



# 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 17 - No 1

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

SEPTEMBRE 2014

## Section I

# MOT DU PRÉSIDENT



Claude Charbonneau

# 20<sup>e</sup> anniversaire

Bonjour mes amis,

La C.J.R. fêtera son 20<sup>e</sup> anniversaire de fondation par un souper reconnaissance le 18 octobre 2014 au Patro Roc-Amadour sur la 1<sup>re</sup> Avenue à Québec. Vous êtes les bienvenus. Le coût du souper est de 35 \$ pour les membres et de 45 \$ pour les non membres. Pour réservation, vous pouvez vous adresser à Hélène Beaulieu au 418-628-1106. Lors de cette soirée, le conseil d'administration soulignera la contribution exceptionnelle de 11 bénévoles à la réussite de la C.J.R.

La C.J.R. est un milieu qui se veut ouvert, accueillant, chaleureux et inclusif pour l'ensemble de ses membres. Elle cherche par l'organisation de ses activités à permettre à ses membres de partager des activités sociales qui sont la source de satisfaction et d'épanouissement personnel. Ensemble ils se divertissent, se développent, s'épanouissent et s'impliquent.

Cette année, elle investit dans la contribution de ses 200 bénévoles en leur apportant un soutien adapté.

Enfin, l'agrandissement du chalet des Loisirs du Plateau devrait débuter cette année. La C.J.R. investira 50 000 \$ dans cet aménagement devenant ainsi un partenaire majeur dans la réussite de cet investissement de plus de 2 millions de dollars.

Si je considère les activités de l'été 2014, les observations que j'ai reçues sont très positives pour l'ensemble des activités

et tous semblent très satisfaits. Beaucoup de membres trouvent important de prendre le temps de s'écouter, de se parler et de partager.

Le jeudi 4 septembre, l'inscription aux activités s'effectuera de 10 h 30 à midi au sous-sol de l'église Saint-Jérôme-de-l'Auvergne. Par la suite, nous vous invitons à prendre avec nous un lunch au stationnement de l'église. Nous pourrons alors partager nos aventures de l'été.

À l'automne, le comité « Milieu de vie » vous invite à participer aux Lundis PM à compter du 8 septembre et à un rassemblement festif pour célébrer ensemble Noël, le samedi 20 décembre au sous-sol de l'église Notre-Dame-des-Laurentides. Nous comptons sur votre participation active pour faire de cette aventure un grand succès.

Il est important que la C.J.R. demeure un milieu ouvert aux autres, aux changements et aux réalités nouvelles. Elle est une réalité en constante évolution avec de nouveaux membres, de nouvelles activités et de nouveaux défis.

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

**Claude Charbonneau**, Président

## Section 2

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

Claude Charbonneau, Président <a href="mailto:phillipe@sympatico.ca">phillipe@sympatico.ca</a>	418-623-2863
Hélène Beaulieu, Vice-présidente <a href="mailto:helenebeaulieu@hotmail.ca">helenebeaulieu@hotmail.ca</a>	418-628-1106
Jean-Guy Lebel, Secrétaire <a href="mailto:jeanguylebel@hotmail.com">jeanguylebel@hotmail.com</a>	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier <a href="mailto:gilbertjl@sympatico.ca">gilbertjl@sympatico.ca</a>	418-626-8736
Jean Deslauriers, Registraire <a href="mailto:mopettex@hotmail.com">mopettex@hotmail.com</a>	418-624-4691
Louis Paquet, Registraire-adjoint <a href="mailto:louis.paquet@videotron.ca">louis.paquet@videotron.ca</a>	418-626-3696
André Bellemare, Coordonnateur Activités culturelles <a href="mailto:adbell@videotron.ca">adbell@videotron.ca</a>	418-627-3730
Jean Bédard, Coordonnateur Activités physiques et sportives <a href="mailto:bedjean@sympatico.ca">bedjean@sympatico.ca</a>	418-872-7689
Pierre Lapointe, Adjoint-Activités sportives <a href="mailto:zalupi@hotmail.com">zalupi@hotmail.com</a>	418-666-7845
Yolande Plante, Coordonnatrice Activités sociales <a href="mailto:yolandeplante@videotron.ca">yolandeplante@videotron.ca</a>	418-407-6492
Camille Roy, Adjoint-Activités sociales <a href="mailto:roy.camille@videotron.ca">roy.camille@videotron.ca</a>	418-628-6995
Gaétan Bourbeau, Responsable Voyages <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
Gérard Bélanger, Administrateur <a href="mailto:gerardbelanger@videotron.qc.ca">gerardbelanger@videotron.qc.ca</a>	418-621-5025

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

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

**Coordonnateurs d'activités :**

Jean Bédard <a href="mailto:bedjean@sympatico.ca">bedjean@sympatico.ca</a>	418-872-7689
André Bellemare <a href="mailto:adbell@videotron.ca">adbell@videotron.ca</a>	418-627-3730
Gaétan Bourbeau <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
Yolande Plante <a href="mailto:yolandeplante@videotron.ca">yolandeplante@videotron.ca</a>	418-407-6492

**SOMMAIRE**

SECTIONS	PAGES	SECTIONS	PAGES
I - Mot du président.....	1	Calendrier des activités .....	18 et 19
II - Administration.....	2	VI - Activités sociales.....	22
III - Aînés et activités communautaires .....	5	VII - Santé, plein air et activités sportives .....	23
IV - Milieu de vie.....	6	VIII - Voyages .....	28
V - Activités culturelles et éducatives .....	8	IX - Informations sur les autres organismes .....	32
		X - Divers .....	34

### 3- MOT DU REGISTRAIRE

Pour permettre à la C.J.R. de mieux informer ses membres, nous vous demandons lors de votre renouvellement de nous fournir votre adresse courriel. Afin d'améliorer le service, un formulaire sera à votre disposition lors de la journée d'inscription du 4 septembre 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 4 septembre 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 nous communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Pour cela, vous pouvez aussi utiliser l'adresse suivante : [cjr.registrare@hotmail.com](mailto:cjr.registrare@hotmail.com). Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-624-4691 ou venir nous 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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)

## 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- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R., vous devez communiquer avec Gaston Marquis en composant le 418-622-0924.

La C.J.R. offre ses condoléances à la famille de :

**Monsieur Raymond Vézina**

**décédé le 24 mai 2014**

*Le conseil d'administration*



### **Théorie de Cicéron (106 Av JC)**

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 - Le pauvre :       | Travaille                 |
| 2 - Le riche :        | Exploite le premier       |
| 3 - Le soldat :       | Défend les deux           |
| 4 - Le contribuable : | Paye pour les trois       |
| 5 - Le vagabond :     | Se repose pour les quatre |
| 6 - L'ivrogne :       | Boit pour les cinq        |
| 7 - Le banquier :     | Escroque les six          |
| 8 - L'avocat :        | Trompe les sept           |
| 9 - Le médecin :      | Tue les huit              |
| 10 - Le croquemort :  | Enterre les neuf          |
| 11 - Le politicien :  | Vit des dix               |

## Section III

**AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES****1- LA COMPAGNIE  
DES JEUNES RETRAITÉS**

Après 20 ans d'histoire, la Compagnie des Jeunes Retraités (C.J.R.) vous propose un parcours COMMENT RESTER JEUNE ?

1. Oubliez les chiffres non-essentiels, incluant l'âge, le poids, la taille. Laissez les médecins s'en occuper, c'est la raison pour laquelle ils sont payés.
2. Ne gardez que les bons amis, ceux qui sont présents, positifs, gais et vous font rire.
3. Continuez d'apprendre l'informatique, la couture, le jardinage... Ne laissez pas votre cerveau au repos.
4. Profitez de toutes les choses simples.
5. Riez souvent et fort à en perdre le souffle.
6. Même si vous pleurez, regardez devant. La seule personne qui vous aide, c'est vous et cela, pour toute la vie. Vivez pendant que vous êtes vivants.
7. Entourez-vous de tous ceux que vous aimez : la famille, les animaux, la musique, les plantes, les loisirs... Votre maison est votre château.
8. Vous êtes en bonne santé, protégez-la. Si elle est instable, soignez-vous.
9. Faites des voyages. Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Allez à la campagne ou à l'étranger.
10. Dites à tous que vous les aimez chaque fois que vous le pouvez.
11. Soyez avec les autres accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

**Et souvenez-vous :**

**La vie ne se mesure pas au nombre de nos respirations, mais plutôt à la minute où l'on ne respire plus.**

**Vivez à plein le moment présent et partagez votre vécu avec vos amis.**

*Claude Charbonneau*

**2- AUTEURS DE CHEZ NOUS***À côté du silence*

Dans les champs  
la vie caresse les fibres de l'imagination

l'horizon avale la nuit  
l'extase de l'aube délie le jour

silencieusement  
les rayons du soleil déchirent l'azur

solitaire  
l'air baigne dans la lumière

à côté du silence

l'inconscient navigue  
les pensées recroquevillées s'étirent

sur la barque du jour  
la brise se confond avec le vent

quelque part  
l'air habite mon souffle

alors lentement  
je dépose mes rêves sur l'odeur de l'herbe

*Gisèle Labbé*

- *Quel animal court le plus vite ?*  
**Le pou, car il est toujours en tête.**
- *Que fait un canard quand il a soif ?*  
**Il se tape une cannette.**
- *Pourquoi les coqs ont-ils des ailes et les poules pondent-elles des oeufs ?*  
**Parce que les coqs ont besoin « d'elles » et les poules ont besoin « d'eux ».**

## Section IV

**MILIEU DE VIE**

### 1- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE JEUDI 4 SEPTEMBRE

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 jeudi 4 septembre, de **10 h 30 à midi**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3<sup>e</sup> Avenue Est. Le tout sera suivi d'un léger goûter à compter de midi. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 4 septembre. 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.*

### 2- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

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

Des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités d'automne et pour l'émission des cartes de membres. Soyez les bienvenus!

*Hélène Beaulieu*

Responsable du comité milieu de Vie

### 3- ART-ATOUT



Le 26 mai dernier, Art-Atout terminait sa saison avec une présentation sur « Le parfum » donnée par madame Clarisse Monnereau.

Cette activité fut très appréciée des participants.

Le groupe Art-Atout vous remercie.

#### 4- RENCONTRE POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Vous êtes un nouveau membre à la C.J.R. Le comité « Milieu de Vie » de la C.J.R. vous invitera personnellement à une rencontre, le vendredi 21 novembre à compter de 18 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg.

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

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

Soyez les bienvenus!

**Hélène Beaulieu**

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

#### 5- RENCONTRE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La C.J.R. invitera ses bénévoles qui contribuent activement au succès et au bon déroulement de ses activités et ce, pour une rencontre reconnaissance qui se tiendra le **vendredi 16 janvier 2015** à 18 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg.

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

Le succès de la C.J.R. passe sans contredit par ses bénévoles. Vous êtes tous importants pour l'organisme. UN MERCI PERSONNEL S'ADRESSE À CHACUN ET CHACUNE D'ENTRE VOUS.

Au plaisir de vous rencontrer.

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

#### 6- TOUS AZIMUTS

**Art-Atout...** mission accomplie dans son nom! Maintenant « Tous Azimuts » le renomme et démarre sous le même signe du plaisir, dans toutes les directions, par tous les moyens, dans tous les sens et pour tous les goûts. De belles activités vibrantes d'une énergie contagieuse au gré des rendez-vous variés. Venez passer de bons moments dans une expérience différente...

Un nouveau nom... une nouvelle tentation... un nouveau programme... une activité en continu pour hommes et femmes. On vous attend lors de l'inscription du 4 septembre. Le coût sera de 5 \$ pour les activités de l'automne.

Voici les activités proposées les lundis après-midi à 13 heures.

- 8 septembre : Au coeur du stress, Audrey Frappier, kinésiologue
- 15 septembre : Événement-Découvertes : Visite de la Pharmacie Verte chez madame Carole Cloutier, agronome herboriste
- 6 octobre : La sécurité des aliments et vous, madame Jocelyne Morris
- 3 novembre : Journée « Coup d'éclat » Maquillage, Académie Dectro
- 17 novembre : Fabrication d'une carte 3D par Simonne Laforest
- 1<sup>er</sup> décembre : Souper des Fêtes 2<sup>e</sup> anniversaire. La croissance personnelle par la danse Amélie Séguin Gougeon : Thème : « Le plaisir »

Nos ateliers vous intéressent... vous plaisent... et vous conviennent? Nos adeptes féminins et masculins vous attendent au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin.

Bienvenue à tous.

**Hélène Légaré** 418-628-2762

**Lise Mercier** 418-623-5797

**Simonne Laforest** 418-622-1375, responsables

#### 7- SOUPER DE NOËL

Date : **Le samedi 20 décembre**

Heure : 17 h 30 (les portes ouvriront à 17 h)

Endroit : **Sous-sol de l'église Notre-Dame-des-Laurentides**  
1365, avenue de la Rivière Jaune (prolongement du boul. Henri-Bourassa vers le nord)

Coût : 35 \$ (40 \$ non membre)

Menu : Repas chaud servi aux tables

Note : Apportez votre vin ou votre boisson préférée

Les cartes seront mises en vente lors de la journée d'inscription du jeudi 4 septembre et par la suite aux Lundis PM.

Nous suggérons à nos invités d'apporter une denrée non périssable afin d'aider les plus démunis de notre société en cette période de festivités. Ces denrées seront remises au Patro de Charlesbourg.

Pour toute information, veuillez communiquer avec Hélène Beaulieu au 418-628-1106.

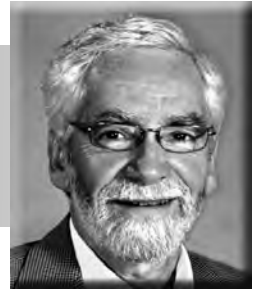
Venez fêter, rire et vous amuser avec nous.

**Hélène Beaulieu**

Responsable du comité « Milieu de vie »

## 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- CITADELLE DE QUÉBEC



Le 30 mai dernier, 50 membres de la C.J.R. ont passé une agréable journée en visitant la Citadelle de Québec, le nouveau musée du Royal 22<sup>e</sup> Régiment ainsi que l'exposition Odyssée, la maison de la découverte en plus d'un excellent dîner dans une salle historique au mess des adjudants.

*André Bellemare*



### 3- ESCAPADE CULTURELLE AU KAMOURASKA



Groupe d'heureux participants en visite au Kamouraska par une journée magnifique le 29 juin dernier.

*André Bellemare*

---

### 4- COULEURS ET SAVEURS DE LOTBINIÈRE

Date : Le jeudi 18 septembre

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

*André Bellemare* 418-627-3730, responsable

### 5- LA 17<sup>e</sup> SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2014

La saison d'automne 2014 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 5 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, pour se terminer le vendredi 5 décembre par un tournoi suisse à 13 h suivi d'un souper.

Nous vous demandons de ne pas arriver avant **12 h 30** pour nous permettre de préparer la salle. La séance de duplicata

devrait se terminer avant 17 h. La saison dure 14 semaines. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt.

Pour améliorer les saines habitudes de vie par une meilleure alimentation, des jus et des fruits frais sont disponibles tout au long de la séance de bridge.

Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non membre.

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

Dans le cadre du 20<sup>e</sup> anniversaire de fondation de la C.J.R., nous tiendrons le vendredi 17 octobre le tournoi suisse du 20<sup>e</sup> anniversaire à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau au coût habituel de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non membre.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Louis Paquet, Paul-Henri et Danielle Lessard, Nicole et Claude Charbonneau continuent à assurer le

succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette dix-septième saison de bridge à la C.J.R.

Bienvenue à tous.

**Claude Charbonneau** 418-623-2863, responsable

## 6- GROUPE VOCAL

Ce sera un plaisir de vous revoir en septembre prochain et de partager ensemble les souvenirs de notre été, bons ou mauvais; malheureusement il y en a des moins plaisants, c'est ça la vie.

Pour débiter notre session automnale, nous aurons notre déjeuner le 8 septembre et nous débiterons notre chant le 15 septembre à 9 h 30.

Notre réseau de téléphonistes vous rejoindra d'ici ces dates pour vous informer du lieu de notre déjeuner et pour toute autre information qui pourrait s'avérer utile.

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

**Aline Parent** 418-626-0966, responsable

## 7- « JE ME RACONTE » À LA C.J.R.



Il est maintenant temps de vous inscrire à votre atelier d'écriture « *Je me Raconte* » pour la période 2014-2015.

Pour qui : Toute personne désireuse de se remémorer certains événements de sa vie et possibilité de les léguer aux siens.

Quand : Début des rencontres le 16 septembre à 13 h.

Fréquence : Une rencontre de 2 h 30 aux 15 jours pour un total de 21 rencontres réparties sur un an et demi (relâche d'un mois pour la période des Fêtes et de trois mois pour la période estivale).

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

Coût : 400 \$ réparti sur un an et demi. Trois chèques à l'ordre de Diane Gagné : 170 \$ en date du 16 septembre 2014, 130 \$ en date du 16 janvier 2015 et 100 \$ en date du 16 septembre 2015. Un cahier vous outillant pour toute la durée de ces ateliers vous sera remis à la première rencontre.

Au plaisir de vous rencontrer à la séance d'inscription de la C.J.R. Je vous invite à consulter le site Web [www.jemeraconte.com](http://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>

## 8- FORMATION INFORMATIQUE

Windows 8.1 vous donne de l'urticaire ? Votre traitement de texte (ex : Word) ne fait pas ce que votre cerveau voudrait ? Que dire du beau tableau de calculs qu'Excel devait réaliser pour vous et qui est « tout croche » ? Et cette photo que vous voulez joindre à un courriel et qui ne « part jamais » ?

Ça ressemble à ce que vous vivez ? Je suis peut-être en mesure de vous aider à profiter avec plaisir de votre ordinateur. En effet, à compter de la mi-octobre 2014, je continuerai à vous offrir mes services mais cette fois, uniquement pour de la formation informatique.

En effet, mon expérience des saisons précédentes m'a permis de réaliser que la plupart des utilisateurs rencontrés ne possédaient pas la formation de base essentielle. C'est pourquoi je vous offre maintenant ce service de formation et que j'abandonne le dépannage technique (ordinateur lent, virus, problème d'imprimante et de modem...).

Les formations suivantes sont disponibles et leur durée sera ajustée en fonction de vos besoins et préférences :

- Initiation à l'ordinateur (comment s'organiser et s'y retrouver)
- Windows incluant la version 8.1 (au-delà de la médiane !)
- Initiation à Internet (recherche sur la toile, courriels)
- Microsoft Word (débutant et intermédiaire)
- Microsoft Excel (débutant et intermédiaire)

Je pourrais aussi vous accompagner pour d'autres formations. C'est à évaluer. À noter que ce service n'est pas offert pour les produits Apple ni pour les tablettes.

Le prix pour ces rencontres est de 20 \$/heure pour la première heure et de 15 \$/heure pour les heures consécutives.

Tous les cours seront donnés à votre domicile et les rendez-vous seront convenus suivant la disponibilité de chacun.

Contactez-moi pour plus de détails ou pour convenir d'un rendez-vous.

Au plaisir de vous servir.

**Clément Veilleux** 418-628-7454, responsable  
[l.c.veilleux@videotron.ca](mailto:l.c.veilleux@videotron.ca)

## 9- CLUB IPAD DE LA C.J.R.

Vous possédez un *IPad de Apple* et vous désirez échanger vos connaissances ou en apprendre d'autres, augmenter vos habilités, découvrir des fonctions qui vous permettront de mieux faire usage de votre IPad, alors joignez le club IPad.

Peu importe votre niveau de connaissances du IPad. Les plus connaisseurs aident les novices, c'est la toile de fond d'un club. Cependant, une équipe de soutien est toujours présente pour vous initier, répondre à vos questions ou blocages, vous déboguer au besoin.

La règle du jeu est simple : l'entraide et le partage de connaissances dans un milieu social agréable où règnent la camaraderie et la bonne humeur.

Début : Le lundi 20 octobre  
 Heure : De 13 h 30 à 15 h 30  
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau,  
 8815, avenue Jean-Paquin  
 Note : Apporter votre IPad  
 avec 100 % de charge

Au plaisir de vous y rencontrer.

**Rachel Delisle** 418-353-3350, responsable  
 Adresse courriel : [tackseasud@yahoo.com](mailto:tackseasud@yahoo.com)

## 10- SCRABBLE

Faire travailler son ciboulot, exercer sa mémoire et rencontrer des personnes intéressantes et joviales, voilà le but de l'activité du scrabble. Quelques places sont disponibles.

Début : Le lundi 8 septembre  
 Quand : Tous les lundis de 13 h à 15 h 30  
 Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti,  
 7475, avenue Paul-Comtois  
 Coût : 15 \$

**Marthe Lapointe** 418-626-2449  
**Micheline Dumont** 418-628-4564, responsables

## 11- CRIBB

Les personnes désirant jouer au cribb les lundis après-midi au chalet des Loisirs du Plateau n'ont qu'à se présenter à compter du 8 septembre. Les équipes sont formées sur place et l'activité est gratuite.

**Suzanne Bolduc** 418-627-9717  
**Nicole Beauchesne** 418-627-2574, responsables

## 12- INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE

Savez-vous que la réflexologie de la main peut aider grandement au bon fonctionnement de votre corps. Comme le corps est représenté sur les mains et les pieds, il suffit de localiser le point réflexe qui correspond à un organe ou partie du corps afin de rétablir le bon fonctionnement de celui-ci. Cela peut vous aider grandement à améliorer ou à vous débarrasser de petits maux de la vie courante comme : toux, rhume, nez qui coule, mal de dos, mal de tête, mal d'oreilles...

Les cours se donneront le lundi après-midi de 13 h 30 à 15 h pour une durée de 4 semaines (6 heures de cours).

### Groupe 1

Dates : 15, 22 et 29 septembre et 6 octobre

### Groupe 2

Dates : 20 et 27 octobre, 3 et 10 novembre

Coût : 50 \$ incluant les notes de cours,  
 chèque payable à l'ordre du formateur  
 5 \$, chèque payable à la C.J.R.

Endroit : Centre culturel et communautaire, 7575, boul.  
 Henri-Bourassa (CLSC La Source), local 022

**Roger Jobin**, massothérapeute, 418-872-8615

## 13- INITIATION AU MASSAGE DE DÉTENTE

Par ce cours, vous aurez la chance de connaître et surtout d'apprendre les divers mouvements à effectuer pour vous aider à donner un massage de détente relaxant de la bonne manière et en toute sécurité.

Durée : 12 cours de 2 heures

Heure : 9 h à 11 h le mercredi

Dates : 17 et 24 septembre  
 1, 8, 15, 22 et 29 octobre  
 5, 12, 19 et 26 novembre  
 3 décembre

Coût : 144 \$ incluant les notes de cours et l'huile à massage, chèque payable à l'ordre du formateur  
5 \$, chèque payable à la C.J.R.

Endroit : Centre culturel et communautaire, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source), local 022

**Roger Jobin**, massothérapeute, 418-872-8615

## 14- CONVERSATION ANGLAISE

Déjà la reprise de nos ateliers de conversation. Si vous maîtrisez l'anglais et voulez pratiquer, inscrivez-vous à nos ateliers. Nous aurons peut-être quelques places disponibles sinon vous pourrez placer votre nom sur notre liste d'attente. Communiquez avec le soussigné par téléphone ou lors de l'inscription du 4 septembre.

Au plaisir de vous rencontrer.

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

## 15- COURS D'ESPAGNOL

À tous ceux intéressés à apprendre l'espagnol afin de profiter au maximum des voyages dans le Sud, il y aura 2 cours de débutants I tous les mardis pendant 10 semaines. Le 1<sup>er</sup> groupe sera de 9 h à 11 h et le 2<sup>e</sup> groupe sera de 11 h à 13 h. Début le mardi 9 septembre.

Pour le mercredi, il y aura 2 cours de débutants III. Le 1<sup>er</sup> groupe sera de 9 h à 11 h et le 2<sup>e</sup> groupe sera de 11 h à 13 h. En après-midi, soit de 13 h 30 à 15 h 30, il y aura 1 groupe de débutants II. Début le mercredi 10 septembre.

Pour tous nos habitués, sachez que les cours du jeudi continuent avec les 3 niveaux déjà existants.

1<sup>er</sup> groupe : Conversation débutant de 9 h à 11 h  
2<sup>e</sup> groupe : Conversation intermédiaire de 11 h à 13 h  
3<sup>e</sup> groupe : Conversation avancée de 13 h 30 à 15 h 30  
Début : Le jeudi 11 septembre  
Endroit : Centre communautaire et culturel de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (édifice du CLSC La Source- 1<sup>er</sup> étage)  
Coût : 82 \$, chèque payable à l'ordre du formateur Dionisio Garcia Ramirez  
5 \$, chèque payable à la C.J.R.

**André Le Blanc** 418 628-5651, responsable

## 16- ATELIER DE CINÉMA



Quinze ans déjà !

C'est avec fierté que le groupe compte reprendre l'activité en septembre. Notre modèle d'animation consiste à développer ensemble une réflexion sur deux films de répertoire préalablement choisis.

Chaque membre se rend disponible, une fois par mois, pour visionner les films et partager avec d'autres son point de vue personnel, dans le plus grand respect des interprétations de chacun.

La documentation fournie par le Clap nous guide habituellement dans le choix des films. C'est donc un rendez-vous.

**Nicole L. Falardeau** 418-651-6054, responsable

## 17- CINÉ-DISCUSSION

Cette activité a lieu **les 3<sup>e</sup> lundis de chaque mois, à 13 h 15**, à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Païment de Charlesbourg. Elle connaît un bon niveau de participation.

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

Voici les dates et une courte description :

Le lundi 15 septembre : **Monuments Men**. Historique, aventure, guerre.

La plus grande chasse au trésor du XX<sup>e</sup> siècle est une histoire vraie. Monuments Men est inspiré de ce qui s'est réellement passé. En pleine Seconde Guerre mondiale, sept hommes qui sont tout sauf des soldats – des directeurs et des conservateurs de musées, des artistes, des architectes et des historiens d'art – se jettent au cœur du conflit pour aller sauver des œuvres d'art volées par les nazis et les restituer à leurs propriétaires légitimes. Pour tenter d'empêcher la destruction de mille ans d'art et de culture, ces Monuments Men vont se lancer dans une incroyable course contre la montre, en risquant leur vie pour protéger et défendre les plus précieux trésors artistiques de l'humanité.

Le lundi 20 octobre : **Haut dans les airs** (Up in the air). Comédie dramatique.

L'existence nomade d'un consultant pour une firme de licenciement de personnel est menacée. Son patron lui

impose en effet, pour son prochain voyage, la compagnie de celle qui a mis sur pied un programme visant à réduire les coûts d'opération et sédentariser la main-d'œuvre.

Le lundi 17 novembre : **Gravité**. Suspense.

Au cours d'une mission dans l'espace, une pluie de débris surprend 2 astronautes (une recrue et un expérimenté) détruisant tout sur son passage. Pour survivre, les 2 humains, en pénurie d'oxygène, s'enfoncent dans la noirceur pour rejoindre une station spatiale.

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

## 18- MATINÉE C.J.R.

ASIMUT : Ciné-conférence, formule Grands Explorateurs

Ce film, gagnant de 35 prix à travers le monde, a été diffusé dans 40 pays sur les six continents. Il décrit la folle aventure de deux jeunes québécois parcourant 8 000 km à vélo à travers l'Asie, de la Mongolie à l'Inde, en passant par le Tibet et le Népal.

Entièrement filmé, réalisé et produit par eux, Mélanie Carrier et Olivier Higgins nous partagent leurs états d'âme et leurs valeurs au travers des rencontres, des obstacles et des découvertes, tout au long de leur audacieux périple.

Date: Le jeudi 2 octobre

Heure: 9 h 30 (accueil à 9 h 15)

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

Coût: 5 \$, payable en argent et inscription obligatoire

**André Bellemare** 418-627-3730

**Lise Paradis** 418-623-5748, responsables

## 19- CASCADES ET CANNEBERGES

Date : Le mardi 7 octobre

Venez découvrir l'univers du papier chez Cascades et vous apprendrez le processus de fabrication de produits faits à partir de papiers recyclés.

Visitez ensuite le centre d'interprétation de la canneberge, puis assistez au spectacle de la récolte directement dans un champ pour tout savoir sur ce petit fruit aux propriétés dites curatives, qu'on appelle aussi « atoca ».

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

9 h 45 Pause-confort (salle de toilette) à l'arrivée et visite de la nouvelle passerelle au parc Bernard Lemaire

10 h 30 Visite guidée de l'usine Cascades à Kingsey Falls

12 h En route pour Saint-Louis-de-Blandford (cannebergère)

12 h 45 Dîner, repas chaud, deux choix de menu inclus au forfait

14 h Visite guidée du centre d'interprétation et récolte dans un champ

17 h 30 Souper au Madrid 2.0, sortie 202 de l'autoroute # 20 (St-Hubert ou McDonald à vos frais)

Retour à Charlesbourg vers 20 h

Coût : 74 \$ (79 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites guidées, les taxes et pourboires, ainsi qu'un cadeau de Cascades.

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

## 20- 350<sup>e</sup> DE LA PAROISSE NOTRE-DAME-DE-QUÉBEC

Date : Le jeudi 9 octobre

Dans le cadre de son 350<sup>e</sup> 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 est 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 pour traverser la **Porte Sainte**.

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

## 21- INCINÉRATEUR ET MUSÉE

Date : Le jeudi 23 octobre

Dans le cadre de la semaine québécoise de réduction de déchets, profitez de l'ouverture au public pour découvrir ce qu'il advient des matières déposées à la rue, une occasion de nous sensibiliser à l'importance de réduire nos déchets à la source et de trier les matières recyclables.

En après-midi, laissez-vous raconter les 150 ans de l'histoire et de l'évolution des traitements en santé mentale au Québec. Nous terminerons la journée en nous laissant tenter par les multiples conserves de chez nous.

- 9 h 30      Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 10 h        Visite guidée de l'incinérateur et du centre de tri
- 11 h 30     Dîner dans un resto de votre choix sur le boulevard Sainte-Anne
- 14 h        Visite guidée du musée Lucienne-Maheux, à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec
- 15 h 30     Visite de la Conserverie du Quartier (Chemin de la Canardière)
- Retour à Charlesbourg vers 16 h 15
- Coût :      15 \$ comprenant le transport en autobus scolaire modifié, les visites au programme, les taxes et les pourboires. Le dîner est à vos frais.

*Lyne Trudelle* 418-626-4619  
*André Bellemare* 418-627-3730, responsables

## 22- MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 4 novembre

Venez passer une journée agréable à peu de frais. En plus des expositions permanentes en cours, le Musée de la Civilisation offre plusieurs nouvelles expositions, notamment :

**Les maîtres de l'Olympe**, trésors des collections gréco-romaines de Berlin  
 Dans cette première Nord-Américaine, découvrez les 12 dieux de l'Olympe. Voyez comment ils ont façonné le monde de croyances et de coutumes.

**Image x image**, le cinéma d'animation à l'O.N.F.  
 Un tribut à l'Office national du film du Canada qui célèbre ses 75 ans en 2014. Un patrimoine exceptionnel à découvrir à travers de nombreux extraits de films puisés dans les collections de l'O.N.F.

## Corps rebelles

Cette exposition propose de découvrir la danse contemporaine comme langage universel, ses inspirations et son potentiel fédérateur des cultures.

- Départ :    9 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile; retour vers 15 h 30
- Dîner :     Possibilité d'apporter votre lunch ou au Café du musée pour environ 10 \$ ou dans les restos environnants.
- Coût :      8 \$. Ce prix est pour l'autobus seulement car l'entrée au musée est gratuite.
- Note:        Un minimum de 30 personnes est requis pour cette activité.

*Nicole Letellier* 418-626-5208  
*André Bellemare* 418-627-3730, responsables

## 23- INAUGURATION DE L'ORGUE PAR L'OSQ

Date : Le mercredi 12 novembre

Cette soirée sera la première occasion pour l'orchestre symphonique de Québec de mettre en valeur le nouvel orgue Casavant de la salle Raoul-Jobin du Palais Montcalm, dans la troisième symphonie de Saint-Saëns, sous la direction de Fabien Gabel, chef d'orchestre, avec la flûtiste Jacinthe Forand et l'organiste Jean Willy Kung.

Selon l'intérêt manifesté suite à cette invitation, nous pourrions envisager d'autres soirées du même genre.

- Coût :      J'ai présentement réservé 15 places pour ce spectacle au prix de 51,50 \$/billet.
- Transport : Covoiturage privilégié. Les passagers remettront 3 \$ au conducteur pour le stationnement. Rendez-vous à l'église Sainte-Cécile pour 19 h, pour un départ à 19 h 15.

Au plaisir de se rencontrer lors de l'inscription du 4 septembre.

*Réjeanne Michaud* 418-628-1237, responsable

## 24- THÉÂTRE LE TRIDENT

### Dans la République du bonheur

Je crois que tu as oublié à quel point tu es vraiment heureux. Tu veux quoi ? Qu'est-ce que tu n'as pas ?

À travers le texte de « Dans la république du bonheur » de Martin Crimp, le metteur en scène Christian Lapointe abordera le thème de la liberté individuelle à l'intérieur de la collectivité, dans un monde où prime l'épanouissement personnel. Grâce à ses trois actes incomparables, la pièce met en lumière ce que nous voyons et sentons et, plus particulièrement, ce que nous ne voudrions ni voir, ni sentir. Une œuvre contemporaine complètement bouleversante.

Avec Normand Bissonnette, Lise Castonguay, Denise Gagnon, David Giguère, Ève Landry, Joanie Lehoux, Roland Lepage et Noémie O'Farrell.

Date : Le mercredi 14 janvier

Heure : 19 h 30

Coût : 34 \$, incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes et les frais de service.

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

Note : 44 places seulement

*André Bellemare* 418-627-3730, responsable

## Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

### SERVICES

#### CHAUFFEUR DE CLASSE 1

Bilingue, avec expérience,  
pour conduire vous et votre véhicule aux USA  
à l'aller et au retour.  
Vous payez mes dépenses seulement.

Yvon  
Téléphone : (418) 623-9150

Réf. 142

#### 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. 143

#### RECHERCHONS UNE PERSONNE

connaissant la suite Office  
et ayant une bonne connaissance de l'anglais  
pour effectuer de la comptabilité de base  
(temps partiel : 12 heures/semaine).  
Salaire à discuter.

Communiquer par courriel :  
comptabilite@julienperformance.com

Réf. 144

**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

## Optimiser nos possibilités de bien vieillir...

### un défi à relever **ENSEMBLE!**

« Les personnes âgées sont les professeurs de choix qui donnent leur leçon dans la seule école dont on ne décroche jamais, la grande école de la vie. Alors, il faut s'en occuper ».

Boucar Diouf

« Vieillir, c'est chiant parce qu'on ne sait pas quand ça a commencé et l'on sait encore moins quand ça finira ».

Bernard Pivot

Soucieuse de demeurer un partenaire de qualité pour ses membres, la C.J.R. vous offre une conférence-atelier d'une demi-journée sur le maintien de notre qualité de vie comme personne âgée et ses impacts sur le plan personnel et collectif.

Ensemble voyons comment

- Mieux connaître les parcours de vie qui nous sont offerts
- Identifier ce que nous avons envie de vivre ainsi que les actions qui en découlent
- Explorer comment notre association peut demeurer un milieu inclusif pour ses membres

Vous serez appelés à échanger en atelier sur les thèmes suivants :

- l'augmentation de **l'espérance de vie**
- l'accueil des **forces** et **limitations** qui en découlent
- le rôle positif du **groupe d'appartenance**, un atout de plus pour les personnes âgées
- le vieillissement, **partie intégrante de nos vies**

La conférence sera assurée par un invité surprise et l'animation des ateliers par Sophie Durand, chargée de projet et Émilie Raymond, chercheure.

**L'activité sera suivie d'un dîner servi sur place.  
Organisation de covoiturage sur demande.**

**5 \$  
Dîner inclus**

On vous attend dès **9h!**  
C'est un rendez-vous!

Le jeudi **13 novembre** 2014  
Centre culturel et communautaire  
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 120

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez vous inscrire :  
Sophie Durand, chargée de projet, Jean-Guy Lebel ou Justin Pilote,  
**418-626-2828** ou [\*\*cjrrapvad@gmail.com\*\*](mailto:cjrrapvad@gmail.com)

Lors de la journée d'inscription du 4 septembre prochain, nous serons disponibles pour répondre à vos questions et prendre votre inscription.



## 20<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DE FONDATION DE LA C.J.R.

Nous vous invitons à un **souper gastronomique afin de célébrer le 20<sup>e</sup> anniversaire de la C.J.R** et nous profiterons de l'occasion pour souligner la contribution exceptionnelle de onze (11) bénévoles à la réussite de la C.J.R.

Samedi, le 18 octobre 2014

Patro Roc-Amadour

2301, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec

Coût : 35 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non membres

Nous avons de la place pour tous. Vous pourrez vous procurer des cartes lors de l'inscription du 4 septembre 2014 ainsi qu'aux Lundis PM et ce, jusqu'au 22 septembre 2014 inclusivement.

Pour information, vous pouvez communiquer avec Hélène Beaulieu au numéro suivant : 418-628-1106

**Si vous avez le cœur à la fête, joignez-vous à nous.**

Nous vous attendons en grand nombre.

**Le conseil d'administration**



*La Coopérative est bien établie à Charlesbourg et ce, depuis 75 ans. Celle-ci s'implique activement à soutenir les organismes de son milieu tels que les associations, les clubs sportifs, les groupes scolaires et les aînés !*

*Encouragez nous afin que nous puissions continuer à soutenir les initiatives issues du milieu et les bonifier !*

1233, boul. Louis XIV  
Charlesbourg (QC) G2L 1L9  
Tél. : 418 628-2525

**coop**  
**Charlesbourg IGA<sub>extra</sub>**

**IGA<sub>extra</sub>**

coop Charlesbourg

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2014

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
<b>SEPTEMBRE</b>				
03 me	Golf Frampton	Club de golf Dorchester	Ginette Dufresne	623-4582
03 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
04 je	<b>Inscription aux activités</b>	<b>Sous-sol de l'église Saint-Jérôme</b>	<b>Hélène Beaulieu</b>	<b>628-1106</b>
05 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
06 sa	Présentation voyage	SFPQ, boul. des Gradins	Ginette Turner	622-7059
08 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
08 lu	Tous Azimuts	La Planque - Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
08 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
08 lu	Club de marche	Baie Saint-Paul	Édith Vachon	849-5109
08 lu	Groupe vocal	Déjeuner (à déterminer)	Aline Parent	626-0966
08-23	Voyage	Angleterre, Écosse, Irlande	Ginette Turner	622-7059
09 ma	Espagnol (Débutants)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
10 me	Espagnol (Débutants II et III)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
10 me	Présentation voyage	Chalet des Loisirs du Plateau	Gilles Mercier	622-9900
11 je	Espagnol	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
12 ve	Tai Chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6725
14 di	Brunch annuel	Manoir du Lac Delage	André Renaud	626-5719
14-29	Voyage	Espagne-Portugal	Gilles Mercier	623-9900
15 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
15 lu	Réflexologie (1 <sup>er</sup> groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
15 lu	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
15 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
15 lu	Tous Azimuts	Chalet des Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
15 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
15 lu	Tennis (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
16 ma	Je me raconte (Début)	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
16 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau		
17 me	Golf Saint-Agapit (Saint-Gilles)	Club de golf Lotbinière	Ginette Dufresne	623-4582
17 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
17 me	Initiation au massage (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
18 je	Visite	Région de Lotbinière	André Bellemare	627-3730
22 lu	Club de marche	Piste Dansereau	Édith Vachon	849-5109
24 me	Sortie vélo		Claude Fortin	623-5322
24 me	Golf de fermeture	Club de golf de la Faune	Pierre Bédard	849-6911
24 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
25 je	Voyage (3 <sup>e</sup> )	Beauce et Lac Mégantic	Denis Paquet	622-3542
30 ma	Train de Charlevoix	La Malbaie	Gaétan Bourbeau	628-5791
<b>OCTOBRE</b>				
01 me	Voyage (1 <sup>er</sup> )	Beauce et Lac Mégantic	Denis Paquet	622-3542
02 je	Voyage (2 <sup>e</sup> )	Beauce et Lac Mégantic	Denis Paquet	622-3542
02 je	Déjeuner mensuel du 20 <sup>e</sup>	Pub Sympathique	Gaétan Bourbeau	628-5791
02 je	Matinée C.J.R.	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
03 ve	Vélo (Souper clôture)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
06 lu	Tous Azimuts	Chalet des Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
06 lu	Club de marche	Cap-Tourmente	Édith Vachon	849-5109
07 ma	Cascades et canneberges	Kingsey Falls	André Bellemare	627-3730
09 je	Porte Sainte	Notre-Dame-de-Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
17 ve	Bridge Tournoi 20 <sup>e</sup>	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
18 sa	20 <sup>e</sup> anniversaire-souper	Patro Roc-Amadour	Hélène Beaulieu	628-1106
20 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2014

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
<b>OCTOBRE</b>				
20 lu	Ski de fond et raquettes Inscription	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
20 lu	Réflexologie (2 <sup>e</sup> groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
20 lu	Club de marche	Mont Saint-Sacrement	Édith Vachon	849-5109
20 lu	Club iPad	Chalet des Loisirs du Plateau	Rachel Delisle	353-3350
23 je	Incinérateur et musée	Québec	Lyne Trudelle	626-4619
24 ve	Souper aux huitres	Chalet des Loisirs du Plateau	Camille Roy	628-6995
25 sa	Skatemanía	Colisée Pepsi	Ginette Turner	622-7059
27 lu	Ski de fond et raquettes Inscription	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
30 je	Visite	Usine Bombardier	Gaétan Bourbeau	628-5791
<b>NOVEMBRE</b>				
03 lu	Ski de fond et raquettes Inscription	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
03 lu	Tous Azimuts	Chalet des Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
03 lu	Club de marche	Parc de l'escarpement	Édith Vachon	849-5109
04 ma	Visite	Musée de la civilisation	Nicole Letellier	626-5208
06 je	Déjeuner mensuel	Pub Sympathique	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 sa	Vin et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
12 me	Orgue de l'OSQ	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
13 je	Conférence-atelier	Centre culturel et communautaire	Sophie Durand	626-2828
17 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
17 lu	Tous Azimuts	Chalet des Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
17 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Édith Vachon	849-5109
21 ve	Rencontre nouveaux membres	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Beaulieu	628-1106
25 ma	Golf du mardi (Dîner)	À déterminer	Suzanne Bolduc	627-9717
28 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
<b>DÉCEMBRE</b>				
01 lu	Tous Azimuts	La Planque - Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
01 lu	Club de marche	Lac des Roches	Édith Vachon	849-5109
04 je	Déjeuner mensuel	Pub Sympathique	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 ve	Bridge Tournoi suisse	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
07 di	Spectacle de Noël	Salle Dina-Bélanger	Ginette Turner	622-7059
08 lu	Lundis PM (Fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
13 sa	Souper concert	La Guignolée	Pierrette Malenfant	626-6525
15 lu	Club de marche	Wendake	Édith Vachon	849-5109
19 ve	Parution du journal	L'INFO C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
20 sa	Souper de Noël	Sous-sol église N-Dame-Laurentides	Hélène Beaulieu	628-1106
<b>JANVIER</b>				
06 ma	<b>Inscription aux activités</b>	<b>Sous-sol de l'église Saint-Jérôme</b>	<b>Hélène Beaulieu</b>	<b>628-1106</b>
08 je	Déjeuner mensuel	Pub Sympathique	Gaétan Bourbeau	628-5791
09 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
12 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
14 me	Théâtre	Le Trident	André Bellemare	627-3730
16 ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863

## GROUPE DE DISCUSSION POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ

## Nous avons besoin de vous! Nous avons besoin de notre solidarité!

Nous le savons déjà, nous sommes de plus en plus vieillissants et notre association n'y échappe pas. La C.J.R. compte plus de 1 700 membres et continue de grandir. Saviez-vous que 20% de nos membres ont plus 75 ans? Nous constatons qu'en vieillissant, nos limitations s'accroissent. Il est de l'intérêt de chacun de nous de s'assurer que tous les membres puissent maintenir leur participation et continuer à partager leur vécu au sein de notre C.J.R.

*Nous avons à relever, ENSEMBLE, le défi d'un vieillissement actif dans la dignité.* C'est pourquoi nous voulons connaître vos opinions, vos réalités ou vos besoins par rapport à cette question. Nous avons besoin de vous pour participer à un groupe de discussion.



Avez-vous été témoins de situations, à l'intérieur des activités de la C.J.R., où des membres ont de la difficulté à continuer leur participation?

Vivez-vous des limitations qui freinent votre implication?

Avez-vous des idées pour que la C.J.R. puisse demeurer un milieu ouvert, accueillant et inclusif pour tous ?

Voilà des questions qui seront abordées lors du groupe de discussion.

Les groupes de discussion font partie d'une démarche de recherche entreprise en avril 2014 et soutenue par le programme Québec Ami Des Aînés. Un groupe de discussion (ou focus group) consiste en une rencontre animée, d'une durée de trois heures, durant laquelle les participants échangent des réflexions et des idées autour d'un bon café. La confidentialité des échanges est assurée.

Les groupes de discussion de la C.J.R., se tiendront en octobre et novembre 2014.

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez vous inscrire :

Sophie Durand, chargée de projet, 418-626-2828 ou à [cjrrapvad@gmail.com](mailto:cjrrapvad@gmail.com)

Lors de la journée d'inscription du 4 septembre prochain, nous serons disponibles pour répondre à vos questions et prendre votre inscription.

**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<sup>e</sup> ave Ouest, Charlesbourg, près du Brunet**

**H O S T E L L É R I E**

*Au*  
**Cœur**  
*du*  
**Bourg**

418 628-8968

[www.residences.lacapitale.com](http://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**

Yolande Plante

**1- DÉJEUNERS MENSUELS**

Cette activité de rassemblement a lieu tous les premiers jeudis du mois au Pub Sympathique, anciennement le 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 : 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre et 8 janvier.

**Gaétan Bourbeau** 418-628-5791, responsable

**2- BRUNCH ANNUEL**

Date : Le dimanche 14 septembre

Nous serons accueillis dans la grande salle de bal du Manoir du Lac Delage (2<sup>e</sup> étage) situé au 40, avenue du Lac. Cette salle nous permettra d'accueillir jusqu'à 300 personnes pour le buffet appelé « le buffet des cantons ». Le menu apparaît sur le site Internet de l'hôtel.

L'accueil est prévu à compter de 9 h 30, au 2<sup>e</sup> étage à l'entrée de la grande salle de bal et le buffet débutera à 10 h. Notre réservation se termine à 14 h. Le stationnement est gratuit.

Le coût, incluant les taxes et services est de 26 \$ par personne. Vous devez acquitter ce montant lors de l'inscription du 4 septembre. La date limite pour vous inscrire est le lundi 8 septembre au chalet des Loisirs du Plateau entre 13 h et 15 h.

Pour les personnes à mobilité réduite, un ascenseur réservé uniquement pour le personnel sera mis à la disposition de ces personnes accompagnées par un membre du personnel de l'établissement.

Après le repas, un mini-golf sera mis à notre disposition.

Au plaisir de vous voir en grand nombre,

**André et Normande Renaud** 418-626-5719, responsables

**3- DANSE EN LIGNE**

Début: Le mardi 16 septembre

Fin : Le mardi 2 décembre

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Horaire : 13 h (débutant)

14 h 15 (intermédiaire)

Coût : Membre C.J.R. : 4 \$/heure

Non membre : 5 \$/heure

Professeur : Carolle Tremblay de l'équipe de Michelle Houle

Pour ceux et celles qui le souhaitent, il y aura des pratiques tous les vendredis soirs, de 19 h 30 à 22 h 30, au sous-sol de l'église Saint-Ignace-de-Loyola, 3325, rue Loyola à Giffard au coût de 10 \$ pour la soirée.

**NOTE : AVIS DE RECHERCHE**

Nous sommes à la recherche d'un ou d'une bénévole qui accepterait de s'occuper de l'activité « Danse en ligne » pour l'automne 2014.

Cette activité a lieu au chalet des Loisirs du Plateau les mardis, à 13 heures pour les débutants et à 14 h 15 pour les intermédiaires, à partir du 16 septembre.

Pour information, communiquez avec madame Yolande Plante.

Nous comptons sur votre collaboration et attendons impatiemment de vos nouvelles.

**Yolande Plante** 418-407-6492  
Coordonnatrice Activités sociales



- Cette nuit un voleur s'est introduit chez moi, il cherchait de l'argent... Je suis sorti de mon lit et j'ai cherché avec lui.

#### 4- SOUPER AUX HUÎTRES

Date : Le vendredi 24 octobre  
 Heure : 18 h 15 pour les huîtres sur écailles  
 et souper à 18 h 45  
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau  
 Coût : 25 \$ (membre) 30 \$ (non membre)  
 Menu : Velouté d'huîtres, huîtres frites, vol-au-vent  
 aux huîtres, légumes d'accompagnement,  
 dessert, café ou thé

Les huîtres sur écailles au coût supplémentaire de 13 \$ la douzaine devront être commandées et payées lors de l'inscription. Il faut apporter un couteau pour ouvrir les huîtres et un tablier.

Les portes ouvriront à 18 heures. La priorité est accordée aux membres. Un minimum de 50 personnes est requis pour la tenue de l'activité. Apportez vos boissons. Musique et danse compléteront votre soirée jusqu'à 22 h 30.

*Camille et Carmen Roy* 418-628-6995, responsables

*Michel et Madeleine Pilon* 418-353-4117

*Jeannick et Lise Dubé* 418-626-4501

#### 5- DÉGUSTATION VINS ET FROMAGES

Nous vous invitons à une aventure festive, gastronomique et de franche camaraderie. L'activité comprend 3 services de fromages, 3 services de vin, charcuteries, fruits et dessert.

Animée par Marie-Claire Pouliot, la soirée comportera musique et danse sociale.

Date : Le samedi 8 novembre  
 Heure : 18 h  
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau  
 Coût : 35 \$

Vos hôtes :

*Yolande Plante* 418-407-6492

*Claude Charbonneau* 418-623-2863, responsables

### Section VII

## SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS



Jean Bédard

#### 1- PÉTANQUE ÉTÉ 2014

Le 18 septembre, nous terminerons notre seizième saison de pétanque. La participation à nos trois soirées hebdomadaires fut satisfaisante avec 178 joueurs inscrits. Depuis bien des années, nous avons à peu près le même nombre de participants. Nous avons toujours un problème de relève pour trouver des responsables et des capitaines d'équipes.

Comme nous avons trois soirs d'activités par semaine, il faudrait qu'il y ait au moins **2 responsables par soir, soit six personnes**. La pétanque est toujours une activité que les gens aiment, il faudrait que des gens s'impliquent pour la bonne marche du club.

Je tiens à remercier mon coéquipier Gilles Roy de même qu'Armand Demers et Marie Lemieux qui m'ont offert leur aide. Je voudrais bien que la pétanque continue à divertir les gens de la C.J.R. C'est ma seizième année comme responsable et j'aimerais ardemment qu'une nouvelle

équipe prenne la relève, histoire d'amener de nouvelles idées. Il faut accueillir les gens et composer les équipes au besoin sur les 6 allées.

**Si vous êtes intéressés, veuillez communiquer avec moi.**

*Lisette Côté* 418-627-3546, responsable

#### 2- CLUB DE VÉLO DE LA C.J.R. (SAISON 2014)

Bonjour amis cyclistes.

Cet été, nous étions 157 cyclistes à profiter du plaisir de rouler, du plein air et de la bonne organisation du club de vélo de la C.J.R.

La saison qui a débuté le 21 mai comportait 14 sorties. En date du 20 juillet, nous avons effectué toutes les sorties

prévues au calendrier, par contre une de nos sorties a été reportée d'une semaine à cause du mauvais temps. De plus, nous constatons que nos membres sont très motivés puisque le nombre de participants à nos sorties varie de 60 à 95 personnes, ce qui constitue une nette augmentation par rapport aux années antérieures.

Les nombreux appels et incitations auprès des membres pour recruter des encadrateurs ainsi que la séance d'information en début de saison ont porté fruit. Notre banque d'encadrateurs s'est enrichie de plusieurs nouveaux membres, ce qui nous a grandement facilité la tâche pour l'organisation de nos randonnées. Un gros merci à tous nos encadrateurs et félicitations aux nouveaux qui ont accepté de relever ce défi. Un gros merci aussi à Suzanne Levasseur, André Nadeau et Jean-Marc Gosselin qui nous ont sécurisés en étant responsables de la voiture balai.

Au moment où s'écrit cet article, nous revenons tout juste de notre voyage annuel qui a eu lieu cette année à Roberval au Lac Saint-Jean. Nous étions 107 participants à ce voyage. Nous avons bénéficié d'une température idéale et d'une piscine intérieure très bien aménagée. Nous avons aussi eu deux soupers à l'hôtel autour de grandes tables rondes qui sont garantes, le vin aidant, de discussions animées et intéressantes. À voir et entendre les membres lors du souper, je peux vous assurer que les discussions étaient beaucoup plus joyeuses que sérieuses. Bref, après une journée à pédaler, on s'amuse ferme et on profite d'une détente bien méritée.

Au cours de nos randonnées, tout s'est très bien déroulé. Les nombreuses pistes cyclables qui longent le lac nous ont rendu les sorties plus agréables et relaxantes et les points de vue sur le lac étaient magnifiques. Seul un petit incident a été à déplorer.

Le souper de clôture de la saison de vélo 2014 aura lieu le vendredi 3 octobre, au chalet des Loisirs du Plateau. Vous pourrez apporter votre vin et votre bière. Le type de repas, l'heure et le coût pour le souper vous seront communiqués d'ici la fin août. Il sera possible de vous y inscrire lors de l'inscription d'automne aux activités de la C.J.R. qui aura lieu le jeudi 4 septembre. Vous pourrez aussi vous inscrire les lundis 8 et 15 septembre entre 13 h et 14 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Je tiens à remercier tous les membres du comité de vélo 2014 : Claude Fortin, Gérald Bacon, Léo Vidal, Martine Frenette, Andrée Girard, Yvan Delisle et Jocelyn Demeule pour leur grande implication.

Bonne fin de saison.  
Gérald Bacon pour le comité vélo 2014.

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

### 3- GOLF DU MARDI

L'été 2014 tire déjà à sa fin... Quelle belle saison de golf ensoleillée et parfois très chaude. Nous tenons à remercier tous les joueurs pour leur participation et leur enthousiasme.

Nous avons eu 160 joueurs pour le premier bloc et 145 au deuxième plus une vingtaine qui se sont ajoutés à l'occasion. Un brunch au Mont Tourbillon, mardi le 26 août prochain clôture la saison.

Le comité apprécie énormément la convivialité et l'accueil de chacun et chacune. Nous vous invitons mardi le 25 novembre pour notre traditionnel dîner de Noël. Nous vous donnerons plus de détails par téléphone en début novembre. N'oubliez pas d'inscrire cette date à votre agenda.

Bon golf automnal et au plaisir de vous retrouver en 2015.

**Suzanne, Monique, Doris et Pauline**, responsables



- Une poule sort de son poulailler et dit :  
« **brrr, quel froid de canard** ».  
Un canard qui passe lui répond :  
« **Ne m'en parlez pas, j'ai la chair de poule** ».
- Deux coccinelles font la course. Au bout d'un moment une s'arrête et dit :  
« **STOP. J'ai un point de côté** ».
- 2 mites se rencontrent dans un pull l'une dit :  
- *Où vas-tu en vacances cette année ?*  
- **Au bord de la Manche**
- Un vieux rat rencontre une petite taupe. Curieux, il lui demande :  
- *Que veux-tu faire plus tard, ma petite ?*  
- **Taupe-modèle!**
- Les parents, c'est deux personnes qui t'apprennent à marcher et à parler, pour te dire ensuite de t'asseoir et de te taire !
- Avant je savais bien écrire et, un jour, j'ai eu un téléphone portable : é depuis il c produi kelk choz 2 bizar...



## 4- CAMPING C.J.R. 2014

Vingt et un équipages se sont enregistrés à cette quinzième édition du camping de la C.J.R. Ils ont participé avec enthousiasme aux différentes activités proposées : cocktail de bienvenue, souper communautaire chaque soir, brunch de la fête des pères, souper sicilien, visite touristique, marche, vélo, golf et même un tour de ponton d'une heure sur le lac Lyster. La température s'améliorait de jour en jour de même que le moral des participants. À la fin de la semaine, tous ont manifesté une grande satisfaction de leur séjour au camping du lac Lyster.



### Nos coups de cœur :

*La randonnée au Mont Pinacle.* Par une journée ensoleillée, une trentaine de personnes ont fait la randonnée et ont été émerveillés par la beauté des lieux.

*La visite guidée de la Gorge de Coaticook.* Vingt-huit personnes participaient à cette randonnée de trois kilomètres et écoutaient avec grand intérêt les commentaires de leur guide sur l'histoire et l'aménagement des lieux.

*Le souper sicilien.* Un concours du meilleur plat désigné par jury mettait au défi chaque équipage d'apporter un plat typiquement sicilien pour le buffet (repas partage). Noël Maheux, Claude Bédard et Jean Bédard ont accepté de former le jury et se sont fait un plaisir d'évaluer les divers plats. Leurs critères étaient la qualité, la représentativité des ingrédients siciliens et la valeur nutritive. Le couple gagnant, Lucille Leclerc et Marcel Lemay, ont reçu le prix du meilleur plat. Pour le dessert, nous avons partagé le gâteau Limoncello, offert au nom de la C.J.R.

*Le tour du lac Lyster en ponton.* Dix-huit personnes ont eu le plaisir de naviguer en ponton sur ce lac. Notre pilote et guide nous en a livré bien des secrets.

Merci à tous les participants et à la prochaine saison. Un merci particulier aux personnes bénévoles qui ont pris en charge différentes tâches : Fernande et Jean-Claude, Rosaire, Lise, Jean-Yves et Jean-Paul...

**Jean-Luc Morin et Louise Beaumont** 418-843-8359, responsables  
[jeanlucmorin@hotmail.com](mailto:jeanlucmorin@hotmail.com)



## 5- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bien que nous profitons encore du soleil de l'été, nous devons déjà penser à la prochaine saison.

L'inscription se tiendra au chalet des Loisirs du Plateau les lundis 20 et 27 octobre, ainsi que le 3 novembre, de 13 h à 15 h.

Si les conditions le permettent, la saison débutera en décembre et se prolongera jusqu'en mars. Les coûts de transport et d'accès aux centres restent à déterminer; des informations détaillées vous seront fournies lors de l'inscription.

Le comité d'organisation : André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard, Colette Tremblay, 418-522-0627, responsable

*André Bellemare*, pour le comité

## 6- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Début : Le lundi 15 septembre

Fin : Le vendredi 12 décembre

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

Heure : Suite au sondage fait la session dernière, la majorité des participants préfèrent l'heure actuelle, mais il y a quand même plusieurs personnes qui aimeraient que l'activité soit plus tard. Suite à ces éléments, les bénévoles responsables de l'activité ont décidé d'un petit changement à l'horaire. Le début sera à 8 h 45 et la fin sera à 9 h 45.

Petite modification au coût d'inscription

Coût : Une journée semaine : 30 \$

Deux journées semaine : 45 \$, ce qui signifie une augmentation de 5 \$

Trois journées semaine et + : 60 \$ (même prix que l'an dernier car l'augmentation avait eu lieu il y a deux ans)

Au sujet des moniteurs : Guy Fournier nous confirme son retour pour les lundis, mercredis et vendredis. Pour les mardis et jeudis, nous ne pouvons vous confirmer le nom des monitrices pour le moment. Cette information vous sera fournie lors de l'inscription en septembre.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

*Robert Ouellet* 418-849-5023

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

## 7- TENNIS – AUTOMNE-2014

La saison d'automne débutera le lundi 15 septembre dans le gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes située au 640, avenue du Bourg-Royal.

Les personnes inscrites en 2013-2014 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à compléter avant l'inscription le 4 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. Le coût demeure le même, soit 30 \$ pour la session (montant payable par chèque).

La composition des cellules qui tient compte du nombre de disponibilités inscrites par le joueur à sa fiche lors de l'inscription permet aux membres du comité du tennis d'établir des équipes équilibrées.

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

Le comité du tennis

*Nicole Dorais*, secrétaire

*Nicole Toussaint*, directrice

*Claude Alain*, trésorier

*Jean-Yves Walsh*, vice-président

*Yvan Guilbault*, président (418-628-6359)

## 8- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

1- Frampton

Date : 3 septembre

Endroit : Club de golf Dorchester

Coût : 45 \$, taxes et voiture motorisée incluses

2- 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](http://www.cjrcharlesbourg.org)) le dimanche précédant la journée de golf.
- En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale, à compter de 8 h, pour savoir si l'activité est annulée ou reportée (418-990-0863).
- Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour confirmer votre participation.
- S.V.P., prévoyez arriver au moins **trente minutes** avant l'heure de départ indiquée.

*Ginette Dufresne* 418-623-4582, responsable

## 9- GOLF DE FERMETURE

Afin de terminer en beauté notre saison de golf, la C.J.R. vous propose une rencontre au Golf de la Faune. Cette journée comprend 9 trous de golf et la voiturette électrique.

Date : Le mercredi 24 septembre

Heure : Premier départ vers 13 heures

Endroit : Club de Golf de la Faune, 7900, rue du Marigot, Charlesbourg

Coût : 36 \$

Votre inscription ainsi que votre paiement se feront lors de l'inscription aux activités, le jeudi 4 septembre.

Nous vous attendons.

**Pierre Bédard** 418-849-6911, responsable  
[pierrebedard2009@live.ca](mailto:pierrebedard2009@live.ca)

## 10- CLUB DE MARCHE – AUTOMNE 2014

Bienvenue à tous les marcheurs. Le comité vous a préparé des sorties variées pour l'automne. Rappelons-nous le fonctionnement du club.

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.

8 sept. (15 sept.)	Sentier Le Florent. Baie Saint-Paul. Facile. Autobus (\$)
22 sept. (29 sept.)	Piste Dansereau. Départ de Pont-Rouge. Facile. On apporte notre lunch.
6 oct. (13 oct.)	Cap-Tourmente. Saint-Joachim. Intermédiaire. Autobus (\$). Entrée (\$)
20 oct. (27 oct.)	Mont Saint-Sacrement. Valcartier. Intermédiaire. En montagne
3 nov. (10 nov.)	Parc de l'Escarpement. Facile
17 nov. (24 nov.)	Sentier linéaire de la Rivière Saint-Charles. Départ de la maison O'Neil vers Québec. Facile
1 <sup>er</sup> déc. (8 déc.)	Lac des Roches. Charlesbourg. Facile
15 décembre	Wendake avec dîner des Fêtes (\$). Facile

Au plaisir de vous rencontrer.

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

## 11- SHUFFLEBOARD

Les activités automnales 2014 du shuffleboard de la C.J.R. débiteront dans la semaine du lundi 15 septembre. Elles se dérouleront les lundis, mardis, mercredis et *aussi les jeudis*, de 15 h à 17 heures au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76<sup>e</sup> Rue). Le coût de l'inscription est de 10 \$ pour une fois semaine.

Merci à Pierrette et Réjean qui ont si bien assumé la responsabilité du groupe du lundi. Thérèse Tremblay et Claude Dinél (418-622-9427) les remplaceront le lundi et s'occuperont aussi du nouveau groupe du jeudi. Merci aussi à Monique Roussel qui continuera avec le groupe du mercredi.

Les joueurs inscrits au printemps ont montré leur intérêt pour continuer à l'automne. Il pourrait toutefois y avoir encore quelques disponibilités, principalement pour le jeudi. Vous pouvez vous informer auprès des responsables ou à l'inscription du 4 septembre.

Bienvenue à tous.

**Louise et Michel Tanguay** 418-622-3536, responsables du groupe du mardi et de toute l'activité



- De chez moi au bar il y a 5 minutes, alors que du bar à chez moi il y a 1 h 50 min...

## 12- TAÏ CHI

Début : Le vendredi 12 septembre  
 Durée : 12 semaines  
 Fin : Le vendredi 28 novembre  
 Heure : 9 h à 10 h 30  
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau  
 Coût : 62 \$ (67 \$ non membre)

Le nombre maximum de personnes par session est de 25 participants. Cette session est offerte aux initiés ou aux personnes ayant déjà pratiqué le taï chi et qui en connaissent suffisamment les rudiments pour se joindre aux initiés.

**Louise Déziel** 418-628-5282, professeur  
**Rémi Hains** 418-628-6705, responsable

### 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*



Raoul se trouve au bar chez Baudet  
 et décide de rentrer chez lui car il est trop soulé.  
 Il s'éloigne du comptoir, fait quelques pas et s'écroule  
 par terre.

- Je suis trop soulé. Je vais ramper jusqu'à l'extérieur...  
 Arrivé dehors, notre bonhomme se dit que  
 l'air frais va lui faire du bien et il décide de se remettre  
 debout.  
 Et là, au bout de un mètre, il s'écroule encore.

- J'habite à 800 mètres. Je vais ramper jusqu'à la maison .

Arrivé devant chez lui, il se dit qu'il a sûrement dégrisé  
 et il essaie de se remettre debout.

Et encore une fois, vlan ! Par terre.

- Bon.. Je vais ramper jusqu'à la chambre...  
 Alors il ouvre sa porte d'entrée en rampant,  
 monte les escaliers en rampant, ouvre en rampant la  
 porte de la chambre où dort sa femme,  
 se déshabille par terre et avant de se mettre au lit,  
 il se dit qu'il doit pouvoir enfin se lever.

Il se lève et s'écroule encore mais cette fois, sur le lit.  
 Il s'endort en se disant que sa femme n'a rien entendu.  
 Sauvé !

Le lendemain matin, sa femme le réveille :

- Toi tu t'es encore soûlé hier soir !  
 - Hein ? Non ! Pourquoi ?  
 - Le bar a appelé à matin :  
 t'as encore oublié ta chaise roulante !

## 2- ANGLETERRE-ECOSSE-IRLANDE, VOYAGE DU 5 AU 20 MAI 2014



C'est avec un immense plaisir que je viens remercier les 46 personnes qui ont participé à notre merveilleux voyage Angleterre-Écosse-Irlande. Quel beau groupe nous formions et quel dynamisme ! En plus, quelle joie de revenir à la maison avec des gens en pleine santé et contents de leur voyage. Merci encore une fois à chacun d'entre vous et au plaisir de voyager à nouveau ensemble.

*Ginette Turner*

## 3- PRÉSENTATION DE VOYAGES

### Croisières fluviales et Polynésie française

C'est avec plaisir que Groupes Fontainebleau vous invite à la présentation de ces voyages qui aura lieu le samedi 6 septembre prochain à 11 heures à la salle de la SFPQ au 5100, boul. des Gradins, Québec.

Lors de cette présentation, vous aurez droit à une description sur les croisières fluviales 2015 dont le Rhin et le Danube, un produit exclusif, privé et 100% francophone et ce, à 30% de rabais des produits similaires ainsi qu'une description complète pour le projet de la Polynésie française en 2016.

Veillez prendre note qu'un lunch vous sera offert, s.v.p. confirmez votre présence lors de la journée d'inscription le 4 septembre prochain. Merci.

*Ginette Turner* 418-622-7059, responsable  
Prendre note que je serai absente du 8 au 23 septembre.

### Vietnam et Cambodge

La présentation de ce voyage est prévue le mercredi 10 septembre à 9 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

### La France, pays de nos ancêtres

La présentation de ce voyage est prévue le mercredi 10 septembre à 9 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

*Gilles Mercier* 418-623-9900, responsable



- L'ironie c'est quand tu rentres en prison pour vol de voiture et que tu sors pour bonne conduite...

#### 4- 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<sup>re</sup> Avenue, près du restaurant Le Buffet des Continents  
Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.  
Dîner libre
- Souper : Manoir Richelieu
- Retour : Vers 22 h
- Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper « Buffet » au Manoir Richelieu, les taxes, les pourboires et 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

#### 5- 3<sup>e</sup> VOYAGE DANS LA BEUCE ET TOUR DU LAC MÉGANTIC

- Date : Le jeudi 25 septembre
- 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 Tour de ville de deux heures avec un guide
- 15 h Tour du lac Mégantic
- 15 h 30 Visite de Piopolis (village fondé par les zouaves pontificaux)
- 16 h 30 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, les taxes et les pourboires.
- Note : Cet horaire est sujet à changement selon la disponibilité des guides.

*Denis Paquet* 418-622-3542, responsable

#### 6- SKATEMANIA AU COLISÉE PEPSI

Skatemanía revient avec une 2<sup>e</sup> édition haute en couleur mettant en vedette Sylvain Cossette, Marc Hervieux, Andrée Watters, la troupe de danse Distric Mao et Éléonore Lagacé de la populaire émission La Voix ainsi que la championne Joannie Rochette, le talentueux Shawn Sawyer et le patineur canadien, médaillé olympique et 3 fois champion du monde, Patrick Chan.

Ce spectacle de variétés rappelle les grandes comédies musicales et met en vedette 50 artistes, danseurs, chanteurs, patineurs et acrobates. Suivra un souper dans un restaurant de la région.

Date : Le samedi 25 octobre

Coût : 89 \$ (94 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autobus scolaire, 1 repas, le billet pour le spectacle, les taxes et le service d'un accompagnateur.

*Ginette Turner* 418-622-7059, responsable

#### 7- VISITE DU MUSÉE ET DE L'USINE BOMBARDIER

Date : Le jeudi 30 octobre

Départ vers 7 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction des Cantons-de-l'Est.

Accédez à l'univers de l'inventeur Armand Bombardier et apprenez à connaître sa vie et son œuvre. Voyez son premier véhicule construit à l'âge de 15 ans et la remarquable collection de motoneiges au cours du temps : suivez la réussite de l'homme d'affaires averti et l'avenir florissant de son entreprise.

De plus, visitez la ligne d'assemblage des différents produits de la marque Bombardier selon le calendrier de production. Pour la visite de l'usine, dont la durée est de 1 h 30, les gens doivent être en bonne forme physique; il y a des marches à monter et pas de banc pour s'asseoir en cours de route; donc aucune canne ni marchette ne sont acceptées.

Le matin un premier groupe fera la visite du musée et le deuxième groupe fera la visite de l'usine et vice-versa en après-midi.

Le dîner est prévu dans un restaurant de la région et le retour est prévu à Charlesbourg vers 18 h.

Coût : 80 \$ (85 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les deux visites, le dîner et tous les pourboires et les taxes.

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

*Gaétan Bourbeau* 418-628-5791, responsable

## 8- SPECTACLE DE NOËL

Assistez au spectacle « La magie des Noël traditionnels » avec Édith Butler. Ce dernier sera présenté en après-midi à la salle Dina-Bélanger. Un spectacle qu'Édith animera, entourée de ses musiciens et choristes, dans un décor chaleureux du temps des Fêtes. Vous y entendrez les plus belles chansons traditionnelles de Noël et y retrouverez ou découvrirez des coutumes qui ont rendu ces veillées célèbres. Un vrai Noël rempli d'amour, de partage et de surprises. Après ce moment magique, nous irons partager ensemble un bon souper dans un restaurant de la région.

Date : Le dimanche 7 décembre

Coût : 99 \$ (104 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar scolaire, le billet pour le spectacle, un repas, toutes les taxes et le service d'un accompagnateur.

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

## 9- AMÉRIQUE DU SUD

Il me reste quelques places pour l'Amérique du Sud (Brésil, Argentine et Uruguay + extensions Buenos Aires et Chutes Iguazu).

Dates : Du 27 janvier au 12 février 2015

Prix : 4 290 \$ en occupation double, cabine intérieure.

Ce prix inclut :

Vol aller-retour Québec/Toronto/Buenos Aires avec Air Canada

Vol aller-retour Buenos Aires/Chutes Iguazu

3 nuits à Buenos Aires, hôtel Pulitzer 4\*

Croisière de 10 jours/9 nuits sur le Costa Pacifica

2 nuits à Iguazu, hôtel Grand Crucero 4\*

1 journée d'excursion aux chutes Iguazu avec guide francophone

Tour de ville de Buenos Aires

39 repas dont un souper spectacle de tango, boissons incluses

Tous les transferts

Accompagnement : Brigitte Tiano, directrice de l'agence

Toute la documentation sera disponible le 4 septembre lors de l'inscription.

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

## 10- VIETNAM ET CAMBODGE

Dates : Du 15 mars au 3 avril 2015

Pour l'hiver prochain je vous propose une escapade en Asie. J'ai sélectionné un forfait proposé par Groupe Voyages Québec.

Il s'agit d'un circuit, regroupant au plus 25 personnes. Les points forts de ce circuit sont :

- Hanoi, Ho Chi Minh, le delta du Mékong et 4 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO : Hué, Hoi An, la baie d'Halong et Ankor;
- Le spectacle de marionnettes sur l'eau;
- Les croisières : la baie d'Halong, la rivière des parfums et le delta du Mékong.

Le coût est de 3 899 \$ en occupation double si réservé avant le **21 septembre 2014** et comprend, notamment, le transport à partir de Montréal, 48 repas, une bouteille d'eau minérale, de coca ou de bière locale aux dîners et aux soupers, thé ou café aux petits-déjeuners.

La documentation vous sera remise lors de l'inscription.

Une séance d'information est prévue le mercredi 10 septembre à 9 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Votre passeport ainsi que votre carte de membre seront requis lors de l'inscription.

**Gilles Mercier** 418-623-9900, responsable

## 11- LA FRANCE, PAYS DE NOS ANCÊTRES

Dates : Du 13 au 25 mai 2015

Pour le printemps 2015 je vous propose une incursion au pays de nos ancêtres.

Les endroits visités seront notamment : Paris, Chartres, Giverny, Rouen, Honfleur, les plages du débarquement, Saint-Malo, le Mont Saint-Michel ainsi que certains châteaux dont celui de Chenonceau.

Au moment d'écrire ces lignes, le prix n'est pas encore connu. Cependant l'information ainsi que la documentation seront disponibles lors de l'inscription.

Une séance d'information est prévue le mercredi 10 septembre 2014 au chalet des Loisirs du Plateau à 9 h 30.

Votre passeport ainsi que votre carte de membre seront requis lors de l'inscription.

**Gilles Mercier** 418-623-9900, responsable

## 12- VOYAGES QUI SONT COMPLETS

Angleterre, Écosse, Irlande du 8 au 23 septembre  
 **Ginette Turner**  418-622-7059, responsable

Les couleurs et saveurs de Lotbinière, le 18 septembre  
 **André Bellemare**  418-627-3730, responsable

Le train de Charlevoix, le 30 septembre  
 **Gaétan Bourbeau**  418-628-5791, responsable

Beauce et Lac-Mégantic, les 1<sup>er</sup> et 2 octobre  
 **Denis Paquet**  418-622-3542, responsable

Espagne et Portugal  
 **Gilles Mercier**  418-623-9900, responsable



### 5 choses que tu ne peux plus récupérer :

- |              |                            |
|--------------|----------------------------|
| le caillou   | ...après l'avoir lancé,    |
| le mot       | ...après l'avoir dit,      |
| l'occasion   | ...après l'avoir manquée,  |
| le temps     | ...après qu'il soit passé, |
| la confiance | ...après l'avoir perdue.   |

## 13- NOËL EN AUTOMNE

Lors de la séance d'inscription de mai dernier, nous avons fait un sondage pour connaître l'intérêt des membres pour faire un séjour dans une auberge pour fêter un Noël en automne. Une trentaine de personnes se sont montrées intéressées. Toutefois nous n'avons personne pour prendre en charge cette activité.

**Gaétan Bourbeau**  418-628-5791



## Section IX

# INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

## 1- CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU



Concernant notre projet d'agrandissement du chalet principal qui est sur la table depuis l'automne 2009, nous sommes maintenant à la phase d'élaboration des plans avec la firme d'architectes. La C.J.R. et nous collaborons à cette étape du projet afin d'obtenir la meilleure disposition des locaux pouvant correspondre à nos besoins. La construction devrait démarrer au printemps 2015 pour se terminer à l'automne.

Madame Marie-Christine Crête-Cyr a assumé la responsabilité du P.V.E. pour la seconde année avec son équipe de moniteurs pendant l'été. Elle est maintenant à temps complet. Une nouvelle grille d'activités est disponible sur notre site Web et on s'inscrit au: [www.loisirsduplateau.com](http://www.loisirsduplateau.com)

La Corporation remercie ses travailleurs de parc qui ont une approche positive auprès des jeunes.

Nous remarquons que l'utilisation des 5 appareils de conditionnement physique qui sont opérationnels entre la patinoire et le terrain de baseball est de plus en plus populaire. Nous vous encourageons à les utiliser pour garder une bonne forme physique.

Le 7 juin dernier, pour la première fois, nous avons fait la JOURNÉE DU BON VOISINAGE en remplacement du traditionnel marché aux Puces. Ce fut un beau succès avec une participation d'environ 200 personnes. Toutes les aires de jeu étaient disponibles avec animation. Il y avait pique-nique et les hot dogs furent plus que populaire. Merci à tous les participants et bénévoles. Cette nouvelle formule sera répétée l'an prochain.

**Nous sommes en mode recherche pour la relève et particulièrement comme trésorier...** Merci à monsieur Yvon Blais qui a assumé cette fonction



jusqu'en mai dernier. Si vous avez un peu de temps à consacrer à la communauté, votre apport serait très apprécié.

Nous fêterons en 2015 le 50<sup>e</sup> de notre Corporation et le 350<sup>e</sup> de Charlesbourg.

Vous êtes spécialement invités à assister à notre **Assemblée générale du 15 octobre** prochain.

**Errol Fortin**, Président

## 2- GUIGNOLÉE SAINT-CHARLES-BORROMÉE

Le comité paroissial de Saint-Charles-Borromée, sous la gouverne des Chevaliers de Colomb, vous offre de participer à un souper et à un concert bénéfique avec l'Harmonie de Charlesbourg qui célèbre son 20<sup>e</sup> anniversaire dans le cadre de sa campagne de la guignolée 2014.

Date : Le samedi 13 décembre  
Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6330, 3<sup>e</sup> Avenue Est, Charlesbourg  
Heure : Souper à 17 h 30 et concert à 20 h  
Coût : Forfait souper-concert 25 \$ (apportez votre vin) ou concert seulement 15 \$  
Note : Billets en vente lors de l'inscription du jeudi 4 septembre  
Paiement en argent ou faire un chèque au nom de : Chevaliers de Colomb/  
Guignolée

**Pierrette Malenfant** 418-626-6525, responsable



### LE CÔTÉ POSITIF DE LA VIE...

Comment longue est une minute ça dépend de quel côté de la porte de la chambre de bain vous êtes.

Les anniversaires sont bons pour vous : plus vous en avez, plus longtemps vous vivez.

Avez-vous remarqué que les gens qui sont en retard sont d'habitude plus de bonne humeur que les gens qui les attendent ?

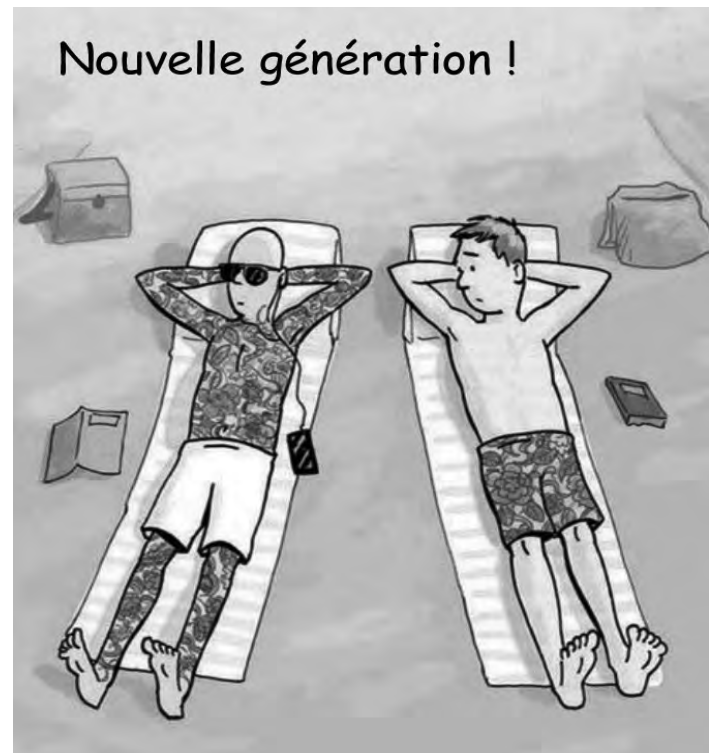
## 3- NOUVEAU CRÉDIT D'IMPÔT POUR DES ACTIVITÉS DESTINÉES AUX AÎNÉS ÂGÉS DE 70 ANS ET PLUS

Dans le budget du 4 juin, le Gouvernement du Québec a mis en place un nouveau crédit d'impôt remboursable. Voici en résumé ce qu'il faut retenir :

- Ce crédit s'applique pour les personnes âgées de 70 ans et plus
- Le montant de crédit d'impôt se chiffre à 20% des sommes dépensées pour des activités ayant une continuité de plus de 8 semaines consécutives.
- Le total de crédit d'impôt maximum est de 40 \$ (soit 20% de 200 \$ des sommes dépensées)
- Les activités sont très variées (sportives, éducatives, sociales)
- Les sommes doivent être payées après le 4 juin 2014

En date de la rédaction de ce bulletin, ce sont les seules informations que j'ai pu recueillir.

**Gaétan Bourbeau**



## 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- RABAIS PEINTURE

Une entente a été convenue entre le détaillant Betonei-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

### 4- MARCHE DE LA MÉMOIRE

En réponse à la Marche de la Mémoire du 25 mai dernier, nous sommes heureuses de vous informer que la somme de 2 127 \$ a été remise à la Société Alzheimer de Québec, « au nom de la Compagnie des Jeunes Retraités (C.J.R.) ».

Vous comprendrez qu'en plus des membres de la C.J.R., nous avons sollicité nos propres familles ainsi que nos entourages respectifs.



### 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 (Au cœur des Alpes), Portugal, Nouvelle-Calédonie (Pacifique Sud et Coquillages), Maroc (Des cités impériales au Sud marocain), Vietnam (Une histoire d'amour) et Australie (Sur les pistes de rêves). Vous pourrez aussi ajouter à votre abonnement les deux Hors-Série (Le passage du Nord-Ouest sur le voilier Balthazar et Voyager avec mes neuf enfants à la découverte de Gengis Khan).

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.

Inscription finale le jeudi 4 septembre.

*Denis Paquet* 418-622-3542, responsable

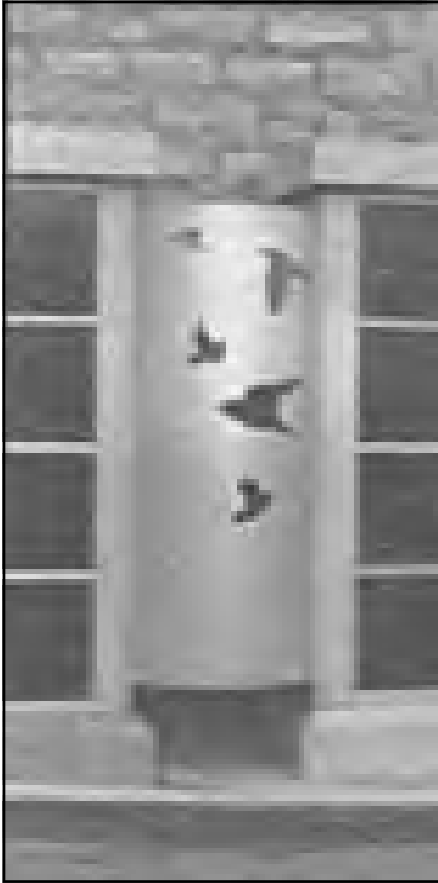


Pour la Marche de la Mémoire 2015, nous invitons toute personne le désirant à se joindre à nous en sollicitant des dons dans son propre milieu ou entourage.

Merci aux personnes qui ont contribué, ainsi que l'appui tout spécial du Comité Milieu de vie de la C.J.R., qui ont permis de faire de cette Marche, un vif succès!

Nous vous donnons donc rendez-vous en MAI 2015 en portant la couleur JAUNE pour faciliter nos retrouvailles!

*Lise Matte et Andrée Girard*



## 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  
Télé. : 418 624-1095

### **Ottawa**

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

[anne-marie.day@parl.gc.ca](mailto:anne-marie.day@parl.gc.ca) | [www.annemarieday.npd.ca](http://www.annemarieday.npd.ca)

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



**Groupe  
Voyages Québec**

Détenteur des permis du Québec

174 Grande-Allée O  
Québec

<b>Fugues Musicales - Vienne &amp; Salzbourg</b> .....	(Garanti) <b>2 749 \$</b>
1 <sup>er</sup> oct. (9 jours, 9 repas, vol : Air France)	
<b>Agropoli &amp; la Côte Amalfitaine</b> .....	(Garanti) <b>2 499 \$</b>
5 oct. (16 jours, hôtel 3* bord de mer, 41 repas, vol : Air Transat)	
<b>Croisière à Venise et mini séjour à Vérone</b> .....	(Garanti) à partir de <b>2 749 \$</b>
10 oct. (9 jours dont 4 nuits de croisière, 14 repas, vol : Air Transat)	
<b>Croisière marchés de Noël en Alsace</b> .....	à partir de <b>2 599 \$</b>
28 nov. (9 jours dont 3 nuits de croisière, 13 repas, vol : Air Transat)	
<b>Trésors Incas &amp; couleurs péruviennes</b> .....	avant 1 <sup>er</sup> sept. <b>5 199 \$</b>
2 fév. 2015 (15 jours, 34 repas, vol : Delta Airlines)	
<b>Les splendeurs de l'Inde du Nord</b> .....	avant 30 sept. <b>4 899 \$</b>
4 mars 2015 (20 jours, 48 repas, vol : KLM)	
<b>Vélo &amp; Péniche en Hollande</b> .....	avant 30 sept. <b>3 449 \$</b>
21 mai 2015 (14 jours dont 7 nuits de croisière, 25 repas, vol: Air Transat)	
<b>Escapade en vélo au coeur des Château de la Loire</b> .....	avant 31 janv. <b>2 999 \$</b>
7 juin 2015 (11 jours, 11 repas, vol : Air Transat )	
<b>Randonnée pédestre en Alsace</b> .....	avant 15 sept. <b>2 549 \$</b>
10 juin 2015 (9 jours, 14 repas, vol : Air Transat)	

Tous les itinéraires de ces voyages sont disponibles sur notre site web [www.gvq.ca](http://www.gvq.ca)

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

**RESTO • BRASSERIE  
LE GRAND BOURG**  
**ON S'Y RETROUVE !**  
[www.restobrasserielegrandbourg.com](http://www.restobrasserielegrandbourg.com)

**SALON PRIVÉS  
DE  
8 À 80 PERSONNES**

Réunions d'affaires,  
anniversaires,  
après-sport...

**8500, boul. Henri-Bourassa  
Carrefour Charlesbourg  
Tél. : (418) 623-5757**