



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 3

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

MAI 2015

Section I

MOT DU PRÉSIDENT

Claude Charbonneau



Je remercie les administrateurs de m'avoir exprimé leur confiance en me désignant comme président pour une neuvième année consécutive. Je remercie pour leur précieuse contribution ceux qui ont renouvelé leur mandat de même que ceux qui nous ont quittés.

Si la C.J.R. connaît un tel succès, elle le doit à l'engagement de ses 225 bénévoles qui croient que leur contribution permet à l'ensemble de profiter à plein du temps présent.

Si je considère les activités de l'hiver 2015, les observations que j'ai reçues des membres sont très positives pour l'ensemble des activités et les membres semblent très satisfaits. Beaucoup trouvent important de prendre le temps de s'écouter, de se parler et de partager.

Le 11 mars 2015, le conseil d'administration de la C.J.R. adoptait le plan d'action de la C.J.R. pour 2015-2016. Ce plan prend en considération principalement quatre grands dossiers :

- 1- L'agrandissement du chalet des Loisirs du Plateau devrait débuter en mai pour se terminer en décembre 2015. Ceci veut dire que l'ensemble des activités qui se font au chalet du Plateau vont être perturbées durant l'été et l'automne 2015. Ensemble, essayons de trouver des alternatives appropriées.
- 2- Améliorer la qualité de l'ensemble des mécanismes d'information aux membres constitue un défi majeur pour le comité directeur sur la gestion de l'information.
- 3- Consolider la gestion administrative des activités par la valorisation des bénévoles représente un engagement déterminant de la C.J.R. en les soutenant dans leur contribution.

- 4- Faire de la C.J.R. un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif pour l'ensemble de ses membres demeure l'objectif premier de l'action de la C.J.R.

Le conseil d'administration de la C.J.R. a souligné lors de l'assemblée générale du 27 février 2015, la contribution significative de 13 bénévoles à sa réussite et a attribué le prix « Milieu de vie » à six bénévoles du club de ski de fond et de raquettes. Cette activité de reconnaissance se veut une démarche basée sur des critères objectifs pour identifier les bénévoles susceptibles d'être reconnus avoir contribué d'une façon significative au succès de la C.J.R.

La journée d'inscription du 6 janvier 2015 avec plus de 300 membres, la soirée de reconnaissance des bénévoles du 16 janvier avec ses 120 participants et l'assemblée générale du 27 février avec 115 participants témoignent de cet engagement collectif constant entre les administrateurs, les responsables d'activités, les bénévoles et les membres.

Je vous rappelle que l'inscription aux activités de la session d'été s'effectuera le mardi 5 mai au sous-sol de l'église Saint-Jérôme à 10 h 30.

Je fais appel à la créativité et à l'engagement des membres et des administrateurs pour trouver ensemble des solutions constructives qui permettront aux membres de rester actifs et de contribuer au développement de notre organisation et au mieux-être de notre communauté. Il est important que la C.J.R. demeure un milieu ouvert aux autres, aux changements et aux réalités nouvelles.

Claude Charbonneau, Président

Section 2

ADMINISTRATION
**1- MEMBRES DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION
ANNÉE 2015-2016**

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	418-628-6995
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 sociales bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
Pierre Lapointe, coordonnateur Activités sportives et physiques zalupi@hotmail.com	418-666-7845
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Gérard Bélanger, Administrateur belanger_thgar@videotron.ca	418-621-5025
Simonne Laforest, administratrice cimlaf@videotron.ca	418-622-1375

**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
Pierre Lapointe zalupi@hotmail.com	418-666-7845

SOMMAIRE

SECTIONS	PAGES	SECTIONS	PAGES
I - Mot du président.....	1	VI - Activités sociales.....	15
II - Administration.....	2	VII - Santé, plein air et activités sportives.....	16
III - Aînés et activités communautaires.....	8	Calendrier des activités.....	18 et 19
IV - Milieu de vie.....	10	VIII - Voyages.....	25
V - Activités culturelles et éducatives.....	11	IX - Informations sur les autres organismes.....	31
		X - Divers.....	33

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 5 mai prochain ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès **10 heures** le mardi 5 mai prochain. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût sera de 20 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre et pour les **nouveaux membres non-résidents** de la ville de Québec, il sera de 25 \$. Des frais supplémentaires de 2 \$ sont demandés pour remplacer une carte perdue.

De plus, il est important de nous communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Pour cela, vous pouvez aussi utiliser l'adresse suivante : cjr.registrare@hotmail.com. 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.

Le conseil d'administration

5- SUGGESTIONS 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 Renald Lessard, Jean Bédard et Jacques Dufresne.

7- BOÎTE VOCALE

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

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

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

(CA-08-10-567)

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

Modalités :

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

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

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

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

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

(CA-11-09-804)

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

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

Pour ce faire, il reçoit l'information à jour des coordonnateurs d'activité et des responsables d'activités 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- NOMINATION À DES POSTES DE RESPONSABILITÉ POUR 2015-2016

Comité Milieu de vie : Responsable : Hélène Beaulieu

Membres du comité : Gérard Bélanger, Claude Charbonneau, Jean Deslauriers, Andrée Girard, Georgette Baril, Louis Paquet, Camille Roy, Simonne Laforest

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

Membres : Pierre Lapointe, Denise Beaudry, Céline Poulin, Justin Pilote, Christiane Gagnon, Claude Charbonneau

Comité de développement de la C.J.R. : Responsable : Claude Charbonneau

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

Comité sur la valorisation des bénévoles : Responsable : Camille Roy

Membres du comité : Gérard Bélanger, Claude Charbonneau, Sophie Durand

Comité directeur sur la gestion de l'information : Responsable : Marcel Le Blanc

Membres du comité : Claude Charbonneau, Gérard Bélanger, Jacques Thibault, Jean Bédard, Renald Lessard, Gaétan Allard, Jacques Dufresne

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

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

Représentant de la C.J.R. à l'A.R.C., au C.A.A.B.C. et à la C.S.S.D.Q. : Claude Charbonneau

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

Nominations de responsables relevant directement du C.A. :

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

Site Web : Marcel Le Blanc

Boîte vocale : Danielle Lessard

Communications informatiques : Gérard Bélanger

Inventaire : Louis Paquet

Classement : Marcelle Fournier

Location de salles : Gaétan Bourbeau

Journées d'inscription : Gaétan Bourbeau assisté par Hélène Beaulieu

Achats : Gaétan Beaulieu

Responsable de l'application de la politique #10 sur les décès : Louis Paquet

12- PLAN D'ACTION DE LA C.J.R. POUR 2015-2016

En se référant au rapport du président à l'assemblée générale du 20 février 2015, nous devons comme conseil d'administration faire en sorte que la C.J.R. devienne pour ses membres un lieu où il est agréable de vivre, de s'accomplir comme aîné et de partager son vécu avec des amis.

Pour améliorer ses performances et répondre davantage à la croissance des besoins de ses membres, l'action de la C.J.R. doit s'articuler principalement autour de quatre dossiers :

- 1- L'agrandissement du chalet du Plateau devrait débuter en mai 2015 pour se terminer en décembre 2015.** Notre participation comme partenaire et notre investissement dans ce dossier ont un impact majeur dans la réalisation de ce projet et sur la réponse adéquate à nos besoins en locaux.
- 2- Améliorer la qualité des activités de la C.J.R., la performance des bénévoles et les mécanismes d'information aux membres** (comité directeur de gestion de l'information). Accueillir et impliquer les nouveaux membres, mettre en place des moyens

d'information efficaces, conviviaux et interactifs pour les membres, diversifier les activités et les rendre accessibles aux membres.

- 3- Consolider la gestion administrative des activités par la valorisation des bénévoles** (comité sur la valorisation des bénévoles). Harmoniser et rendre efficace l'action du conseil d'administration, clarifier et consolider les rôles des coordonnateurs et des responsables d'activités, promouvoir la connaissance des droits et responsabilités des administrateurs, des responsables d'activités et des membres et en assurer le respect, valoriser la contribution des bénévoles, assurer la relève des administrateurs, des responsables d'activités et des bénévoles.
- 4- Faire de la C.J.R., pour ses membres, un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif** (comité VAD). Développer le sentiment d'appartenance, promouvoir l'utilisation des talents de chacun pour leur épanouissement et la réalisation de projets novateurs et durables, permettre à ses membres de demeurer actifs et de vieillir dans la dignité.

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

Claude Charbonneau, Président

13- DES RÉUNIONS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION AGRÉABLES ET EFFICACES

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

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

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

L'efficacité de la réunion :

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

- A) Lors de la préparation de la réunion :
- Valider l'opportunité de tenir la réunion
 - Convoquer les participants de façon claire et précise
 - Établir un ordre du jour qui prend en compte les suivis à donner à la dernière réunion, qui traite en premier lieu des dossiers importants
 - Fournir la documentation requise pour l'étude des points à l'ordre du jour
 - Voir à l'organisation matérielle de la tenue de la réunion
- B) Lors de la tenue de la réunion :
- Proposer une méthode de travail acceptée par le groupe
 - Étudier, discuter et prendre des décisions dans le respect du droit de parole des participants, le respect des participants et le respect de la procédure des assemblées délibérantes (code Morin)
 - Présenter d'une façon claire les points à discuter et les décisions à prendre
 - Contrôler la progression des travaux et l'utilisation du temps
 - Clarifier les suites à donner et les suivis appropriés aux décisions prises par les participants
 - Le suivi de chaque décision prise est primordial pour l'efficacité du travail du conseil d'administration

Le climat de travail :

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

Les facteurs de succès :

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

Claude Charbonneau

14- PROCÉDURES DE PLANIFICATION DES ACTIVITÉS DE LA C.J.R.

Principe : Pour assurer une gestion efficace et respectueuse des coordonnateurs et des responsables d'activités, il faut qu'il existe un équilibre positif entre l'organisation d'une activité et le bon fonctionnement général de la C.J.R.

Pour ce faire, nous devons :

A) Lors de la réunion de planification de la programmation des activités :

Le responsable d'activité transmet tous les documents sur la programmation des activités (texte, échéanciers...) au coordonnateur concerné.

Chaque coordonnateur présente les activités relevant de son secteur.

Le coordonnateur valide l'opportunité de tenir une activité et statue sur sa faisabilité.

Dans sa présentation des activités au comité de planification, le coordonnateur décrit d'une façon complète et dans un français correct le contenu de l'activité.

Le comité établit un ordonnancement des activités pour éviter les chevauchements possibles.

Le comité présente au conseil d'administration le calendrier des activités pour approbation.

Toute nouvelle activité doit être soumise par le coordonnateur du secteur concerné au conseil d'administration pour approbation.

L'inscription à une activité ne peut débuter avant son approbation par le conseil d'administration.

Les sondages pour mesurer l'intérêt des membres à participer à un voyage ou à une autre activité ne sont pas des approbations pour effectuer ces activités. Elles doivent être approuvées formellement par le conseil d'administration avant de procéder à des inscriptions.

B) Lors de la réunion du conseil d'administration:

Le conseil d'administration approuve le calendrier des activités, toute nouvelle activité et toutes les modalités d'inscription aux activités, au paiement des activités et à la tenue des activités.

C) L'établissement du coût d'une activité :

Le principe général est que chaque activité doit faire ses frais en tenant compte du 2% des coûts de l'activité pour payer sa part aux frais généraux de la C.J.R.

Pour établir le coût d'une activité, le responsable d'activité tient compte de tous les éléments à payer pour la tenue de l'activité. À ce montant, il ajoute au moins 2 % aux coûts de son activité pour tenir compte des frais généraux de la C.J.R.

Seul le conseil d'administration ou le président peut autoriser une dérogation à ces règles générales.

- D) Le coordonnateur est responsable de la coordination des activités de son secteur d'activités. (Voir annexe #1 liste des activités par secteur d'activités)**

ANNEXE #1

Liste des activités jugées pertinentes dans les secteurs :
A) culturel et éducatif, B) social, C) activités physiques, sportives et de plein air, D) voyages, E) comité « Milieu de vie »

- A) Secteur activités culturelles** : groupe vocal, bridge, scrabble, dîners-conférences, conférences, sorties culturelles d'une journée (autobus scolaire), atelier de cinéma, ateliers de conversation anglaise (responsable pour l'ensemble des ateliers et animateur responsable d'un atelier de conversation anglaise), cours d'espagnol, je me raconte, club iPad, formation en informatique, ciné-discussion, théâtre, musique, matinée C.J.R., visites guidées, cribb, différents cours autorisés.
- B) Secteur activités sociales** : déjeuners mensuels, brunch annuel, danse en ligne, souper aux homards, souper aux huîtres, vins et fromages, souper spaghetti, souper de quilles, cabane à sucre, dîners aux Cailles, divers déjeuners, brunchs ou dîners.
- C) Secteur activités physiques, sportives et plein air** : conditionnement physique, club de marche, ski de fond et raquettes, tennis, golf du mardi, golf du mercredi, golf d'ouverture et de fermeture de la saison, vélo, pétanque, camping, taï chi, shuffleboard.
- D) Secteur voyages** : grands voyages, voyages d'une journée (autocar de luxe).
- E) Comité « Milieu de vie »** : souper de Noël des membres, rencontre des nouveaux membres, soirée reconnaissance des bénévoles, AGA, souper de Noël du CA, Lundis PM, Tous Azimuts.

**Approuvée par le Conseil d'administration
le 1^{er} avril 2015.**

14- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R., vous devez communiquer avec Louis Paquet en composant le 418-626-3696.

La C.J.R. offre ses condoléances aux familles de :

Madame Louise McKay, décédée le 19 septembre 2014

Monsieur Fernand Pouliot, décédé le 1^{er} novembre 2014

Monsieur Denis Larose, décédé le 15 février 2015

Le conseil d'administration



Caprices français

Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la terre, alors que la terre est ronde ?

Quand un homme se meurt,
on dit qu'il s'éteint;
Quand il est mort, on l'appelle «feu»...

Pourquoi appelle-t-on «coup de grâce»
le coup qui tue ?

On remercie un employé quand on
n'est pas content de ses services.

Pourquoi dit-on d'un pauvre malheureux
ruiné qui n'a plus où se coucher,
qu'il est dans de beaux draps ?

Comment distinguer le locataire du propriétaire
lorsque ces deux personnes vous disent à la fois:
« Je viens de louer un appartement » ?

Comment peut-on faire pour dormir sur ses deux
oreilles ?

Pourquoi lave-t-on une injure et essuie-t-on un
affront ?

On passe souvent des nuits blanches quand on a des
idées noires.

Pourquoi, lorsque l'on veut de l'argent devant soi,
faut-il en mettre de côté ?

Pourquoi, lorsque vous dites à quelqu'un: « Je ne
partage pas votre avis » peut-il répondre: « Les avis
sont partagés »?

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

1- UNE RECHERCHE-ACTION PARTICIPATIVE POUR SOUTENIR UN VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ (PROJET RAP-VAD)

Ce projet de recherche vise à développer des mesures favorisant l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux associatifs et communautaires d'aînés.

La C.J.R. et le projet

La C.J.R. est un organisme communautaire d'aînés de Charlesbourg comptant environ 1800 membres et offrant plus d'une centaine d'activités annuellement. Ses membres, qui sont de plus en plus vieillissants et qui présentent dans une plus large proportion des limitations normales ou pathologiques, peuvent vivre des difficultés qui influencent leur participation active dans le milieu. La volonté de l'organisme à demeurer un milieu de vie pour « tous » les aînés, l'amène à entreprendre une démarche de réflexion. L'élaboration et l'adoption d'une politique interne relative à l'inclusion des personnes ayant des incapacités ou non en découlent. Les valeurs fondamentales qui sous-tendent cette politique sont : la confidentialité, le respect de la dignité humaine, la solidarité et l'équité, la liberté de choix, l'égalité et la lutte contre la discrimination. Elle vise à ce que la C.J.R. renforce son milieu pour qu'il soit accueillant, ouvert, chaleureux et inclusif permettant à toute personne de demeurer active et intégrée au sein des activités offertes. Elle concerne tant l'adaptation des milieux, notamment par la transformation des lieux physiques et des mentalités, que le développement d'une direction « par » et « pour » les aînés à l'égard du caractère inclusif de leur milieu de vie...

Extrait de l'article dans la revue Vie et vieillissement

L'avancement du projet de recherche

Le comité de pilotage du projet de recherche-action tient à remercier tous les membres de la C.J.R. qui ont participé à un groupe de discussion ou à un entretien individuel (cueillette de données). Au total, 7 groupes de discussion et 14 entretiens se sont déroulés dans les locaux de la C.J.R. Ainsi, près de 60 personnes ont pu partager leur réalité, leur vécu, à titre de membres de l'organisation.

Une équipe de 7 personnes travaille maintenant à analyser tout le matériel recueilli. Comme promis, un résumé des résultats sera disponible et nous vous convierons bientôt à une rencontre pour échanger sur les résultats obtenus.

Nous vous invitons également à prendre connaissance du prochain numéro de la revue *Vie et Vieillissement* qui sortira durant l'été. Un article sur le projet y paraîtra (voir extrait ci-haut).

Si vous avez des questions, des commentaires ou si vous êtes témoin d'une situation où des membres vivent une limitation à leur participation, n'hésitez pas à communiquer avec Sophie Durand, chargée de projet ou Nadine Lacroix, assistante de recherche au 418-626-2828 ou par courriel à cjrrapvad@gmail.com.

Sophie Durand, chargée de projet

2- POÉSIE SUR LA VIRGULE

Une virgule,
Enfermée dans une bulle
Par un auteur indigne,
Essayait de rattraper
Un point à la ligne
Qui s'était échappé.

Elle escalada une majuscule,
Descendit un point d'exclamation,
Retomba sur un tréma,
Rebondit sur un point d'interrogation,
Trébucha sur une cédille,
Se raccrocha à un point de suspension,
Et plutôt mal à l'aise,
S'arrêta entre deux parenthèses.

Le point, qui ne bougeait point
Prit un accent grave et dit à un tiret :
« Avant que je ne t'apostrophe,
ouvre les guillemets, sinon jamais,
Cette brave virgule minuscule
Qui déambule de-ci, de-là
Ne me rattrapera »!

L'accent circonflexe,
Sans complexes,
Déclara avec un accent aigu,
Qu'ils étaient déjà trop à l'étroit,
Et qu'un de plus...

Ce à quoi le point répondit
Que puisqu'il en était ainsi,
Il ferait le trait d'union
Et prendrait la vagabonde sous son toit.
Ce qu'il fit, ma foi, de bon cœur.

Et maintenant, que vais-je faire
De ce point-virgule, dit l'auteur ?

Renée Jeanne Mignard



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

3-- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Ce soir...

Ce soir le vent léger
n'a pas sommeil

l'air a des ailes
je respire la fraîcheur
la lune courtise les étoiles
qui rôdent dans l'espace

ce soir je rêve d'un avril
au souffle vivant

les couleurs du ciel frémissent
à travers des récifs chauds de soleil
les rivières naviguent vers le fleuve
les oiseaux chantent la liberté

ce soir sous la neige friable
la vie parle au paysage

Gisèle Labbé

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 IV

MILIEU DE VIE



1- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MARDI 5 MAI

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions sont autorisés à s'inscrire avant 10 h 30. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le mardi 5 mai, de **10 h 30 à midi**, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est. Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 5 mai. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. **Un membre ne pourra inscrire plus qu'une autre personne à une activité.**

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

2- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Prendre note que tous les Lundis PM du 11 mai au 1^{er} juin seront limités à l'émission des cartes de membres et aux membres désireux de s'inscrire à une activité de la C.J.R. Le tout se fera à un endroit qui reste à déterminer. Il est à noter que le lundi 18 mai, jour de la fête des Patriotes, il n'y aura pas de Lundi PM.

Veillez noter que nous vous ferons savoir dans les meilleurs délais l'endroit où seront situés les bureaux de la C.J.R. durant les travaux d'agrandissement du chalet des Loisirs du Plateau.

Pour tous ceux et celles qui viennent jouer à divers jeux de société, fraterniser et prendre un café avec nous tous les lundis après-midi, nous vous donnons rendez-vous à l'automne 2015. Vous trouverez tous les renseignements dans *L'INFO C.J.R.* de septembre 2015 au sujet de la localisation des Lundis PM pour la saison d'automne.

Je tiens à vous préciser que votre comité « Milieu de vie » endosse la cause de la « Marche de l'Alzheimer » qui aura lieu le dimanche 31 mai. Mesdames Andrée Girard et Lise Matte, responsables de l'activité, seront présentes à l'inscription du 5 mai. Je leur souhaite un gros succès car nous savons tous que les besoins sont grandissants.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité milieu de Vie

3- TOUS AZIMUTS

Après notre dernière rencontre du 11 mai au Centre récréatif Saint-Rodrigue, le groupe fera relâche pour l'été. Bravo pour la participation fidèle de nos membres à l'automne et à l'hiver derniers. Nous avons obtenu 80 inscriptions pour cette activité qui n'existe que depuis 2 ans; ce qui nous fait dire que ce loisir est nécessaire et comble certains besoins.

Chaque membre a contribué aussi à ce succès grâce à sa bonne humeur, à la richesse de son accueil, au respect et à la qualité de sa collaboration. Un merci reconnaissant à tous et nous vous souhaitons de très belles vacances d'été avec vos familles ainsi que vos amis.

Revenez-nous en septembre pour un déjeuner à l'occasion de l'ouverture de la prochaine saison.

L'équipe Tous Azimuts

Hélène Légaré, Lise Mercier et Simonne Laforest

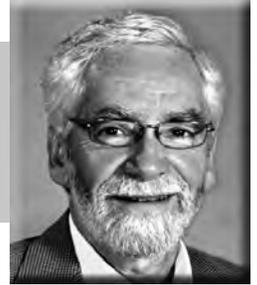


Propos délirants ?

- Un mec est venu sonner chez moi pour me demander un petit don pour la piscine municipale, je lui ai donné un verre d'eau.
- La seule fin heureuse que je connaisse, c'est la fin de semaine...
- Si ton ex te dit : «Tu ne trouveras jamais quelqu'un comme moi!», réponds-lui : «Heureusement !»
- Le travail d'équipe est essentiel. En cas d'erreur, ça permet d'accuser quelqu'un d'autre !
- Ne jamais jouer à saute-mouton avec une licorne. JAMAIS !
- Les statistiques, c'est comme les bikinis : ça donne des idées mais ça cache l'essentiel !
- L'être humain est incroyable, c'est la seule créature qui va couper un arbre, en faire du papier et écrire dessus «Sauvez les arbres».

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES



André Bellemare

1- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

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

André Bellemare 418-627-3730, coordonnateur

2- BILAN CINÉ-DISCUSSION

Depuis 3 ans déjà, cette activité gratuite 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, suivi d'une discussion sur place, après le visionnement.

La participation importante démontre l'intérêt des membres pour cette activité (en moyenne 70 personnes pour le visionnement et 35 pour la discussion).

Au plaisir de vous revoir en septembre prochain!

Jacques Bois 418-628-9905, responsable

3- CLUB IPAD - UNE BELLE GANG DE MORDUS!



Comme chaque lundi depuis janvier, nous étions en train de monter les tables et de placer les chaises en vue de l'atelier iPad, lequel se tient de 13 h 30 à 15 h 30, lorsqu'une dame

s'est présentée à l'accueil en tenant ce propos : « *Je viens de m'acheter un iPad à la boutique Apple, deux femmes - des clientes comme moi - m'ont conseillée de m'inscrire à la C.J.R. et de participer au Club iPad; c'est bien mieux de suivre leurs ateliers. En plus, c'est gratuit!* ». Qu'ajouter de plus?

Voilà trois sessions que les membres du club iPad se réunissent pour échanger. Il faut dire qu'avec 2 millions d'applications gratuites et payantes, il y a beaucoup à découvrir. Novices, initiés, experts, leaders de table et animateurs - les quelque trente participants - partagent trucs et astuces. Les fous rires sont nombreux aussi, comme lors de l'atelier 7 Photos-Diaporama-Vidéo où nous avons expérimenté Photo Booth, une application qui traite des prises de vues. Une belle gang de mordus, je vous le dis!

En quelques semaines, les liens entre les participants se sont resserrés au gré des apprentissages : gérer ses contacts et son calendrier, envoyer un courriel ou une invitation et établir l'itinéraire, recevoir un appel FaceTime ou un message texte, prendre des photos ou une vidéo, créer un album-photos et le partager, surfer sur le Web pour faire une recherche, écouter de la musique ou lire La Presse+, votre magazine préféré ou encore un livre numérique; ce sont là quelques applications explorées aux ateliers du Club iPad de la C.J.R. Qu'attendez-vous pour rejoindre le Club iPad? Ah oui! Il faut un iPad.

Chantale Gagnon



(photo de René Mathieu)

4- LA 17^e SAISON DE BRIDGE HIVER 2015

La saison de bridge C.J.R. de l'hiver 2015 se termine le vendredi 24 avril par un tournoi suisse suivi d'un souper avec danse. Une moyenne de 92 participants a joué au bridge durant tout l'hiver.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de joueurs un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt. Nous participons dans le respect du rythme de chacun.

Pour améliorer les saines habitudes de vie par une meilleure alimentation, des jus et des fruits frais sont disponibles.

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

Nous vous indiquerons dans *L'INFO C.J.R.* de septembre, la journée, l'heure et le lieu où débutera la 18^e saison automnale du club de bridge de la C.J.R.

Bon été, nous nous reverrons en septembre.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

5- DÉPANNAGE INFORMATIQUE

Depuis près de deux ans, j'offre en collaboration avec la C.J.R. un service de dépannage informatique pour les problèmes courants. Au cours de cette période, j'ai pu apporter du support et de la formation à des dizaines de personnes et ainsi les aider à mieux utiliser leur ordinateur et à profiter des possibilités presque illimitées de l'informatique.

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

Au plaisir de vous servir !

Clément Veilleux 418-628-7454, responsable

6- SCRABBLE

Une autre saison où l'on s'est bien amusé et où plusieurs nouveaux membres ont enrichi la famille du scrabble. On a déjà hâte à la saison prochaine.

Micheline et Marthe, responsables

7- CONVERSATION ANGLAISE

Nos ateliers pour la session d'hiver ont pris fin. Nous ferons relâche pour l'été. Cependant si vous désirez vous inscrire pour l'automne, vous pouvez communiquer avec moi.

Bon été à tous.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

8- RETROUVAILLES OSQ

Date : Le mercredi 27 mai

L'Orchestre symphonique de Québec vous convie à une soirée **Retrouvailles** d'un chef d'orchestre, Fabien Gabel et d'un pianiste, André Laplante, au Grand Théâtre de Québec.

Au programme: La Symphonie no 5 de Beethoven, le concerto pour piano no 3 de Prokofiev et une création de Plamondon (musique plus contemporaine).

Début du concert à 20 h, préludes à 19 h au foyer de la salle Louis-Fréchette pour découvrir dans quelles circonstances les pièces ont été créées, en connaître le contexte historique et vous permettre de mieux apprécier les œuvres au programme.

Coût : Réservation de 20 sièges au niveau mezzanine au prix de groupe de 54 \$, taxes et frais de service inclus.

Transport : Covoiturage suggéré

Départ : Rendez-vous au stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) à 18 h pour la remise des billets et organiser le covoiturage.

Au plaisir de se rencontrer à la journée d'inscription du 5 mai.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

9- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI

La Commission de la capitale nationale du Québec, en partenariat avec l'école hôtelière de la Capitale, inaugurerait le nouveau Domaine Cataraqui le 29 septembre 2010. L'école utilise ses nouvelles installations à des fins de formation pour ses élèves inscrits au programme de cuisine ou de service de restauration. Rénové avec élégance et dans le respect de son âme, le Domaine Cataraqui vous ouvre les portes de sa salle à manger. Découvrez un endroit magnifique au cachet d'exception.

Date : Le vendredi 5 juin

Endroit : 2141, chemin Saint-Louis, Sillery (voisin de la Maison Michel-Sarrazin)

Menu table d'hôte : amuse bouche, 3 choix d'entrées, 2 choix de potage, 5 choix de plat de résistance, 3 choix de desserts

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

Nous sommes attendus pour 11 h 30. Le stationnement est gratuit. Entrée par la porte principale, côté fleuve. Il est possible de se promener sur le site après le repas.

Note : Le nombre de places est limité à 50 personnes.

Lyne Trudelle 418-626-4619

André Bellemare 418-627-3730, responsables

10- VISITE DU COMPLEXE CAPITALE HÉLICOPTÈRE ET DE WENDAKE

Date : Le mercredi 10 juin

Départ en autobus scolaire à 9 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (coté nord) en direction de l'aéroport de Québec pour effectuer la visite des hangars où sont entreposés de nombreux modèles d'hélicoptères composant le complexe Capitale Hélicoptère. Guidés par un pilote, nous visiterons l'atelier de maintenance mécanique; il sera question de la formation des pilotes, de leur métier au quotidien et des appareils qu'ils opèrent...

Dîner inclus au restaurant Sagamité à Wendake avec trois choix de menu.

En après-midi, visites guidées des différents sites de la réserve Wendake tels que le musée Huron-Wendat, de la maison longue, du vieux Wendake incluant la chapelle Notre-Dame de Lorette, des chutes Kabir Kouba... De retour à Charlesbourg vers 16 h 30.

Coût : 92 \$ (97 \$ non-membre) par personne incluant le transport en autobus scolaire, les différentes visites, le dîner, les taxes et les pourboires.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

11- CONCERT ET VISITES

Date: Le mercredi 22 juillet

Venez écouter un concert de chansons françaises, contempler de beaux jardins et visiter des expositions dans deux maisons du patrimoine de la ville de Québec.

9 h 15 Départ et retour vers 15 h 30

9 h 30 Arrêt à la fontaine de Tourny pour contempler les jardins du Parlement

10 h Arrêt au jardin Jeanne-d'Arc pour admirer les superbes plates-bandes

11 h Pique-nique dans le jardin de la maison Hamel-Bruneau, 2608, chemin Saint-Louis, Sillery

12 h Concert en plein air

13 h Visite de l'exposition à l'intérieur de la maison, un collectif de 30 œuvres d'artistes québécois

14 h Visite guidée de l'exposition à la Maison des Jésuites, 2320, chemin du Foulon, Sillery

Coût : 18 \$ (20 \$ non-membre) incluant le transport en autobus scolaire, le concert, les visites, les taxes et les pourboires.

Notes : Apportez votre lunch et votre chaise pliante; en cas de pluie, le concert se tient à l'intérieur.

Un minimum de 25 personnes est requis pour cette activité.

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

12- LE NOUVEAU THÉÂTRE DE L'ÎLE D'ORLÉANS

Date : Le vendredi 24 juillet

« Voleurs d'occasion », une comédie de Claude Montminy, mise en scène de Carol Cassinat, mettant en vedette Réjean Vallée, Monika Pilon, Israel Gamache et Sébastien Dorval.



Afin de payer ses dettes de jeu, Denis, le propriétaire d'un garage, tente un ultime pari : frauder les assurances avec un faux vol de voiture. Tout se serait bien passé... s'il n'avait pas confié la tâche à Jambon et Patpou, deux garagistes maladroits et inexpérimentés. Denis réalisera qu'au jeu du crime, amour, cambriolage et séduction ne font pas bon ménage.

Endroit : 1807, chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans

Heure : 20 h 30
 Coût : 30 \$ (prix de groupe) incluant les taxes et frais de service
 Départ : Rendez-vous au stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) à 19 h 15 pour la remise des billets et pour l'organisation du covoiturage pour ceux qui le désirent.
 Note : Un minimum de 25 personnes est requis pour profiter du prix de groupe.

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

13- JUKEBOX QUÉBÉCOIS

Date : Le vendredi 31 juillet

Hommage aux groupes yéyé des années 60 avec les mêmes artistes du spectacle « Les Champs-Élysées » qui ont évolué l'été dernier au Manoir Richelieu. Ils vont vous interpréter les meilleures chansons des groupes de l'époque tels que César et les Romains, les Classels... Un spectacle inédit avec plusieurs hits que vous avez connus. Le souper sera pris dans un restaurant au Vieux-Port.

Endroit : Terminal de croisières du Vieux-Port de Québec

Départ : 13 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (coté nord)

Prix : 99 \$ (104 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autobus scolaire, le spectacle musical, le souper, tous les pourboires et les taxes.

Note : Un minimum de 40 personnes est requis pour que ce voyage se réalise.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

14- MARAIS DU NORD

Date : Le jeudi 13 août

Venez découvrir un milieu humide au service de la population de Québec. Les innombrables plantes aquatiques et la forêt que constitue le territoire des Marais du Nord jouent un rôle essentiel pour le maintien de la qualité de l'eau du lac Saint-Charles, réservoir d'eau potable pour la ville de Québec.

Les marais possèdent une faune très diversifiée et très abondante. Avec ses 33 espèces de mammifères et ses 160 espèces d'oiseaux terrestres et aquatiques, le site grouille littéralement de vie.

Une multitude de surprises vous attendent au détour des sentiers. Que ce soit un balbuzard en pleine pêche, un grand héron, un rat musqué au travail, une symphonie batracienne ou des mésanges et des sittelles toujours curieuses de vous rencontrer, vous ne cesserez d'être étonnés !

9 h 00 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

9 h 30 Déjeuner (à vos frais) au Batifol du Lac Beauport

11 h Marche guidée dans les sentiers
 Le retour est prévu vers 13 h 30

Coût : 24 \$ incluant le transport, l'entrée aux Marais, la marche guidée, les taxes et les pourboires.

Note : Un minimum de 25 personnes est requis pour réaliser cette activité. Soyez bien chaussé et n'oubliez pas votre caméra.

Nicole Tremblay O'Keefe 418-524-2959

André Bellemare 418-627-3730, responsables

15- LA FAMILLE VON TRAPP CHANTE NOËL

Date : Le vendredi 20 novembre à 20 h

Vivez la magie de Noël, assistez au spectacle « La famille Von Trapp chante Noël », famille qui a échappé à l'Autriche nazie et qui a inspiré des générations avec le film La Mélodie du Bonheur.

Plus de 50 ans plus tard, les arrières petits-enfants de Maria Von Trapp poursuivent la tradition, et ce, à Noël, au cabaret du Capitole.

Quatre frères et sœurs qui, depuis 12 ans, chantent sur les scènes du monde entier, font salle comble et sont acclamés par la critique. Venez entendre Sofia, Mélanie, Amanda et August Von Trapp accompagnés d'une dizaine d'artistes sur scène tous réunis dans un spectacle grandiose, doté d'un décor féérique et d'un concept d'éclairage et de projection inspiré de la tradition de Noël.

Coût : 96 \$ (100 \$ non-membre) taxes et frais de service inclus

Note : 30 billets bien situés aux premières rangées du balcon ont été réservés pour vous (rangées BB et CC)

Covoiturage suggéré, stationnement disponible à la Place d'Youville

Réjeanne Michaud 418-628-1237

André Bellemare 418-627-3730, responsables

16- ACTIVITÉS COMPLÈTES

Visite du Parlement, 12 mai

Visite de la Citadelle, 29 mai

Escapade en Estrie, 19 juin

André Bellemare 518-627-3730, responsable

Note : Pour ces 3 activités, les participants seront rejoints par téléphone pour les dernières informations quelques jours avant l'activité.

Vous rouliez à combien ?

-Bah... tout seul.

Ma femme me traite comme un Dieu.

Elle oublie totalement mon existence sauf quand elle a besoin de moi.

J'ai postulé pour travailler dans un pressing et ils m'ont dit de repasser demain. Je ne sais pas comment le prendre.

Section VI

ACTIVITÉS SOCIALES



Jean Bédard

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu tous les premiers jeudis du mois 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 deux dernières dates de la saison : 7 mai et 4 juin.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- VINS ET FROMAGES



Je tiens à remercier Yolande Plante et Nicole Charbonneau pour la préparation et la tenue de cet événement. Leur contribution constante est une des causes de ce succès. Marie-Claire Pouliot a été très appréciée pour son animation et la qualité de sa musique.

Que dire de l'efficacité du service offert par Claire et Gaston Marriage assistés par Denis Chevarie et Louis Paquet, tout a fonctionné au quart de tour. Que dire des participants qui n'étaient pas des habitués et qui ont embarqué avec enthousiasme à toutes les phases de la soirée et ont dansé en grand nombre, échangé avec leurs voisins de table, bien apprécié les fromages et les vins et savouré cette rencontre conviviale et festive. À 11 h 30, il y avait encore 4 tables en grande discussion.

Pour ma part, j'en étais à ma 18^e dégustation Vins et Fromages à la C.J.R. Je considère que c'est une des plus réussies au niveau de la participation des personnes présentes, de la qualité de l'animation musicale, des vins et fromages dégustés, du service et surtout du climat extraordinaire de cette rencontre.

Merci à l'équipe et aux participants pour leur enthousiasme, l'excellence de leur présence et leur contribution.

Claude Charbonneau

3- 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.

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

Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Pierre Lapointe

À titre de nouveau coordonnateur, permettez-moi de souligner le travail soutenu de ces « piliers » de notre grande organisation qui sont les auteurs des textes qui suivent. Ces lignes font état des activités de la saison d'hiver et vous offrent diverses possibilités pouvant agrémenter votre été.

Merci.

Pierre Lapointe, coordonnateur

1- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Malgré l'hiver assez froid que nous avons connu, cette 17^e saison nous a permis de faire 10 sorties à Duchesnay, au Camp Mercier et au Lac Beauport. La répartition des adeptes se situe maintenant à près de 60% de skieurs et 40% de raquetteurs. Cette activité nous a permis de profiter de paysages superbes, bénéfiques autant pour le moral que pour le physique.

Le prix « Milieu de vie » que nous a décerné la C.J.R. reconnaît le climat plaisant et agréable qui règne dans notre groupe où il fait bon se retrouver ensemble. Merci à tous les participants.

La soirée de fin de saison fut un grand succès avec un excellent repas et une animation enlevante dirigée par monsieur Gilles Arseneault.

Merci aux membres du comité d'organisation : André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard ainsi qu'à la présidente, Colette Tremblay.

André Bellemare, pour le comité

2- SHUFFLEBOARD

Le shuffleboard de la C.J.R. fut encore très apprécié lors de la saison de janvier à avril 2015. Avec l'ajout d'une quatrième période de jeu, nous avons pu enfin répondre à la demande d'une quinzaine de membres supplémentaires. Les responsables de groupes ont su profiter du plaisir à jouer. Je constate avec eux qu'il y règne un bel esprit de

groupe. Merci à tous les participants et responsables et au plaisir de se revoir en septembre.

Louise Tanguay, responsable du shuffleboard

3- CLUB DE VÉLO

Salut les cyclistes.

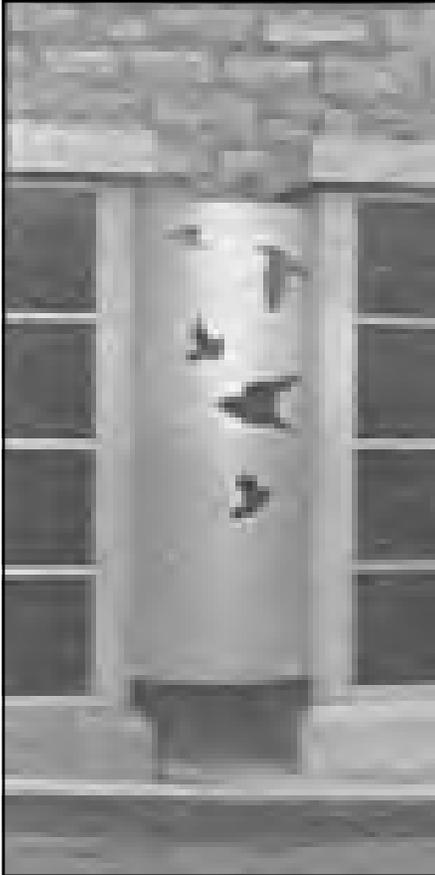
Sauf pour les « snowbirds », tous les cyclistes en ont eu assez du froid de l'hiver. Mais rassurez-vous, les chaleurs de l'été approchent... En attendant, préparez vos vélos. Astiquez-les, lavez-les, ajustez-les... pour être prêts pour la saison qui débutera le mercredi 20 mai. N'oubliez pas votre préparation physique afin d'avoir une saison agréable.

L'inscription à la saison vélo aura lieu le 5 mai, la réunion d'ouverture de la saison se fera le 12 mai et celle des encadreurs le 13 mai. Le coût d'adhésion au Club Vélo pour la saison 2015 est de 20 \$. Vous devez être membre de la C.J.R. pour vous inscrire au club Vélo.

Cette année, nous aurons comme l'an passé 14 sorties dont 8 sur la rive nord et 6 sur la rive sud. **Nos sorties ont toujours lieu le mercredi.** Notre voyage annuel se fera du 14 au 17 juillet à Victoriaville. Nous avons la chance d'avoir la collaboration d'une personne de cette ville qui nous a aidés à préparer les parcours. La participation et la satisfaction des participants au voyage au Lac Saint-Jean l'an passé a été tellement grande que nous sommes confiants que notre voyage à Victoriaville sera aussi un succès.

Nos rencontres en début de saison auront lieu au Centre communautaire Bon-Pasteur, 425, rue du Bienheureux-Jean-XXIII, Notre-Dame-des-Laurentides. Comme à chaque année, la rencontre d'ouverture de la saison vélo nous permettra de vous donner de nombreuses informations au sujet des sorties locales et de notre voyage annuel, tout en donnant aux anciens membres l'opportunité de se revoir. Une partie de la réunion sera réservée aux nouveaux membres afin de leur transmettre des informations plus détaillées sur le fonctionnement du club et de répondre à leurs questions. À la fin de la réunion, l'équipe de gestion du

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
Télé. : 418 624-1095

Ottawa

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

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

- 1- Bonification du Régime des Rentes du Québec en collaboration avec la province;
- 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 - ÉTÉ 2015

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
MAI				
01 ve	Présentation voyages	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Ginette Turner	622-7059
04 lu	Lundi PM	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
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	628-5791
11 lu	Tous Azimuts	Centre récréatif Saint-Rodrigue	Simonne Laforest	622-1375
11 lu	Club de marche	Sainte-Pétronille, Île d'Orléans	Édith Vachon	849-5109
12 ma	Visite	Parlement de Québec	André Bellemare	627-3730
12 ma	Rencontre vélo	Centre communautaire Bon-Pasteur	Claude Fortin	623-5322
18 lu	Pétanque (Début)	Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
20 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
20 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
20 me	Tennis (Jitney)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Yvan Guilbault	628-6359
25 lu	Club de marche	Plage Jacques-Cartier	Édith Vachon	849-5109
26 ma	Golf du mardi (Rencontre)	Centre communautaire Bon-Pasteur	Suzanne Bolduc	627-9717
27 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
27 me	Retrouvailles OSQ	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
29 ve	Visite	Citadelle de Québec	André Bellemare	627-3730
29 ve	Souper au homard	Centre communautaire Michel-Labadie	Camille Roy	628-6995
31 di	Marche pour l'Alzheimer	Plaines d'Abraham	Andrée Girard	622-3200
JUIN				
01 lu	Lundi PM (Fin)	À déterminer	Claude Charbonneau	623-2863
02 ma	Golf	A-1 9Châtel	Suzanne Bolduc	627-9717
02 ma	Golf	A-2 Métropolitain	Pauline Morneau	623-5043
03 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 ve	Dîner	Domaine Cataract	André Bellemare	627-3730
08 lu	Club de marche	Vallée de la Jacques-Cartier	Édith Vachon	849-5109
09 ma	Golf	A-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
09 ma	Golf	A-2 9Châtel	Pauline Morneau	623-5043
10 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
10 me	Golf Saint-Alban	Club de golf des Pins	Ginette Dufresne	623-4582
10 me	Visite	Complexe Capitale Hélicoptère	Gaétan Bourbeau	628-5791
11-18	Camping C.J.R.	Rivière-Ouelle	Jean-Luc Morin	843-8359
13 sa	Rassemblement des aînés	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Gaétan Bourbeau	628-5791
16 ma	Golf	A-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
16 ma	Golf	A-2 Lac Sergent	Pauline Morneau	623-5043
17 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
19 ve	Voyage	Escapade en Estrie	André Bellemare	627-3730
23 ma	Golf	A-1 Lac Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
23 ma	Golf	A-2 Montmorency	Pauline Morneau	623-5043
23 ma	Vélo		Claude Fortin	623-5322
25 je	Golf Saint-Michel Bellechasse	Club de golf Saint-Michel	Ginette Dufresne	623-4582
28 di	Voyage	Domaine Forget et Casino	Nicole Letellier	626-5208
30 ma	Golf	A-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
30 ma	Golf	A-2 Sainte-Pétronille	Pauline Morneau	623-5043
30 ma	Vélo		Claude Fortin	623-5322

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2015

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JUILLET				
05 di	Voyage	Croisière sur le Richelieu	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 ma	Golf	A-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
07 ma	Golf	A-2 Donnacona	Pauline Morneau	623-5043
08 me	Golf Saint-Rosaire	Club de golf Cristal	Ginette Dufresne	623-4582
14 ma	Golf	B-1 9Châtel	Suzanne Bolduc	627-9717
14 ma	Golf	B-2 Métropolitain	Pauline Morneau	623-5043
14-17	Vélo (Voyage)	Victoriaville	Claude Fortin	623-5322
15 me	Voyage	Croisière Hautes-Gorges	Nicole Letellier	626-5208
21 ma	Golf	B-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
21 ma	Golf	B-2 9Châtel	Pauline Morneau	623-5043
21-22	Golf Thetford-Mines	Club de golf municipal Thetford		
		Club de golf du Mont Adstock	Ginette Dufresne	623-4582
22 me	Concert et visite	Maison Hamel-Bruneau	André Bellemare	627-3730
23 je	Voyage	Revue musicale « Elles »	Gaétan Bourbeau	628-5791
24 ve	Théâtre	Île d'Orléans	André Bellemare	627-3730
28 ma	Golf	B-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
28 ma	Golf	B-2 Lac Sergent	Pauline Morneau	623-5043
29 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
31 ve	Jukebox Québécois	Terminal de croisière	Gaétan Bourbeau	628-5791
AOÛT				
01-04	Voyage	Philadelphie	Gilles Mercier	623-9900
03 lu	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
04 ma	Golf	B-1 Lac Sergent	Suzanne Bolduc	627-9717
04 ma	Golf	B-2 Montmorency	Pauline Morneau	623-5043
05 me	Golf Montmagny	Club de golf Montmagny	Ginette Dufresne	623-4582
06 je	Cabane à sucre Au pied de cochon	Saint-Benoît de Mirabel	Denis Paquet	622-3542
07 ve	Croisière et spectacle	Saguenay	André Bellemare	627-3730
11 ma	Golf	B-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
11 ma	Golf	B-2 Sainte-Pétronille	Pauline Morneau	623-5043
12 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
13 je	Visite	Marais du Nord	André Bellemare	627-3730
18 ma	Golf	B-1 Sainte-Pétronille	Suzanne Bolduc	627-9717
18 ma	Golf	B-2 Donnacona	Pauline Morneau	623-5043
19 me	Golf Princeville	Club de golf Des Bois-Francis	Ginette Dufresne	623-4582
26 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
SEPTEMBRE				
02 me	Golf Saint-Jean-Port-Joli	Club de golf Trois-Saumons	Ginette Dufresne	623-4582
02 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
03 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
08 ma	Lundi PM (Début)	À déterminer	Claude Charbonneau	623-2863
08-16	Voyage	Suisse	Ginette Turner	622-7059
09 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
11 ve	Bridge (Début)	À déterminer	Claude Charbonneau	623-2863
13 di	Voyage	Festival western Saint-Tite	Nicole Letellier	626-5208
16 me	Golf Plessisville	Club de golf Plessisville	Ginette Dufresne	623-4582
16 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
22 ma	Voyage	Lac-Mégantic et Astrolab	Denis Paquet	622-3542
23 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
23 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
24 je	Voyage	Lac-Mégantic et Astrolab	Denis Paquet	622-3542
28-1 ^{er}	Voyage	Montagnes Blanches	Denis Paquet	622-3542

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 dans les Caraïbes du Sud

à bord du Norwegian Breakaway
du 30 janvier au 12 février 2016

BAISSE DE PRIX



DÉTENTEUR DU PERMIS DU QUÉBEC

174 Grande-Allée O
Québec

14 jours, 12 jours de croisière :

~~2 049 \$~~ **1 919 \$** cabine intérieure

~~2 299 \$~~ **2 249 \$** vue mer

~~2 759 \$~~ **2 449 \$** cabine balcon



Jour 1 Départ de Québec en autocar jusqu'à New-York, coucher au New-Jersey.

Jour 2 Tour de ville de New-York. Embarquement sur le Breakaway en après-midi

Jusqu'au jour 14, croisière où l'on visite San Juan, Porto Rico; St-Thomas,

Iles Vierges américaines; Tortola, Iles Vierges britanniques; Ste-Lucie; Barbade; St-Kitts.

Jour 14 Débarquement à New York et retour à Québec en autocar.

Pour informations, contactez Lise Villeneuve ou France Tanguay au 418-525-6373

Suite de la page 16 :

club sera à votre disposition afin de prendre les inscriptions pour le voyage à Victoriaville.

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

Cette année encore, il sera possible de pédaler dans une des trois catégories de groupes qui ont des vitesses et des parcours différents. Le groupe *Relax* a des parcours variant entre 35 et 45 km de distance et des vitesses entre 15 et 19 km/h. Les *Aventureux 1 et 2* ont des parcours variant entre 50 et 70 km de distance et des vitesses pour les aventureux-1 entre 22 et 26 km/h et pour les Aventureux-2 entre 18 et 22 km/h. Il est très important de faire le choix du groupe qui correspond à votre capacité. Si nous croyons que le groupe que vous avez choisi ne vous convient pas, nous nous réservons le droit de vous demander de changer de groupe.

Pour les nouveaux membres, voici un aperçu de notre voyage annuel. C'est une sortie de 4 jours très appréciée, à laquelle participent de 80 à 100 cyclistes. Les aspects les plus intéressants à retenir sont la convivialité, la fraternité et le plaisir. L'objectif principal de cette sortie est de découvrir une région du Québec. Après une journée où tout le monde a pédalé fort, tous peuvent se détendre côté jardin, se rafraîchir à la piscine ou tout simplement prendre une consommation.

Le jour de notre arrivée, nous avons un 5 à 7 où nous pouvons raconter nos exploits de la journée, suivi d'un souper où, le vin aidant, tout le monde s'amuse ferme. Nous repartons la dernière journée avec de beaux souvenirs et souvent de nouvelles amitiés.

Nous vous invitons à venir rouler dans un cadre bien organisé et sécuritaire, à découvrir de beaux endroits et de beaux paysages de même qu'à socialiser avec ceux qui ont les mêmes passions que vous : le vélo et la nature.

Gérald Bacon (pour le comité 2015)

Claude Fortin, président

Gérald Bacon, vice-président et secrétaire

Léo Vidal, trésorier

Diane Bellavance, gestionnaire des parcours

Andrée Girard, responsable de l'encadrement

Yvan Delisle, responsable de l'encadrement

4- PÉTANQUE

Cette année, l'inscription de la pétanque se fera le 5 mai prochain au sous-sol de l'église de Saint-Jérôme.

Le coût sera de 25 \$ par personne pour la saison. Les soirées de la pétanque se tiendront les lundis, mardis et jeudis. L'horaire de la saison sera de 18 h 45 à 21 h aux terrains des Loisirs du Plateau de Charlesbourg (Parc Maurice-Dorion). La saison débutera dans la semaine du 18 mai si la température est clémente.

Comme par les années passées, nous garderons à peu près le même plan d'activités. Plusieurs membres nous sont fidèles et nous respectons leur horaire. Toutefois, pour les nouveaux, nous avons des places disponibles le jeudi soir.

Cette année Gilles Roy, Armand Demers et moi-même serons vos animateurs. Denise Gauthier, Marie Lemieux et Claude Bédard seront disponibles pour nous aider.

Nous espérons vous voir en grand nombre et au plaisir de vous rencontrer,

Lisette Côté 418- 627-3546, responsable

5- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La saison d'hiver s'est terminée le vendredi 17 avril avec notre déjeuner de fin de saison au restaurant Chez Harry.

Nous avons offert la possibilité d'une formation RCR/défibrillateur, après le cours, directement dans le gymnase et 28 participants répartis en 3 groupes ont grandement apprécié cette initiative. Nous tenons à remercier monsieur André Godin pour nous avoir permis de vivre cette belle et enrichissante expérience.

Nous croyons que la majorité des participants ont apprécié leur saison et ceci dû à la diversité de nos trois moniteurs. En espérant qu'ils nous reviennent en septembre ainsi que la majorité de nos participants, notre équipe de bénévoles vous souhaite un bel été.

Au plaisir de se revoir.

Robert Ouellet 418-849-5023

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



A l'école, ils nous apprennent le passé simple, ils feraient mieux de nous faire apprendre le futur compliqué.

6- TENNIS – HIVER 2015

La saison se termine le 24 avril prochain et nous pensons déjà en fonction de la nouvelle saison. Nous espérons que votre sport préféré vous a permis d'avoir beaucoup de plaisir tout en conservant une excellente forme physique. Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à tous un bel été.

Notre saison ne peut se terminer sans « JITNEY ». Celui-ci se tiendra sur les courts du club de tennis Maria-Goretti le mercredi 20 mai à 9 heures. Si jamais la météo nous empêche de jouer, nous serons heureux de vous accueillir « bien au sec » à la salle communautaire des Loisirs Maria-Goretti à compter de 11 heures au 7475, avenue Paul-Comtois.

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

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

Le comité du tennis

Nicole Dorais, directrice

Nicole Toussaint, secrétaire

Claude Alain, trésorier

Jean-Yves Walsh, vice-président

Yvan Guilbault, président 418-628-6359



7- TENNIS C.J.R. AU PLATEAU - ÉTÉ 2015

La Corporation des Loisirs du Plateau par le biais de son Club de Tennis vous invite cordialement à pratiquer l'un des sports les plus populaires de la saison estivale. Trois plages vous sont offertes soit les lundis et les mercredis en avant-midi de même que les mardis soir de 19 h à 21 h.

Considérant le partenariat de la C.J.R. avec la Corporation des Loisirs du Plateau, il n'y a aucun coût pour cette activité mais vous devez être membre d'un club de tennis de l'arrondissement de Charlesbourg.

Vous pourrez vous inscrire le 5 mai et vous recevrez un dépliant vous donnant toutes les informations concernant le club de tennis. La saison débutera dans la semaine du 9 mai. À noter que ce n'est pas une ligue et vous venez selon vos disponibilités et les quatuors sont formés sur place.

Au plaisir de vous voir. Bon été

Pauline Morneau 418-623-5043, responsable

8- GOLF DU MARDI (9 trous)

Bonjour à tous,

Voilà... Nous vous avons préparé avec beaucoup d'enthousiasme cette nouvelle saison qui s'annonce des plus emballantes et des plus chaleureuses.

Comme par les années précédentes, il y aura 2 blocs de 6 parcours différents, soit du 2 juin au 7 juillet et du 14 juillet au 18 août. Petit rappel des parcours choisis : 9Châtel, Métropolitain, Le Montmorency, Lac Sergent, Donnacona et Orléans (Sainte-Pétronille).

Le coût pour chacun des blocs est de 110 \$ taxes incluses, il reste donc inchangé. À cause de la politique des clubs de 80 joueurs maximum par départ, nous donnerons la priorité aux joueurs de la saison dernière et nous placerons les nouvelles inscriptions sur une liste d'attente. Si le chiffre magique de 80 n'est pas atteint, nous choisirons par tirage les nouveaux joueurs qui seront avisés par téléphone dès que nous aurons complété les listes et ceux que le hasard n'aura pas favorisés pourront remplacer lorsqu'il y aura des absents. Soyez assurés que nous ferons tout ce qui est possible afin de répondre à vos attentes.

Une réunion d'information aura lieu le mardi 26 mai à 13 heures au Centre communautaire Bon-Pasteur, 425, rue du Bienheureux-Jean-XX111, Notre-Dame-des-Laurentides (sortie Georges-Muir à droite). Nous vous donnerons alors votre heure de départ pour le 2 juin selon votre groupe.

Nous avons bien hâte de vous revoir, de vous connaître et de partager de bons moments tant sur les parcours qu'au 19^e.

Bonne saison estivale.

Suzanne, Monique, Doris et Pauline

9- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

JOURNÉES DE GOLF

Sortez vos bâtons! La saison de golf 2015 débutera bientôt. Au plaisir de vous rencontrer à tous les deux mercredis de l'été avec le soleil au rendez-vous.

1- Saint-Alban (Saint-Marc-des-Carrières)
Date : 10 juin
Endroit : Club de golf des Pins
Coût : 38 \$, voiture motorisée et taxes incluses

- 2- Saint-Michel-de-Bellechasse
 Date : 25 juin
 Endroit : Club de golf Saint-Michel
 Coût : 48 \$, taxes et voiture motorisée incluses
- 3- Saint-Rosaire
 Date : 8 juillet
 Endroit : Club de golf Cristal
 Coût : 38 \$, taxes et voiture motorisée incluses
- 4- Thetford-Mines
 Dates : 21 et 22 juillet
 Endroit : Club de golf municipal de Thetford
 Club de golf du Mont Adstock
 Coût : 145 \$ plus taxes par personne en occupation double. Comprend 2 départs de golf, déjeuner, souper et coucher au Comfort Inn
- 5- Montmagny
 Date : 5 août
 Endroit : Club de golf Montmagny
 Coût : 70 \$ pour 2 personnes, taxes et voiture motorisée incluses
- 6- Princeville
 Date : 19 août
 Endroit : Club de golf Des Bois-Francis
 Coût : 125 \$ pour 4 personnes, taxes et voiture motorisée incluses
- 7- Saint-Jean-Port-Joli
 Date : 2 septembre
 Endroit : Club de golf Trois-Saumons
 Coût : 41 \$, taxes et voiture motorisée incluses
- 8- Plessisville
 Date : 16 septembre
 Endroit : Club de golf Plessisville
 Coût : À déterminer

Notes :

Tous les départs sont à compter de 11 h, sauf avis contraire

Vous pouvez consulter vos heures de départ sur le site Web de la C.J.R. (www.cjrcharlesbourg.org) le dimanche précédant la journée de golf.

En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale, à compter de 8 h, pour savoir si l'activité est annulée ou reportée (418-990-0863).

Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour confirmer votre participation.

S.V.P., prévoyez arriver au moins **trente minutes** avant l'heure de départ indiquée.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

10- CLUB DE MARCHE – PRINTEMPS 2015

Bienvenue à tous les marcheurs.

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). Le départ de la marche se fait généralement à 9 h 45 à moins d'indication contraire à la programmation. 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. **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 une activité requérant un autobus.

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.

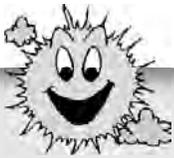
Programmation :

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.

- 11 mai (18 mai) Sainte-Pétronille, Île d'Orléans.
Départ du Centre communautaire.
Facile
- 25 mai (1^{er} juin) Plage Jacques-Cartier. Cap-Rouge.
Facile
- 8 juin (15 juin) Vallée de la Jacques-Cartier (avec
dîner-lunch). Sentier à déterminer.
Transport en autobus (coût à venir).
Niveau à déterminer selon les sentiers
choisis (voir programmation)

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

Édith Vachon 418-849-5109, responsable



Tu penses aussi que l'invention du suppositoire restera dans les annales ?

À ceux qui ne voient jamais la rosée du matin à cause du rosé de la veille !

Pour s'endormir, un mouton ne peut compter que sur lui-même.

Il y a 40 ans, la SNCF présentait le TGV, grande invention qui permettait aux voyageurs d'arriver plus vite en retard.

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
- BETA en DVD
- 8 pistes en CD

Jean-Claude
Téléphone : (418) 627-3479

Réf. 148

11- CAMPING C.J.R. 2015

- Date : 11 au 18 juin 2015
- Endroit : Le Camping Rivière-Ouelle
176, chemin de la Pointe, Rivière-Ouelle,
Québec
www.campingriviereouelle.com
- Coût : Les frais d'inscription sont de 10 \$/personne, payables le 5 mai 2015 le jour de l'inscription aux activités.
- Terrain : Emplacement avec 3 services, au coût de 195 \$ plus taxes pour 7 jours.
- Activités : Vélo, golf, randonnée pédestre, pétanque, shuffleboard, fer à cheval, croquet, jeu de pochettes, mini-golf, visites touristiques dans la région de Kamouraska, soupers avec le groupe et feux de camp en soirée...

IMPORTANT

Pour participer à cette activité, il faut d'abord s'inscrire auprès des responsables du camping de la C.J.R. qui se feront un plaisir de réserver les terrains pour vous.

Merci aux bénévoles qui ont permis que l'activité camping 2014 soit un immense succès. Bienvenue à nos amis bénévoles pour l'activité camping 2015, car nous comptons sur votre précieuse collaboration.

Salutations au groupe de joyeux campeurs de la C.J.R. 2015 pour une merveilleuse semaine remplie d'activités dans la région de Kamouraska. Redécouvrez avec nous ce coin du Québec.

www.campingriviereouelle.com/activites-dans-la-region

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

Jeanlucmorin@hotmail.com



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 AMÉRIQUE DU SUD

Je tiens au nom de la C.J.R. et en mon nom personnel à remercier tous les membres qui ont participé à ce merveilleux voyage. C'est avec votre assiduité et votre appui que nous pouvons vous offrir ce plaisir de voyager en groupe. Un merci spécial à chacun et chacune.

Ginette Turner

3- PRÉSENTATION DE VOYAGES

Je vous invite à deux présentations de voyage : Suisse et Hawaii. Cette dernière sera faite par monsieur Larry Hodgson.

Date : Le vendredi 1^{er} mai
 Heure : 13 h 30
 Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti, 7475, avenue Paul-Comtois

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

4- DOMAINE FORGET ET CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le dimanche 28 juin
 Départ à 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile(côté nord) en direction de Saint-Irénée.

À notre arrivée au Domaine Forget, un brunch sera servi et des musiciens talentueux agrémenteront le repas.

En après-midi, temps libre au casino de Charlevoix et vers 5 heures un délicieux buffet nous sera offert. Retour en soirée.

Coût : 79 \$ (84 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, 2 repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les pourboires et les taxes.
 Note : Vous devez avoir une carte du casino ou une carte avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

5- CROISIÈRE HISTORIQUE SUR LE RICHELIEU

Date : Le dimanche 5 juillet
 Départ à 6 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Saint-Jean-sur-Richelieu (pause-café en cours de route). Embarquement à bord du Pierre-Le-Moyne-d'Iberville.

Croisière commentée sur la rivière Richelieu. Le guide vous fera découvrir l'histoire des villages où les patriotes ont pris part aux événements de 1837-1838.

Le dîner est inclus à l'Auberge Handfield située à Saint-Marc-sur-Richelieu. Visite du lieu historique du Fort Chambly,

célèbre sentinelle qui a résisté aux bouleversements de l'histoire de la Nouvelle-France et qui demeure un précieux témoin de la présence française en Amérique du Nord.

Au retour, nous arrêterons dans un restaurant pour le souper.

Coût : 135 \$ (140 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, la croisière sur le Richelieu, le dîner, les visites prévues au programme et toutes les taxes et pourboires.

Note : Un minimum de 40 personnes est requis pour que ce voyage se réalise.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

6- CROISIÈRE DANS LES HAUTES-GORGES-DE-LA-RIVIÈRE-MALBAIE

Date: Le mercredi 15 juillet
 Départ à 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Saint-Aimé-des-Lacs.

Arrivée au parc national des Hautes-Gorges. Dîner libre sur le site avec votre lunch ou à la cafétéria. En après-midi, croisière avec le bateau-mouche « Le Menaud », nous aurons un guide-accompagnateur pour décrire les magnifiques paysages du site. Par la suite, nous visiterons le Centre d'interprétation et de services Félix-Antoine-Savard.

Au retour, nous arrêterons dans un restaurant pour le souper.

Coût : 139 \$ (144 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le souper, les activités au programme, les services des guides-accompagnateurs, les pourboires et les taxes.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

7- REVUE MUSICALE « ELLES » À LA SEIGNEURIE DES PATRIOTES

Date : Le jeudi 23 juillet
 Départ à midi du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de la région de Lanaudière. Plusieurs visites sont prévues au cours de l'après-midi dont un élevage de daims.

18 h – Souper champêtre à la Seigneurie des Patriotes. Goûtez à la diversité des produits du terroir. Assistez à la revue musicale « Elles » présentée par Martine Pothier

qui se glisse dans la peau de différentes chanteuses bien connues. À l'aide de costumes variés et d'une mise en scène unique, revivez 82 ans de chansons.

Retour à Charlesbourg en fin de soirée.

Coût : 119 \$ (124 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, les services d'un guide-accompagnateur, le souper, les taxes et les pourboires.

Note : Un minimum de 40 personnes est requis pour que ce voyage se réalise.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

8- PHILADELPHIE ET LES AMISH

Pour cet été, je vous propose de découvrir la ville de Philadelphie ainsi que les Amish qui vivent encore aujourd'hui de simplicité volontaire et sans les commodités de la vie moderne.

La visite de Philadelphie inclura l'avenue Benjamin-Franklin (sorte de Champs-Élysées de la ville) ainsi que les Jardins Longwood.

À Lancaster, il y aura la visite d'une ferme et d'une maison Amish. Un tour de « buggy » vous sera offert en option.

Dates : Du 1^{er} au 4 août 2015

Coût : 559 \$, en occupation double, si réservé avant le 8 mai 2015. Après cette date il y aura un supplément de 10 \$ par personne. Le prix inclut le transport en autocar de luxe, un guide-accompagnateur, les visites selon le programme, l'hébergement en hôtel, trois petits-déjeuners continentaux et un souper traditionnel Amish ainsi que les taxes et les pourboires aux repas.

Départ : Du chalet du Plateau si 15 personnes ou plus participent, sinon le départ se fera de l'Hôtel Clarion à Sainte-Foy.

Gilles Mercier 418 623-9900, responsable

9- DÎNER À LA CABANE À SUCRE « AU PIED DE COCHON »

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 » à

Montréal, nous visiterons le vignoble « Rivière-du-Chêne » à Saint-Eustache et les Vergers Lafrance à Saint-Joseph-du-Lac. À ces deux endroits, vous pourrez acheter les produits que vous désirez.

Un arrêt est prévu à Berthier pour le souper.

Le prix du voyage est de 125 \$ (130 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe et le dîner.

Notez que plusieurs places sont encore disponibles dans les deux départs pour ce voyage.

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

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

10- SAGUENAY, CROISIÈRE ET SPECTACLE

Date : Le vendredi 7 août

En croisière, venez découvrir le fjord du Saguenay, considéré comme le plus grand fjord navigable au monde. Côtéyez les falaises vertigineuses, les panoramas à couper le souffle et ramenez des souvenirs impérissables des caps Trinité et Éternité, de la statue de Notre-Dame du Saguenay et de ses villages pittoresques. En soirée, assistez au spectacle incomparable et incontournable de la Fabuleuse Histoire d'un Royaume, un Broadway au Saguenay.

6 h 45	Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
9 h 15	Embarquement à La Baie sur « La Marjolaine » pour la croisière, navire confortable d'une capacité de 300 passagers offrant 3 ponts dont deux couverts
11 h 30	Escale dans le pittoresque village de Sainte-Rose-du-Nord pour le dîner (à vos frais)
17 h 30	Retour à La Baie
17 h 45	Souper au restaurant Lucerne (inclus au forfait)
19 h 30	Spectacle : la Fabuleuse Histoire d'un Royaume

Retour à Québec vers minuit.

Coût : 159 \$ (169 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, la croisière, le souper, le spectacle, les taxes et les pourboires.

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

11- ESCAPADE EN SUISSE

Pour septembre prochain, je vous propose une escapade de neuf jours en Suisse.

Le départ se fera de l'aéroport de Québec. Direction Bâle/Interlaken dans la région de l'Oberland bernois. Nous visiterons la somptueuse ville de Lucerne située sur le lac des Quatre-Cantons, visite guidée de la ville médiévale, puis mini-croisière sur le lac. Nous visiterons Berne, capitale de la Suisse. Nous aurons une visite guidée à pied de la vieille ville. Installation à l'hôtel pour 5 nuits au village de Leysin dans la région du Léman. Départ vers Täsch, village situé aux portes de Zermatt, la plus grande station de sports d'hiver suisse. Embarquement à bord d'un train pour un court trajet vers le centre de Zermatt.

Vues époustouflantes du sommet du Matterhorn ou mont Cervin. Direction Genève (6) et passage devant le lac Léman. Tour guidé de Genève et continuation vers Lausanne pour une mini-croisière de Lausanne à Vevey et retour à Leysin. Journée libre (7) à Leysin ou excursion optionnelle : visite guidée du château de Chillon sur le lac Léman. Continuation vers Fribourg et visite du vieux quartier offrant de nombreux points d'intérêt historiques. Jour (8), départ de Montreux et embarquement dans le train (Golden Pass) qui mène de Montreux à Montbovon. Visite et dégustation à la fromagerie de Gruyère et au célèbre chocolatier Cailler à Broc. Jour (9) Leysin-Bâle (Mulhouse)-Montréal.

Dates : Du 8 au 16 septembre 2015

Coût : 3 099 \$ incluant le vol avec Air Transat, l'hébergement pour 7 nuits, 9 repas, le transport en autocar grand tourisme, les activités au programme dont deux voyages en train de Montreux à Montbovon et de Täsch à Zermatt, deux mini-croisières à Lucerne et à Lausanne et les services d'un guide-accompagnateur de Groupe Voyages Québec.

Toute la documentation sera disponible lors de l'inscription du 5 mai.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

12- FESTIVAL WESTERN DE SAINT-TITE

Date: Le dimanche 13 septembre

Départ à 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Saint-Tite.

Assistez au spectacle de rodéo et par la suite à la Grande Chevauchée. Dîner libre sur place. En après-midi, temps libre pour profiter des kiosques, des jeux et des spectacles.

Au retour, nous arrêterons dans un restaurant pour le souper.

Coût: 129 \$ (134 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le souper, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les pourboires et les taxes.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

13- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le mercredi 23 septembre

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

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

Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.

Dîner libre

Souper : Manoir Richelieu

Retour : Vers 22 h

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

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

Vous pouvez vous inscrire immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

14- VOYAGE À LAC-MÉGANTIC – VISITE DE L'ASTROLAB

Date : Le jeudi 24 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 Lac-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) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner avec conférencier

(taxes et pourboire inclus), un guide local et la visite de l'Astrolab.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

15- 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 le transport en autocar de luxe, 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. 12 places sont encore disponibles.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

16- ESCAPADE DANS LA RÉGION DE LANAUDIÈRE

Date : Le mardi 13 octobre

Départ à 7 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord).

Venez découvrir cette belle région méconnue qu'est Lanaudière en compagnie d'une guide expérimentée et costumée. Elle nous parlera de sa région. Nous visiterons, en premier lieu l'Hacienda Alpaga de Mascouche.

Dîner inclus au restaurant Zoom de Terrebonne.

Après le dîner, conférence de l'écrivaine québécoise bien réputée Louise Tremblay d'Essiambre. Atelier prévu au studio Messier Bolduc situé à Mascouche. On bougera un peu avec un cours de danse en ligne.

Souper libre à vos frais au restaurant Grec Baie-Jolie à Trois-Rivières, secteur Pointe-du-Lac.

Le retour prévu vers 21 h 30 à Québec.

Coût : 92 \$ (97 \$ non-membre) par personne. Ce prix comprend transport en autocar de luxe, les frais d'un guide-accompagnateur et du

guide local, les visites, un repas, les taxes et les pourboires.

Note : Un minimum de 40 personnes est requis pour que ce voyage se réalise.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

17- CABARET DES VARIÉTÉS

Date: Le samedi 17 octobre

Départ vers 12 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Drummondville. L'heure exacte du départ vous sera confirmée par téléphone vers le 10 octobre.

Dans le cadre du 200^e anniversaire de la ville de Drummondville, on vous présente le premier Festival des Variétés. Voici quelques artistes que vous retrouverez sur scène : JC Lauzon, Herbert Léonard, David Thibault (Elvis-la voix en France), Tocado (un quatuor vocal masculin). C'est un spectacle où la musique, le chant, l'humour, la variété, le cirque et la magie sont au rendez-vous. De plus, c'est un festival où plusieurs activités se tiendront avant et après le spectacle.

Au retour, nous arrêterons dans un restaurant pour le souper.

Coût : 135 \$ (140 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le souper, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les pourboires et les taxes.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

18- NOËL EN AUTOMNE - CROISIÈRE AU PÔLE NORD

Dates : Du 23 au 25 octobre 2015

Venez vivre un séjour avec un esprit des fêtes mémorable à l'Hôtel Cap-Aux-Pierres situé à l'Isle-aux-Coudres.

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (coté nord).

Coût : 375 \$ par personne en occupation double. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, l'accueil des lutins, 6 repas, 2 soirées dansantes, les goûters, l'animation au cours du séjour, des surprises et plus encore.

Réservez tôt, places limitées. La documentation sera disponible lors de l'inscription.

Mariette Cousineau 418-915-7752, responsable

19- TRÉSORS DU MEXIQUE

Nouveauté de Groupe Voyages Québec, ce séjour dont le prix est très abordable, me semble très intéressant. Un nombre incroyable de visites de plusieurs villes ainsi que plusieurs attractions reliées à ces dernières. Il m'est impossible de tous vous les énumérer.

Voici un aperçu des villes où nous séjournerons. Mexico (2 nuits), Cholula, Puebla, Oaxaca (2 nuits), Tuxtla, Gutiérrez, San Christobal de Las Casas, Palenque (où se trouve les plus belles réalisations architecturales de la culture maya), Villahermosa, Veracruz, El Tajin (vestige de la civilisation totonaque, pyramide de Los Nichos considérée comme un chef-d'œuvre de l'ancienne architecture mésoaméricaine) et retour à Mexico.

Dates : Du 16 au 27 février 2016

Coût : 2 999 \$ pour un séjour de 12 jours. Ce prix comprend le vol avec Air Canada ou autre compagnie au départ de Québec, le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 11 nuits, 22 repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur.

Toute la documentation sera disponible lors de l'inscription du 5 mai.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

20- VOYAGE À HAWAII

À la seule mention de ce mot, les images apparaissent. Des plages fabuleuses, des volcans et des montagnes à la végétation luxuriante meublent les rêves de chacun. Je vous invite donc à ce merveilleux voyage accompagné par nul autre que monsieur Larry Hodgson, chroniqueur spécialisé en horticulture et l'agence Groupe Voyages Québec.

Nous séjournerons trois nuits à Honolulu. Nous aurons une visite guidée d'Honolulu, la visite de la base navale de Pearl Harbor, lieu de l'attaque japonaise du 7 décembre 1941 qui provoqua l'entrée en guerre des États-Unis lors de la Seconde Guerre mondiale et la possibilité d'assister à un souper-spectacle polynésien (optionnel) mais extraordinaire. Visite également de plusieurs jardins avec monsieur Hodgson et de la plantation d'ananas Dole.

Nous ferons ensuite une croisière de 7 nuits durant laquelle vous aurez la possibilité de visiter (optionnels) les îles Kahului (Maui) 2 jours, Hilo (Hawaii), Kona (Hawaii), Nawiliwili (Kauai), 2 jours.

Dates : Du 9 au 20 mars 2016

Coût : 4 899 \$ par personne si réservé avant le 30 octobre 2015

Ce prix comprend le transport aérien avec West Jet ou autre, avec départ de l'aéroport de Québec, tous les transferts entre l'aéroport, l'hôtel et le port de croisière, le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 10 nuits dont 7 nuits en croisière, 23 repas, les activités au programme (sauf optionnelles), le service d'un guide-accompagnateur, la manutention d'une valise par personne.

Toute la documentation sera disponible lors de l'inscription du 5 mai.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

21- SONDAGE RELATIF À DES PROCHAINS VOYAGES

Pour le printemps 2016, je vous propose à nouveau un long séjour en Sicile. Lors de ce séjour de 4 semaines, vous séjournez dans un appartement situé dans un immeuble de deux étages regroupant quatre (4) unités. Sur le site vous avez accès aux terrains de tennis et de pétanque, à la table de ping-pong, à la plage et à la piscine, à la salle de lavage avec sècheuse (\$) ainsi qu'à un poste internet et le WI-FI est gratuit dans tous les appartements. Plusieurs excursions sont incluses et des excursions facultatives vous seront offertes sur place.

À l'été 2016, je vous propose, si suffisamment de personnes se montrent intéressées, un mini circuit dans les Rocheuses américaines et une croisière en Alaska. Lors de ce voyage, je prévois visiter le parc national Yellowstone dont le célèbre geyser « Old Faithful » ainsi que le parc national Bison Range. Avant de monter à bord du navire pour la croisière en Alaska, nous effectuerons une visite de la ville de Seattle.

L'information complète pour ces deux voyages sera disponible à l'inscription de septembre 2015. Ces voyages sont sujets à l'approbation du conseil d'administration de la C.J.R.

Gilles Mercier 418-623-9900

22- VOYAGES OU ACTIVITÉS QUI SONT COMPLETS

Casino de Charlevoix, 20 mai 2015

Considérant qu'il peut y avoir désistement, nous prévoyons une liste de personnes en remplacement.

Voyage à Lac-Mégantic – Visite de l'Astrolab, 22 septembre

Denis Paquet 622-3542, responsable

Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- CORPORATION

DES LOISIRS DU PLATEAU



La Fête de la Famille qui s'est déroulée dans le cadre de « Plaisirs d'Hiver » le 26 janvier dernier, a connu un franc succès malgré le froid mordant. Le tout fut agrémenté par de nouveaux jeux gonflables, de glissades et de parties de hockey. Le Bonhomme Carnaval fit une courte visite au grand plaisir de tous. La barbe à papa a été encore une fois très populaire auprès des jeunes.

Madame Marie-Christine Crête-Cyr, coordonnatrice du Plateau depuis maintenant sept ans, a su mener à bien l'ensemble des activités de notre corporation.

Un merci bien spécial aux membres de notre C.A., aux partenaires et à tous ceux qui collaborent au succès de nos activités. Il est à noter que madame Claudette Bérubé s'est jointe à notre équipe comme trésorière.

Pensez aux activités extérieures et inscrivez-vous à celles qui vous intéressent : tennis, pétanque, marche et conditionnement physique.

Le bottin des Loisirs Printemps-été 2015 est disponible dans toutes les corporations ainsi que sur le Web.

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

Six modules d'entraînement physique font maintenant partie du décor et nous espérons une utilisation judicieuse de ces appareils par tous les groupes d'âge. D'ailleurs une monitrice en activité physique d'extérieur fera de l'animation cet été pour en faire connaître les bienfaits. En dépit des travaux, toutes les activités de l'été sont maintenues.

L'inscription en ligne est maintenant bien implantée auprès de notre clientèle.

Le samedi 6 juin, JOURNÉE DU BON VOISINAGE, nous organisons pour la deuxième année une journée champêtre sur les terrains de la Corporation de 10 h 30 à 15 h. Une invitation particulière est adressée aux résidents du Plateau et des environs. Cet événement se veut socialisant et participatif en utilisant toutes les aires de jeux sur le parc. Les gens apportent leurs denrées et **on pique-nique!** Toutefois il y aura possibilité de se procurer hot-dog et breuvage sur place.

PROJET EN COURS

L'agrandissement du chalet principal suit son cours. Les plans et devis sont à être finalisés et un chargé de projet est maintenant en poste. À la mi-avril, nous devrions connaître l'exécutant des travaux et le tout pourrait se terminer en décembre.

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

Bonne saison!

Errol Fortin, Président

2- PROJET D'HABITATIONS PARTAGÉES INTERGÉNÉRATIONNELLES - ÉTUDE DE FAISABILITÉ

Le Complice est un organisme dont la mission est de favoriser l'amélioration des conditions de vie et l'intégration sociale des jeunes et des jeunes adultes de 16 à 30 ans dans le secteur La Source. Présentement, nous sommes à réaliser une étude de faisabilité pour un projet d'habitations partagées intergénérationnelles.

Le projet consiste à jumeler un ou une jeune adulte de 18 à 25 ans chez des aînés seuls ou en couple autonomes qui possèdent une maison devenue trop grande avec le temps. Le jeune paierait un loyer de l'ordre de 200 à 300 \$ pour une chambre chez l'aîné ou le couple d'aînés accueillants et en contrepartie de ce loyer à prix modique, le ou la jeune adulte s'engagerait à effectuer des tâches comme faire les courses, pelleter la neige, ramasser les feuilles... Ce projet intergénérationnel serait aussi l'occasion de favoriser la transmission de savoirs et de savoir-faire entre ces deux générations, de mettre à profit le potentiel des aînés de par leurs expériences de vie et professionnelle et ainsi de s'enrichir mutuellement.

Le Complice offrirait 3 types de soutien, un accompagnement pour le jeune ou la jeune adulte, des rencontres avec la personne accueillante, puis avec le binôme accueillant/accueilli, pour consolider entre autre le sentiment de sécurité de part et d'autre. Dans le cadre

de cette étude de faisabilité, nous consultons les deux groupes d'âge, les jeunes adultes de 18 à 25 ans et les aînés de 60 ans et plus, afin de pouvoir déterminer quels peuvent être les facteurs favorables et défavorables pour ce type d'habitations partagées. Ces consultations seront réalisées autour d'une collation, un espace qui se veut convivial afin de favoriser des échanges enrichissants, qui nous seront utiles pour déterminer si le projet d'habitations partagées intergénérationnelles est viable dans sa forme actuelle. Vous pouvez me contacter pour de plus amples informations.

Au plaisir de pouvoir vous rencontrer.

Thierry Robert 418-626-3535

Chargé de projet, étude de faisabilité
cmslecomplice@videotron.ca

3- **CARDIO PLEIN AIR AU PATRO DE CHARLESBOURG**

Dans le cadre de la Journée nationale du sport et de l'activité physique, venez bouger avec nous ! Au programme, une séance d'entraînement physique dynamique en plein air, une collation santé, des mini-conférences et des prix de présence. N'oubliez pas de vous habiller confortablement pour l'activité. Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

Date : Le jeudi 7 mai

Horaire : 8 h 30 à 11 h 30

Endroit : Patro de Charlesbourg

Coût : Gratuit

Note : Inscription obligatoire. Pour vous inscrire, veuillez contacter madame Josée Blouin par courriel josee.blouin@ville.quebec.qc.ca ou par téléphone au 418-641-6044.

Date limite d'inscription : 4 mai 2015

4- **RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG**

Date : Le samedi 13 juin

Endroit : École secondaire Saint-Jean-Eudes

Coût : 15 \$ par personne, payable par chèque à l'ordre de l'ARC ou en argent

Nous changeons la formule cette année. Toutes les activités auront lieu dans le grand gymnase de l'école à partir de 15 h. Deux spectacles se succéderont dont la Tournée du bonheur, ensemble de cinq musiciens et chanteurs qui

vous feront chanter et danser une partie de l'après-midi. Le souper débutera vers 18 h suivi de la soirée de danse.

Christiane Gagnon et Gaétan Bourbeau de la C.J.R. siègent au comité organisateur de cette activité. Les cartes sont présentement en vente lors des Lundis PM et de la journée d'inscription du 5 mai prochain.



Deux femmes d'un certain âge se présentent à la caisse du cinéma :

- Faites-vous quelque chose pour les personnes âgées ?
- Oui, mesdames, nous les réveillons en fin de séance !

Deux petites vieilles toutes ridées discutent :

- Tu te souviens, quand nous étions jeunes ? Nous voulions ressembler à Brigitte Bardot.
- Oui, je me rappelle...
- Eh bien, maintenant ça y est...

Le bus est en retard et le temps passe. Au bout d'une heure, une des vieilles se tourne vers l'autre et dit :

- Tu sais, ça fait tellement longtemps qu'on est là à attendre assises sur le banc que j'ai le derrière tout endormi !

Et l'autre se retourne vers elle et répond :

- Ouais, je sais! Je l'ai entendu ronfler !

Un homme meurt.

Il avait décidé de se faire incinérer.

On le met dans un cercueil et puis au feu.

Le cercueil brûle mais pas le corps du bonhomme.

On le place dans un autre cercueil et on recommence.

Pareil, le cercueil brûle mais pas le type.

Et la veuve déclare :

- Ça ne m'étonne pas, ça fait 30 ans qu'il prend des anti-inflammatoires.

Section X

DIVERS

1- LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER (Le cœur retient ce que la mémoire oublie)

Membres de la C.J.R., rassemblons-nous pour la 9^e édition de la Marche pour l'Alzheimer qui aura lieu **le dimanche 31 mai 2015** (beau temps, mauvais temps), sur les Plaines et la Grande-Allée.

Transport : Par autobus au coût de 5 \$ (à payer en argent lors de votre inscription) Ceux qui s'y rendront en auto, consultez le site : www.societealzheimerdequebec.com pour stationnement gratuit et autres détails. Les marcheurs se rassemblent derrière le Manège militaire.

Coût : 15 \$ pour un marcheur adulte
30 \$ par famille de 4 personnes (2 adultes, 2 enfants)

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

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

Horaire : 8 h 45 : Départ du chalet des Loisirs du Plateau vers les Plaines d'Abraham.

9 h 30 : Mot de bienvenue

10 h : Départ accompagné par les Sentinelles de la Route

11 h 30 : Après la marche, on vous offrira collation, animation, prix de présence et prestation de la chanteuse Karen Young

±13 h 30 : Retour au chalet des Loisirs du Plateau

Se reconnaître : Pour repérer rapidement les membres de la C.J.R. sur les Plaines afin qu'on marche ensemble, portez du JAUNE sur la tête ou dans les cheveux soit : casquette, visière, ruban, foulard...

Inscription : Parmi les **marcheurs** inscrits pour le 8 mai 2015, un « Forfait Couette et Café » pour deux personnes, pour deux nuits, dans une

chambre de catégorie classique, les petits déjeuners, le stationnement pour une voiture ainsi que le service de valet est offert par l'**Hôtel Château Laurier**.

Vous pourrez vous inscrire auprès des responsables Lise Matte et Andrée Girard lors de la journée d'inscription de la C.J.R. du 5 mai et aussi le lundi 11 mai en après-midi à un endroit à déterminer. Les noms de ceux qui se seront inscrits le 5 mai seront transmis à la société Alzheimer pour qu'ils puissent être éligibles au tirage du forfait.

Marraine : Shirley Thérout nous accompagnera lors de cet événement.

Lise Matte 418-841-3598

Andrée Girard 418-622-3200, responsables

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, Passion d'Angkor (Cambodge et Thaïlande), Sicile (Le soleil de la Méditerranée), Guatemala (Tierra Maya), Hawaii (Les îles du bonheur), Douce France (Par canaux et rivières). Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Classique Londres (Le tour du monde en une ville) et aussi le Hors-Série Découverte Himalaya (Fleuve gelé, fleuve de vie).

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

Vous avez jusqu'au lundi 11 mai 2015 pour profiter de ces avantages.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

3- DÉLAI DE CONSERVATION DE DIVERS DOCUMENTS

On se pose souvent la question : « Combien de temps dois-je garder certains documents? ». Alors voici une liste aide-mémoire de l'Office de Protection du Consommateur qui pourrait vous être utile:

À CONSERVER 1 AN :

Factures de cellulaire, de téléphone, d'accès Internet, de télévision par câble ou satellite

Factures d'électricité, de mazout ou de gaz

Relevés de cartes de crédit

Livrets ou relevés de comptes bancaires

Reçus de contraventions

Factures d'honoraires professionnels (avocat, notaire, comptable agréé...)

À CONSERVER 3 ANS :

Reçus de taxes municipales, scolaires et d'eau pour une propriété unifamiliale

Quittance d'un prêt auto ou personnel

À CONSERVER 7 ANS :

Factures de soins de santé, si les dépenses sont déductibles du revenu

Déclarations de revenus avec toutes les pièces justificatives

Contrat de vente d'un terrain ou d'une maison et tous les documents s'y rattachant

Relevés d'indemnités pour cause de maladie ou d'accidents (à conserver pour usage fiscal afin de démontrer qu'il ne s'agit pas de revenus imposables)

Reçus de taxes municipales, scolaires et d'eau pour un immeuble à revenus (duplex ou multiplex) (à conserver pour usage fiscal)

À CONSERVER PENDANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSSESSION :

Factures de réparation d'appareils électroménagers, jusqu'à l'expiration des garanties sur la main-d'œuvre et les pièces

Factures de réparation d'automobile

Bail, conserver l'avis de modification remis par le propriétaire lors du renouvellement puisqu'il tient lieu de bail

Reçus de loyer, si vous payez comptant à conserver aussi longtemps que vous habitez au même endroit. Si vous payez par chèque aucun problème puisqu'il est possible d'obtenir une copie de votre chèque par votre banque

Contrat d'achat d'un terrain ou d'une maison

Titres de propriété, certificat d'arpentage ou de localisation

Contrat de rénovation, en cas de vente elles attesteront que des travaux ont été exécutés

Garantie de travaux de rénovation, à conserver les garanties écrites tant qu'elles sont en vigueur

Factures d'appareils électriques ou audio, d'électroménagers et autres bien coûteux (essentiel pour faire appliquer les garanties et aussi comme preuve d'achat pour les assureurs en cas de perte ou de dommages)

Contrat d'achat d'un véhicule ou d'une motocyclette

Quittance d'un prêt hypothécaire

Certificat de dépôt à terme, de REER, de placement ou d'obligations d'épargne, à conserver tant qu'ils ne seront pas échangés

Certificat de décès d'un proche à conserver au moins un an après la fin du règlement de la succession

Reçus de services (femme de ménage, laveur de vitre, déneigeurs ... (important de les garder s'ils vous donnent droit au crédit d'impôt pour le maintien à domicile)

Polices d'assurance vie, assurance contre incendie, vol et responsabilité civile ou assurance médicaments à conserver aussi longtemps que les polices sont valides

À CONSERVER À VIE :

Cartes d'hôpitaux

Carnet de santé

Certificat de naissance

Diplômes et certificats d'études

Contrat de mariage, d'union civile ou d'union de fait

Jugement de séparation ou de divorce

Testament et acte de donation de biens

Simonne Laforest

Responsable des ateliers « Tous Azimuts »

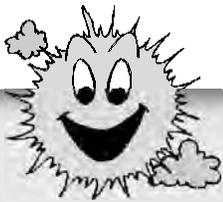
4- RABAIS PEINTURE



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



Voyons aussi quelques exemples d'homographes de même prononciation (Homographes et homophones) :

Cette **dame** qui **dame** le sol.

Je vais **d'abord** te dire qu'elle est **d'abord** agréable.

À **Calais**, où je **calais** ma voiture, le **mousse** grattait la **mousse** de la coque.

Le bruit déranga une **grue**, elle alla se percher sur la **grue**.

On ne **badine** pas avec une **badine** en mangeant des **éclairs** au chocolat à la lueur des **éclairs**.

En découvrant le **palais** royal, il en eut le **palais** asséché.

Je ne pense pas qu'il **faille** relever la **faille** de mon raisonnement.

Voici l'exemple le plus extraordinaire de la langue française !

(mot de sens différent mais de prononciation identique) (homophone)

Le **ver** allait **vers** le **verre vert** et non **vers** la chaussure de **vair** gris argenté.



**NOUS PRENONS LE TEMPS
DE VOUS ACCOMPAGNER**

Funérailles - Arrangements préalables

Des installations de haute qualité
et du personnel qualifié et attentionné.



**CENTRE FUNÉRAIRE
DE CHARLESBOURG**

7335, boulevard
Henri-Bourassa



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES**

418 688-2411
coopfuneraire2rives.com



FIÈRE DE FAIRE LA DIFFÉRENCE AU SEIN DE LA COLLECTIVITÉ

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg a versé l'an dernier **près d'un million de dollars pour la réalisation des projets dans le milieu et en bourses jeunesse.**

En appuyant les organismes et les individus de son milieu, elle réaffirme haut et fort la pertinence de la coopération.

- **72 834** membres propriétaires
- L'actif s'établit à **1 milliard 885 millions \$**
- En moyenne **20 000 \$** par semaine versés en aide à la communauté

418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir