



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 2

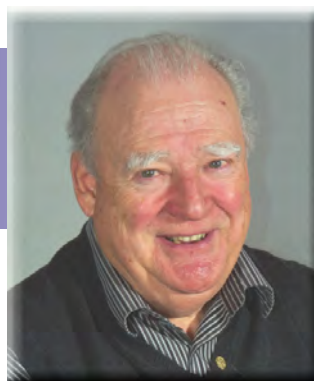
Site Web : <http://www.cjrcharlesbourg.org>

JANVIER 2015

Section I

MOT DU PRÉSIDENT

Claude Charbonneau



La C.J.R fut incorporée le 9 septembre 1994. Ses fondateurs avaient comme objectif de réunir des personnes âgées afin de partager ensemble leur vécu. Elle préconisait également de contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu.

La C.J.R. par sa programmation d'activités et la contribution de ses administrateurs, des responsables d'activités, des bénévoles et des membres a été fidèle aux objectifs définis par ses fondateurs. Pour moi, la C.J.R. est un milieu qui se veut accueillant, ouvert, chaleureux et inclusif où il fait bon d'avoir du plaisir ensemble. La C.J.R. est une réalité en constante évolution avec de nouveaux membres, de nouvelles activités et de nouveaux défis. Ensemble ils s'y divertissent, s'y développent, s'épanouissent et s'impliquent.

Les principaux dossiers dans lesquels le conseil d'administration de la C.J.R. a décidé de s'investir cette année sont la mise en place d'un milieu de vie accueillant, ouvert et inclusif pour ses membres, la valorisation de la contribution des bénévoles, la gestion de l'information et l'agrandissement du chalet des Loisirs du Plateau.

Les observations formulées par les membres sur les activités de l'automne 2014 sont très positives. Toutefois, certains déplorent le manque de places disponibles dans certaines activités. Nous

constatons que c'est au niveau des relations entre les coordonnateurs et les responsables d'activités que nous avons à investir pour consolider l'action de la C.J.R. auprès de ses membres.

Nous vous soulignons qu'il faut renouveler votre carte de membre 2015 pour vous inscrire à une activité de la session d'hiver 2015. Le mardi 6 janvier, nous vous invitons à 10 h 30 au sous-sol de l'église Saint-Jérôme pour l'inscription aux activités de l'hiver. Le comité sur le milieu de vie vous propose pour l'hiver des Lundis PM à compter du 12 janvier 2015. La C.J.R. invite d'une façon personnalisée ses bénévoles pour souligner leur contribution lors d'un 5 à 7, le vendredi 16 janvier au chalet des Loisirs du Plateau. Enfin le vendredi 20 février 2015, la C.J.R. tiendra son assemblée générale annuelle à 17 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Nous comptons sur votre disponibilité, votre compétence et votre engagement pour assurer la relève au conseil d'administration.

Je remercie tous les administrateurs, les responsables d'activités et les bénévoles pour leur contribution à la réussite de la C.J.R. et les membres pour leur participation constructive et leur engagement constant dans son action. Je souhaite sincèrement à tous la paix, la joie, le bonheur de vivre pleinement le moment présent.

Claude Charbonneau, Président

Section 2

ADMINISTRATION



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

Claude Charbonneau, Président phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Hélène Beaulieu, Vice-présidente helenebeaulieu@hotmail.ca	418-628-1106
Camille Roy, Vice-président Coordonnateur des bénévoles roy.camille@videotron.ca	418-928-6995
Jean-Guy Lebel, Secrétaire jeanguylebel@hotmail.com	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier gilbertjl@sympatico.ca	418-626-8736
Jean Deslauriers, Registraire mopettex@hotmail.com	418-624-4691
Louis Paquet, Registraire-adjoint louis.paquet@videotron.ca	418-626-3696
André Bellemare, Coordonnateur Activités culturelles adbell@videotron.ca	418-627-3730
Jean Bédard, Coordonnateur Activités physiques et sportives bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
Pierre Lapointe, Adjoint-Activités sportives zalupi@hotmail.com	418-666-7845
Yolande Plante, Coordonnatrice Activités sociales yolandeplante@videotron.ca	418-407-6492
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Gérard Bélanger, Administrateur belanger_thgar@videotron.ca	418-621-5025

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

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

Coordonnateurs d'activités :

Jean Bédard bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
André Bellemare adbell@videotron.ca	418-627-3730
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Yolande Plante yolandeplante@videotron.ca	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.....	23
III - Aînés et activités communautaires	8	VII - Santé, plein air et activités sportives	25
IV - Milieu de vie.....	10	VIII - Voyages	28
V - Activités culturelles et éducatives	12	IX - Informations sur les autres organismes	33
		X - Divers	36

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 mardi 6 janvier prochain ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès 10 heures le mardi 6 janvier prochain. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût 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.registratre@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^{er} janvier de l'année en cours au 31 décembre. Tout membre en règle peut renouveler sa carte de membre à la C.J.R. sans avoir à répondre à de nouvelles conditions.

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

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

NOTE : Pour ceux et celles qui n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre 2015, veuillez prendre note que le chalet des Loisirs du Plateau sera spécialement ouvert le lundi 5 janvier, de 13 h à 15 h 30.

Le conseil d'administration

5- SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec un des coordonnateurs de la C.J.R.

6- SITE WEB

Vous trouverez sur notre site Web, L'INFO C.J.R., les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez consulter le site Web à l'adresse figurant à la page couverture de L'INFO C.J.R.

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont Jean Bédard et Jacques Dufresne.

7- BOÎTE VOCALE

La C.J.R. possède une boîte vocale. Le numéro est le 418-990-0863. Ce moyen rapide de communication est mis à la disposition des membres pour les aviser des activités auxquelles il est encore possible de s'inscrire. C'est aussi le moyen utilisé par les organisateurs de certaines activités comme le ski de fond, le club de marche... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

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

- A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.
- B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.
- C) Un membre qui organise la même activité à caractère unique et non continue parce que le nombre de participants est trop élevé, n'a pas à assumer ses frais de participation à cette seconde activité si elle est organisée dans la même année de programmation.

(CA-08-10-567)

9- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 7 « ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE FRAIS DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ »

Modalités :

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation, deux semaines avant la tenue de l'activité, il n'y a aucun coût qui lui est facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation dans un délai inférieur à deux semaines de la tenue de l'activité, des frais administratifs de 5 \$ lui seront facturés. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

Il est à noter que les frais d'inscription versés pour une activité gérée par un organisme autre que la C.J.R. (voyages, concerts...) sont remboursés selon les modalités prévues pour ces activités, le cas échéant.

Les activités organisées par l'entreprise d'une agence de voyage et payées par des membres à la C.J.R., ne sont pas remboursées lorsque le forfait annoncé a déjà été payé par la C.J.R. à l'agence de voyage.

Toutefois, il n'y aura aucun remboursement de frais d'inscription lorsque ceux-ci sont de 5 \$ et moins.

(CA-11-09-804)

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'activités, 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'activités 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 des Lundis PM, qui lui indique les modalités à suivre pour effectuer ses opérations.

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

11- LA C.J.R. EN ACTION

En 2006, lors de réflexions sur l'organisation des activités à la C.J.R., le conseil d'administration affirmait sa volonté de soutenir ses bénévoles et de développer une harmonisation de ses façons de faire.

En 2013-2014, dans l'orientation générale du plan d'action, la C.J.R. précise qu'elle doit aider les responsables d'activités à jouer pleinement leur rôle.

En 2014-2015, elle cherche à améliorer la qualité des activités et les mécanismes d'information aux membres de même qu'à consolider la gestion par la valorisation des bénévoles et la création d'un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

Pour ce faire, elle organise en mars 2014 une journée de réflexion avec 25 participants sur les grands objectifs de l'année. Il en ressort la création de trois comités de travail autour de 3 axes : le fonctionnement administratif, la gestion des relations avec les membres et le fonctionnement d'une activité. Le tout est sous la supervision d'un comité de coordination.

Le 2 septembre 2014, le comité de coordination dépose au conseil d'administration six propositions qui sont adoptées.

1. Création d'un poste d'administrateur : vice-président, coordonnateur de l'action bénévole de la C.J.R.
2. Embauche d'une personne-ressource : Sophie Durand
3. Révision du rôle du comité milieu de vie
4. Création d'un comité gestion de l'information
5. Révision de l'ensemble des politiques, des règlements et des procédures
6. Élaboration d'un guide sur le processus de gestion d'une activité

En novembre 2014, le conseil d'administration forme un comité de coordination des bénévoles composé de Camille Roy, responsable, Claude Charbonneau, Gérard Bélanger et Sophie Durand. Les objectifs poursuivis sont alors d'harmoniser et d'améliorer les pratiques de la C.J.R.

en matière de soutien à son action bénévole, d'assurer la relève des bénévoles au sein de la C.J.R. et d'améliorer la qualité des communications au sein de la C.J.R. de même que l'efficacité de l'action de ses bénévoles.

Le 25 novembre, la C.J.R. formait le comité directeur de la gestion de l'information avec les membres. Ce comité est composé de Marcel Leblanc, responsable, de Gérard Bélanger, de Jean Bédard, de Jacques Thibault et de Claude Charbonneau. Son mandat est principalement de revoir l'ensemble de la problématique de l'information à la C.J.R., d'élaborer et d'implanter un plan de communication intégré, efficace et moderne.

Le comité de travail sur le fonctionnement administratif animé par Pierre Lapointe a presque terminé la révision de l'ensemble des procédures administratives. Il reste à poursuivre la révision des politiques administratives et de proposer un processus efficace de gestion d'une activité.

Il faut comprendre qu'en même temps que nous donnons suite à ces mandats, nous devons voir au bon fonctionnement de l'organisation avec un nombre croissant de membres (1810 membres en date du 30 novembre 2014), la célébration du 20^e anniversaire de fondation, le projet de recherche active pour un vieillissement actif dans la dignité et l'agrandissement du chalet des Loisirs du Plateau en 2015. Nous sommes conscients de l'effort que nous devons faire tout en assurant la réussite de l'action de la C.J.R. Nous réussissons grâce à la contribution engagée des administrateurs et des bénévoles et l'action constructive des membres qui cherchent à vivre activement et ensemble le moment présent.

Je suis fier de vous et de ce que nous faisons pour le mieux-être des aînés de notre communauté.

Claude Charbonneau, Président

12- 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 Louis Paquet en composant le 418-626-3696.

Le conseil d'administration

13- AVIS DE CONVOCATION POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA C.J.R.

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra le vendredi 20 février 2015 à 17 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

Suite à l'assemblée générale, la C.J.R. rendra hommage à certains de ses bénévoles. Le tout sera suivi d'un cocktail de reconnaissance et d'un goûter.

Les membres en règle présents recevront le rapport du président, approuveront les états financiers déposés par le trésorier, entérineront les modifications au règlement no. 1 et éliront les membres du conseil d'administration. Une période de questions suivra.

Nous vous invitons fortement à venir participer comme membre à votre assemblée générale annuelle et à assister à l'activité de reconnaissance des bénévoles sans lesquels la C.J.R. ne pourrait rien faire.

Le membre en règle désirant se présenter comme administrateur pour les années 2015-2016 peut transmettre, avant la tenue des élections, son bulletin de candidature au secrétaire de la C.J.R., monsieur Jean-Guy Lebel, à l'adresse mentionnée dans L'INFO C.J.R. Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler.

Bienvenue à tous !

Jean-Guy Lebel, secrétaire

14- MODIFICATIONS AU RÈGLEMENT NO. 1

1- Dispositions générales

1.7 Instances décisionnelles et leurs mandats

Le conseil d'administration se dote d'un comité exécutif qui est composé du président, du vice-président, du vice-président coordonnateur des bénévoles, du secrétaire, du trésorier, du registraire et des coordonnateurs d'activités.

3- L'assemblée annuelle

3.1 Dispositions générales

L'assemblée annuelle des membres doit être tenue au moins une fois l'an et au plus tard le 31 mars.

5- Responsabilités et tâches des membres du conseil d'administration

5.3 Tâches du vice-président, coordonnateur des bénévoles

Coordonner tout ce qui touche aux actions réalisées par les bénévoles de tous les secteurs de la C.J.R.

Élaborer et implanter un plan de soutien pour l'ensemble des bénévoles de la C.J.R.

Répondre au conseil d'administration de tout ce qui concerne l'action bénévole de la C.J.R.

5.4 Tâches du secrétaire

Rédiger et consigner les procès-verbaux des réunions

Tenir et conserver les archives de la Compagnie
 Signer avec le président les documents officiels qui engagent la Compagnie (sauf les chèques)
 Rédiger et faire parvenir les rapports requis
 Exécuter tout mandat confié par le président

5.5 Tâches du trésorier

Responsable des fonds et des livres de comptabilité de la Compagnie

Tenir ou faire tenir un relevé précis des biens, des dettes, des recettes et des deniers de l'organisme

Déposer ou voir à ce que soient déposés, dans une institution financière déterminée par le conseil d'administration, les deniers de l'organisme

Signer les chèques de la corporation avec le président

Rédiger ou faire rédiger les demandes de subventions et les présenter au conseil d'administration

Préparer ou voir à ce que soient rédigés les rapports financiers exigés par la loi

5.6 Tâches du registraire

Assurer l'émission et le contrôle des cartes de membres de la Compagnie

Promouvoir le recrutement de nouveaux membres

Percevoir avec la collaboration du trésorier les cotisations dues

Avoir la responsabilité de prendre toutes les dispositions pour la mise à jour constante de la liste officielle des membres.

5.7 Tâches des coordonnateurs

Coordonner la gestion des activités organisées par un administrateur ou un responsable dans les secteurs suivants : activités culturelles, activités sociales, activités sportives et physiques, voyages.

5.8 Tâches des administrateurs

Assumer les responsabilités et mandats confiés par le conseil d'administration

15- RÈGLEMENT NO. 2 DE MISE EN CANDIDATURE ET DE PROCÉDURE D'ÉLECTION DES ADMINISTRATEURS DE LA C.J.R.

1. Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.
2. Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.
3. Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.
4. Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.
5. Le président ou la présidente d'élection considère d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite les propositions présentées verbalement séance tenante.
6. Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mises en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.
7. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.
8. S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.
9. S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.
10. Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaires à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.
11. Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin.
12. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.
13. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.

14. Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.
15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.
16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.
- Le présent règlement a été adopté à l'assemblée générale de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau tenue le 15 février 2006.***

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom :

Numéro de membre :

Signature du membre :

Date de signature :

Signature et numéro du membre proposeur :

16- RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

Au début de janvier de chaque année, le conseil d'administration invite les bénévoles à une rencontre où il souligne leur contribution à la réussite de la C.J.R.

De plus, lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient en février, la C.J.R. souligne d'une façon particulière la contribution significative de certains bénévoles au succès de ses activités.

Voici donc la liste des bénévoles qui seront reconnus pour l'année 2014.

Selon les critères objectifs :

3 ans :	Suzanne Bolduc	Cribb	5 ans :	Gérard Bélanger	Administrateur
	Hélène Beaulieu	Administratrice		André Bellemare	Administrateur
	Pierre Lapointe	Administrateur		Jean-Guy Lebel	Administrateur
	Louise Tanguay	Shuffleboard		Louis Paquet	Administrateur
	Denis Paquet	Voyages		Colette Tremblay	Ski de fond
				Danielle Lessard	Boîte vocale
				Pauline Morneau	Golf du mardi

Prix « Milieu de Vie » : Club de ski de fond et de raquettes

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



On frappe à la porte :

- Bonjour, Madame, voulez-vous nous faire un don pour les maisons de retraite ?

Et la vieille s'écrie :

- Gaston, mets ton manteau et prépare ta valise !

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



1- APPRIVOISER NOS DIFFÉRENCES

Comme le savent beaucoup d'entre vous, la C.J.R. s'est engagée à devenir plus accueillante, plus ouverte, plus chaleureuse, plus inclusive. Ce n'est évidemment pas toujours facile, en particulier parce que nous sommes différents les uns des autres. Il est plus simple de transiger avec ceux qui nous ressemblent qu'avec ceux qui ne nous ressemblent pas.

Développer de nouvelles amitiés

Dans « Le petit prince », Saint-Exupéry nous parle de l'amitié qui a pu se développer entre le petit prince et le renard, entre le petit prince et sa rose. C'est une belle histoire, riche d'enseignements.

- Si tu veux un ami, apprivoise-moi, dit le renard.

- Que faut-il faire? dit le petit prince.

- Il faut être très patient, répondit le renard. Tu t'assoiras d'abord un peu loin de moi, comme ça, dans l'herbe. Je te regarderai du coin de l'œil et tu ne diras rien. Le langage est source de malentendus. Mais, chaque jour, tu pourras t'asseoir un peu plus près...

En s'approchant de l'autre comme ça petit à petit, on apprend à le découvrir avec ce qui est plaisant chez lui mais aussi avec ce qu'il peut avoir de déplaisant à première vue. C'est comme ça que le petit prince avait apprivoisé une rose, même si elle avait des défauts.

Premier défaut, les épines, que le petit prince vient justifier ainsi :

- Les fleurs sont faibles. Elles sont naïves. Elles se rassurent comme elles peuvent. Elles se croient terribles avec leurs épines...

Un autre défaut, la coquetterie, comme nous l'explique Saint-Exupéry :

Le petit prince avait surveillé de très près cette brindille. Il sentait bien qu'il en sortirait une apparition miraculeuse, mais la fleur n'en finissait pas de se préparer à être belle. Et puis voici qu'un matin, justement à l'heure du lever du soleil, elle s'était montrée.

Et elle, qui avait travaillé avec tant de précision, dit en bâillant :

- Ah! Je me réveille à peine...Je vous demande pardon...Je suis encore toute décoiffée...

Le petit prince ne put contenir son admiration :

- Que vous êtes belle!

- N'est-ce pas, répondit doucement la fleur. Et je suis née en même temps que le soleil...

Le petit prince devina bien qu'elle n'était pas trop modeste, mais elle était si émouvante!

Derrière les épines se cachaient de la faiblesse et de la naïveté. Derrière un peu de vanité se cachait une volonté d'être belle pour celui qu'elle voulait apprivoiser. Le petit prince a pu passer par dessus ces petits défauts parce qu'il avait pris tout le temps nécessaire pour se rapprocher de cette rose

Des épines qu'il faut parfois apprivoiser

Les jeunes retraités, comme les vieux retraités, sont comme les roses, il leur pousse parfois des épines. Dans la revue « Québec Science » de novembre dernier, Serge Bouchard raconte son dernier voyage à New York, pendant lequel il s'est retrouvé incapable d'arpenter les grandes artères : « J'ai vu Manhattan différemment, à hauteur de fauteuil roulant, poussé par ma blonde et ma fille, qui se sont fait des bras et des mollets. Il y eut des essoufflements, des grognements (c'est moi qui souligne) et quelques rires sincères ».

Philosophe, Bouchard se compare à un petit enfant : « Les petits enfants et les très vieux se ressemblent : ils agrippent des chaises et des marchettes. L'enfant apprend à marcher, le vieux apprend à s'asseoir. Dans les deux cas, cela peut entraîner quelques larmes. Aux deux extrémités du temps de vivre, le besoin de consolation est immense ».

Permettez-moi d'ajouter que le besoin de consolation est aussi pressant chez le vieux qui pleure que chez celui qui grogne. Comme la rose, il se croit terrible avec ses épines.

Tout comme le petit prince, le renard et la rose, puissions-nous nous aussi apprendre à nous apprivoiser les uns les autres, apprendre à accueillir nos différences, apprendre à tolérer quelques épines. Ainsi nous sera-t-il possible de profiter au maximum de toutes les richesses présentes chez ceux qui nous entourent. Comme le dit le renard au petit prince :

- Si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde.

Jean-Guy Lebel

2- LA VALORISATION DES BÉNÉVOLES

La Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau... une association vivante à l'image de ses membres!

Pour pouvoir parler de la réussite de son fonctionnement et de ses 20 années d'existence, une organisation comme la C.J.R. sait qu'elle le doit à toute son équipe de bénévoles. Une équipe de plus de 200 personnes.

Consciente que votre implication est essentielle et soucieuse de vous accompagner dans votre engagement, la C.J.R. a décidé de s'investir. Investissement qui se traduit par différentes actions telles que la création d'un poste de vice-président, coordonnateur de l'action bénévole et l'embauche d'une personne-ressource pour soutenir la démarche. Le rôle du comité milieu de vie a aussi été bonifié et une révision de l'ensemble des politiques et des procédures de la C.J.R. est en cours.

Le soutien aux bénévoles s'exprime aussi par l'harmonisation des façons de faire, qu'elles soient administratives ou relationnelles et par l'ouverture vers un savoir-être plus inclusif. Ainsi, ensemble, nous participons à la consolidation d'un milieu de vie qui permet à toute personne de demeurer intégrée en tenant compte des diversités du vieillissement.

Comme toute organisation, la C.J.R. doit s'assurer de la longévité de son action et celle-ci passe, entre autres, par la relève. Si vous avez envie de faire partie de l'équipe, vous pouvez contacter par téléphone ou par courriel, Camille Roy, coordonnateur des bénévoles ou Sophie Durand, chargée de projet.

Pour nous joindre :

Camille Roy, 418-628-6995, roy.camille@videotron.ca
Sophie Durand, 418-626-2828, cjrrapvad@gmail.com

3- RETOUR SUR LA CONFÉRENCE-ATELIER : OPTIMISER NOS POSSIBILITÉS DE BIEN VIEILLIR... UN DÉFI À RELEVER ENSEMBLE!

Cette conférence fait partie du projet de recherche-action participative pour soutenir un vieillissement actif dans la dignité qui a présentement lieu à la C.J.R. Le projet a trois principaux objectifs soit de :

- Permettre aux aînés, ayant de la difficulté à participer d'être mieux intégrés et inclus et, ainsi, d'avoir une participation sociale qui corresponde à leurs aspirations
- Permettre aux responsables des milieux associatifs et communautaires d'aînés de mieux répondre aux besoins de leurs membres actuels ou potentiels

- Contribuer à la construction d'un plus grand respect à l'égard des diversités du vieillissement.

Le jeudi 13 novembre dernier, 106 personnes se sont donc réunies au gymnase du Patro de Charlesbourg afin de sensibiliser aux différents parcours de vie qui sont offerts aux aînés, les choix et les actions possibles qui en découlent et explorer comment une association peut demeurer plus inclusive pour ses membres.

Le conférencier, Bruno Marchand, président-directeur général de Centraide Québec-Chaudière-Appalaches, nous a parlé de 6 mythes sur le vieillissement qu'il faut déconstruire :

1. Les personnes d'une même génération sont un bloc monolithique
2. Les aînés ont des valeurs différentes des générations précédentes
3. Les aînés sont en mauvaise santé et coûtent cher au système de santé
4. Il n'est pas normal de vieillir
5. Les aînés sont tous solidaires
6. Vieillir fait mal et les aînés sont plus suicidaires.

Il nous a aussi proposé des pistes de solution pour améliorer notre vision du vieillissement :

- Nous sommes les premiers agents de changement. Il faut être conscient de comment on perçoit notre vieillissement et comment on le valorise.
- Il est important d'avoir des racines, savoir d'où on vient et où on s'en va. Il doit y avoir une adéquation entre le je et le nous. Cela permet de donner du sens et un but à sa vie.
- L'idée de performance doit voler en éclat. Contribuer, c'est savoir être, pas seulement faire et avoir. Il faut préférer l'imperfection au néant.

« Une solution simple à un problème complexe n'est sûrement pas la bonne solution. »

« Soyons le changement que nous voulons voir se matérialiser. »

Après la conférence, afin de continuer la réflexion, les participants se sont divisés en huit groupes qui ont discuté ensemble de thèmes comme le « bien » vieillir, le « mal » vieillir ainsi que la place de la C.J.R. dans une trajectoire de vieillissement. Les discussions furent animées et de nombreux éléments intéressants ont été soulevés et pris en note par nos animateurs. Cela a permis de faire un portrait de ce que les participants souhaitent pour leur vieillissement :

**Estime de soi - Nouvelles affaires - S'outiller - Esprit ouvert
- Moment présent - Briser l'isolement - Luxe de choisir - Équilibre**

Les participants ont aussi pu partager leur vision du vieillissement. Pour moi vieillir, c'est... **jouir de mon aujourd'hui, m'adapter à mes limites et à la perte d'autonomie et passer à une autre étape.**

Le comité de pilotage du projet de recherche, organisateur de la conférence, tient à remercier tous les participants de leur enthousiasme et leur grande ouverture. Pour les intéressés, le rapport complet de la journée peut vous être envoyé.

Nous sommes toujours à la recherche de participants pour partager opinions, réalités ou besoins par rapport à ces questions :

- 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 et toutes?

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.

Si vous avez besoin d'information supplémentaire :

Sophie Durand, chargée de projet, 418-626-2828 ou à cjrpad@gmail.com

Ce projet a obtenu l'approbation du comité d'éthique à la recherche de l'IRDPQ

Projet # 2014-393

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Les nœuds du temps

*Les saisons sculptent
les secrets de son être
de l'espoir au désespoir*

*peut-être se cache
une marée de joie ou de larmes
sous la chrysalide de son cœur*

*l'espoir disparaît
dans le ventre d'une voix
qui ne peut se dire*

*la mémoire du silence
connaît les souvenirs
dans les nœuds du temps*

Gisèle Labbé

Section IV

MILIEU DE VIE



1- LE 20^e ANNIVERSAIRE DE LA C.J.R.

Plus de 450 personnes ont participé à ce grand rassemblement le 18 octobre 2014 au Patro Roc- Amadour.

Les invités d'honneur : madame Anne-Marie Day, députée fédérale et son adjoint monsieur Michel Fecteau, monsieur François Blais, député de Charlesbourg et ministre de la Sécurité sociale et son attaché politique monsieur Papillon, monsieur Vincent Dufresne, président de l'arrondissement de Charlesbourg, madame Michèle Morin-Doyle et monsieur Patrick Voyer, conseillers de la Ville de Québec, madame Lise Boulanger, présidente de l'ARC, madame Isabelle Roy de La Capitale, madame Geneviève Martin, représentante de la Ville, madame Émilie Raymond, chercheuse de l'Université Laval, madame Nadine Lacroix, assistante de recherche, madame Sophie Durand, chargée de projet pour « Vieillissement actif dans la dignité » et monsieur Gérald Lavoie du CAABC nous ont honorés de leur présence et de leurs bons mots.

Les commanditaires : monsieur François Blais, député de Charlesbourg, l'Arrondissement de Charlesbourg, la Caisse

Populaire Desjardins de Charlesbourg, l'Assurance de la Capitale, la Coopérative des Deux-Rives et madame Isabelle Roy ont généreusement contribué au financement de cette fête.

Nous avons profité de cette occasion pour souligner la contribution exceptionnelle et significative au bon fonctionnement de la C.J.R., à son développement et à son rayonnement en reconnaissant membres à vie les administrateurs : Claude Charbonneau, Gaétan Bourbeau, Jean-Louis Gilbert, les responsables d'activités : Evelyn Bernier (responsable de la boîte vocale), Jacques Bernier (conversation anglaise, acheteur), Aline et Gaétan Parent (groupe vocal), Errol Fortin (L'INFO C.J.R.), Suzanne Bolduc (golf du mardi), Jean Bédard (site Web) et Marcel Dupont (L'INFO C.J.R.).

Je remercie très sincèrement Hélène Beaulieu qui a dirigé avec efficacité l'ensemble de cette opération et tous les artisans qui ont fait de cette fête une réussite : Christiane Gagnon, animatrice, Claude Charbonneau, Jean Bégin, Gaétan Bourbeau, Georgette Baril, Jean-Claude Michel et les autres bénévoles qui ont contribué à cette activité.

Merci à l'équipe qui a écrit le document souvenir du 20^e : Jean-Guy Lebel, Marcel Dupont, Marcelle Fournier, Jean-Paul Havard, Pauline Morneau, Louise Tanguay et Claude Charbonneau.

Quelques appréciations de cette fête :

Merci infiniment pour la belle organisation de cette fête. Tout était parfait, bonne nourriture, excellent service, très beau décor. Les gens présents étaient heureux et très participatifs.

Que de travail cela vous a demandé. Alors encore de gros mercis à tous ceux qui ont collaboré de près ou de loin à faire de ce 20^e un moment inoubliable.

Cette fête fut un grand succès : accueil, décorations, carte du menu et des commanditaires, choix du traiteur Les Anges, son (et l'ajustement au début des discours), musique, maître de cérémonie, hommage à nos pionniers devenus membres à vie.

Merci mille fois aussi à tous les autres bénévoles qui, par leurs efforts et par leur amour de la C.J.R., ont pu l'aider à se développer et l'amener à être ce qu'elle est aujourd'hui.

Claude Charbonneau, Président

2- RENCONTRE DES NOUVEAUX MEMBRES

Le vendredi 21 novembre 2014, les membres du conseil d'administration ont reçu plus de 100 nouveaux membres à une rencontre d'information et d'échanges. Après les présentations d'usage, notre président, monsieur Claude Charbonneau, nous a entretenus sur le projet de recherche « Vieillessement actif dans la dignité », du fonctionnement et des outils d'information mis à la disposition des membres de la C.J.R. et madame Sophie Durand, chargée de projet et monsieur Camille Roy, nouveau vice-président coordonnateur aux bénévoles, nous ont entretenus du dossier « Valorisation des bénévoles ». Les quatre coordonnateurs sont venus tour à tour parler de leur secteur respectif. Le tout fut suivi d'une période de questions fort intéressante et constructive pour l'ensemble des participants.

Un goûter nous a tous réunis pour échanger et fraterniser en bonne compagnie. Ce fut une très belle rencontre que nous reprendrons sûrement l'an prochain.

Un gros MERCI à tous les participants qui nous ont démontré qu'ils avaient à cœur la bonne marche et le développement de la C.J.R.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité « Milieu de vie »

3- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MARDI 6 JANVIER

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions sont autorisés à s'inscrire avant 10 h 30. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le mardi 6 janvier, de 10 h 30 à midi, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

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

4- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme par le passé, les Lundis PM sont de retour à compter du 12 janvier jusqu'au 15 juin inclusivement au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Charlesbourg de 13 h à 15 h 30. Le chalet est ouvert à tous. Il est à noter que le lundi 6 avril, lundi de Pâques ainsi que le lundi 18 mai, Fête des Patriotes, le chalet sera fermé.

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

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

Hélène Beaulieu

Responsable du comité milieu de Vie

5- RENCONTRE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La C.J.R. invitera personnellement 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.

Un GROS MERCI à tous nos bénévoles qui participent activement au succès de la C.J.R.

Au plaisir de vous rencontrer.

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

6- TOUS AZIMUTS

Cette activité accueille les membres de la C.J.R. sous le même signe du plaisir, dans toutes les directions, par tous les moyens, dans tous les sens et pour tous les goûts.

Imbibez-vous d'activités vibrantes, d'une énergie contagieuse au gré des rendez-vous variés.

Venez y passer de bons moments dans une expérience différente...un nouveau programme...en continu...pour femmes, hommes et couples retraités pour 2015.

Tu es le ou la « Bienvenue ».

On t'attend lors de l'inscription du mardi 6 janvier. Le coût sera de 5 \$ pour la saison, soit de janvier à juin 2015.

Voici les activités proposées les lundis après-midi à 13 heures au local La Planque.

19 et 26 janvier : Le Mandala par madame Monique Dumas et madame Monique Montreuil, animatrices

Connaissance et expression de soi, harmonisation et créations

16 février : Le détachement émotif dans l'amour par madame Diane Gagné, coach de vie

Différence entre le détachement dans l'amour et celui de l'indifférence

9 et 16 mars : Après-midi récréatif. Activité sociale de rigolades

27 avril : Aîné(e)s avisé(e)s: madame Sophie Turbide, policière à la Ville de Québec. Prévention de fraudes diverses

4 et 11 mai : Redonner vie à un vêtement et échange de livres, revues, plantes, casse-tête...

1^{er} juin : Souper de fin de saison. Tendances vestimentaires 2015 par madame Élise Durand

Nos ateliers vous intéressent... vous plaisent... et vous conviennent? Nos adeptes féminins et masculins vous attendent impatiemment au chalet La Planque.

Bienvenue à tous.

Hélène Bédard, Lise Mercier

Simonne Laforest 418-622-1375, responsables

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES



1- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

André Bellemare

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- COULEURS ET SAVEURS DE LOTBINIÈRE



Le 18 septembre dernier, une cinquantaine de personnes ont profité d'une journée magnifique pour visiter la région de Lotbinière.

3- CASCADES ET CANNEBERGES



Le 7 octobre dernier, 50 membres de la C.J.R. ont bravé le vent et la pluie pour se familiariser avec la culture et la récolte des canneberges.

4- VISITE DE MUSÉES



Le 23 octobre dernier, 40 membres ont chanté Félix Leclerc pour souligner son 100^e anniversaire malgré le vent frisquet de l'Île d'Orléans.

5- LA 17^e SAISON DE BRIDGE HIVER 2015

La saison d'hiver 2015 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 9 janvier à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, pour se terminer le vendredi 24 avril 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 16 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.

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.

Je tiens à remercier également madame Marie-Claire Pouliot pour l'excellente animation musicale lors de la soirée de clôture du 5 décembre dernier.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

6- GROUPE VOCAL

Nous avons pris un temps d'arrêt pour le temps des Fêtes et nous reprendrons le chant du Groupe Vocal dès le 19 janvier.

La dernière session fut très plaisante et nous serons à notre poste pour retrouver tous les membres inscrits à cette activité qui en est à sa 20^e année.

À tous et toutes Bonheur et Santé pour 2015.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

7- « JE ME RACONTE » À LA C.J.R.



Les Mots du Vécu

Diane Gagné

Coach de récits de vie

Dame de compagnie

418 380-4381

Diga47@videotron.ca

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

**Un cinquième groupe « Je me Raconte »
a vu le jour à la C.J.R. en 2014**

Six personnes courageuses ont entrepris l'écriture du « chef-d'œuvre » de leur vie depuis septembre 2014. Elles sont emballées et passionnées par ce projet si stimulant.

En plus de leur permettre de revisiter leur vie, ce projet d'écriture sera d'un apport considérable pour leur famille et les générations futures. Notre société ne s'est pas construite toute seule et chacune de nos histoires y a sa place.

Bravo à vous toutes et tous et bonne continuité.

Diane Gagné

Animatrice pour « Je me Raconte »

8- FORMATION INFORMATIQUE

Windows 8 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 peux vous aider à avoir du plaisir en utilisant votre ordinateur. À cette fin, je vous offre mes services pour vous guider dans une démarche de formation ou simplement vous donner quelques trucs permettant de vous simplifier la vie. Les sujets suivants peuvent être abordés :

- Initiation à l'ordinateur (comment s'organiser et s'y retrouver)

- Windows incluant la version 8.1 (au-delà de la médianse !)
- Initiation à Internet (recherche sur le Web et les courriels)
- Microsoft Word (débutant et intermédiaire)
- Microsoft Excel (débutant et intermédiaire)
- Autres : à évaluer.

À noter que la durée et le nombre de rencontres sont laissés à votre discrétion. Dans certains cas, un seul rendez-vous d'une heure pourrait être suffisant. De plus, les sessions peuvent compter plus d'un participant (sous réserve de certaines conditions).

Par ailleurs, mon offre de services ne s'applique pas aux produits Apple ni aux 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.

Clément Veilleux 418-628-7454, responsable
l.c.veilleux@videotron.ca

9- SCRABBLE

Des mots nouveaux vous attendent au scrabble. De plus, vous trouverez des gens intéressants et dynamiques, tout ça dans l'atmosphère d'une réunion de famille.

Début : Le lundi 12 janvier
 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

10- 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 12 janvier. Les équipes sont formées sur place et l'activité est gratuite.

Suzanne Bolduc 418-627-9717

Nicole Beauchesne 418-627-2574, responsables

11- CONVERSATION ANGLAISE

MONITEURS DEMANDÉS

Nous avons un urgent besoin de moniteurs pour la prochaine session. Le poste n'est pas si exigeant que l'on pense. Bonne connaissance de l'anglais, disponibilité de 2 heures semaine, sens de l'organisation.

Joignez-vous à notre équipe sans tarder.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

12- COURS D'ESPAGNOL

Pour profiter à 100% de vos voyages dans le Sud, des cours d'espagnol vous permettront d'avoir des échanges agréables et connaître mieux la culture du pays visité.

Pour la session d'hiver, les cours d'espagnol ont une durée de 20 heures, soit 10 cours de 2 heures. Les cours débuteront dans la semaine du 11 janvier.

Les niveaux sont les suivants :

Mardi 13 janvier : 9 h à 11 h – Débutants 2
 11 h à 13 h – Débutants 1

Mercredi 14 janvier : 9 h à 11 h – Intermédiaire 1
 11 h à 13 h – Débutants 3

Jeudi 15 janvier : 9 h à 11 h – Conversation avancée
 11 h à 13 h – Conversation intermédiaire

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (édifice du CLSC La Source - 1^{er} 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



13- CINÉ-DISCUSSION

Cette activité permet aux participants de visionner un film à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg, les 3^e lundis de chaque mois, à 13 h 15. Elle est suivie d'une discussion sur place après le visionnement.

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

Présentement la sélection des films n'est pas finalisée, mais **Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu**, une comédie

désopilante, rafraîchissante sera du programme et d'autres plus intéressants encore. Lors de l'inscription de janvier, la programmation complète vous sera remise.

Voici les dates :

Les lundis 19 janvier, 16 février, 16 mars et 13 avril

ON VOUS Y ATTEND.

Jacques Bois 418-628-9905, responsable

14- MASSAGE DE DÉTENTE À L'HUILE

Si vous voulez apprendre les mouvements pour pouvoir donner un bon massage de détente, ce cours s'adresse à vous.

Les cours se donneront le lundi en après-midi de 13 h 30 à 15 h 30 pour une durée de 12 semaines (24 heures de cours).

Dates : 19 et 26 janvier
2, 9, 16 et 23 février
9, 16, 23 et 30 mars
6 et 13 avril

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 de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source) local 022

Note : Vous devez apporter un drap plat et une grande serviette ainsi qu'une paire de pantoufles.

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

15- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Je remercie les 5 personnes qui ont assisté au cours de réflexologie de la main à l'automne 2014.

La connaissance de la réflexologie de la main est un outil précieux qui vous aidera tout au long de votre vie et pourra aider d'autres personnes.

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 mercredi en avant-midi soit de 9 h 30 à 11 h pour un total de 6 heures.

Groupe 1

Dates : 21 et 28 janvier et 4 et 11 février

Groupe 2

Dates : 18 et 25 février et 11 et 18 mars

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 de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source) local 022

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

16- SCULPTURE SUR BOIS

Aux sculpteurs dans l'âme qui aimeraient travailler en équipe et aux autres qui voudraient tenter l'expérience de la sculpture sur bois, j'offre de vous accompagner et vous guider dans mon atelier bien outillé au sous-sol de ma résidence située au 630, rue Robichaud à Charlesbourg (via rue Magnan, en arrière du Pharmaprix du 4850, boul. Henri-Bourassa).

Retraité depuis 20 ans, j'ai complété environ 50 œuvres au cours des 10 dernières années.

Coût : 25 \$ pour la période de janvier à mai, accessible les lundis et mercredis matin de 9 h 30 à 11 h 30

Outils de base et matériel fournis aux débutants

Venez me rencontrer lors de la journée d'inscription du 6 janvier.

Gilles Rondeau 418-264-7275, responsable

17- THÉÂTRE LE TRIDENT

DANS LA RÉPUBLIQUE DU BONHEUR

Cette activité annoncée à l'inscription de septembre est présentement complète. Les personnes inscrites seront rejointes par téléphone quelques jours avant la représentation du 14 janvier pour les dernières informations.

André Bellemare 418-627-3730, responsable

18- LES VIOLONS DU ROY

Date : Le jeudi 22 janvier

Cette soirée des Violons du Roy sera sous la direction de Mathieu Lussier. Quatre excellents solistes prêtent leur voix à une nouvelle incursion dans l'univers inépuisable des Cantates de Bach : Shannon Mercer, soprano, Mireille Lebel, mezzo-soprano, Thomas Cooley, ténor, Tyler Duncan, baryton.

Heure : 20 h

Endroit : Palais Montcalm

Coût : Réservation de 20 billets au prix de groupe de 48 \$, taxes et frais de service inclus

Transport : Covoiturage suggéré

Départ : Rendez-vous au stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) pour 19 h, départ à 19 h 15

Au plaisir de se rencontrer lors de l'inscription du 6 janvier

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

19- THÉÂTRE LA BORDÉE**LES FOURBERIES DE SCAPIN DE MOLIÈRE**

Date : Le mardi 10 février à 19 h 30

Des jeunes gens ont recours aux ruses de Scapin pour dénouer leurs impasses amoureuses. *« À vous dire la vérité, il y a peu de choses qui me soient impossibles, quand je m'en veux mêler. J'ai sans doute reçu du Ciel un génie assez beau pour toutes les fabriques de ces gentillesses d'esprit, de ces galanteries ingénieuses à qui le vulgaire ignorant donne le nom de fourberies; et je puis dire, sans vanité, qu'on n'a guère vu d'homme qui fût plus habile ouvrier de ressorts et d'intrigues, qui ait acquis plus de gloire que moi dans ce noble métier »*. Scapin

Mise en scène de Jacques Leblanc avec Chantal Dupuis, Philippe Durocher, Hughes Frenette, Jonathan Gagnon, Pierre-Olivier Grondin, Mariane Marceau, Christian Michaud, Jack Robitaille et Ghislaine Vincent.

Coût : 29 \$, incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service, ainsi que le pourboire du chauffeur

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

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

20- LES MATINS EN MUSIQUE

Date : Le jeudi 19 février

Programme : Le cygne de Tuonela de Sibérius et la très romantique Cinquième symphonie de Tchaïkovski

9 h Café et biscuits

9 h 30 Causerie au foyer de la salle Louis-Fréchette

10 h 30 Concert dirigé par Fabien Gabel

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Coût : Réservation de 20 billets au prix de groupe de 30 \$, taxes et frais de service inclus

Transport : Covoiturage suggéré

Départ : Rendez-vous au stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) pour 8 h 15, départ à 8 h 30

Au plaisir de se rencontrer lors de l'inscription du 6 janvier.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

21- MUSÉE DE LA CIVILISATION ET DE L'AMÉRIQUE FRANCOPHONE

Date : Le mardi 24 mars

Venez passer une journée agréable au Musée de l'Amérique francophone et au Musée de la civilisation, pour voir notamment les expositions suivantes :

Partir sur la route des francophones

Suivez les traces des premiers francophones qui ont décidé de s'installer sur le continent nord-américain (avec un guide-animateur).

La colonie retrouvée

Découvrez l'épopée des premiers Français d'Amérique qui débute en 1540, alors que le roi de France veut étendre son royaume au Nouveau Monde (avec un guide-animateur).

Tirées par les chevaux

Découvrez le savoir faire des voituriers québécois et admirez certaines voitures hippomobiles ayant appartenu à d'illustres hommes politiques et commerçants.

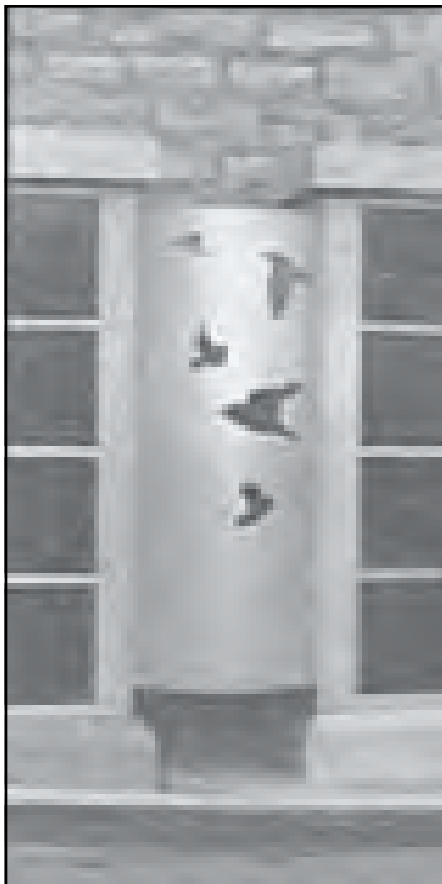
IMAGE x IMAGE, le cinéma d'animation à l'O.N.F.

Un patrimoine exceptionnel à découvrir dans l'univers de plus de 200 films et extraits de films puisés dans les collections de l'O.N.F.

Le Temps des Québécois

Plus de 400 ans d'histoire : revivez les événements marquants qui ont construit le Québec d'aujourd'hui à travers les témoignages de personnages d'autrefois qui racontent leur vécu.

[Suite à la page 21](#)



Paroisse Saint-Charles-Borromée

Saviez-vous que...

Nous avons un nouveau

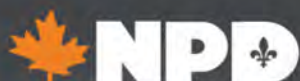
columbarium extérieur

au cimetière Saint-Charles-Borromée.

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

Contactez :

Lise Beaudet au 418-623-1847 poste 102



Anne-Marie Day

Députée de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles

Bureau de circonscription

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

Ottawa

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

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

- 1- Bonification du Régime des Rentes du Québec en collaboration avec la province;
- 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.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2015

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JANVIER				
05 lu	Renouvellement carte membre	Chalet des Loisirs du Plateau	Jean Deslauriers	624-4691
06 ma	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
07 me	Présentation voyage	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Turner	622-7059
08 je	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627
09 ve	Bridge (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 ve	Taï Chi (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
09 ve	Présentation voyages (2)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Gilles Mercier	623-9900
12 lu	Lundis PM (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
12 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Micheline Dumont	628-4564
12 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
12 lu	Club de marche	Pointe-aux-Lièvres	Édith Vachon	849-5109
13 ma	Espagnol (Débutants I-II)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
13 ma	Danse en ligne (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Thérèse Ouellet	661-7031
13 me	Je me raconte (Début)	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
14 me	Espagnol (Débutants III- Int. I)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
14 me	Théâtre	Le Trident	André Bellemare	627-3730
15 je	Ski de fond	Lac Beauport (Sentier du Moulin)	Colette Tremblay	522-0627
15 je	Espagnol (Conversation)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
16 ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
19 lu	Tennis (Début)	École secondaire Saint-Jean Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
19 lu	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean Eudes	Robert Ouellet	849-5023
19 lu	Groupe vocal (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
19 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
19 lu	Massage à l'huile (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
19 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
21 me	Réflexologie (1er groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
22 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
22 je	Les violons du Roy	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
26 lu	Club iPad (Début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rachel Delisle	353-3350
26 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
26 lu	Club de marche	Lac Beauport	Édith Vachon	849-5109
27-12 fév.	Voyage	Amérique du Sud	Ginette Turner	622-7059
29 je	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627

FÉVRIER

05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	622-5791
05 je	Ski de fond	Lac Beauport (Sentier du Moulin)	Colette Tremblay	522-0627
08 di	Petites quilles (Déjeuner)	Salon de quilles Duvancier	Martin Neault	626-4703
09 lu	Club de marche	Centre ski fond Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
10 ma	Théâtre	La Bordée	André Bellemare	627-3730
11 me	Dîner du Carnaval	Resto Pub Sympathique	Ginette Dufresne	623-4582
12 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
12 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
16 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
16 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
18 me	Réflexologie (2e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
19 je	Ski de fond	Duchesnay	Colette Tremblay	522-0627

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2015

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
FÉVRIER				
19 je	Les matins en musique	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
20 ve	Assemblée générale annuelle	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
23 lu	Club de marche	Centre plein air Val-Bélair	Édith Vachon	849-5109
26 je	Ski de fond	Lac Beauport (Sentier du Moulin)	Colette Tremblay	522-0627
MARS				
05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	622-5791
05 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
09 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
09 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Édith Vachon	849-5109
12 je	Ski de fond	Camp Mercier	Colette Tremblay	522-0627
12 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
15-3 av	Voyage	Vietnam et Cambodge	Gilles Mercier	623-9900
16 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
16 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
20 ve	Ski de fond (Souper)	Chalet des Loisirs du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
23 lu	Club de marche	Marais du Nord	Édith Vachon	849-5109
24 ma	Visite	Musée de la Civilisation	André Bellemare	627-3730
25 me	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
26 je	Matinée C.J.R.	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
30 lu	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
AVRIL				
02 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	622-5791
06 lu	Club de marche	Parc des Moulins	Édith Vachon	849-5109
09 je	Cabane à sucre	Pont-Rouge	André Bellemare	627-3730
09 je	Charlebois symphonique	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
11 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
13 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
15 me	Théâtre	Le Périscope	André Bellemare	627-3730
19 di	Verdi – Orgue et chant	La Maison symphonique Montréal	Ginette Turner	622-7059
20 lu	Club de marche	Sainte-Foy	Édith Vachon	849-5109
23 je	Visites guidées	Port de Québec et Charlesbourg	Gaétan Bourbeau	628-5791
24 ve	Bridge - Tournoi suisse	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
27 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
MAI				
04 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
05 ma	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
06-16	Voyage	Croisière sur le Rhin	Ginette Turner	622-7059
07 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	622-5791
11 lu	Tous Azimuts	La Planque-Loisirs du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
12 ma	Visite	Parlement de Québec	André Bellemare	627-3730
13-25	Voyage	La France, pays de nos ancêtres	Gilles Mercier	623-9900
20 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
29 ve	Visite	Citadelle de Québec	André Bellemare	627-3730
29 ve	Souper au homard	Centre communautaire Michel-Labadie	Camille Roy	628-6995

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**
extra



Croisière Québec-Boston-Québec

sur le Norwegian Dawn

de la compagnie Norwegian Cruise Line



174 Grande-Allée O
Québec

En compagnie de Ginette Turner
du 18 septembre au 2 octobre 2015 (14 jours)

Itinéraire :

Québec - Sydney, Nouvelle-Écosse - Halifax, Nouvelle-Écosse - St-John, Nouveau-Brunswick - Bar Harbour, Maine - Boston, Massachusetts - Portland, Maine - Halifax, Nouvelle-Écosse - Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard - Gaspésie - La Baie - Québec.

Prix : 2179 \$ cabine intérieure, 3159 \$ cabine extérieure, 3959 \$ cabine balcon

Pour information contactez **Ginette Turner : 418-622-7059** ou **Lise Villeneuve : 418-525-6373**



Suite de la page 16 : Musée de la Civilisation...**Corps rebelles**

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

Coût : 15 \$, comprenant le transport par autobus, la visite des deux musées, les taxes et les pourboires. Dîner à la cafétéria ou au bistro du Musée de la civilisation, à vos frais.

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

Note : Un minimum de 30 personnes est requis pour cette activité (maximum 45).

André Bellemare 418-627-3730

Nicole Letellier 418-626-5208, responsables

22- MATINÉE C.J.R. (Empress of Ireland : 100 ans d'histoires oubliées)

Causerie de John O'Connor, avocat et professeur retraité, membre du conseil d'administration de la société « Héritage irlandais Québec ».

Le 28 mai 1914, en fin d'après-midi, le paquebot RMS Empress of Ireland quitte le port de Québec pour une traversée de six jours vers Liverpool, en Angleterre. Son commandant, Henri George Kendall, est assisté de 420 membres d'équipage pour mener à destination les 1057 passagers à bord.

Mais le voyage sera de courte durée. Quelques heures après le départ, l'Empress sera victime d'une collision avec le Storstad, un charbonnier norvégien. Le paquebot s'engouffrera rapidement au large de Pointe-au-Père. Plus de 1000 personnes perdront la vie dans ce qui constitue la plus importante tragédie maritime de tous les temps au Canada.

Revivez le dernier voyage de l'Empress et découvrez les histoires des survivants, des témoins de l'événement qui ont œuvré afin qu'on n'oublie jamais cette tragédie.

Date : Le jeudi 26 mars

Heure: 9 h 30 (accueil 9 h 15)

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

Coût: 5 \$ payable en argent

André Bellemare 418-627-3730

Simone Laforest 418-622-1375, responsables

23- CHARLEBOIS SYMPHONIQUE

Date : Le jeudi 9 avril

Programme : L'orchestre symphonique de Québec sous la direction de Stéphane Laforest accompagne le chanteur Robert Charlebois, pour souligner ses 50 ans de carrière.

Heure : 20 h

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Coût : Réservation de 20 billets au prix de groupe de 59 \$, taxes et frais de service inclus

Transport : Covoiturage suggéré

Départ : Rendez-vous au stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) pour 19 h, pour un départ à 19 h 10

Au plaisir de se rencontrer lors de l'inscription du 6 janvier.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

24- THÉÂTRE LE PÉRISCOPE MOI, DANS LES RUINES ROUGES DU SIÈCLE

Date: Le mercredi 15 avril à 19 h

Un jour, Sasha Samar, comédien d'origine ukrainienne établi au Québec, propose à son ami Olivier Kemeid de faire un spectacle sur sa vie. C'est que Sasha a eu une vie stupéfiante.

Cette pièce qui en est inspirée, propose un regard à la fois intime et global sur l'histoire récente de l'Union soviétique, tout en explorant la question du mensonge. Le mensonge qu'on met en place afin de préserver un idéal, pour sauver les apparences mais qui, ce faisant, tue à petit feu.

Succès retentissant auprès de la critique et du public lors de sa présentation dans la métropole, « Moi, dans les ruines rouges du siècle » est lauréate du Prix de la critique-catégorie Production Montréal 2012.

Auteurs et idée originale: Olivier Kemeid et Sasha Samar

Distribution : Pascale Montpetit, Marilyn Castonguay, Geoffrey Gaquère, Robert Lalonde et Sasha Samar.

Coût : 29 \$, incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes et frais de service ainsi que le pourboire au chauffeur

Départ : 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 21 h 15

Note : Un minimum de 30 personnes est requis pour bénéficier du prix de groupe.

Denise et André Bellemare 418-627-3730 responsables

25- VISITES GUIDÉES DES USINES DE FILTRATION DES EAUX ET DE TRAITEMENT DES EAUX USÉES

Date : Le jeudi 23 avril

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) à 9 h en direction du Port de Québec pour la visite de l'usine de traitement des eaux usées. La moitié du groupe y descend. L'autre groupe se rend à l'usine de filtration des eaux située à Charlesbourg.

En après-midi, nous faisons le même trajet en sens inverse de façon à ce que tous les participants à cette activité puissent visiter les deux usines.

Coût : 25 \$ (27 \$ non membre). Ce prix comprend le transport, les deux visites guidées des usines, le repas, les taxes et les pourboires.

Le retour est prévu pour 17 heures.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

26- PARLEMENT ET PANORAMA DE QUÉBEC

Venez admirer 400 ans d'histoire en un seul coup d'œil à partir du plus haut sommet de Québec et voyez vos députés en action à l'Assemblée nationale.

Date : Le mardi 12 mai

8 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 16 h

9 h Déjeuner au restaurant Le Parlementaire (à vos frais)

10 h 30 Visite guidée de la bibliothèque de l'Assemblée nationale

12 h Lunch à la cafétéria de l'édifice Marie-Guyart (à vos frais)

13 h Visite guidée à l'observatoire de la Capitale au 31^e étage

14 h 15 Assistez aux débats de l'Assemblée nationale, puis visitez l'exposition sur la vie des députés

15 h 30 Départ pour Charlesbourg

Coût : 15 \$ (20 \$ non membre) incluant le transport en autobus, les visites au programme, les taxes et les pourboires

Note : 48 places seulement

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

27- VISITE DE LA CITADELLE

Visitez la résidence du gouverneur général, explorez la Citadelle et dînez sur place, puis revivez avec authenticité le siège de Québec (1759-1760) comme si vous y étiez.

Date : Le vendredi 29 mai

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

9 h Visite guidée de la résidence du gouverneur général

10 h Visite guidée de la Citadelle de Québec suivie de l'exposition « Je me souviens » 100 ans d'histoire, du Royal 22^e Régiment

12 h Dîner au mess des adjudants et sergents dans un décor exceptionnel, repas complet incluant une coupe de vin

14 h 15 Visite de la nouvelle exposition multimédia « Batailles 1759-1760 » à la Maison de la Découverte, voisin du Manège militaire

15 h 15 Retour vers Charlesbourg

Coût : 59 \$ (64 \$ non membre) incluant le transport par autobus, le repas du midi, les visites au programme, les taxes et les pourboires

Note : 48 places seulement

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables



*Lu sur une affiche le long de la route
en Floride....*

**Si tu veux parler à Dieu,
arrête-toi, choisis un endroit calme
et parle-lui.**

**Si, par contre, tu veux le voir,
envoie-lui un TEXTO
en conduisant !...**

Section VI

ACTIVITÉS SOCIALES



Yolande Plante

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu tous les premiers jeudis du mois. À la demande générale, nous changeons de restaurant. **Dorénavant, nos déjeuners auront lieu au restaurant chez Harry, situé au 1190, boul. Louis XIV (centre d'achat Bourg-Royal) à compter de 9 h 30.** 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 : 5 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 13 janvier

Fin : Le mardi 31 mars

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.

Thérèse Ouellet 418-661-7031, responsable

3- DÉJEUNER PETITES QUILLES

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

Date : Le dimanche 8 février

Heure : 9 h (déjeuner) et 10 h 30 (quilles)

Endroit : Salon de quilles Duvanian, 1100 B, rue Galibois

Coût : 22 \$ (déjeuner et quilles), 25 \$ (non membre)

Note : Vous avez le choix de quatre menus pour le déjeuner.

Martin Neault 418-626-4703, responsable

4- DÎNER DU CARNAVAL

Venez fêter le carnaval de Québec avec vos amis

Date : Le mercredi 11 février à 11 h 30

Programme : 11 h 30, dîner (trois choix de menu). L'information sera disponible à l'inscription.

13 h, danses en ligne et sociales animées par Réal Matte, musicien

Notre prof de danse en ligne Carole sera sur place pour partir les danses.

Endroit : Resto Pub Sympathique (anciennement Le Clac), situé au 1750, rue Périgord (Marché aux Puces Jean-Talon)

Coût : 26 \$ (incluant le vestiaire). Breuvages disponibles sur place.

Ginette Dufresne 418-623-4582

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables

5- DÎNER AUX CAILLES

Nous vous offrons trois dîners « Table d'hôte » au restaurant « Les Cailles » situé au 337, 76^e Rue Ouest, arrondissement Charlesbourg.

Dates : Le jeudi 12 février

Le jeudi 12 mars

Le mercredi 25 mars

Heure : Arrivée entre 11 h 30 et 12 h

Note : Un dépôt de 5 \$ sera demandé lors de l'inscription.

Pierrette Wiseman 418-626-1092, responsable

6- CABANE À SUCRE

Venez déguster un vrai repas de cabane à sucre dans une ambiance chaleureuse, digne de nos traditions ancestrales.

Au menu : crudités, marinades maison, soupe aux pois, soupe aux légumes, fèves au lard, jambon à l'érable, œufs au sirop d'érable, pâté à la viande, oreilles de crisse, saucisses au sirop d'érable, pommes de terre, pain de ménage, pouding à l'érable, crêpes, thé, café et tire sur la neige. Animation, musicien et danse.

Date : Le jeudi 9 avril

Endroit : Érablière Mart-L de Pont-Rouge

Coût : 25 \$ incluant le repas à volonté, le transport en autobus, les taxes et les pourboires

Départ : 10 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 15 h 30

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

7- 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 11 avril

Heure : 18 h

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 35 \$ (membre), 40 \$ (non membre)

Note : Nous demandons à ceux qui étaient présents à la dégustation de novembre de s'abstenir afin de favoriser la participation d'autres membres à cette activité de vins et fromages.

Vos hôtes :

Yolande Plante 418-407-6492

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsables

8- SOUPER AU HOMARD



Date : Le vendredi 29 mai

Accueil : 17 h 45 (Apéro et canapés)

Les portes ouvriront à 17 h 30.

Endroit : Centre communautaire Michel-Labadie, 3705, avenue Chauveau.

Coût : 42 \$ (47 \$ non membre)

Menu : Bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, thé ou café

Notes : Apportez votre pince à homard et votre breuvage préféré.

Possibilité d'acheter le surplus de homard à un prix raisonnable.

Un minimum de 50 personnes est requis pour réaliser l'activité.

Musique, danse et prix de présence 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

IMPÔT SERVICE

POUR UN SERVICE FIABLE ET CONFIDENTIEL
CONFIEZ LA PRÉPARATION DE VOS
DÉCLARATIONS D'IMPÔT À UNE SPÉCIALISTE
DE PLUS DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE

RAPPORT INFORMATISÉ
TRANSMISSION ÉLECTRONIQUE T.E.D.

- PARTICULIER
- TRAVAILLEUR AUTONOME
- REVENUS LOCATIFS
- SUCCESSION (**SPÉCIALITÉ**)

ENTREVUE POSSIBLE 7 JOURS SUR 7
DE 9H00 À 20H00

Votre conseillère fiscale :
LOUISE JOURDAIN Prop.
418-623-9969

LOUISE.JOURDAIN@SYMPATICO.CA

Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Jean Bédard

**1- CLUB DE VÉLO DE LA C.J.R.
(SAISON 2014)**

Malheureusement, l'été et notre saison de vélo sont déjà terminés. Pour compenser cette légère morosité qui nous assaille parfois à l'automne, on peut toujours se remémorer les beaux moments vécus lors de nos rencontres et sorties de vélo de l'été.

Les 14 sorties prévues ont été une réussite à tout point de vue pour les 165 membres inscrits, le tout sans incident majeur. Merci aux 50 membres qui ont accepté d'encadrer nos sorties et aux trois volontaires qui nous ont accompagnés avec leur voiture balai. Notre voyage au Lac Saint-Jean a été très apprécié. L'ambiance qui se dégageait lors de nos rencontres était toujours joyeuse et dynamique. Que peut-on demander de plus?

Le vendredi 3 octobre, le souper de clôture de la saison a permis à 105 membres d'échanger tout en s'amusant.

Claude Fortin a remercié les membres du comité de gestion qui laissent leur place cette année, il s'agit de Martine Frenette et Jocelyn Demeule. Il a aussi présenté les nouveaux membres qui sont Diane Bellavance et Michel Pilon.

Le comité de gestion du vélo remercie tous les membres du club d'avoir participé activement aux activités proposées.



Le comité souhaite à tous ses membres de joyeuses fêtes, une bonne année 2015 et la santé pour la prochaine saison de vélo.

Claude Fortin, président et responsable

Gérald Bacon, vice-président et secrétaire

Léo Vidal, trésorier

Martine Frenette, gestionnaire de parcours

Andrée Girard, responsable des encadrateurs

Yvan Delisle, responsable des encadrateurs

Jocelyn Demeule, responsable des encadrateurs

Gérald Bacon pour le comité vélo 2014.

2- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bienvenue aux nouveaux adeptes qui se sont ajoutés aux participants de l'an dernier pour la nouvelle saison qui a débuté en décembre. La liste des sorties planifiées vous a été remise lors de votre inscription; les destinations peuvent varier selon les conditions de neige.

Veuillez vérifier votre courriel à partir de 7 h 15 le matin ou consultez la boîte vocale de la C.J.R. (418-990-0863) en cas d'incertitude due à la température.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre de la C.J.R. au chalet des Loisirs du Plateau les lundis p.m. ou encore lors de la journée d'inscription du 6 janvier.

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

3- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nous avons eu 119 inscriptions pour la session de septembre avec l'ajout d'une nouvelle monitrice que nous retrouverons en janvier. Nous avons dû nous déplacer à quelques occasions dans les salles au dessus des piscines, priorité oblige aux étudiants du collège. C'est un compromis quand même acceptable. Comme à l'habitude, notre déjeuner de fin de session du 12 décembre a été un succès avec une très grande participation.

Voici l'horaire pour la prochaine saison.

Début : Le lundi 19 janvier

Fin : Le vendredi 17 avril

Durée : 13 semaines

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

Horaire : 8 h 45 à 9 h 45
 Coût : Une journée semaine : 30 \$
 Deux journées semaine : 45 \$
 Trois journées semaine et + : 60 \$
 Moniteurs : Lundi : Lise Paradis
 Mardi et jeudi : Monitrices de Faliforme
 Mercredi et vendredi : Guy Fournier

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

Robert Ouellet 418-849-5023

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



4- TENNIS – AUTOMNE-2014

Une fois de plus la saison de tennis « Automne 2014 » s'est bien déroulée. Les participants ont su démontrer, tenant compte de leur calibre, une forme physique exceptionnelle au sein de leur équipe respective.

Le succès du « Tennis de la C.J.R » est attribuable en grande partie à la participation amicale de ses membres sous la gouverne de chefs d'équipe chevronnés, soucieux du bon déroulement de l'activité.

Comme le veut la tradition, un JITNEY de fermeture vient clore l'année 2014. En vue de l'inscription qui se tiendra le 6 janvier prochain au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, les personnes inscrites à l'automne 2014 recevront une fiche à compléter précisant leur disponibilité. Le coût de l'activité demeure le même, soit 30 \$ pour la session (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, directrice

Nicole Toussaint, secrétaire

Claude Alain, trésorier

Jean-Yves Walsh, vice-président

Yvan Guilbault, président 418-628-6359

5- CLUB DE MARCHE – HIVER 2015

Bienvenue à tous les marcheurs.

Le comité vous a préparé des sorties variées pour l'hiver qui vient. 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 (que nous ajustons, sur place, en fonction des marcheurs, en créant des groupes). 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 (côté nord) à l'heure indiquée à la programmation. **Important : à compter du 1^{er} janvier, la contribution pour le covoiturage sera de 4 \$.**

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

Bâtons : Je vous suggère de lire un article qui présente les bienfaits des bâtons. Même sur des sentiers plats et faciles, l'utilisation des bâtons est bénéfique. <http://www.randonner-malin.com/10-raisons-dutiliser-des-batons-de-randonnee/>

À lire et... À nos bâtons pour le bien-être de notre corps et pour notre sécurité.

Crampons : Étant donné nos conditions hivernales, il est fortement recommandé aux marcheurs de se procurer, si ce n'est déjà fait, des crampons adaptables à leurs chaussures de marche et de toujours les apporter, au même titre que les bâtons de marche.

Programmation :

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

12 janv. (19 janv.) Pointe-aux-Lièvres. Facile

26 janv. (2 fév.) Lac Beauport. Facile

9 fév. (16 fév.) Centre de ski de fond de Charlesbourg. Facile et intermédiaire

23 fév. (2 mars) Centre de plein air Val-Bélair. Facile

9 mars (16 mars) Sentier linéaire de la rivière Saint-Charles. Facile

23 mars (30 mars) Marais du Nord. Facile. Coût d'entrée

6 avril (13 avril) Circuit piétonnier Parc des Moulins et environs. Facile

20 avril (27 avril) Circuit piétonnier dans Sainte-Foy.
Facile

Au plaisir de vous revoir en forme. Bienvenue aux nouveaux membres.

Édith Vachon 418-849-5109, responsable

6- SHUFFLEBOARD

Les activités hivernales 2015 du shuffleboard de la C.J.R. débiteront le lundi 12 janvier. Elles se dérouleront les lundis, mardis, mercredis et jeudis, de 15 h à 17 heures au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e Rue). Le coût de l'inscription est de 10 \$ pour une fois semaine.

Les joueurs inscrits à l'automne ont renouvelé leur demande pour continuer en janvier et nous les attendons avec plaisir. Étant donné qu'il pourrait y avoir très peu de places disponibles, les gens déjà sur la liste d'attente seront contactés en premier. Nous vous invitons donc à nous appeler pour mettre vous aussi votre nom en attente. Vous pourrez aussi vous informer lors de l'inscription du 6 janvier.

Bienvenue à tous.

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables

7- TAÏ CHI

Début : Le vendredi 9 janvier

Durée : 12 semaines

Fin : Le vendredi 3 avril

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

8- CAMPING C.J.R. 2015

Notre prochaine activité de Camping C.J.R. aura lieu du 11 au 18 juin 2015 au Camping Rivière-Ouelle, dans la belle région de Kamouraska. Pour informations sur le camping, voir : www.campingriviereouelle.com
Nos sites seront situés à proximité de l'aire des jeux de

shuffleboard, fer, pétanque, mini golf. Au programme : sortie touristique, vélo, golf...

Nous vous fournirons plus de détails pour les inscriptions et notre programme d'activités dans l'INFO C.J.R. du mois de mai.

A bientôt,

Jean-Luc Morin et Louise Beaumont 418- 843-8359, responsables

Courriel: jeanlucmorin@hotmail.com



C'est curieux, se faire refaire les seins,
ça coûte la peau des fesses (Vincent Roca)

Le jour où Microsoft vendra quelque chose qui ne
se plante pas, je parie que ce sera un clou.

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

OFFRES de SERVICES

TRANSFERT DE :

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

Jean-Claude

Téléphone : (418) 627-3479

Réf. 145

ARCHITECTURE ET DESIGN

Plans de maison, agrandissements,
Réaménagements, aménagements de bureaux
« refacing » extérieur et design intérieur
Design de cuisine et de salle de bain...
sens du « WOW »
Respect du budget et de vos besoins spécifiques

Raymond

Téléphone : (418) 661-7031

Réf. 146

À VENDRE

BOTTES de RAQUETTES

Pointure 6 pour dame
Portées deux fois seulement

FER à FRISER PLAT

Largeur 1 pouce
État neuf

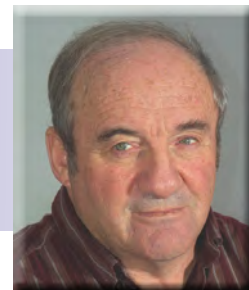
Thérèse

Téléphone : (418) 622-2837

Réf. 147

Section VIII

VOYAGES



Gaétan Bourbeau

1- MISE AU POINT CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

Lorsque nous organisons des visites ou voyages, nous devons prendre des arrangements avec les agences de voyage ou avec les responsables des endroits à visiter qui fixent les modalités de remboursement que nous devons respecter. Nous fixons des dates limites où nous devons les aviser de la tenue de l'activité. La politique en vigueur à la C.J.R. exige qu'une activité ne doit pas être déficitaire à moins que le conseil d'administration ne l'autorise. Alors, il est important que les membres intéressés à une activité s'enregistrent le plus rapidement possible.

Nous recevons des commentaires de plusieurs membres à l'effet qu'ils ne s'inscrivent pas aux sorties et voyages proposés par la C.J.R. parce qu'il n'y plus de places. Sachez que pour la plupart des sorties d'une journée, des places sont disponibles.

Le conseil d'administration**2- VOYAGE EN SICILE**

Le 26 mars 2014, 30 membres et amis de la C.J.R. ont pris l'avion à l'aéroport de Dorval pour se rendre en Sicile.

Notre hôte, Ugo, nous a accueillis à la Riviera Del Sole. Il nous a indiqué l'emplacement de nos logements respectifs ainsi que le lieu de notre souper de bienvenue.

La Riviera Del Sole, est un complexe propre, confortable et bien pourvu en équipements pour le loisir (piscine, plage, tennis, shuffleboard, jeux de sociétés, ...). Ugo et le personnel de la Riviera Del Sole étaient disponibles pour nous accompagner à la gare, au marché, à la clinique médicale... le tout avec le sourire.

Le 29 mars, après nous être familiarisés avec notre nouvel environnement et avoir réservé nos excursions optionnelles, qui nous ont permis de visiter la majorité des sites historiques et archéologiques les plus importants de la Sicile, nous avons effectué notre première visite de village au cours de laquelle nous avons eu notre première dégustation de produits locaux.

Les jours suivants, les visites de village, les visites d'industries, les excursions optionnelles et les dégustations et repas, souvent agrémentés de la présence de musiciens

locaux, se sont succédés et ce, jusqu'à notre départ le 23 avril. Lors de ce voyage, tous ont vécu une expérience unique qu'ils ne sont pas près d'oublier.

Pour ceux qui n'ont pu vivre cette expérience et qui recherchent un voyage authentique, il est possible que je présente à nouveau ce voyage en 2016.

Gilles Mercier

3- ANGLETERRE-ECOSSE-IRLANDE, VOYAGE DU 8 AU 23 SEPTEMBRE

Je tiens à remercier tous les membres de la C.J.R. qui ont participé au merveilleux voyage de septembre, Angleterre/Écosse/Irlande. Vous avez été un groupe formidable à tout point vue. Je vous suis très reconnaissante de m'avoir exprimé votre entière satisfaction pour ce circuit. Il faut mentionner que le soleil était présent partout et que notre guide était exceptionnelle.

Ginette Turner

4- VOYAGE EN ESPAGNE ET PORTUGAL



Du 14 au 29 septembre 2014, 13 membres de la C.J.R. se sont joints à un groupe de voyageurs (40 personnes au total) afin de visiter une partie de l'Espagne et du Portugal.

Ce périple nous a permis de visiter de très belles villes médiévales et modernes de ces deux pays. De plus, notre guide accompagnateur ainsi que les guides locaux nous ont fait découvrir les façons de vivre des habitants de ces pays.

Je remercie l'ensemble des participants à ce voyage qui ont contribué par leur bonne humeur à la réussite de cet inoubliable voyage.

Gilles Mercier

5- POLYNÉSIE FRANÇAISE ET POLYNÉSIE/HAWAII

Je vous invite à la présentation de ce voyage qui aura lieu au chalet des Loisirs du Plateau.

NOTE : J'aimerais que ceux et celles qui ont participé au sondage (58 personnes) et qui sont vraiment intéressés à cette croisière, viennent me rencontrer à l'inscription du mois de janvier ou communiquent avec moi. À ceux qui n'ont pas participé au sondage, vous êtes invités également à venir me rencontrer car j'aurai la documentation nécessaire ainsi que les dates et les renseignements de cette magnifique croisière.

Date : Le mercredi 7 janvier

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

Agence : Incursion Voyages

Heure : 9 h 30

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

6- VIETNAM ET CAMBODGE

Dates : Du 15 mars au 3 avril 2015

Il reste des places pour le circuit Vietnam et Cambodge en compagnie d'un accompagnateur de 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 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.

Une séance d'information est prévue le vendredi 9 janvier à 14 h 30 au chalet des Loisirs Maria-Goretti situé au 7475, avenue Paul-Comtois.

La documentation vous sera remise lors de l'inscription.

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

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

7- LA MAISON SYMPHONIQUE DE MONTRÉAL

Date : Le dimanche 19 avril

Enfin, les mélomanes pourront entendre « parler » le grand orgue Pierre-Béique. Cet instrument de 279 tuyaux de façade sur un total de 6 489, accompagnera le chœur de l'OSM qui regroupe cent personnes. Je vous invite en grand nombre à participer à ce beau spectacle.

Programme :

- 7 h 30 Départ en autocar de luxe de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 10 h 45 Visite de l'exposition « Scandale! Vice, crime et moralité à Montréal, 1940 à 1960 » au Centre d'histoire de Montréal
- 12 h 15 Dîner au restaurant l'Académie Saint-Denis (apportez votre vin)
- 14 h 10 Arrivée à la Maison Symphonique de Montréal
- 14 h 30 Présentation du spectacle « Verdi : chant et orgue ». Artistes : Andrew Megill, chef de chœur de l'OSM (environ 100 choristes).
Orgue : Jean-Willy Kunz. Œuvres : Scelsi-Gesualdo-Mendelssohn-Rossini-Mascagni-Verdi
- 17 h Souper libre
- 18 h 30 Retour vers Charlesbourg
- Coût : 169 \$ (174 \$ non membre)

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

8- 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.

Le prix de ce circuit est de 3 599 \$ par personne en occupation double. Il y aura un rabais réservé-tôt de 125 \$ par personne pour les réservations faites, avec dépôt, avant le 11 décembre 2014. Économiser 100 \$ par personne pour les réservations faites, avec dépôt, entre le 11 décembre 2014 et le 31 janvier 2015.

La documentation vous sera remise lors de l'inscription.

Une séance d'information est prévue le vendredi 9 janvier à 13 h 30 au chalet des Loisirs Maria-Goretti situé au 7475, avenue Paul-Comtois.

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

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

9- CROISIÈRE SUR LE RHIN (Du 6 au 16 mai 2015)

J'ai reçu 3 nouvelles cabines pour la croisière sur le Rhin en mai 2015. S'il y a des gens qui sont intéressés par cette croisière, contactez-moi et je vous informerai sur le programme et les prix de cette dernière. Merci.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

10- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le mercredi 20 mai

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

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

Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.

Dîner libre

Souper : Manoir Richelieu

Retour : Vers 22 h

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

Note : 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

11- ESCAPADE EN ESTRIE (Murales de Sherbrooke et cristal de quartz)

Date : Le vendredi 19 juin

Laissez-vous raconter l'histoire de Sherbrooke à travers les secrets de ses grandes murales. Un sympathique personnage d'époque nous en fera le récit tout en humour et truffé d'anecdotes savoureuses, pour le plaisir des yeux, de la rate et du cœur.

En après-midi, une visite guidée d'une mine à ciel ouvert vous fera découvrir le fascinant monde du cristal de quartz, sa formation géologique, les techniques minières ainsi que les diverses applications du quartz dans notre vie de tous les jours.

Suivra ensuite un concert sur des instruments faits de cristaux de quartz purs avec des propriétés sonores exceptionnelles. Il vous restera un peu de temps libre pour visiter la boutique de bijoux.

6 h 45	Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
9 h	Pause confort à la halte routière de Melbourne
10 h	Histoire de Sherbrooke
12 h 15	Dîner au buffet des Continents (inclus au forfait)
14 h	Visite de la mine à Bonsecours
17 h	Départ pour Québec
18 h 30	Arrêt pour souper à la halte routière Madrid 2.0 (à vos frais)
20 h 30	Retour à Charlesbourg
Coût :	89 \$ (94 \$ non membre) Ce prix comprend le transport en autocar, le dîner, les visites, le concert, les taxes et les pourboires.

Denise et André Bellemare 418-627-3730

Lyne Trudelle 418-626-4619, responsables

12- VOYAGE À SAINT-BENOÎT DE MIRABEL

Date : Le jeudi 6 août

Départ à 7 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord). Le deuxième départ aura lieu à 8 h.

Après le dîner qui aura lieu à la cabane à sucre de Martin Picard, propriétaire du restaurant « Au Pied de cochon », nous visiterons possiblement un champ de culture de lavande, un centre d'interprétation de la courge, un vignoble et aussi un verger avec cidrerie.

Un arrêt est prévu à Berthier pour le souper.

Le prix du voyage est de 125 \$ (130 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar et le dîner et quelques surprises.

Plus de détails seront fournis lors de l'inscription.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable (1^{er} départ)

Lyne Trudelle 418-626-4619, responsable (2^e départ)

13- VOYAGE AU LAC-MÉGANTIC – VISITE DE L'ASTROLAB

Date : Le mardi 22 septembre

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

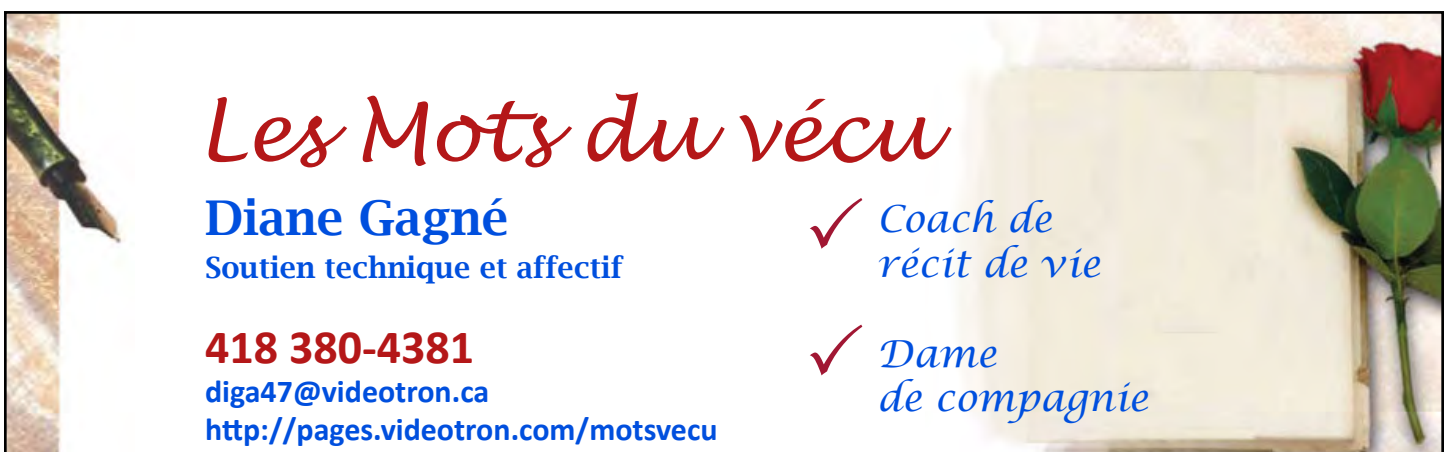
Le trajet sera différent de celui de l'année dernière. Le dîner-conférence aura lieu au restaurant Le Voilier. Après le dîner, nous visiterons Piopolis et nous irons ensuite à l'Astrolab dans le parc du Mont-Mégantic.

Au retour, nous visiterons la ville de Mégantic. Un souper léger sera pris à Saint-Georges et l'arrivée à Québec est prévue pour 21 h.

Le coût du voyage est de 90 \$ (95 \$ non membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le dîner avec conférencier (taxes et pourboire inclus), un guide local et la visite de l'Astrolab.

Cet horaire est sujet à changement selon la disponibilité des guides.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable



Les Mots du vécu

Diane Gagné
Soutien technique et affectif

418 380-4381
diga47@videotron.ca
<http://pages.videotron.com/motsvecu>

✓ *Coach de récit de vie*

✓ *Dame de compagnie*

14- MONTAGNES BLANCHES EN TRAIN

Dates : Du 28 septembre au 1^{er} octobre

Durant ce séjour, les voyageurs visiteront spécialement le New-Hampshire. Ils coucheront deux nuits à l'Hôtel Residence Inn by Marriott à North Conway et une nuit à l'Hôtel Chase House à Mills Falls dans la localité de Meredith au nord de Laconia. Les petits déjeuners sont inclus.

Le prix de 750 \$ en occupation double comprend une ballade en train avec dîner à North Conway, un souper le troisième soir à l'Hôtel Chase House, les taxes et frais de service, les pourboires au guide et au conducteur.

La documentation au sujet de ce voyage sera disponible lors de l'inscription. Les chèques en paiement de ce voyage devront être faits à l'ordre de Voyages Paradis. Un minimum de 75 \$ par personne est demandé lors de l'inscription.

Prenez note que le passeport est nécessaire pour effectuer le voyage.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

15- VOYAGES OU ACTIVITÉS QUI SONT COMPLETS

Amérique du Sud, du 27 janvier au 12 février

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

Théâtre Le Trident, 14 janvier

André Bellemare 418-627-3730, responsable

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



LE CÔTÉ POSITIF DE LA VIE...

Vivre sur Terre est dispendieux, mais ça inclut un voyage gratuit autour du soleil chaque année.

Le bonheur vient par la porte que vous ne saviez pas avoir laissée ouverte.

Vous êtes peut-être une personne dans le monde mais vous pouvez aussi être le monde pour une personne.

**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

Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- CORPORATION DES
LOISIRS DU PLATEAU

Notre projet d'agrandissement du chalet principal avance à grands pas et une deuxième esquisse nous a déjà été présentée par la chargée de projet. Avec nos partenaires, nous essayons d'avoir des locaux utilitaires pour nos besoins respectifs. Le tout devrait se réaliser de mai à décembre 2015.

Plaisir d'hiver (Journée de la famille) revient le 25 janvier prochain avec les jeux gonflables, barbe à papa, glissades, patin, chocolat chaud... Le Bonhomme Carnaval sera de la partie.

L'été dernier, nous avons fait l'acquisition d'un défibrillateur qui est maintenant opérationnel. Le tout fut rendu possible par le biais d'un programme gouvernemental. Une douzaine de personnes ont déjà suivi une formation pour utiliser cet appareil.

Le 5 novembre dernier, lors de notre assemblée générale, Claudette Boudreault, Paulyne Saucier, Raynald Nadeau et moi-même avons renouvelé nos mandats respectifs pour deux autres années. Merci à tous de continuer.

Notre année financière contraste avec celle de l'an dernier selon le rapport du vérificateur. Ce fut une année d'investissement tant pour le Programme Vacances-Été que pour l'acquisition de notre kiosque.

Pour connaître nos activités, consulter notre site internet : www.loisirsduplateau.com et inscrivez-vous en ligne. C'est maintenant la solution pour ne plus faire la file. Vous pouvez également consulter notre journal de quartier, Le Vent du Plateau ou encore notre bureau au 418-624-7220.

Je voudrais remercier tous les membres du CA pour leur disponibilité. Merci à Marie-Christine (technicienne en loisir), tout notre personnel, nos bénévoles ainsi qu'à l'arrondissement pour leur support. Merci également à nos partenaires : la C.J.R. et le Club de l'Amitié de leur collaboration. Une mention spéciale à nos travailleurs de parc qui ont une approche positive auprès des jeunes par la participation aux activités proposées : basket, hockey...

Un comité a été formé pour souligner le 50^e anniversaire de notre Corporation en 2015 ainsi que le 350^e de Charlesbourg.

Nous sommes toujours en mode recherche pour la relève et particulièrement comme trésorier(e)...

Bonne Année à tous!

Errol Fortin, Président

2- 350^e ANNIVERSAIRE DE FONDATION
DE CHARLESBOURG

Le comité organisateur est à pied d'œuvre depuis plusieurs mois et met les bouchées doubles tant au niveau des différents volets de la programmation, de la recherche de partenaires financiers que dans la sollicitation de bénévoles.

Tirage populaire

Dans le but de maximiser ses revenus autonomes, le comité organisateur invitera la population à participer à un tirage populaire dont les billets seront mis en vente au début de décembre 2014 pour se terminer le 30 avril 2015. Un total de 15 000 billets, vendus à 10 \$ l'unité, seront mis en circulation. Quatre tirages mensuels précéderont le grand tirage qui aura lieu à la fin de mai 2015. Au total, plus de 20 000 \$ en prix seront offerts.

Le prix majeur sera un voyage de dix jours en France pour deux personnes en collaboration avec Voyages Paradis. Parmi les autres prix importants, mentionnons la participation d'Ameublements Tanguay, de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg et de Westjet. La vente des billets se fera en collaboration avec différents organismes et clubs sociaux de Charlesbourg.

Le tout avec un seul objectif en tête : offrir à la population de Charlesbourg et de la région de Québec des événements diversifiés mettant en relief tout le dynamisme de ses organismes communautaires, culturels, sociaux, sportifs ainsi que de l'implication de bon nombre d'entreprises commerciales qui n'ont pas hésité à appuyer les efforts du comité organisateur sans oublier la contribution fort appréciée de nos élus.

Activités

Voir le site internet: <http://www.trait-carre.org/fr/350e-anniversaire.aspx>

Venez profiter des Fêtes du 350^e anniversaire de Fondation de Charlesbourg

Jean Bédard, trésorier

3- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Dans le cadre des activités pour célébrer le 350^e anniversaire de Charlesbourg, un comité est présentement en préparation pour organiser un rassemblement des aînés. Le tout aura lieu le samedi 13 juin et le souper et la soirée auront lieu au grand gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes.

Christiane Gagnon et Gaétan Bourbeau ont accepté de nouveau cette année de représenter la C.J.R. dans le comité organisateur. Les cartes seront mises en vente au printemps 2015.

4- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (n'excèdent pas 30 000 \$ pour un couple et 25 000 \$ pour une personne seule) pourra de nouveau, cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de février à avril prochain. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en main et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme. Nous avons besoin de bénévoles. Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec le sous signé.

Pierre Bond 418-842-2477



Personne ne croit les personnes âgées On croit qu'elles sont séniles... pas si sûr !

Un couple de personnes âgées avait fêté son soixantième anniversaire de mariage.

Ils s'étaient connus amis d'enfance et venaient se promener main dans la main dans le quartier de leur jeunesse; ils voulaient revoir leur ancienne école.

La grille n'était pas fermée, ils sont entrés et ont retrouvé le vieux pupitre qu'ils avaient partagé, sur lequel Louis avait gravé : « Je t'aime, Claire ».

En revenant à la maison, un sac tomba d'un fourgon blindé presque à leurs pieds.

Claire le ramassa et l'emporta à la maison.

Là, elle l'ouvrit et compta... 50 000 dollars !

Louis déclara : « Nous devons le rendre ».

Claire dit : « Qui trouve, garde ».

Elle remit l'argent dans le sac et le cacha dans le grenier.

5- NOUVEAU CRÉDIT D'IMPÔT POUR DES ACTIVITÉS DESTINÉES AUX AÎNÉS 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 se rapportant aux déclarations de revenu 2014 et suivantes, dont le revenu net n'excède pas 40 000 \$.
- 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 admissibles sont très variées (sportives, éducatives, sociales). Donc, la plupart des activités régulières (à toutes les semaines) organisées par la C.J.R. se qualifient pour ce crédit d'impôt.
- Les sommes doivent être payées après le 4 juin 2014.
- Conservez vos fiches ou reçus payés pour ces activités.

L'information sera disponible lors de la journée d'inscription.

Gaétan Bourbeau

Le lendemain, deux policiers vinrent enquêter dans le quartier.

Ils frappèrent à leur porte.

« Pardon, auriez-vous trouvé un sac qui est tombé d'un fourgon blindé hier ? »

Claire dit : « Non ».

Louis : « Elle ment. Elle l'a caché dans le grenier ».

Claire : « Ne le croyez pas, il est sénile ».

Les agents se sont tournés vers Louis et lui ont demandé :

« Voulez-vous nous raconter l'histoire depuis le début ? »

Louis : « Bien ! Claire et moi revenions de l'école, hier... »

Le premier agent se tourna vers son collègue et lui dit :

« Viens on s'en va ...! »

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

Spécialement réservé
aux membres



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

Service professionnel et personnalisé.

Je suis l'agente
dédiée à votre club.

Appelez-moi!

418 622-2322

Affiliée à :



La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages

RESTO • BRASSERIE **LE GRAND BOURG**

ON S'Y RETROUVE !

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



Section X

DIVERS

1- ASSURANCES LA CAPITALE

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

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

2- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2015-2016, 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 : Viva Argentina (Sur les traces de l'empire d'Angkor), Sicile (Le soleil de la Méditerranée), Guatemala (Terra Maya), Hawaï (Royaume des arcs-en-ciel), Douce France. Vous pourrez aussi ajouter à votre abonnement les deux Hors-Série (Londres et Himalaya l'histoire de ma vie).

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur qui est inférieur au tarif des Aînés. Des billets dans plusieurs sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège. Vous pourrez vous réabonner au début de mars 2015. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

3- PASSEPORT LOISIRS GASTRONOMIQUE 2014-2015

Ces passeports vous permettent de bénéficier de rabais parfois importants sur les activités de golf, de ski de fond et alpin, d'hôtel, de restaurant et autres.

Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Loisirs Gastronomique est de 20 \$. Cette année, les passeports sont maintenant disponibles depuis le 24 novembre 2014. La période de vente des passeports se terminera le lundi 12 janvier 2015.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

4- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue. Venez vous joindre à notre groupe. On vous attend en grand nombre le mercredi matin à compter de 9 h 30, au salon de quilles Montmorency, situé au 2400, boul. Montmorency. Il n'y a aucune pénalité si vous n'êtes pas là. Vous ne payez que pour les parties jouées.

Au plaisir de vous rencontrer.

André Nadeau 418-622-6103, responsable



5- RABAIS PEINTURE

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

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

Jean Deslauriers, administrateur



Au nom du conseil d'administration
de la C.J.R.,
je souhaite à tous les membres
de conserver en 2015
la joie de vivre et la bonne forme.

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

Claude Charbonneau, Président