organisations dans une approche « par » et « pour », la recherche permettra de former et d'outiller les responsables de lieux de participation, à l'échelle régionale comme provinciale.

Ce faisant, de nombreux aînés autrefois exclus seront mieux accueillis et pourront avoir un engagement significatif et satisfaisant dans les milieux de leur choix.

Un beau projet pour la C.J.R.

La recherche permettra d'accompagner la C.J.R. dans sa volonté d'appliquer une politique de plus grande intégration des personnes ayant des incapacités. Cette politique concerne tant l'adaptation des milieux (notamment par la transformation des lieux physiques et des mentalités) que le développement d'un leadership « par » et « pour » les aînés en vue d'une plus grande inclusion sociale dans leurs milieux.

La méthode choisie est celle de la recherche-action participative. Une telle méthode de recherche consiste à accompagner la prise en charge d'un problème directement par ceux qui sont concernés par ce problème, en l'occurrence l'ensemble des membres de la C.J.R.

C'est ainsi que les montants que nous allons recevoir vont lui permettre de faciliter l'implantation de sa politique de vieillissement actif dans la dignité, que l'on pense à des travaux d'identification des besoins de nos membres actuels ou potentiels, que l'on pense à des activités d'information,

de sensibilisation ou d'animation ou que l'on pense à développer les mécanismes correspondant aux trois axes de cette politique :

1. accompagnement individualisé des personnes ayant des incapacités
2. adaptation de la C.J.R. aux réalités et aux besoins de ces personnes
3. développement d'alternatives innovantes pour répondre à ces réalités.

Il est à noter que la subvention reçue ne permettra pas de défrayer de salaire ni à madame Raymond, qui est rémunérée par le centre de recherche, ni à aucun des nombreux membres de la C.J.R. à qui il sera demandé de s'y engager tout aussi bénévolement.

Notre récompense sera de savoir que tant le processus que les résultats de ces travaux vont apporter des enseignements et des améliorations qui vont répondre à des besoins bien évidents de notre organisme.

Par la suite, ces enseignements vont en outre permettre à d'autres associations et organismes d'âinés d'améliorer leur capacité à inclure des âinés ayant eux aussi des incapacités physiques, psychiques ou intellectuelles.

Claude Charbonneau

4- DÉPART DE L'ÊTRE CHER

Il y a un an, mon époux, un père, s'envolait pour son dernier voyage. Ma famille et moi désirons remercier tous les membres de la C.J.R. qui ont manifesté leur sympathie par une présence, un sourire, une parole, un geste empathique.

Ces touchants témoignages nous aident grandement, mes enfants et moi, à poursuivre notre périple terrestre.

En signe de gratitude, voici ce joli texte d'un auteur inconnu, peut-être un ange ?

« Je n'y voyais plus rien.

Alors, tu m'as décroché une étoile, une étoile si petite que les anges ne s'en sont sûrement pas aperçus.

Pour toi, ce n'était pas grand-chose, mais moi, c'était la lumière dont j'avais besoin pour retrouver mon chemin ».

Georgette Baril



ACHAT - VENTE

- Cause fausse alerte, vends cercueil en ébène, jamais servi.
- Chien à vendre : mange n'importe quoi. Adore les enfants.
- À vendre robe de mariée portée une seule fois par erreur.

5- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Quand l'île dort

*Quand l'île dort sur les berges
son âme s'ancre au mât du fleuve
bercée par la mémoire de l'écume*

*les quais se noient dans les remous
à travers un voile de brume
qui dérive dans la trame du vent*

*vêtu d'espace le matin s'éveille
laisse la vie apprivoiser
la caresse timide du soleil
avant que s'éteignent les étoiles
c'est l'extase derrière les nuages
les oiseaux attendent pour boire le ciel*

Gisèle Labbé

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

À VENDRE

VÉLO à assistance BIONX

UMBRIA 300

Bleu / gris 20 pouces – 2006
Batterie 36 volts Lithion 35
Ensemble balade, béquille, porte-bagages,
garde-boue
Prix demandé 1 300 \$

Jean-Louis

Téléphone : (418) 626-8736

Réf. 139

ROULOTTE GULF STREAM

21 pieds, ultra légère 3200 livres
Auvent automatique, antenne TV, air climatisé,
Poêle 3 ronds, micro-ondes, grand réfrigérateur,
Lit King size, salle de bain complète,
Barre de torsion et anti swing.

Très propre, comme neuve.

Cause de la vente : problèmes de santé

Lise Matte ou Jean-Marc Gosselin

Téléphone : (418) 841-3598

Réf. 140

SERVICES

TRANSFERT DE :

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

Jean-Claude

Téléphone : (418) 627-3479

Réf. 141

Section IV

MILIEU DE VIE



1- 20^e ANNIVERSAIRE DE LA C.J.R. (1994-2014)

Inscrivez dès maintenant la date du 18 octobre à votre agenda.

En 2014, la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau de Charlesbourg (C.J.R.) célèbre le 20^e anniversaire de sa fondation. L'événement sera souligné par un souper et une soirée dansante qui aura lieu :

**Le samedi 18 octobre 2014 à 17 h 30 au
Patro Roc-Amadour
2301, 1^{re} Avenue, Québec**

Au cours de cette soirée, en plus de présenter les grands thèmes et les faits marquants de la Compagnie depuis sa fondation, la C.J.R. rendra un hommage bien mérité aux pionniers ainsi qu'à plusieurs autres membres qui se sont dévoués bénévolement, et à de multiples occasions, pour la bonne marche de l'association et de ses nombreuses activités.

Les cartes d'admission du 20^e anniversaire seront mises en vente le mercredi 30 avril 2014, de 9 h 30 à 11 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Le coût sera de 35 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non membres.

Les membres pourront aussi se procurer les cartes disponibles lors de la journée d'inscription du 7 mai et lors des LUNDIS PM.

Nous avons un total de plus de 500 cartes qui seront mises en vente pour cette occasion. **Veuillez prendre note qu'un membre ne pourra inscrire plus qu'une autre personne à cette activité.**

S.V.P., paiement par chèque à l'ordre de la C.J.R. en date de votre inscription.

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

2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 7 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 7 mai, de **10 h 30 à midi**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 7 mai. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. **Un membre ne pourra inscrire plus qu'une autre personne à une activité.**

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

3- SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Merci aux bénévoles d'avoir répondu en aussi grand nombre à notre invitation afin de 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 de services de qualité. Nous souhaitons à chacun et chacune de conserver en 2014 ce bel enthousiasme qui vous caractérise si bien.

L'atmosphère était conviviale, les sourires nombreux, les commentaires positifs et tous ont apprécié la soirée.

En terminant, nous tenons à vous dire « MERCI » car sans vous, 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, d'épanouissement personnel et une association ouverte, accueillante et inclusive.

Votre comité « Milieu de vie »

4- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Prendre note que tous les lundis de 13 h à 15 h 30 jusqu'au 9 juin inclusivement, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg est ouvert à tous. Il est à noter que le lundi 19 mai, 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 12 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!

Je tiens à féliciter et remercier tout particulièrement les responsables des ateliers « Art Atout » pour leur bon travail.

En janvier 2014, madame Rachel Delisle a mis sur pied le « **Club iPad C.J.R.** ». Comme plusieurs ont eu l'occasion de le constater, le besoin était grand et madame Delisle a su y répondre. Félicitations pour votre générosité et votre implication.

En terminant, je tiens à vous préciser que votre comité « Milieu de vie » endosse la cause de la « Marche de la Mémoire » pour la société Alzheimer (voir article, section 10). Mesdames Andrée Girard et Lise Matte seront encore cette année les responsables de cette activité et je leur souhaite un gros succès car nous savons tous que les besoins sont grandissants.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité milieu de Vie

5- TOUS AZIMUTS

Suite à une première année de réalisations, Art Atout change d'appellation dès septembre pour devenir :

« **Tous Azimuts** »

Dans toutes les directions. Par tous les moyens. Dans tous les sens.

Considérant les ressources et les intérêts des participants, cette expression décrit mieux le contenu de nos rencontres.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité Milieu de vie

6- CLUB IPAD – C.J.R.

Bonjour à tous

Le Club iPad C.J.R. a pris son envol en janvier dernier. L'activité est ouverte à tous les membres, aucune inscription n'est requise. La seule condition est d'être propriétaire d'un iPad de Apple et de vous présenter au chalet le lundi après-midi.

La règle est simple : l'entraide et le partage de connaissances dans un milieu social agréable.

Les rencontres ont lieu dans le cadre des Lundis PM et ce, jusqu'au 9 juin 2014 inclusivement, si la demande est présente.

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau,
8815, avenue Jean-Paquin

Quand : Les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

Note : Apporter votre iPad avec 100 % de charge

Au plaisir de vous y rencontrer.

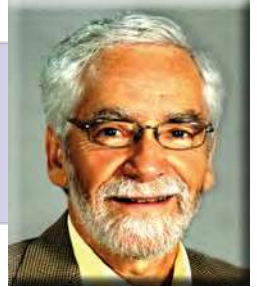
Rachel Delisle, responsable

Adresse courriel : tackseasud@yahoo.com



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- LA 16^e SAISON DE BRIDGE HIVER 2014

La saison de bridge C.J.R. de l'hiver 2014 se terminera le vendredi 23 mai. Toutes les séances de duplicata débutent 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 lieu le vendredi 2 mai 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. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt.

Nous reprendrons nos activités le 5 septembre au chalet des Loisirs du Plateau à 13 heures.

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

3- GROUPE VOCAL

Une autre session se termine pour le GROUPE VOCAL.

Nos rencontres du lundi matin se sont, encore une fois, avérées très intéressantes et enrichissantes pour tous les membres et ce, en dépit de l'absence de quelques participants qui nous ont délaissés pour les rayons du soleil des pays chauds.

Nous amorcerons dès septembre notre 20^e année d'existence et ce sera un plaisir renouvelé de continuer à : « S'AMUSER EN CHANTANT »

Aline Parent 418-626-0966, responsable

4- « JE ME RACONTE » À LA C.J.R.



C'est avec plaisir que je vous offre la possibilité de vous inscrire à un nouveau groupe d'écriture de « *Je me Raconte* » à compter de septembre 2014.

Il s'agit d'ateliers de trois heures aux 15 jours où chacun à tour de rôle lit une partie de ses écrits autobiographiques au groupe à partir de thèmes reçus à l'avance.

D'une durée de 22 rencontres sur un an et demi, ces ateliers vous permettent de cumuler un contenu autobiographique. Par la suite, vous pouvez poursuivre votre démarche pour éditer à compte d'auteur. En plus de devenir un projet emballant, il permet de faire des heureux dans votre famille.

Je vous invite à consulter le site web www.jemeraconte.com pour en savoir davantage.

En attendant, n'hésitez pas à me contacter.

Diane Gagné 418-380-4381

Coach de récits de vie

Les Mots du Vécu

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



OFFRE D'EMPLOI

- Metteur en scène cherche nain pour rôle dans court métrage.
- On recherche deux hommes de paille (1 grand, 1 petit) pour tirage au sort.
- Cannibale mélomane cherche travail dans opéra-bouffe.
- Offre bonne place de gardien de vaches. Paiement par traites.
- Inventeur produit amaigrissant cherche grossiste.

5- CONFÉRENCE

André Ségal, professeur émérite de l'Université Laval, lors d'une conférence intitulée « Les Turcs, entre Islam et laïcité », présentée dans le cadre des Matinées C.J.R. à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paielement de Charlesbourg, le 13 mars dernier, assisté de son épouse Louise Légaré.



Il a su retenir l'attention des quelque 100 participants pendant près de deux heures.

André Bellemare

6- FORMATION ET DÉPANNAGE INFORMATIQUE

Depuis l'automne, j'offre en collaboration avec la C.J.R. un service de dépannage informatique pour les problèmes courants. J'ai été surpris du nombre de demandes d'aide, signe évident que le besoin existe. Les personnes rencontrées y font d'ailleurs fréquemment référence.

J'ai bien l'intention de poursuivre l'offre de service à l'automne. Toutefois, pour la période estivale, c'est-à-dire à compter du mois de mai et jusqu'en septembre, je mets le dépannage « entre parenthèses ».

Au plaisir de vous servir.

Clément Veilleux 418-628-7454, responsable

7- SCRABBLE

Dernièrement, nous avons eu l'honneur d'être choisis « **Groupe milieu de vie** ». Cela vient sans doute du fait que nous tentons de travailler le plus possible dans un climat où tous les membres démontrent respect, entraide et bonne humeur. Si cela vous intéresse, il y aura quelques places disponibles en septembre prochain. Nous serons heureuses de vous accueillir. Soyez les bienvenus.

Marthe Lapointe 418-626-2449

Micheline Dumont 418-628-4564, responsables

8- RÉFLEXOLOGIE ET MASSAGE

Je vous donne rendez-vous à l'inscription de septembre prochain pour d'autres cours de réflexologie de la main et d'initiation au massage de détente.

Bon été.

Roger Jobin, massothérapeute, 418-872-8615

9- CONVERSATION ANGLAISE

Sept groupes se sont réunis depuis janvier 2014 sous l'habile gouvernance de nos moniteurs. Tous vous souhaitent bon été et c'est un rendez-vous pour septembre.

L'équipe de conversation anglaise

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

10- COURS D'ESPAGNOL

La session d'hiver s'est terminée à la fin de mars et les 38 participants répartis dans 6 groupes ont pu acquérir de nouvelles connaissances en espagnol. Deux de ces groupes ont poursuivi leur formation lors d'une prolongation de quatre semaines en avril.

À la session d'automne, des cours pour débutants seront proposés les mardis alors que les mercredis et jeudis seront réservés à ceux qui possèdent déjà des notions de base.

Bon été à chacun.

André Le Blanc 418 628-5651, responsable

11- ATELIER DE CINÉMA

Nous terminerons prochainement nos rencontres avec la venue du printemps. Comme à tous les ans, nous ferons relâche jusqu'à l'automne afin de nous adonner, tout l'été, à des activités extérieures. Nous ferons en cela le plein d'énergie, indispensable à la réussite de nos échanges toujours énergiques et féconds.

On se donne donc rendez-vous en septembre pour notre 15^e année de partage d'idées, d'interprétations et de bons sentiments.

Bonne saison d'été à tous.

Nicole L. Falardeau, responsable



OFFRE DE SERVICE

- Analphabète ? Écrivez-nous dès aujourd'hui pour obtenir une brochure gratuite sur nos formations accélérées.

12- CINÉ-DISCUSSION



Cette activité qui permet aux participants de visionner un film à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Païement de Charlesbourg, **les 3^e lundis de chaque mois, à 13 h 15**, suivi d'une discussion sur place après le visionnement, a connu un bon niveau de participation.

Des 66 personnes présentes lors de la dernière présentation, 24 ont participé à la discussion ; cela démontre l'intérêt grandissant de cette activité.

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

Voici la date de la dernière présentation (hiver 2014) et le film prévu :

Lundi 14 avril : Le cinquième pouvoir – Drame

Daniel Domscheit-Berg et Julian Assange ont le même désir de livrer au public toutes les informations controversées, sans intermédiaire tendancieux. Ensemble, ils bâtissent WikiLeaks, un site Internet qui donne une audience aux fuites d'information.

Après une pause estivale, nous reprendrons en septembre.

Bon été.

Jacques Bois 418-628-9905, responsable

13- 350^e ANNIVERSAIRE DE LA PAROISSE NOTRE-DAME DE QUÉBEC

Date : Le vendredi 9 mai

Suite à la grande demande, nous organisons une deuxième visite.

Dans le cadre de son 350^e anniversaire de fondation, la Paroisse Notre-Dame, fondée par Mgr François de Laval le 15 septembre 1664, a été autorisée par le Pape à construire une **Porte Sainte** à la Basilique.

Cette Porte sera la septième dans le monde de religion catholique mais la première en Amérique. Cela constitue un événement unique à ne pas manquer.

Dans ce cadre, nous vous proposons une visite guidée de la Basilique ainsi qu'une traversée de la **Porte Sainte** après une préparation spirituelle préalable appelée pèlerinage.

Départ : 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile et retour vers 15 h 30

Coût : 20 \$. Ce prix comprend le transport en autobus scolaire, les visites de la Basilique de Québec et de la Porte Sainte, tous les pourboires et les taxes. Le dîner sera à vos frais et aura lieu au Café Buade.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

14- MATINÉE C.J.R.

Aînés et consommation, des droits à faire valoir pour éviter les soucis

L'Office de la protection du consommateur est un organisme qui vise à aider les consommateurs à faire des choix éclairés ainsi qu'à les informer de leurs droits et de leurs recours en cas de problème avec un commerçant. Cet exposé vous aidera à devenir un consommateur averti ainsi qu'à prévenir les problèmes que vous pouvez rencontrer dans divers domaines de consommation.

Après avoir présenté brièvement la mission et les mandats de l'Office de la protection du consommateur, la conférencière s'attardera à faire ressortir les principaux droits à faire valoir en matière de consommation : erreurs de prix à la caisse, politique d'exactitude des prix, achats d'un voyage, concours (distinguer le vrai du faux), services funéraires et de sépulture, cartes de crédit et contrats à distance, garantie légale, télécommunication (service de téléphonie, d'accès internet, de télévision et de télésurveillance) et commerce itinérant ainsi que divers autres sujets de consommation.

Les agentes de l'Office se feront un plaisir de répondre à toutes vos questions.

Date : Le jeudi 22 mai

Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Païement de Charlesbourg

Coût : Gratuit, inscription obligatoire

André Bellemare 418-627-3730, responsable

15- CITADELLE DE QUÉBEC ET EXPO ODYSÉE

Date : Le vendredi 30 mai

Cette activité annoncée à l'inscription de janvier est présentement complète. Les personnes inscrites seront rejointes par téléphone une semaine avant pour les dernières informations.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

16- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI

La Commission de la Capitale Nationale, en partenariat avec l'école hôtelière de la Capitale, inaugurerait le nouveau 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 vendredi 6 juin

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

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

Nous sommes attendus pour 11 h 30. Le stationnement est gratuit. Il est possible de se promener sur le site après le repas.

Note : Le nombre de places est limité.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

17- MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS DE QUÉBEC

Date : Le jeudi 12 juin

Quatre figures de l'art moderne au Québec

Voyez Jean-Paul Lemieux, Alfred Pellon, Fernand Leduc et Jean-Paul Riopelle comme vous ne les avez jamais vus ! Un rendez-vous incontournable avec la force créatrice et le caractère insatiable de Riopelle, le surréalisme de Pellon, l'abstraction et la lumière de Leduc et les scènes énigmatiques de Lemieux. Quatre expositions, quatre salles. Un rendez-vous unique avec l'art québécois et les artistes de chez nous.

Visite guidée de groupe disponible pour ces quatre salles (un guide pour 15 personnes). Le prix de groupe pour l'entrée au musée est de 15 \$ auquel vous pouvez choisir d'ajouter 6 \$ pour un guide ou 5 \$ pour un audio-guide. Il est aussi possible de visiter par vous-même. Vous devrez indiquer votre choix lors de l'inscription. Quatre autres expositions sont également en cours.

Dîner : Au restaurant du musée, au café Fastoche (sandwiches, soupes, salades) ou dans les restos avoisinants sur la rue Cartier

Départ : 9 h 30 du stationnement-nord de l'église Sainte-Cécile et retour vers 15 h 30

Coût : 8 \$ pour l'autobus + 15 \$ pour l'entrée au musée + 6 \$ pour le guide ou 5 \$ pour l'audio-guide, selon votre choix

Note : Un minimum de 30 personnes est requis pour cette activité.

Thérèse Brousseau 418-529-4789

Nicole Letellier 418-626-5208

André Bellemare 418-627-3730, responsables

18- ESCAPADE CULTURELLE AU KAMOURASKA

Vous serez émerveillé par l'histoire de ses pionniers et l'harmonie de ses paysages

Date : Le dimanche 29 juin

7 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

9 h 15 Visite guidée du musée régional de Kamouraska

10 h 15 Visite patrimoniale guidée du village de Kamouraska (en autocar)

11 h 30 Brunch du dimanche au Resto le Bec-Fin à Saint-Pascal de Kamouraska

14 h Concert dans les jardins de la Maison Chapais à Saint-Denis de Kamouraska

Apportez votre chaise pliante.

15 h Visite guidée de la maison historique, suivi d'un service de thé

Coût : 89 \$ (94 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le brunch, le concert, le service de thé, les visites guidées, les taxes et les pourboires.

Retour à Québec vers 18 h.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

19- NOUVEAU THÉÂTRE DE L'ÎLE D'ORLÉANS

Date : Le vendredi 18 juillet

La pièce : **MAESTRO**, une comédie de Claude Montminy, mettant en vedette Jack Robitaille, Marianne Marceau et Lucien Ratio, dans une mise en scène de Carol Cassistat.

En pleine rupture amoureuse, Maude invite un grand chef d'orchestre pour le convaincre de l'engager. La situation se complique quand l'ex de celle-ci s'invite au souper. Maude réalise qu'on est parfois prêt à bien des bassesses pour réaliser ses rêves professionnels.

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 \$) incluant les taxes et les frais de service. Faire un chèque à l'ordre du Théâtre de l'Île.

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



Ah ! le français...

- Comme dirait Dracula, j'irais bien boire un cou.
- C'est en se plantant qu'on devient cultivé.

20- COULEURS ET SAVEURS DE LOTBINIÈRE

Date : Le jeudi 18 septembre

Venez passer une journée agréable dans le cadre enchanteur de l'automne dans les beaux villages de Lotbinière.

8 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

9 h 30 Causerie sur tous les trésors de la ruche à la Miellerie Prince-Leclerc

11 h 30 Lunch dans un resto à Saint-Antoine-de-Tilly (menu varié à vos frais)

13 h 30 Visite guidée et dégustation à la fromagerie Bergeron à Saint-Antoine-de-Tilly

15 h 30 Visite commentée au « Rendez-vous d'autrefois », un village et son fleuve

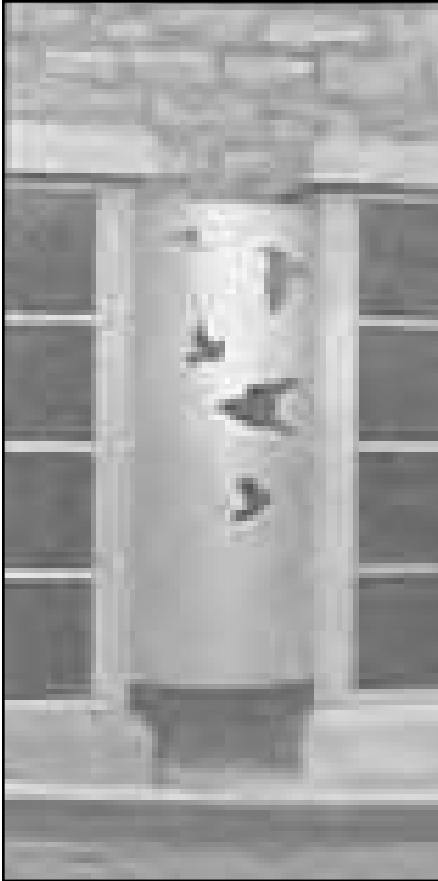
16 h 30 Cidrerie et verger, dégustation et auto-cueillette

Coût : 59 \$ (64 \$ non membre) comprenant le transport en autocar de luxe, la causerie, les visites, les dégustations, les taxes et les pourboires.

Retour à Québec vers 18 h.

André Bellemare 418-627-3730, responsable





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 Beaudet au 418-623-1847 poste 102



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
Téléc. : 418 624-1095

Ottawa

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

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

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2014

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
MAI				
30 avril	Inscription spéciale (9 h 30) Chalet des Loisirs du Plateau	Souper du 20^e anniversaire	Hélène Beaulieu	628-1106
01 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
02 ve	Bridge - Tournoi suisse	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
05 lu	Atelier Art-Atout	Chalet des Loisirs du Plateau	Andrée Girard	622-3200
5-20	Voyage	Angleterre, Écosse, Irlande	Ginette Turner	622-7059
07 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
09 ve	Soirée Mérite bénévole	École secondaire Saint-Jean-Eudes		
09 ve	Visite Porte Sainte	Basilique de Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
12 lu	Club de marche	Promenade Samuel-De Champlain	Édith Vachon	849-5109
13 ma	Vélo (Rencontre 13 h)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
15 je	Montréal autrement	Région de Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
16 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	Camille Roy	628-6995
19 lu	Pétanque (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
21 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
21 me	Tennis (Jitney)	Tennis Maria-Goretti	Yvan Guilbault	628-6359
22 je	Matinée C.J.R.	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	André Bellemare	627-3730
23 ve	Bridge (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
25 di	Marche de la mémoire	Plaine d'Abraham	Andrée Girard	622-3200
26 lu	Club de marche	Mont Wright-Stoneham	Édith Vachon	849-5109
26 lu	Atelier Art-Atout	Chalet des Loisirs du Plateau	Andrée Girard	623-5200
27 ma	Journée santé	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Linda Duchaine	628-5630
27-30	Voyage	New York	Gille Mercier	623-9900
28 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
29 je	Golf du mardi (Réunion)	Chalet des Loisirs du Plateau	Suzanne Bolduc	627-9717
30 ve	Visite	Citadelle de Québec	André Bellemare	627-3730
JUIN				
03 ma	Golf	A-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
03 ma	Golf	A-2 Métropolitain	Pauline Morneau	623-5043
04 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
04 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
05 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 ve	Dîner	Domaine Cataraqui	André Bellemare	627-3730
09 lu	Club de marche	Chutes Delaney-Portneuf	Édith Vachon	849-5109
09 lu	Lundi PM (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
10 ma	Golf	A-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
10 ma	Golf	A-2 Neufchâtel	Pauline Morneau	623-5043
11 me	Golf Saint-Damien-de-Buckland	Club de golf Bellechasse	Ginette Dufresne	623-4582
11 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
12-19	Camping	Lac Lyster	Jean-Luc Morin	843-8359
12 je	Visite	Musée national des Beaux-Arts	Nicole Letellier	626-5208
17 ma	Golf	A-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
17 ma	Golf	A-2 Lac Sergent	Pauline Morneau	623-5043
18 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
25 me	Golf Joly	Club de golf Les Boisés de Joly	Ginette Dufresne	623-4582
25 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
26 je	Golf	A-1 Lac Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
26 je	Golf	A-2 Montmorency	Pauline Morneau	623-5043
29 di	Escapade culturelle	Kamouraska	André Bellemare	627-3730

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2014

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JUILLET				
01 ma	Golf	A-2 Sainte-Pétronille	Pauline Morneau	623-5043
02 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
03 je	Golf	A-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
03 je	Mondial des cultures	Drummondville	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 ma	Golf	A-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
08 ma	Golf	A-2 Donnacona	Pauline Morneau	623-5043
09 me	Golf Québec	Club de golf Albatros	Ginette Dufresne	623-4582
13 di	Visite	Domaine Forget	Nicole Letellier	626-5208
15 ma	Golf	B-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
15 ma	Golf	B-2 Métropolitain	Pauline Morneau	623-5043
15-18	Vélo	Voyage au Lac Saint-Jean	Claude Fortin	623-5322
18 ve	Théâtre	Île d'Orléans	André Bellemare	627-3730
22 ma	Golf	B-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
22 ma	Golf	B-2 Neufchâtel	Pauline Morneau	623-5043
23 me	Golf Sainte-Brigitte-de Laval	Club de golf Alpin	Ginette Dufresne	623-4582
25 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
29 ma	Golf	B-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
29 ma	Golf	B-2 Lac Sergent	Pauline Morneau	623-5043
30 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
AOÛT				
05 ma	Golf	B-1 Lac Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
05 ma	Golf	B-2 Montmorency	Pauline Morneau	623-5043
06 me	Golf Trois-Rivières	Club de golf Du Moulin	Ginette Dufresne	623-4582
06-12	Voyage	Îles-de-la-Madeleine	Réjeanne Michaud	628-1237
12 ma	Golf	B-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
12 ma	Golf	B-2 Sainte-Pétronille	Pauline Morneau	623-5043
13 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
16 sa	Spectacle	Trois-Rivières	Gaétan Bourbeau	628-5791
18-24	Voyage	Baie Georgienne	Ginette Turner	622-7059
19 ma	Golf	B-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
19 ma	Golf	B-2 Donnacona	Pauline Morneau	623-5043
20 me	Golf Lac Beauport	Club de golf Mont-Tourbillon	Ginette Dufresne	623-4582
24-27	Voyage	Toronto-Mille-Îles-Niagara	Denis Paquet	622-3542
SEPTEMBRE				
03 me	Golf Frampton	Club de golf Dorchester	Ginette Dufresne	623-4582
03 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
04 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
05 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
08 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
08-23	Voyage	Angleterre, Écosse, Irlande	Ginette Turner	622-7059
14-29	Voyage	Espagne-Portugal	Gilles Mercier	623-9900
17 me	Golf Saint-Agapit(Saint-Gilles)	Club de golf Lotbinière	Ginette Dufresne	623-4582
17 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
18 je	Visite	Région de Lotbinière	André Bellemare	627-3730
24 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
24 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
30 ma	Train de Charlevoix	La Malbaie	Gaétan Bourbeau	628-5791

Bijouterie

Fortuna



Pour nous joindre
Tél : 418-627-1445



30 ans déjà! Pour vous
20% sur chaînes en or
50% sur bijoux mode et

bijoux en argent sélectionnés

Création et Réparation de bijoux en or
Diamantaires et Gemmologues sur place
Évaluateurs pour vol de bijoux



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

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

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 h 30 et ce, à la demande générale. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. Cette activité représente une excellente occasion de se rencontrer. Vos amis sont également les bienvenus. Arrivez quelques minutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 1^{er} mai et 5 juin.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- SOUPER AU HOMARD



Date : Le vendredi 16 mai

Accueil : 17 h 45 (Apéro et canapés)

Les portes ouvriront à 17 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 40 \$ (45 \$ 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 pince à homard et votre breuvage 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 22 h 30.

Camille Roy 418-628-6995, responsable



Ah ! le français...

- Mieux vaut être une vraie croyante... qu'une fausse sceptique.
- À celle qui te dit que les hommes sont tous pareils, réponds-lui qu'il ne fallait pas tous les essayer.
- J'ai l'intention de vivre éternellement... pour le moment tout se passe comme prévu.

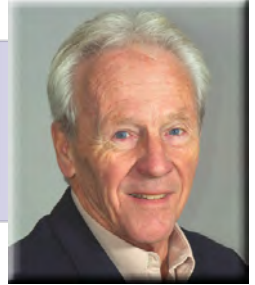
EN 2013, LA NSA A ESPIONNÉ
DES MILLIONS DE CELLULAIRES...

PAUVRES
EUX-AUTRES !

J'PENSE QUE MARCEL
TROMPE SA FEMME AVEC
LORRAINE, CELLE QUI EST
ENCEINTE DE ROBERT,
L'AMANT DE JEANNE...
OUI, JEANNE, CELLE
QUI EST AMOUREUSE DU
BEAU PIERRE JOUÉ PAR
LE BEAU KEVIN PARENT...



Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Jean Bédard

1- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Malgré la température froide que nous avons connue, la 16^e saison qui vient de se terminer nous a permis de faire 10 sorties avec une moyenne de 75 participants (60 skieurs et 15 raquetteurs). Le fait de pouvoir communiquer par courriel avec nos 120 membres s'est avéré très pratique.

La soirée de fin de saison regroupant près de 100 personnes au chalet des Loisirs du Plateau fut un succès avec un excellent souper et une animation musicale enlevante dirigée par monsieur Gilles Arseneault.

Un gros merci aux membres du comité organisateur pour leur dévouement. Votre implication et votre assiduité 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- CLUB DE VÉLO

Cyclistes, à vos vélos. 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 dans la région du Lac Saint-Jean. Les dates prévues pour ce voyage sont les 15, 16, 17 et 18 juillet 2014.

L'inscription au Club Vélo CJR pour la saison 2014, au coût de 20 \$, se fera lors de l'inscription aux activités de la C.J.R. du mercredi 7 mai.

Notre rencontre début de saison (anciennement appelée Atelier vélo) aura lieu au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, le mardi 13 mai à 13 h. Cette rencontre nous permettra de vous donner de nombreuses informations au sujet des sorties locales et de notre voyage annuel tout en permettant aux anciens membres de se revoir et de connaître les nouveaux membres. Une partie de la réunion sera réservée aux nouveaux membres afin de leur transmettre des informations plus détaillées sur le fonctionnement du club et de répondre à leurs questions. À la fin de la réunion, l'équipe de gestion du club sera à votre disposition pour prendre les inscriptions pour le voyage au Lac Saint-Jean. Nous vous invitons à profiter de cette occasion pour vous inscrire.

Un petit rappel sur l'importance des encadreurs essentiels à notre bon fonctionnement. Sans eux le club n'existerait pas. Pour cette raison, nous aurons au début de la saison une séance d'information et de recrutement pour tous les cyclistes qui pourraient être intéressés à encadrer. L'encadrement n'est pas réservé aux professionnels du vélo, nos encadreurs sont des cyclistes comme vous et moi qui désirent faire leur part dans l'organisation du club.

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 de 35 à 45 km et roule à une vitesse entre 15 et 18 km/h, les Aventureux 2 ont des parcours de 50 à 60 km et roulent à une vitesse entre 18 à 22 km/h et les Aventureux 1 ont des parcours de 50 à 70 km et roulent à une vitesse entre de 20 à 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.

Pour les membres qui ne sont jamais venus à notre sortie annuelle et pour les nouveaux membres, voici un aperçu de cette activité. C'est une sortie de 4 jours toujours très appréciée, à laquelle participent de 80 à 90 cyclistes depuis plusieurs années. Les aspects les plus intéressants à retenir de cette sortie sont la convivialité, la fraternité et le plaisir que tous les participants y retrouvent. Le comité de gestion organise cette sortie avec l'objectif principal de favoriser les échanges, les rencontres, la détente et le plaisir des partici-

pants. Après une sortie où tout le monde a pédalé fort, certains cyclistes relaxent sur leur balcon pendant que d'autres se rafraîchissent à la piscine ou prennent une consommation en groupe. Par la suite nous avons un 5 à 7 pour raconter nos exploits de la journée, suivi d'un souper où, le vin aidant, tout le monde s'amuse ferme. C'est ainsi que se passent nos trois jours et nous repartons le dernier jour avec de beaux souvenirs et souvent de nouvelles amitiés. (Le 5 à 7 a lieu le jour de notre arrivée seulement).

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

Vice-président et secrétaire : Gérald Bacon

Trésorier : Léo Vidal

Responsables de l'encadrement :

Andrée Girard, Jocelyn Demeule et Yvan Delisle

Gestionnaire des parcours : Martine Frenette

Claude Fortin 418-623-5322, président et responsable

3- PÉTANQUE ÉTÉ 2014

Cette année, nous vous invitons à vous divertir pendant les soirées estivales avec notre activité de pétanque habituelle. Bienvenue aux membres qui nous sont fidèles ainsi qu'à ceux qui veulent essayer.

Nous invitons les nouveaux à s'inscrire au groupe du jeudi soir, c'est une bonne façon de s'intégrer. Il est possible toutefois de venir les lundis ou mardis, s'il y a de la place. Parfois aussi la température nous joue des tours, il faut profiter du beau temps.

La pétanque débute dans la semaine du 19 mai, à 19 h. Nous maintenons le même horaire, soit lundi, mardi et jeudi.

Le comité vous attend lors de la journée d'inscription du 7 mai.

Lisette Côté 418-627-3546, responsable

4- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La saison d'hiver se termine le vendredi 25 avril avec notre déjeuner habituel de fin de saison. Nous avons vécu une baisse d'inscriptions assez significative qui nous amène à nous questionner sur notre façon de faire actuelle. Nous avons effectué un sondage pour savoir si un changement d'heure pourrait avoir une implication sur le nombre d'inscriptions. Le résultat de ce sondage vous sera fourni dans L'INFO C.J.R. de septembre. Il y aura possiblement une légère augmentation des tarifs en septembre prochain pour les inscriptions de 1 ou 2 jours/semaine.

L'équipe de bénévoles et un de nos moniteurs ont été affectés par des problèmes de santé durant cette session. Espérons que tout ce beau monde nous reviendra en santé en septembre ainsi que la majorité des participants de cette saison.

Merci de vous inscrire.

Sans vous, l'activité n'existerait pas.

Robert Ouellet 418-849-5023

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

5- TENNIS – SAISON 2013-2014

La saison se termine le 25 avril prochain et nous pensons déjà en fonction de la nouvelle saison. Nous espérons que votre sport préféré vous a permis d'avoir beaucoup de plaisir 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 mercredi 21 mai à 9 heures. Si jamais la météo nous empêche de jouer, nous serons heureux de vous accueillir « bien au chaud » 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

6- TENNIS C.J.R. AU PLATEAU ÉTÉ 2014



En collaboration avec le Club de tennis du Plateau, la Corporation des Loisirs du Plateau invite les membres de la C.J.R. à jouer au tennis et cela, dans un esprit de convivialité et d'entraînement.

Les périodes réservées sont les suivantes : les lundis et mercredis à partir de 9 h ainsi que le mardi soir à compter de 19 h.

Il n'y a aucun coût et la seule obligation est d'être membre d'un club de tennis de Charlesbourg. La saison débutera le 21 mai et se poursuivra jusqu'à ce que la température le permette. J'espère que vous serez nombreux et au plaisir de vous rencontrer.

Pauline Morneau 418-623-5043, responsable,

7- GOLF DU MARDI (9 trous)

Bonjour,

Si la belle saison est inversement proportionnelle à l'hiver que nous avons eu, nous devrions avoir toute une saison de golf!

Nous avons réservé 6 parcours différents : 9Châtel, Métropolitain, Le Montmorency, Lac Sergent, Donnacona et Orléans. La saison comprend 2 blocs : le premier du 3 juin au 8 juillet et le second du 15 juillet au 19 août. Le coût reste le même, soit 110 \$ par bloc, les taxes sont incluses dans ce prix. L'inscription aura lieu le mercredi 7 mai. Le calendrier et les coordonnées des golfs choisis vous seront remis à cette occasion.

Vu la popularité de cette activité et le nombre maximal de joueurs imposé par les clubs, nous devons contingenter à 160 golfeurs par bloc, soit 80 joueurs par groupe. Nous donnerons la priorité aux golfeurs inscrits en 2013. Les nouveaux participants seront placés sur une liste d'attente. Si le total des inscriptions dépasse 160 joueurs, il y aura un tirage pour déterminer les chanceux. Ceux que le hasard n'aura pas favorisés seront sur une liste d'attente et seront appelés lorsqu'il y aura des absents.

Une séance d'information sera tenue le jeudi 29 mai à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin. L'heure de votre départ pour le 3 juin vous sera donnée à cette occasion.

Denise Beaudry quitte le comité après 8 années d'engagement. Merci Denise pour ton accueil, ta disponibilité, ton efficacité, ta collaboration et ta bonne humeur. Bienvenue à Doris Bernard qui assurera la continuité avec beaucoup d'enthousiasme.

Nous avons bien hâte de vous revoir ou de vous connaître et vous souhaitons une joyeuse saison de golf.

Le comité du Golf du Mardi

Suzanne Bolduc 418-627-9717

Monique Bolduc 418-843-2946

Doris Bernard 418-914-8941

Pauline Morneau 418-623-5043, responsables

8- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

JOURNÉES DE GOLF

Sortez vos bâtons! La saison de golf 2014 débutera bientôt. Au plaisir de vous rencontrer à tous les deux mercredis de l'été avec le soleil au rendez-vous.

1- Saint-Damien-de-Buckland

Date : 11 juin

Endroit : Club de golf Bellechasse

Coût : À déterminer

2- Joly

Date : 25 juin

Endroit : Club de golf Les Boisés de Joly

Coût : 40 \$, taxes et voiture motorisée incluses

3- Québec

Date : 9 juillet

Endroit : Club de golf Albatros

Coût : 42 \$, taxes et voiture motorisée incluses

4- Sainte-Brigitte-de-Laval

Dates : 23 juillet

Endroit : Club de golf Alpin

Coût : 55 \$, taxes et voiture motorisée incluses

5- Trois-Rivières

Date : 6 août

Endroit : Club de golf du Moulin

Coût : 40 \$, taxes et voiture motorisée incluses

6- Lac Beauport

Date : 20 août

Endroit : Club de golf Mont-Tourbillon

Coût : 40 \$, taxes et voiture motorisée incluses

7- Frampton

Date : 3 septembre

Endroit : Club de golf Dorchester

Coût : 45 \$, taxes et voiture motorisée incluses

8- Saint-Agapit (Saint-Gilles)

Date : 17 septembre

Endroit : Club de golf Lotbinière

Coût : 52 \$, taxes et voiture motorisée incluses, payable à Ginette Dufresne

Notes :

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

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

9- CLUB DE MARCHE PRINTEMPS 2014

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 à moins d'indication contraire à la programmation.

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

12 mai (19 mai)	Promenade Samuel-De Champlain. Facile. Départ du Quai des Cageux
26 mai (2 juin)	Mont Wright. Stoneham. Intermédiaire (2 groupes de vitesse). En montagne
9 juin (16 juin)	Chutes Delaney. Vallée Bras-du-Nord. Portneuf. Groupe facile. Groupe Inter- médiaire. Autobus (\$)

Bienvenue à tous les marcheurs. Au plaisir de vous rencontrer.

Édith Vachon 418-849-5109, responsable

10- CAMPING C.J.R. 2014

Date : 12 au 19 juin 2014

Endroit : Camping du Lac Lyster,
385, chemin Séguin, Coaticook,
Québec, QC
www.campinglacylster.com

Coût : Les frais d'inscription sont de
10 \$/personne
(payables lors de l'inscription)

Terrain : Emplacement terrain de camping avec 3
services au coût de 160 \$ + taxes pour 7
jours

Activités : Vélo, golf, randonnées pédestre, tennis,
pétanque, ponton, location de canot et de
pédalo et natation à la plage du Lac Lyster,
visites touristiques dans la région de Coa-
ticook, souper avec le groupe et feux de
camp en soirée.

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 à Fernande Jobidon pour avoir fait un succès de l'activité du camping C.J.R. 2013 et pour ses bons conseils et les informations utiles pour bien préparer l'activité de cette année.

Salutations au groupe de joyeux campeurs de 2013 et des années antérieures et aux campeurs qui voudront se joindre à nous en 2014 dans le Parc Découverte Nature.

www.decouvertenature.qc.ca/fr/activites/mont_pinacle

Nous croyons que vous tomberez en amour avec ce coin du Québec.

Jean-Luc et Louise Morin 418-843-8359, responsables
jeanlucmorin@hotmail.com

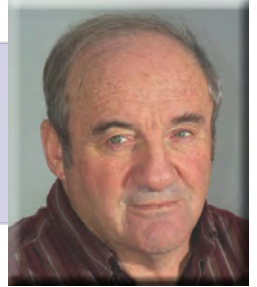
**Ah ! le français...**

- Un milliardaire change de Porsche tous les mois...
et un sans abri change de porche tous les jours
- Que celui qui n'a jamais bu me jette la première
bière.

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- SÉJOUR À RIVIERA MAYA

Les 20 personnes ont bien apprécié leur voyage dans ce magnifique site. Nous avons été comblés par la belle température, les repas, les rencontres, l'animation et les bons spectacles qui nous ont été offerts. Certains ont pu jouer au tennis à leur goût. Quelques photos apparaissent sur le site de la C.J.R. et vous rappelleront de beaux moments.

Gaétan Bourbeau, responsable

3- ANGLETERRE, ÉCOSSE, IRLANDE

Il reste encore quelques places pour le voyage du 8 au 23 septembre. Celui du 5 au 20 mai est complet. Veuillez communiquer avec Ginette Turner.

Ginette Turner 418-622-7059

4- MONTRÉAL AUTREMENT

Il reste encore quelques places dans l'autocar pour ce voyage annoncé en janvier dernier.

Date : Le jeudi 15 mai

Départ à 7 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile. Venez avec nous visiter le Centre des Sciences de Montréal situé au cœur du Vieux-Port de Montréal. Parmi les expositions en cours, nous visiterons La Grotte de Lascaux en France, surnommée la chapelle Sixtine de l'art pariétal. Assistez à un film Imax sur l'écran le plus gros du Canada.

Le dîner aura lieu à l'Auberge Saint-Gabriel reconnue pour son hospitalité et son charme historique.

En après-midi, un tour de ville guidé de deux heures est prévu. Découvrez le Plateau Mont-Royal à travers l'œuvre de l'auteur bien connu Michel Tremblay.

Le souper sera à vos frais. Le retour est prévu vers 21 h.

Coût : 119 \$ (124 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, le dîner, les visites guidées inscrites au programme, les taxes et les pourboires.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

5- MONDIAL DES CULTURES DE DRUMMONDVILLE ET THÉÂTRE D'ÉTÉ DE GILLES LATULIPPE

Date : Le jeudi 3 juillet

Départ à midi du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Drummondville pour la visite du site où se tient le Mondial des Cultures. Ce festival fait découvrir les différentes facettes des traditions du monde par le biais de la danse, de la cuisine, de l'art, du chant et de la musique. Quelque 300 artistes en provenance d'une quinzaine de pays vont vous faire partager la diversité de leur culture. À votre arrivée sur le terrain, vous aurez un programme qui vous dira à quels endroits sont les spectacles gratuits de la journée.

Le souper aura lieu à la salle à dîner de l'hôtel Le Dauphin. Nous nous dirigerons ensuite au Centre culturel de Drummondville pour assister à la pièce SALUT COCU, mettant en vedette la troupe de Gilles Latulippe.

Coût : 125 \$ (130 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les services d'un guide-accompagnateur, l'entrée au site du Mondial des Cultures et les spectacles gratuits, le souper, le billet de la pièce de théâtre, toutes les taxes et pourboires. Retour vers minuit.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

6- DOMAINE FORGET ET CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le dimanche 13 juillet

Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile. Nous sommes attendus au Domaine Forget pour un brunch musical à 10 h. Vous y découvrirez un buffet savoureux, des musiciens talentueux, des artistes renommés internationalement et une vue imprenable sur le majestueux fleuve Saint-Laurent. Une escale musicale inoubliable!

En après-midi, temps libre au Casino de Charlevoix pour tenter « DAME CHANCE », suivi d'un souper au Manoir Richelieu et retour à Charlesbourg.

Prix : 79 \$ (84 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec service d'un accompagnateur, 2 repas, les activités au programme, les taxes et les pourboires.

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

Gisèle Guité 418-861-9296, responsables

Nicole Letellier 418-626-5208

7- SPECTACLE DE CÉLINE... À LA BOLDUC À TROIS-RIVIÈRES

Date : Le samedi 16 août

Assistez à ce spectacle à grand déploiement à la salle J.-Antonio-Thompson à Trois-Rivières. Plusieurs milliers de personnes ont déjà acclamé le rythme, la folie et l'émotion de cette méga-production présentée par la troupe Québec Issime. Un véritable voyage au cœur de notre histoire.

Auparavant, nous visiterons l'exposition la Petite Vie au musée québécois de la culture. Redécouvrez l'univers de la famille Paré et comprenez l'impact de cette série sur la culture populaire de notre province.

Ensuite, nous aurons droit à un tour guidé de Trois-Rivières avec Baptiste Leblanc, un ouvrier qui connaît bien l'histoire de cette ville. Le souper aura lieu au Restaurant Carlito situé au centre-ville. Retour à Québec vers minuit.

Coût : 125 \$ (130 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les services d'un guide-accompagnateur, les visites guidées déjà mentionnées, le spectacle de Céline à la Bolduc, le souper, 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

8- LA BAIE GEORGIENNE

Dates : Du 18 au 24 août 2014

Je vous suggère la Baie Georgienne pour passer une semaine de vacances extraordinaire cet été. Partie la plus orientale du lac Huron, cette région est délimitée par la péninsule Bruce et l'île Manitoulin et se trouve entièrement à l'intérieur du Canada.

Ce voyage nous permet de visiter Barrie, Tobermory, Sault-Sainte-Marie, l'île de Mackinac, St-Ignace, Frankenmuth, Détroit et Woodstock.

*Un passeport est requis pour ce voyage car nous allons aux États-Unis.

Coût : 1 339 \$ en occupation double. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 6 nuits, 19 repas, les activités au programme, le guide-accompagnateur, la manutention d'une valise, les pourboires et toutes les taxes.

La documentation sera disponible le 7 mai lors de l'inscription.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable.

Prendre note que je serai absente du 5 au 20 mai 2014. Vous pourrez communiquer avec madame Suzanne Ouellet au 418-628-7659 durant mon absence.

9- MILLE-ÎLES – TORONTO – NIAGARA

Dates : Du 24 au 27 août

Durant ce séjour, les voyageurs feront une croisière aux Mille-Îles, un tour de ville à Toronto avec un guide local en français, une visite d'un vignoble, la tournée des parcs à Niagara ainsi qu'un souper-spectacle.

Toutes ces activités sont incluses dans le prix du voyage qui est de 640 \$ par personne en occupation double. Sont aussi inclus les petits déjeuners buffets, une nuit à l'Hôtel Novotel à Toronto et deux nuits à l'Hôtel Hilton Fallsview à Niagara Falls.

Plusieurs places sont encore disponibles. La documentation au sujet de ce voyage sera disponible lors de l'inscription. Les chèques en paiement de ce voyage devront être faits à l'ordre de Voyages Paradis.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

10- ESPAGNE ET PORTUGAL

Il reste des places pour le circuit Espagne et Portugal du 14 au 29 septembre 2014.

Ce circuit, au départ de Montréal, est d'une durée de 16 jours et 28 repas sont inclus (tous les petits déjeuners et les soupers). L'hébergement est prévu à Salamanque (1 nuit), Porto (2 nuits), Fatima (1 nuit), Lisbonne (2 nuits), Caceres (1 nuit), Séville (2 nuits), Grenade (2 nuits), Madrid (3 nuits).

Un dépôt de 500 \$ sera requis lors de l'inscription et vous devrez avoir une copie de votre passeport. La documentation sera disponible lors de la journée d'inscription.

Coût : 3 749 \$ jusqu'au 15 mai

3 799 \$ à partir du 16 mai

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

11- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le mercredi 24 septembre

9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

9 h 10 Arrêt aux Galeries Charlesbourg, 4250, 1^{re} Avenue, près du restaurant Le Buffet des Continents

Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.

Dîner libre

Souper : Manoir Richelieu

Retour : Vers 22 h

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

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

Vous pouvez vous inscrire immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

12- TRAIN DE CHARLEVOIX ET SPECTACLE « SUR LES CHAMPS-ÉLYSÉES »

Date : Le mardi 30 septembre

Départ à 8 h 30 en autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de La Malbaie. Dîner en cours de route. En après-midi, assistez au spectacle « Sur les Champs Élysées » où les plus populaires chansons françaises qui ont bercé votre jeunesse vous seront présentées.

Vers 16 h 30, embarquement dans le train du Massif de Charlevoix en direction de Québec. Vivez une expérience ferroviaire unique. Souper gastronomique à bord. Voyagez entre le fleuve et la montagne à travers des paysages à vous couper le souffle. Arrivée à la gare du Parc de la Chute-Montmorency et retour en autocar à la maison vers 20 h 30.

Coût : 239 \$ (244 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les services d'un guide-accompagnateur, l'entrée au spectacle « Sur les Champs Élysées », la randonnée en train du massif de Charlevoix, deux repas, toutes les taxes et pourboires.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

13- VOYAGE DANS LA BEAUCE ET TOUR DU LAC MÉGANTIC

Date : Le mercredi 1^{er} octobre

8 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté Nord)

9 h Pause-café à Sainte-Marie
Visites : Vallée-Jonction – Saint-Joseph – Beauceville

11 h 30 Arrivée à Lac-Mégantic
Dîner-conférence au restaurant Le Voilier

13 h Départ pour Piopolis
Visite du village pittoresque

14 h Tour du lac Mégantic

14 h 30 Visite guidée de la ville de Lac-Mégantic

17 h Retour vers Saint-Georges

18 h Souper léger à Saint-Georges

20 h 30 Arrivée à Québec

Coût : 55 \$ (60 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le dîner avec conférencier à Lac-Mégantic et un guide local.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

14- VOYAGES QUI SONT COMPLETS

Voyage au casino de Charlevoix le 4 juin

Voyage en Angleterre, Écosse, Irlande du 5 au 20 mai

Séjour aux Îles-de-la-Madeleine du 6 au 12 août

15- PROJETS DE VOYAGE POUR 2015

Pour l'année 2015, je vous fais part de mes projets de voyages. J'ai pensé vous présenter deux choix.

- 1- L'Amérique du Sud : l'itinéraire n'est pas complété car les prix ne sont pas encore déterminés mais je vous suggère le Brésil, l'Argentine et l'Uruguay. La croisière est de 9 nuits et je désire ajouter 2 nuits à Buenos Aires avec petit déjeuner avant le départ de la croisière.
- 2- Polynésie Française : nous avons plusieurs choix pour effectuer cette croisière. J'ai proposé celle qui se rend à Hawaï. Il y a aussi celle dont le départ est de Sydney en Australie mais il y a plusieurs jours en mer! Donc, j'attends les soumissions et vous aurez la possibilité lors de l'inscription du 7 mai de répondre au sondage à la table des voyages.

Je vous propose également de venir me rencontrer les 14, 21 et 28 avril au chalet des Loisirs du Plateau. Je serai en mesure de vous donner plus d'informations et j'aurai la documentation pour ces voyages. Vous pouvez communiquer également avec moi par téléphone au 418-622-7059, il me fera plaisir de vous renseigner.

****Prendre note que je serai absente du 5 au 20 mai 2014 pour le voyage Angleterre/Écosse/Irlande. Des bénévoles seront à votre disposition lors de l'inscription du 7 mai. Merci.**

Ginette Turner 418-622-7059, responsable



Ah ! le français...

- À l'école, ils nous apprennent le passé simple... ils feraient mieux de nous faire apprendre le futur... compliqué.
- Ma femme me traite comme un Dieu : elle oublie totalement mon existence, sauf quand elle a besoin de moi.

Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- S'ACTIVER POUR NE PAS ROUIILLER !

Vous êtes retraités?

Vous voulez passer une belle journée?

Le Comité ami des aînés de Charlesbourg (CADAC) vous invite à participer à la journée *S'activer pour ne pas rouiller!* qui aura lieu le mardi 27 mai. La journée sera divisée en deux temps et en deux lieux :

De 9 h 30 à 11 h : Conférence à l'auditorium de la bibliothèque. Le thème sera « *Visite virtuelle du Trait-Carré* ». Cette portion de la journée est gratuite et sans obligation de vous inscrire.

De 11 h 30 à 14 h 30 : Dîner, visite de kiosques et conférence sur un thème touchant l'activité physique. Le tout se déroulera au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6330, 3^e Avenue Est. Cette portion de la journée est au coût de 5 \$, dîner inclus. Et comme le nombre de places est limité, veuillez vous inscrire le plus rapidement possible auprès de Linda Duchaine 418-628-5630 poste 2405, au CLSC.

Par courriel : linda.duchaine@ssss.gouv.qc.ca

Bienvenue à toutes et à tous!

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 des jeux gonflables, des glissades et des 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 seront pris d'assaut par une centaine de jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Notons que cette activité est maintenant gérée entièrement par notre Corporation sous la responsabilité de notre coordonnatrice.

Madame Marie-Christine Crête-Cyr, coordonnatrice du Plateau depuis maintenant six 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 : hockey-boule, tennis, pétanque, marche et conditionnement physique. Le bottin des Loisirs 2014 est disponible dans toutes les corporations ainsi que sur le Web.

Le samedi 7 juin, JOURNÉE DU BON VOISINAGE, nous organisons une journée champêtre sur les terrains de la Corporation de 10 h 30 à 15 h. Une invitation particulière est adressée aux résidents du Plateau et les environs. Cet événement se veut socialisant et participatif en utilisant toutes les aires de jeux sur le parc. Les gens apportent leurs denrées et on pique-nique!

PROJETS EN COURS

- 1- Celui d'agrandissement du chalet principal suit son cours. Les plans et devis seront en développement en 2014 et un chargé de projet sera bientôt en poste. Les travaux devraient débuter au printemps 2015 pour se terminer à l'automne.
- 2- Maintenant que les cinq modules d'entraînement physique sont aménagés à l'est du terrain de baseball, nous espérons une utilisation judicieuse de ces appareils par tous les groupes d'âge.
- 3- Nous avons débuté l'inscription en ligne pour le Programme Vacances-Été en 2014 ainsi que d'autres activités et le tout évolue à vitesse grand V sur notre site Web. Nous espérons atteindre 90 % des inscriptions dès cette année; alors finies les files d'attente...

Je vous invite à participer en grand nombre aux activités proposées.

Participons ensemble et bonne saison!

Errol Fortin, Président



AGENCE DE RENCONTRES

- Astronaute recherche femme lunatique.
- Artificier cherche femme canon.
- Jeune homme désintéressé épouserait jeune fille laide même fortunée.
- Abeille épouserait frelon. Lune de miel assurée.

3- POUR DES RÉUNIONS DE CONSEIL D'ADMINISTRATION AGRÉABLES ET EFFICACES

Dans le présent exposé, mon objectif est de susciter la réflexion sur des idées pour la tenue de réunions de conseil d'administration agréables et efficaces et non de proposer des recettes sur les façons de faire.

Pour assurer une gestion efficace et respectueuse des participants à une réunion du conseil d'administration, il faut qu'il existe un équilibre positif entre la réalisation de la tâche à accomplir et le maintien d'un bon climat de travail.

Il faut être conscient que tous les intervenants sont responsables de l'efficacité et du climat de travail de la réunion.

L'efficacité de la réunion :

Pour assurer le bon fonctionnement d'une réunion du conseil d'administration, nous devons :

A) Lors de la préparation de la réunion :

Valider l'opportunité de tenir la réunion

Convoquer les participants de façon claire et précise

Établir un ordre du jour qui prend en compte les suivis à donner à la dernière réunion, qui traite en premier lieux des dossiers importants

Fournir la documentation requise pour l'étude des points à l'ordre du jour

Voir à l'organisation matérielle de la tenue de la réunion.

B) Lors de la tenue de la réunion :

Proposer une méthode de travail acceptée par le groupe

Étudier, discuter et prendre des décisions dans le respect du droit de parole des participants, le respect des participants et le respect de la procédure des assemblées délibérantes (code Morin)

Présenter d'une façon claire les points à discuter et les décisions à prendre

Contrôler la progression des travaux et l'utilisation du temps

Clarifier les suites à donner et les suivis appropriés aux décisions prises par les participants.

Le suivi de chaque décision prise est primordial pour l'efficacité du travail du conseil d'administration.

Le climat de travail :

Pour assurer un bon climat de travail, il faut que les participants aient du plaisir à participer à une réunion du conseil d'administration. Ils doivent adhérer à la mission et aux valeurs de l'organisation. L'écoute, le respect et le partage doivent guider leur participation à l'action du conseil d'administration.

Les facteurs de succès :

Les facteurs de succès d'une réunion de conseil d'administration sont la préparation, la participation, l'animation, la méthodologie, la ponctualité, le respect, la confidentialité, la courtoisie, l'intégrité, le courage, la persévérance, le contrôle de soi, l'écoute et le partage. Le succès d'une réunion de conseil est tributaire de l'état d'esprit de chacun des participants.

Claude Charbonneau

4- VIEILLIR EN BEAUTÉ

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps
Le garder sain en dedans, beau en dehors
Ne jamais abdiquer devant un effort
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan
Être fier d'avoir les cheveux blancs
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour
Savoir donner sans rien attendre en retour
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir
Être content de soi en se couchant le soir
Et lorsque viendra le point de non-recevoir
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*

Texte proposé par André Bellemare

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- LA MARCHÉ DE LA MÉMOIRE

Donnons-nous rendez-vous pour la 8^e édition de la **Marche de la Mémoire** qui aura lieu le dimanche 25 mai (beau temps, mauvais temps) sur les plaines d'Abraham. **Marchons** ou **Contribuons** pour quelqu'un qui nous tient à cœur !

Cette année, **un nouveau lieu de rassemblement** a été choisi. Les marcheurs se donnent donc rendez-vous dès 9 h à la place George-V devant le Manège militaire.

Horaire : Départ du chalet à 8 h 45 et retour au chalet à 13 h 15, après le lunch qui nous est 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)

DONATEUR : Vous ne pouvez venir marcher ? *Faites un don* pour encourager un marcheur. Un don de 20 \$ et plus... un reçu officiel vous sera remis pour fin d'impôt.

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

Des avantages à s'inscrire sont à lire sur le site suivant : www.lamarchedelamemoire.com

Note : Vous pourrez vous inscrire auprès des responsables : Lise Matte ou Andrée Girard ou lors de la journée d'inscription de la C.J.R. soit le mercredi 7 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

3- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2014-2015, vous pourrez assister à une saison de six conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement : Suisse, Portugal, Nouvelle-Calédonie, Maroc, Vietnam et Australie. Vous pourrez aussi ajouter à votre abonnement les deux Hors-Série (Voilier Balthazar et Voyager avec mes neuf enfants).

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.

Notez bien : Exceptionnellement cette saison, vous devrez vous réabonner au plus tard le lundi 21 avril 2014.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

4- LES NUMÉROS DE CELLULAIRE DEVIENNENT PUBLICS

Suite à une décision du CRTC, dorénavant tous les numéros de cellulaires sont ouverts aux compagnies de télémarketing et il est possible que vous receviez des comptes de vendeurs. N'oubliez pas que, pour les numéros de cellulaire, vous êtes facturé pour les appels (entrant).

Vous pouvez les bloquer en informant le Conseil de la Radiodiffusion (CRTC) que vous désirez inscrire votre numéro de cellulaire à la liste nationale de numéros de télécommunication exclus (LNTE). Vous pouvez également vous inscrire par Internet. Voici les coordonnées : <https://www.lnnte-dncl.gc.ca>.

Gaétan Bourbeau

5- RABAIS PEINTURE



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

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



Cet étudiant a obtenu 0/100 à cet examen
*on aurait pu être un peu moins sévère
 et récompenser au moins son humour...*

- Q1. Dans quelle bataille Napoléon est-il mort ?
Sa dernière bataille
- Q2. Où a été signée la déclaration d'indépendance ?
Au bas de la dernière la page
- Q3. Dans quel état se trouve la rivière Rio-Grande ?
Liquide
- Q4. Comment expliquer autant de divorces ?
Trop de mariages
- Q5. Quelle est la raison principale de l'échec scolaire ?
Les examens
- Q6. Qu'est-ce que vous ne pouvez jamais manger au petit déjeuner ?
Un dîner ou un souper
- Q7. Qu'est-ce qui ressemble le plus à une demi-pomme ?
L'autre moitié
- Q8. Si vous jetez une pierre bleue dans la mer Rouge, que va-t-elle devenir ?
Humide...très humide
- Q9. Comment un homme peut-il rester huit jours sans dormir ?
En ne dormant que la nuit
- Q10. Comment pouvez-vous soulever un éléphant avec une seule main ?
Impossible, ça n'existe pas, un éléphant avec une seule main..
- Q11. Il a fallu 8 heures à 10 hommes pour construire un mur. Combien de temps faudrait-il à quatre hommes pour le construire ?
Inutile, le mur est déjà construit.

(texte un auteur anonyme, publié sur internet)

**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

ANNONCEZ

dans l'INFO C.J.R.

Si votre commerce désire profiter d'une publicité à prix exceptionnel.

En effet, votre publicité sera distribuée dans le bulletin papier en noir et blanc et en couleur sur le site Internet de la C.J.R. Vous rejoindrez ainsi les 1 700 membres et en plus, les visiteurs du Web au : <http://www.cjrcharlesbourg.org>

Vous pouvez joindre **Errol Fortin**, responsable de la publicité à l'adresse suivante :

C.J.R.

**8815, avenue Jean-Paquin,
Québec (Québec) G1G 4W7**

ou par courriel :
lirol66@gmail.co

Coût pour les formats suivants : 1 page 200 \$ plus taxes
1/2 page 80 \$ plus taxes
1/4 page 45 \$ plus taxes

Les dates de tombée sont : 10 décembre, 10 avril et 12 août

Toutes les illustrations ou photos doivent être en format « jpg » ou « pdf » haute résolution.



174 Grande-Allée O
Québec

PARIS AUBAINE , 30 août (8 jours, 10 repas, hôtel centre ville, vol de Québec: Air Transat)	2 099 \$
DUO SCANDINAVE , 7 sept. (Stockholm et Copenhague) (10 jours, hôtels centre ville, vol intérieur, 8 repas, vol: Air France)	2 949 \$
PERLES DE L'EUROPE DE L'EST , 14 sept. Budapest, Vienne et Prague (11 jours, 12 repas, vol: Air France)	2 849 \$
GRAND TOUR DE POLOGNE , 24 sept. (13 jours, 22 repas, vol: Air France)	3 299 \$
BULGARIE ET ROUMANIE , 30 sept. (15 jours, 26 repas, vol: Air France) 3 199\$	
CROISIÈRE DANUBE AU RHIN , 30 sept. (13 jours dont 8 nuits de croisière, 26 repas, vol: Air France)	à partir de 3 399 \$
BARCELONE AUBAINE , 11 oct. (8 jours, hôtel centre ville, 6 repas, vol: Air Transat)	1 899 \$
VIETNAM CLASSIQUE , 19 oct. (18 jours de circuit, 39 repas, vol: Qatar Airways)	3 599 \$
QUEST CANADIEN , 22 et 26 juil., 12 août, (17 jours, 34 repas)	3 869 \$
MARDI GRAS EN LOUISIANE CROISIÈRE DANS LES CARAIBES DU SUD , 4 février 2015 (12 jours, 24 repas)	2999 \$

Tous les itinéraires de ces voyages sont disponibles sur notre site web www.gvq.ca

Pour plus d'informations, contactez France Tanguay au 418-780-0548



RESTO-BRASSERIE

**SALON 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

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

Spécialement réservé
aux membres



Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages

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

Service professionnel et personnalisé.

Je suis l'agente
dédiée à votre club.

Appelez-moi!

418 622-2322

Affiliée à :



La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



L'accessibilité
J'en profite



La ristourne
J'en profite



L'expertise
J'en profite



MON ENTREPRISE COOPÉRATIVE

J'en profite



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg