



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 18 - No 1

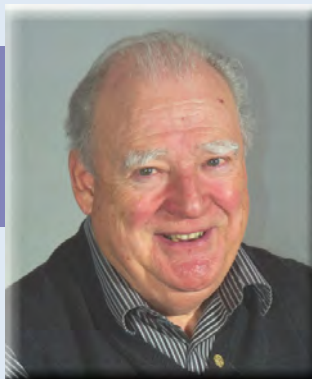
Site Web : <http://www.cjrcharlesbourg.org>

SEPTEMBRE 2015

Section I

MOT DU PRÉSIDENT

Claude Charbonneau



Je constate que la C.J.R. est à un carrefour où des défis majeurs sont à relever. Nous n'avons pas le choix de réussir. Si nous voulons que la C.J.R. continue à connaître un tel succès, nous avons besoin de la contribution de chacun pour obtenir les résultats voulus. Si je considère les activités de l'été 2015, les observations que j'ai reçues des membres sont très positives pour l'ensemble des activités et les membres semblent très satisfaits avec des activités presque tous les jours : pétanque, golf, croquet, tennis, vélo, marche, sorties culturelles, voyages...

La C.J.R. s'est donné comme principaux défis en 2015-2016 :

- 1- Participer à l'agrandissement du chalet des Loisirs du Plateau qui a débuté en juin et se terminera possiblement en décembre 2015. D'ici là, l'ensemble des activités se feront au **8255, boul. Henri-Bourassa, local 110**. La définition du partenariat et la mise en place de la programmation de janvier 2016 permettront des développements intéressants pour l'avenir de la C.J.R.
- 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. Nous continuons à développer le site Web.
- 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. Un plan d'action sera disponible pour septembre.

- 4- Faire de la C.J.R. un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif pour ses membres demeure l'objectif premier de l'action de la C.J.R. Le projet de recherche avance, des pistes de travail sont prévues à l'automne sur les mesures d'inclusion à implanter et sur l'amélioration des façons de faire de la C.J.R. dans la gestion des activités.

Pour relever ces quatre grands défis, les responsables d'activités sont des acteurs importants. Nous allons les soutenir adéquatement dans ce cheminement et le comité sur la valorisation des bénévoles y travaille activement. Il ne s'agit pas pour eux de faire plus mais de faire autrement. Les membres doivent également prendre conscience que la C.J.R. est plus qu'un lieu de consommation de loisirs. Elle se veut être un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

Je vous rappelle que l'inscription aux activités de la session d'automne s'effectuera le jeudi 3 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme à 10 h 30. Le tout sera suivi d'un lunch à midi. Je fais appel à la créativité et à l'engagement des membres, des responsables d'activités, des bénévoles et des administrateurs pour trouver 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	Calendrier des activités	20 et 21
II - Administration.....	2	VI - Activités sociales.....	25
III - Aînés et activités communautaires	5	VII - Santé, plein air et activités sportives	26
IV - Milieu de vie.....	8	VIII - Voyages	31
V - Activités culturelles et éducatives	10	IX - Informations sur les autres organismes	36
		X - Divers	37

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 jeudi 3 septembre prochain ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès 10 heures le jeudi 3 septembre prochain. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût sera de 20 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre et pour les **nouveaux membres non-résidents** de la ville de Québec, il sera de 25 \$. Des frais supplémentaires de 2 \$ sont demandés pour remplacer une carte perdue.

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

Monsieur Jacques Godin, décédé le 19 avril

Monsieur Benoît Lortie, décédée le 26 avril

Madame Ghislaine Pouliot, décédée le 8 juin

Le conseil d'administration



Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



1- ENSEMBLE VERS L'INCLUSION

Depuis plus d'un an, nous vous parlons de l'existence d'un projet de recherche-action participative pour supporter l'application de notre politique d'inclusion intitulée «Pour un vieillissement actif dans la dignité».

Mais qu'est-ce que c'est tout cela : le projet, l'inclusion, la recherche, la chargée de projet, le comité VAD? Et qu'est-ce que cela implique pour notre organisme?

Il y a un peu plus de deux ans, certaines personnes parmi vous, avez mentionné être confrontées à des réalités que vivent les membres participant aux activités. Vous savez, ces situations où la personne comprend moins vite, voit moins bien, ne marche plus aussi vite qu'avant, se présente moins souvent à l'activité pour je ne sais quelle raison...

Suite à cela, le conseil d'administration a jugé incontournable que nous puissions nous donner une valeur à laquelle adhérer collectivement, soit celle de l'inclusion. Et voilà, la Politique pour un vieillissement actif dans la dignité voit le jour, nous sommes le 1^{er} août 2013.

Après avoir écrit, noir sur blanc, que nous voulons devenir plus inclusifs et donc, nous permettre à tous de rester intégrés et participatifs au sein des activités de notre organisation, que nous faut-il faire?

D'abord, créer un comité composé de membres de la C.J.R. pour se pencher sur la question. Le comité appelé VAD, soit vieillissement actif dans la dignité, est alors formé à l'automne 2013. Ce comité s'est vite rendu compte que pour répondre, il est important de commencer par le commencement comme on dit, c'est-à-dire savoir et comprendre ce qui se passe à la C.J.R. Quelle est la situation actuelle par rapport à l'inclusion des membres qui vivent avec une perte de capacité? Est-ce que cela concerne une personne ou seulement deux ou trois responsables d'activités? Qu'est-ce qui se fait déjà? Qu'est-ce qu'une limitation, une perte de capacité? S'agit-il d'une «réelle réalité» de la C.J.R.? Si oui, quelle en est l'ampleur? Et que va-t-on faire?

C'est pour trouver réponse à toutes ces questions que le projet de recherche-action participative, financé par le programme Québec Ami des Aînés du gouvernement du Québec, se greffe au comité VAD, et par le fait même à la C.J.R., le 1^{er} avril 2014, et ce, pour trois ans avec une subvention totalisant 228 920 \$.

La recherche-action participative c'est cette image :



En d'autres mots

1. **La recherche** : c'est jouer au photographe et comme la technologie le veut, c'est aussi développer l'art du «selfie». Puis avec tout ce matériel, c'est faire une exposition pour observer, tisser des liens, comprendre les faits, la réalité qui se présente «ici et maintenant» et dont, comme membre de la C.J.R., je fais partie intégrante, pour que...

2. **L'action** : doucement, pour que je puisse intégrer une nouvelle compréhension des choses, ce qui m'invitera, inévitablement, à vouloir changer ma façon de regarder, de faire et d'être. Et...
3. **La participation** : c'est ensemble, chacun et chacune, que nous pouvons définir et comprendre. C'est avoir un regard et une portée d'agir plus large. C'est prendre notre pouvoir d'agir et le mettre en mouvement pour soi et par le fait même, pour les autres. C'est comprendre que nous sommes les experts de la situation et que «rien ne peut se faire sur nous sans nous».

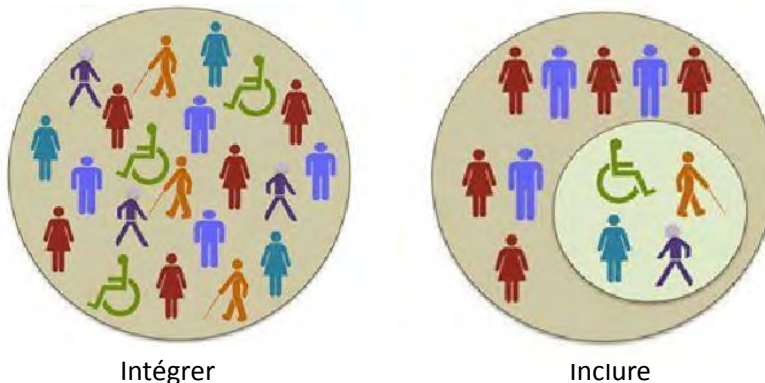
L'équipe de recherche, Émilie Raymond, chercheure principale et Nadine Lacroix, assistante de recherche, nous fournissent les bons appareils photos et ont développé l'art d'une bonne exposition et du tissage de liens. Ce sont les guides afin que nous puissions poursuivre l'aventure sur le bon chemin. Et rien n'empêche parfois d'emprunter les routes secondaires!

C'est ainsi qu'au cours des derniers mois, nous avons rencontré une soixantaine de membres par le biais de groupes de discussion et d'entretiens individuels. Nous en sommes à traiter les résultats de ce qui a été recueilli incluant ce qui a été soulevé lors de l'activité de validation des résultats du 15 juin dernier à laquelle 50 membres ont assisté. C'est aussi dans ce cadre que la C.J.R. servira de sources d'inspiration pour d'autres associations d'ânés désireuses d'entreprendre une telle démarche, en diffusant les résultats et en créant un cadre de référence.

Et cette chargée de projet alors? Navrée de vous décevoir, mais non, ce n'est pas son projet! En fait, c'est elle qui accompagne, donc qui marche sur la route de cette démarche au rythme de l'ensemble. C'est la gardienne du coffre à outils construit collectivement et qui, de temps en temps, doit rappeler tout ce qu'il y a à l'intérieur. Puis, un jour, le comité VAD en prendra la relève.

Qu'en est-il de l'inclusion? L'inclusion c'est d'abord et avant tout une valeur à laquelle je décide d'adhérer ou non, comme individu et comme organisation.

Inclure, comme le démontre cette image, c'est à la base ne pas avoir peur de connaître ce qui est différent de moi, ce qui me confronte, qui est parfois un miroir ou un reflet... et de faire à cette entité différente, une place. Une place bien à ELLE et AVEC moi.



Ce que toute cette aventure implique concrètement dans le quotidien pour la C.J.R., pour vous comme membre ou pour vous comme bénévole, c'est le temps qui nous le dira. Doucement, à notre rythme, plus nous avancerons, plus les pierres de gué se poseront, et plus il sera facile collectivement et solidairement, d'emprunter le même chemin... Ensemble, vers l'inclusion!

Cela étant dit, nous pouvons déjà confirmer trois principaux défis à relever pour la C.J.R. en matière d'inclusion soit 1) le défi des perceptions liées au vieillissement et aux incapacités, 2) le défi de l'équilibre entre les besoins, les intérêts de la personne et ceux de la C.J.R. et 3) le défi des barrières organisationnelles (environnement physique, structure et organisation interne).

Un document complet des résultats sera rendu disponible dès l'automne. On vous en reparlera, c'est promis!

En terminant, vous êtes invités à poser toutes les questions qui vous habitent, à donner toutes les idées qui émergent, à participer à nos invitations, bref, à vous manifester quand vous en sentez le besoin.

Vous pouvez le faire par téléphone au 418-626-2828 ou par courriel à cjrapvad@gmail.com. Vous pouvez contacter Sophie Durand, chargée de projet, Nadine Lacroix, assistante de recherche ou Jean-Guy Lebel, responsable du comité VAD.

Sophie Durand et le comité de pilotage

2- POUR FAVORISER L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Les bénévoles viennent à un organisme bénévole avant tout pour participer à des actions qui les intéressent. Les éléments humains qui les attirent sont le besoin d'appartenance à un milieu, le besoin d'épanouissement et de développement personnel, le besoin de se sentir utile et de contribuer au mieux-être de son milieu et la nécessité de s'adapter à une nouvelle étape de vie, le cas échéant.

L'intérêt pour un bénévole de s'intégrer à un groupe repose sur le plaisir à mettre ses talents et ses connaissances au service d'actions qui l'intéressent, la nécessité d'être reconnu socialement comme participant actif à sa communauté, être écouté, avoir une place pour apporter ses idées, enfin être actif et faire partie prenante de son milieu.

Les éléments pour réussir des actions bénévoles gagnantes sont le plaisir du bénévole, son développement personnel, le sentiment d'appartenance à un milieu, sa participation active et autonome, l'appartenance à un lieu d'échange, de soutien et de partage ainsi que la réponse satisfaisante à ses intérêts et à ses besoins identifiés au début de son engagement.

Pour faciliter l'engagement d'un bénévole, les milieux d'action bénévole doivent démontrer leur capacité d'accueil, de tolérance, de souplesse, de respect de leur autonomie, d'intégration du bénévole et d'ouverture à des expériences nouvelles.

Voilà quelques éléments qui peuvent alimenter notre réflexion sur l'engagement bénévole dans notre milieu. Je vous rappelle que l'objectif premier visé par l'action de la C.J.R. est de devenir pour ses membres un milieu accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif et ce, par la contribution de ses 225 bénévoles.

Claude Charbonneau

3- LE VOYAGE EST SI COURT

Un texte qui fait du bien et qui nous incite à bien choisir nos priorités.

Une jeune fille avait pris place dans un véhicule public. Une vieille dame grincheuse vint s'asseoir à côté d'elle, en la bousculant, portant divers sacs.

Le voisin, pris de colère, demanda à la jeune fille pourquoi elle n'avait pas protesté et fait valoir son droit. Elle répondit avec un sourire : « Ce n'est pas la peine de se disputer pour si peu, le voyage ensemble est si court ! Je descends à la prochaine station... »

Voici une réponse qui devrait être une devise écrite en lettres d'or dans nos comportements de tous les jours, et partout : « Ce n'est pas la peine de se disputer pour si peu,

le voyage ensemble est si court! ». Si chacun pouvait se rendre compte que notre passage ici-bas est de si courte durée, l'assombrir par de futilités disputes serait une perte de temps et d'énergie.

Quelqu'un nous a-t-il blessé le cœur? Du calme, le voyage est si court!

Quelqu'un nous a-t-il trahi, brimé, ou humilié? Du calme, le voyage est si court!

Quel que soit ce que l'on nous fera comme peines, rappelons-nous que le voyage ensemble est si court... Revêtons-nous donc de douceur. La douceur est une vertu qui n'a jamais été synonyme de manque de caractère ni de lâcheté, mais bien plus synonyme de grandeur.

Notre voyage ensemble ici-bas est bien court et il est sans retour...

Personne ne connaît la durée de son voyage! Personne ne sait s'il devra descendre à la prochaine station!

DU CALME DONC, LE VOYAGE EST SI COURT!

4- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Sous la crue du matin

L'aube s'émeut sur la rosée
l'âme s'éveille se fait solitaire
vient se poser dans le silence
de la brume qui s'effrange

sous la crue du matin
l'écume au bord du fleuve
traîne une page d'histoire
d'un rêve à moitié effacé

entre les ombres et ses rayons
le soleil arpenté les lieux
sous les parois chaudes de l'été
les fleurs du jardin s'inclinent

le temps fait une trêve
dans l'ancre de la marée

Gisèle Labbé



Le plus beau cadeau que tu puisses faire à quelqu'un, c'est ton temps, parce que tu lui donnes une partie de ta vie qui ne te reviendra jamais.
Auteur inconnu

Section IV

MILIEU DE VIE



1- IDENTIFICATION DES BÉNÉVOLES

Nous avons reçu des commentaires, lors des dernières journées d'inscription, que des membres s'infiltraient et s'inscrivent aux activités en même temps que les bénévoles qui participent aux inscriptions.

Afin de remédier à cette problématique, tous les bénévoles qui participent aux inscriptions seront identifiés à l'aide d'un porte-insigne (cocarde) qui indiquera le nom du bénévole, l'activité à laquelle il participe ainsi que la date de la journée d'inscription. Lors de l'inscription personnelle du bénévole pour une activité, le porte-insigne sera obligatoire.

2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS
LE JEUDI 3 SEPTEMBRE

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions, identifiés par le port d'une cocarde, sont autorisés à s'inscrire et à inscrire leur conjoint membre ou un autre membre à une activité avant 10 h 30. **Aucune autre inscription ne sera acceptée durant cette période.** La séance d'inscription pour tous aura lieu le jeudi 3 septembre 2015 de 10 h 30 à midi, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est. Le tout sera suivi d'un léger goûter à compter de midi.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 3 septembre. Nous demandons aux membres de bien vouloir préparer leurs chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. **Un membre ne pourra inscrire plus qu'une autre personne à une activité.**

Après le dîner, soit à compter de 13 heures, nous recevrons monsieur Donald Brien de SÉCURIGLOBE INC. qui va nous entretenir sur le dossier des assurances voyages.

Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

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

3- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme par le passé, les Lundis PM sont de retour à compter du 14 septembre jusqu'au 14 décembre 2015 inclusive-ment. Cet automne, **les activités régulières des Lundis PM vont se dérouler au 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110**

à Charlesbourg de 13 h à 15 h 30. La salle est ouverte à tous. Il est à noter que le lundi 12 octobre, jour de l'Action de Grâce, sera congé pour tous.

Nous vous invitons en grand nombre à venir prendre un café, à partager et fraterniser avec tous et chacun. D'autres personnes pourront en profiter pour se retrouver et jouer à des jeux de société tels que : cribb, bridge, whist, dominos, scrabble...

De plus, des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités d'automne et pour l'émission des cartes de membres.

Veuillez prendre note, qu'exceptionnellement, **le mardi 8 septembre 2015, le local du 8255, boul. Henri-Bourassa, salle 110, sera ouvert pour accueillir les personnes qui voudront s'inscrire aux activités ainsi que se procurer ou renouveler leur carte de membre.**

Bienvenue à tous et toutes!

Hélène Beaulieu

Responsable du comité « Milieu de Vie »

4- RENCONTRE POUR
LES NOUVEAUX MEMBRES

Vous êtes un nouveau membre à la C.J.R. Le comité « Milieu de Vie » de la C.J.R. vous invitera personnellement à une rencontre, le vendredi 13 novembre à compter de 18 h au 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110 à Charlesbourg.

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

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

Soyez les bienvenus!

Hélène Beaulieu

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

5- RENCONTRE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La C.J.R. invitera personnellement ses bénévoles qui contribuent activement au succès et au bon déroulement de ses activités et ce, pour une rencontre reconnaissance qui se tiendra le vendredi 22 janvier 2016.

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

Le succès de la C.J.R. passe sans contredit par ses bénévoles. Vous êtes tous importants pour l'organisme. Un merci personnel s'adresse à chacun et chacune d'entre vous.

Au plaisir de vous rencontrer.

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

6- TOUS AZIMUTS

Sous la même marque du plaisir, nous avons regardé autour de nous et il nous est venu à l'idée que notre curiosité nous a fait accueillir, dans toutes les directions, par tous les moyens, dans tous les sens, pour tous les goûts et en toute liberté, des femmes, des hommes et des couples retraités de la C.J.R. On continue...

Ils viendront encore s'imbiber aux activités vibrantes des Lundis PM d'une énergie contagieuse au gré des rendez-vous variés, au coût minime de 5 \$ pour la saison, soit de septembre à décembre 2015.

Et vous, vous joindrez-vous à nous lors de l'inscription du 3 septembre pour découvrir ce que cette équipe active vous a préparé?

Et ça commence ici avec la présentation de notre programme automnal :

- 14 septembre : Déjeuner au restaurant Normandin, boul. Henri-Bourassa (secteur Orsainville)
- 21 septembre : Sortie au Comte de Roussy à l'Ange-Gardien
- 5 octobre : Conférence : Les droits des uns...des autres... par Me Michel Giroux
- 26 octobre : Spectacle-conférence : Aider un proche malade sans se rendre malade
- 9 novembre : Journée « Coup d'éclat » : Soins des cheveux, Centre de formation professionnelle de Limoilou

23 novembre : Journée « Coup d'éclat » : Soins de la peau, Centre de formation professionnelle de Limoilou

30 novembre : Souper des Fêtes, 3^e anniversaire avec animation et Amélie Goujeon-Séguin (Brasserie Le Grand Bourg)

Au plaisir de vous rencontrer.

Simonne Laforest 418-622-1375, responsable et son équipe : Jean Barbeau, Nicole Charbonneau, Huguette Charpentier, Hélène Légaré, Lise Mercier et Pauline Saucier.

7- LA C.J.R. FÊTE NOËL

Le comité milieu de vie de la C.J.R. vous invite à son souper de Noël annuel et sa soirée dansante. Venez fêter et danser avec nous. Nous suggérons à nos participants d'apporter **une boîte de conserve** ou une **obole** pour la confection des paniers de provisions de Noël du Patro de Charlesbourg.

Au son de sa musique, un dynamique animateur vous fera danser et valser dans une atmosphère festive. Il y aura des prix de présence durant la soirée.

Votre participation est souhaitée : de la bonne humeur et un brin de folie en feront une soirée mémorable. Les membres du C.A. vous accueilleront à l'entrée.

Date : Le samedi 12 décembre

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

Endroit : Sous-sol de l'église

Notre-Dame des Laurentides

Coût : 40 \$ (45 \$ non-membre)

Menu : Repas chaud servi aux tables

NOTE : Apportez votre vin ou votre boisson préférée

Les cartes seront en vente lors de la journée d'inscription du 3 septembre et par la suite aux LUNDIS PM.

Louis Paquet 418-626-3696, responsable

Georgette Baril 418-626-7454, adjointe



« Sous un bon gouvernement, la pauvreté est une honte; sous un mauvais gouvernement, la richesse est aussi une honte ». **Confucius**

« Trop loin à l'est, c'est l'ouest ». **Lao-Tseu**

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

André Bellemare



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

André Bellemare 418-627-3730, coordonnateur

2- SOUVENIRS DE NOS ACTIVITÉS



Groupe de la C.J.R. en visite au Parlement de Québec le 12 mai dernier



Groupe de la C.J.R. lors d'une visite guidée de la Citadelle de Québec par une belle journée ensoleillée, le 29 mai dernier



Groupe en visite au Domaine Cataract le 5 juin dernier



Groupe de la C.J.R. photographié sous une des murales de Sherbrooke

3- LA 18^e SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2015

La saison d'automne 2015 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 11 septembre à 13 h au 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110, pour se terminer par un tournoi suisse et un souper le vendredi 18 décembre à 13 h au Centre communautaire Bon-Pasteur, 425 rue du Bienheureux-Jean-XXIII. Il est à noter qu'il n'y a aucune restriction concernant les places disponibles.

Nous vous demandons de ne pas arriver avant 12 h 30 pour nous permettre de préparer la salle. La séance de duplicata devrait se terminer avant 17 h. La saison dure 14 semaines. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt.

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

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

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

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Louis Paquet, Danielle et Paul-Henri Lessard, Nicole et Claude Charbonneau continuent à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette dix-huitième saison de bridge à la C.J.R.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

4- GROUPE VOCAL

Quel plaisir de vous revoir en septembre prochain et de pouvoir partager ensemble les souvenirs de notre été qui, pour le moment, a l'air d'un automne!

Pour débiter notre prochaine session, nous aurons notre déjeuner le lundi 14 septembre et nous débiterons notre chant le lundi 21 septembre à 9 h 30 à l'église Sainte-Cécile.

Notre réseau de téléphonistes vous rejoindra pour vous informer du lieu de notre déjeuner.

N'oubliez pas, on se revoit pour : **S'amuser en chantant.**

Aline Parent 418-626-0966, responsable

5- FORMATION INFORMATIQUE

Windows 8 vous donne de l'urticaire ? Votre traitement de texte (ex : Word) ne fait pas ce que votre cerveau voudrait ? Que dire du beau tableau de calculs qu'Excel devait réaliser pour vous et qui est « tout croche » ? Et cette photo que vous voulez joindre à un courriel et qui ne « part jamais » ?

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

- Initiation à l'ordinateur (comment s'organiser et s'y retrouver)
- Windows incluant la version 8.1 (au-delà de la médisance !)
- Initiation à Internet (recherche sur le Web et les courriels)
- Microsoft Word (débutant et intermédiaire)
- Microsoft Excel (débutant et intermédiaire)
- Autres : à évaluer

La durée et le nombre de rencontres sont laissés à votre discrétion. Dans certains cas, un seul rendez-vous d'une heure pourrait être suffisant.

À noter que je n'interviens pas pour régler les problèmes d'ordinateurs trop lents et que mon offre de services ne s'applique pas aux produits Apple ou aux tablettes.

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

Tous les cours se tiendront à votre domicile et l'horaire des rendez-vous sera fixé selon la disponibilité de chacun.

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

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

6- REMPLAÇANT RECHERCHÉ EN FORMATION INFORMATIQUE

Monsieur Clément Veilleux ne sera plus disponible à compter de janvier 2016. Cependant, il reste disponible pour rencontrer toute personne intéressée à le remplacer afin de répondre à ses questions.

André Bellemare, coordonnateur

7- SCRABBLE

Vous aimez jouer au scrabble et désirez vous améliorer? Ne cherchez plus, le club de scrabble est l'endroit où joindre l'utile à l'agréable.

Des mots nouveaux et des gens intéressants et dynamiques vous y attendent, tout ça dans l'atmosphère d'une réunion de famille.

Un petit bémol cependant : l'activité étant très populaire et l'espace disponible limité, il se peut que des nouveaux membres se retrouvent temporairement sur une liste d'attente.

Début : Le lundi 14 septembre

Heure : De 13 h à 15 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti, 7475, avenue Paul-Comtois

Coût : 15 \$

Sylvie Moisan 418-627-3418, responsable
moisan.sylvie@gmail.com

Ginette Levesque 418-849-6788

Clémence Bérubé 418-626-4741

8- CRIBB

Les membres désirant jouer au cribb les lundis après-midi n'ont qu'à se présenter à compter de 13 h au 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110. Les équipes sont formées sur place et l'activité est gratuite.

Suzanne Bolduc 418-627-9717, responsable
Nicole Beauchesne 418-627-2574

9- CONVERSATION ANGLAISE

Nos ateliers reprendront au cours de septembre. Comme il ne s'agit pas de cours, vous devez donc comprendre et vous exprimer en anglais, le tout sous la supervision du moniteur.

Pour plus de renseignements, contactez le responsable par téléphone ou à l'inscription du mois de septembre.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

10- COURS D'ESPAGNOL

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

Pour la session d'automne, les cours d'espagnol ont une durée de 20 heures, soit 10 cours de 2 heures. Les cours débuteront dans la semaine du 13 septembre.

Les niveaux sont les suivants :

Mardi 15 septembre :	9 h à 11 h – Débutants 3
	11 h à 13 h – Débutants 2
	13 h 30 à 15 h 30 – Débutants 1*
Mercredi 16 septembre :	9 h à 11 h – Intermédiaire II
	11 h à 13 h – Intermédiaire 1
	13 h 30 à 15 h 30 – Débutants 1*
Jeudi 17 septembre :	9 h à 11 h – Conversation avancée
	11 h à 13 h – Conversation
	13 h 30 à 15 h 30 – Débutants 1*

*Selon le nombre d'inscriptions, pour les débutants 1, il pourrait y avoir des changements dans l'horaire.

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

Coût : 90 \$ pour 10 cours, payable à l'ordre du formateur Dionisio Garcia

André Le Blanc 418 628-5651, responsable



11- CINÉ-DISCUSSION

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

Lundi 21 septembre : LE JEU DE L'IMITATION

Film inspiré d'une histoire vraie qui a été classée secret d'État pendant 50 ans. Le mathématicien Alan Turing est recruté par l'Angleterre au début de la Seconde Guerre mondiale afin qu'il les aide à décrypter Enigma, le langage codé utilisé par les Allemands. Son travail : tenter de fabriquer une machine qui accélère le processus de déchiffrement, même si la plupart des gens croient ses efforts inutiles.

Lundi 19 octobre : LA PASSION D'AUGUSTINE

Un portrait d'une société en changement à travers l'histoire de Mère Augustine qui dirige un couvent musical près de la rivière Richelieu et de sa nièce Alice, nouvellement arrivée au couvent, qui possède un talent incroyable et un goût pour la désobéissance propre à son âge et son époque.

Lundi 16 novembre : LA DAME EN OR

Film basé sur un fait vécu. Ayant fui l'Europe pendant la guerre, Maria a vécu presque toute son existence aux États-Unis. À la mort de sa sœur aînée, elle désire récupérer les œuvres d'art de sa famille qui ont été dérobées par les nazis. Ces pièces inestimables qui comprennent plusieurs peintures importantes de Gustav Klimt se trouvent dans un musée de Vienne. En compagnie d'un jeune avocat dont les descendants ont également souffert pendant la Seconde Guerre mondiale, ils s'envolent vers l'Autriche.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Jacques Bois 418-628-9905, responsable



12- JE ME RACONTE

Un sixième groupe « Je me Raconte » verra le jour à la C.J.R. en 2015

Je suis heureuse de vous informer que compte tenu de la demande grandissante pour l'écriture autobiographique, il y a de fortes probabilités pour qu'un 6^e groupe voie le jour au sein de la C.J.R. à l'automne 2015.

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

QUAND : Début des rencontres le 22 septembre à 13 h

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

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

COÛT : 400 \$ réparti sur un an et demi. Trois chèques à l'ordre de votre animatrice : 170 \$ en date du 22 septembre 2015, 130 \$ en date du 16 janvier 2016 et 100 \$ en date du 16 septembre 2016. Un cahier vous outillant pour toute la durée de ces ateliers vous sera remis à la première rencontre.

De plus, après un repos bien mérité, les écrivaines et écrivains de « Je me Raconte » du groupe 5 poursuivront leur chef-d'œuvre à compter de l'automne, pour terminer un peu avant les fêtes.

Je tiens à féliciter monsieur Jean-Guy Montpetit qui a présenté en juin dernier lors d'un lancement et ce, devant plus de 40 personnes, son volume intitulé « Ma vie comme une rivière qui suit son cours ». Ce fut un réel succès.

N'hésitez pas à me contacter pour vous préinscrire et de vous rendre à la journée d'inscription de septembre.

Je vous invite à consulter le site Web pour plus d'information : www.jemeraconte.com

Bonne fin d'été et au plaisir de vous rencontrer à l'automne.

Diane Gagné 418-380-4381, animatrice
Diga47@videotron.ca
www.lesmotsduvecu.com

13- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Voulez-vous connaître ce qu'est la réflexologie ? Le corps humain est représenté sur les mains et les pieds et en activant ces points réflexes, vous envoyez un message à la partie du corps concernée en lui disant de se replacer parce qu'elle est en dysfonction. Donc, vous apprendrez où se trouvent les divers points au niveau de la main; suite à cela, il se peut qu'il y ait amélioration.

Les cours se donneront le mercredi matin de 9 h à 11 h pour un total de 6 heures

Groupe 1

Dates : 16, 23 et 30 septembre et le 7 octobre

Groupe 2

Dates : 14, 21 et 28 octobre et 4 novembre

Coût : 55 \$ payable par chèque au nom de Roger Jobin

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La source) local RC-02

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

14- MASSAGE DE DÉTENTE À L'HUILE

Aimeriez-vous apprendre la vraie technique afin de pouvoir donner un massage de détente à la personne que vous voulez ? Ce type de massage se donne avec de l'huile afin d'avoir de meilleurs résultats.

Les cours se donneront le lundi après-midi de 13 h 30 à 15 h 30 pour une durée de 10 semaines soit 20 heures de cours. À la fin, vous pourrez donner un bon massage de détente avec assurance.

Dates : 14, 21 et 28 septembre
 5, 19 et 26 octobre
 2, 9, 16 et 23 novembre

Coût : 125 \$ (incluant les notes de cours et l'huile de massage)

Chèque payable à Roger Jobin

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La source), local RC-02

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

15- THÉÂTRE LE PÉRISCOPE

Date : Le jeudi 17 septembre à 20 heures

VINCI, texte de Robert Lepage

Philippe, artiste en quête de sens dans le fouillis de sa vie et perturbé par la mort d'un proche, décide de partir en Europe. À Florence, sa route croisera celle de Léonard de Vinci. L'artiste de la Renaissance et son œuvre viendront éclairer son parcours. Tout convergera vers Vinci, la ville natale de Léonard, et c'est là qu'il trouvera peut-être la réponse à ses errances.

Présenté en primeur lors de la saison 1985, le PÉRISCOPE souligne son 30^e anniversaire en diffusant une relecture de cette pièce importante dans l'histoire de la dramaturgie québécoise.

Ce spectacle partira ensuite en tournée dans 17 villes du Québec pour se terminer au Nouveau-Brunswick et à Winnipeg.

Distribution: Olivier Normand et Pierre-Philippe Guay

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

Départ : 19 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 22 h

Note: Un minimum de 25 personnes est requis pour profiter du prix de groupe.

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

16- MATINÉE C.J.R. L'ISLAM, UNE RELIGION DE PAIX ?

Date: Le jeudi 24 septembre

La plupart des musulmans présentent leur religion comme une religion de paix. Pourtant l'Islam et la guerre semblent souvent associés. Que dit le Coran sur la guerre et la paix ? À la lumière des multiples conflits actuels, comment peut-on entrevoir l'avenir en Afrique, en Europe et au Moyen-Orient ? Devrions-nous s'inquiéter des visées djihadistes même dans notre propre pays ?

Que savons-nous du prophète Mahomet ? Quelles sont les origines de l'Islam ? D'où viennent les groupes djihadistes et qui sont leurs véritables dirigeants ?

Autant de questions (et bien d'autres) auxquelles saura répondre notre conférencier, monsieur Claude Lizotte, docteur en histoire des religions et professeur à l'université du 3^e âge de l'Université Laval. Ses nombreux voyages à travers le monde lui ont permis d'acquérir une expérience personnelle des grandes traditions religieuses et culturelles de l'humanité.

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

Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)

Coût : 5 \$ payable en argent

Note : Places limitées, inscription obligatoire

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

17- MATINS EN MUSIQUE

Date : Le jeudi 24 septembre

Programme français avec le pianiste Louis Lortie et le chef d'orchestre Fabien Gabel.

Les œuvres au programme sont :

Poulenc	Aubade, pour piano et orchestre
Ravel	Concerto pour piano en sol
Milhaud	Le bœuf sur le toit

Endroit : Grand Théâtre de Québec. Café et biscuits seront servis à compter de 9 h. Causerie à 9 h 30 au foyer de la Salle Louis-Frédéric

Coût : Nous avons 20 places réservées au prix de groupe de 31,25 \$, taxes et service inclus (5 \$ additionnel pour les non-membres)

Transport : Covoiturage suggéré mais non obligatoire

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

Au plaisir de vous rencontrer lors de l'inscription du 3 septembre.

Réjeanne Michaud, 418-628-1237, responsable

18- UNE JOURNÉE EN BELLECHASSE

Date: Le mardi 6 octobre

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

7 h 15 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

8 h 30 Verger et vignoble Casa Breton, visite guidée et dégustation de produits à base de pommes, raisins et bleuets

9 h 45 Départ pour Sainte-Claire

10 h Visite guidée de l'usine de Prévost Car, le plus important fabricant Nord-Américain d'autocars destinés au transport urbain et touristique (groupe divisé en deux)

10 h Visite guidée de la maison-musée du docteur Chabot, médecin de campagne de 1900 à 1972, à la fois généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien et visite guidée de la maison-musée du fondateur de Prévost Car, monsieur Eugène Prévost (groupe divisé en deux)

11 h 30 Dîner dans un resto de Sainte-Claire (inclus au forfait)

- 13 h Visites guidées, groupes inversés
- 15 h Visite guidée de la fromagerie fermière, Cassis et Mélisse de Saint-Damien. Chaque jour, la fromagère transforme le lait de ses caprins en délicieux fromage bio. Dégustation de fromages, saucisses, terrines...à base de chèvre.
Retour à Québec vers 18 h.
- Coût : 79 \$ (84 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites guidées, les dégustations, les frais de service, les taxes et pourboires.
- Note: Pour la visite de Prévost Car, il est obligatoire d'avoir des souliers fermés et pas de shorts. Apportez votre caméra.

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

19- ABRAHAM MARTIN RACONTE ...

Date : Le vendredi 9 octobre

Venez découvrir les secrets bien gardés de l'histoire des Plaines d'Abraham racontée par nul autre que son premier occupant, Abraham Martin lui-même, qui montera à bord de notre autobus.

À midi, le restaurant le 23, situé au 23^e étage du Hilton Québec, vous propose un buffet urbain raffiné aux saveurs et aux allures réinventées. Endroit unique et très tendance avec une vue spectaculaire de la ville et des environs.

En après-midi, revivez le siège de Québec et les batailles de 1759-1760 comme si vous y étiez, via une projection immersive à travers les témoignages originaux et parfois poignants des protagonistes de l'époque.

- 9 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour pour 16 h
- 10 h Visite animée des Plaines d'Abraham (en autobus)
- 12 h Dîner-buffet au 23^e étage du Hilton Québec (seulement 23 \$, taxes et service en sus)
- 14 h 15 Visite de la nouvelle exposition « Batailles » au musée des Plaines d'Abraham
- Coût : 25 \$ (29 \$ non-membre) incluant le transport par autobus scolaire, la visite commentée des Plaines, la nouvelle exposition « Batailles », les taxes et les pourboires.
Le dîner n'est pas inclus au forfait.

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

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Ginette Parent 418-681-9884

20- THÉÂTRE DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

LA DERNIÈRE MARCHÉ

Une création collective où la troupe joue d'audace en faisant du salon mortuaire le théâtre de sa plus récente comédie.

Une histoire de facteur qui, pendant la livraison du courrier, connaît une fin abrupte en ratant une marche d'escalier, la dernière de sa longue carrière.

Des proches défilent pour venir offrir des condoléances et rendre hommage au défunt, mais aussi des personnages étranges sur lesquels on se pose bien des questions. Le souvenir de celui qui repose dans une urne risque d'en prendre pour son rhume. Cette histoire ne vous rappellera ni de bons ni de mauvais souvenirs..., enfin on l'espère!

Les dix-huit comédiens qui défilent sur scène ne l'ont pas eu facile mais ils parient que vous allez bien vous amuser.

Nous vous attendons en grand nombre à cette représentation spéciale pour les membres de la C.J.R.

Date : Le vendredi 16 octobre

Heure : 19 h 30

Endroit : Salle Pierre-Garon, 748, boul. Louis-XIV, près de l'église Saint-Charles-Borromée

Coût : 15 \$

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

21- CONFÉRENCE SUR L'ALZHEIMER

Date : Le jeudi 29 octobre

Doit-on s'inquiéter de nos trous de mémoire ? Suis-je à risque de développer la maladie d'Alzheimer ? On diagnostique un nouveau cas à chaque 20 minutes au Québec. Quels sont les premiers signes de la maladie ? Lesquels facteurs de risque ? Est-ce que l'hérédité est en cause ? Quelles sont les stratégies pour freiner l'évolution de la maladie ? Où en est la recherche ? Existe-il un diagnostic précoce ?

Notre conférencier, le Dr Rémi W. Bouchard, est directeur de la Clinique Interdisciplinaire de Mémoire du CHU de Québec. Il travaille en neurologie cognitive depuis 43 ans. Il s'est illustré sur le plan national et international par ses réalisations remarquables en recherche, en soins communautaires et organisation de soins, ainsi que dans le domaine des politiques publiques pour le mieux-être des patients atteints de la maladie d'Alzheimer et des syndromes apparentés.

Heure : 13 h 30
 Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-
 Paiement de Charlesbourg
 Coût : 5 \$ payable en argent
 NOTE : Places limitées, inscription obligatoire

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

22- LEFÈVRE ET LE DEUXIÈME DE RACHMANINOV

Date : Le mercredi 4 novembre
 Chef d'orchestre : Adrian Prabava. Piano : Alain Lefèvre
 Programme du concert :

Pal : On the Double
 Rachmaninov : Concertos pour piano n° 2
 Sibelius : Symphonie n° 1

Les préludes au concert vous révéleront des anecdotes et des détails étonnants sur les compositeurs et leurs œuvres.

Endroit : Grand Théâtre de Québec
 Heure : 20 heures
 Coût : Nous avons 26 places réservées à la mezzanine au prix de groupe de 51 \$, taxes et service inclus (5 \$ additionnel pour les non-membres)
 Transport : Covoiturage suggéré mais non obligatoire
 Départ : À 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
 Nous vous attendons nombreux à l'inscription du 3 septembre.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

23- NOUVELLES VISITES CULTURELLES GUIDÉES À QUÉBEC

Date : Le vendredi 6 novembre
 Venez découvrir le nouveau musée des Augustines, la nouvelle maison de la littérature ainsi que le Morrin Center.
 9 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
 10 h Visite guidée « immersive » du nouveau musée des Augustines
 11 h 30 Dîner au Café Paillard, à vos frais
 13 h 30 Visite guidée du Morrin Center, jadis la première prison de Québec, abritant aujourd'hui l'une

des plus belles bibliothèques du monde. Venez découvrir les secrets de ce lieu historique national.

14 h 30 Visite guidée de la nouvelle maison de la littérature, selon un concept unique en Amérique du nord, ce bâtiment fait partie du patrimoine culturel du Québec.

Retour à Charlesbourg vers 16 h

Coût : 36 \$ (39 \$ non-membre) incluant le transport en autobus scolaire, les visites guidées, les frais de service, les taxes et les pourboires.

Note: Ces visites d'une heure chacune impliquent une marche entre les musées. Maximum 40 personnes.

Lyne Trudelle 418-626-4619, responsable
André Bellemare 418-627-3730

24- MUSÉE DE LA CIVILISATION

Date : Le mardi 17 novembre

Venez passer une journée agréable à peu de frais. Le Musée de la Civilisation vous offre plusieurs expositions.

Égypte magique

Une collection de 300 artefacts sur 3000 ans. Découvrez cet univers fascinant avec ses magiciens, sa pratique dans la vie quotidienne, dans le culte sacré et son lien avec l'au-delà.

Corps rebelles

Découvrez le langage du corps en mouvement et dansez dans un studio unique.

Cités bidon

Un hommage aux habitants de « Village Démocratie », un bidonville en périphérie de Port-au-Prince.

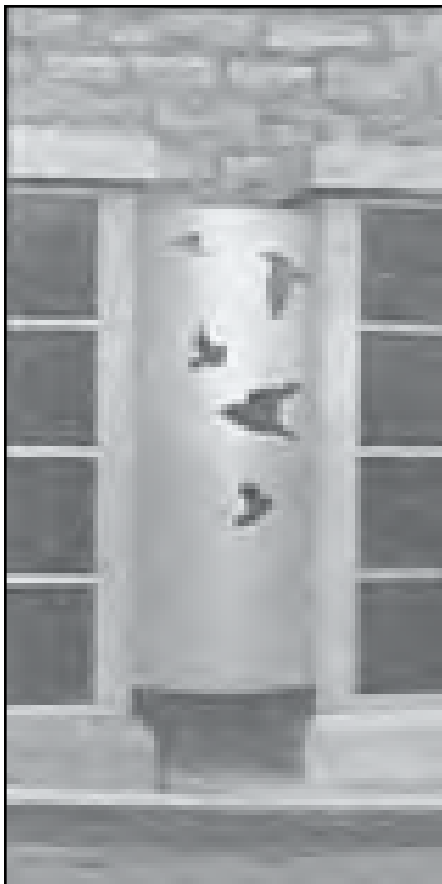
Tirées par les chevaux

La collection de voitures hippomobiles de Paul Bienvenu. Découvrez une époque révolue où la force du cheval était indispensable au transport terrestre. Admirez ces voitures ayant appartenu à d'illustres hommes d'affaires, politiciens et commerçants.

Le Temps des Québécois

Revivez les événements marquants qui ont construit le Québec d'aujourd'hui. Des films originaux et des montages d'archives animent l'exposition et vous plongent au cœur du Québec.

Suite à la page 23



Paroisse Saint-Charles-Borromée

Saviez-vous que...

Nous avons un nouveau

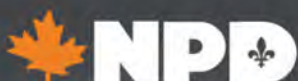
columbarium extérieur

au cimetière Saint-Charles-Borromée.

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

Contactez :

Lise Beaudet au 418-623-1847 poste 102



Anne-Marie Day

Députée de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles

Bureau de circonscription

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

Ottawa

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

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

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2015

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
SEPTEMBRE				
02 me	Golf Saint-Jean-Port-Joli	Club de golf Trois-Saumons	Ginette Dufresne	623-4582
02 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
02 me	Présentation voyage	Chalet des loisirs Maria-Goretti	Ginette Turner	622-7059
03 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
04 ve	Présentation voyage	Chalet des loisirs Maria-Goretti	Gilles Mercier	623-9900
07 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Édith Vachon	849-5109
08 ma	Inscription spéciale	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Claude Charbonneau	623-2863
08 ma	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
08-16	Voyage	Suisse	Ginette Turner	622-7059
09 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
11 ve	Bridge (Début)	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Claude Charbonneau	623-2863
11 ve	Taï Chi	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Rémi Hains	628-6705
13 di	Voyage	Festival western Saint-Tite	Nicole Letellier	626-5208
14 lu	Lundis PM (Début)	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Claude Charbonneau	623-2863
14 lu	Tous azimuts	Restaurant Normandin	Simonne Laforest	622-1375
14 lu	Déjeuner groupe vocal	À déterminer	Aline Parent	626-0966
14 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
14 lu	Scrabble (Début)	Chalet des loisirs Maria-Goretti	Sylvie Moisan	627-3418
14 lu	Massage (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
15 ma	Espagnol (Débutants 1-2-3)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
15 ma	Danse en ligne (Début)	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Thérèse Ouellet	661-7031
16 me	Espagnol (Int 1-2, Débutants 1)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
16 me	Golf Plessisville	Club de golf Plessisville	Ginette Dufresne	623-4582
16 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
16 me	Réflexologie (1er groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
17 ma	Espagnol (Conversation-Déb.1)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
17 je	Théâtre	Le Périscope	André Bellemare	627-3730
21 lu	Groupe vocal (Début)	Église Sainte-Cécile	Aline Parent	626-0966
21 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
21 lu	Tous azimuts	Sortie à l'Ange-Gardien	Simonne Laforest	622-1375
21 lu	Tennis	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
21 lu	Club de marche	Mont du Lac des Cygnes	Édith Vachon	849-5109
22 ma	Voyage	Lac-Mégantic et Astrolab	Denis Paquet	622-3542
22 ma	Je me raconte	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné	380-4381
23 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
23 me	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
24 je	Matinée C.J.R.	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
24 je	Golf de fermeture	Club de golf Lorette	Pierre Bédard	849-6911
24 je	Voyage	Lac-Mégantic et Astrolab	Denis Paquet	622-3542
24 je	Matin en musique	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
28-1er	Voyage	Montagnes Blanches	Denis Paquet	622-3542
OCTOBRE				
01 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
02 ve	Vélo (Souper)	Centre communautaire Bon-Pasteur	Claude Fortin	623-5322
04 di	Brunch automnal	Manoir du Lac Delage	André Renaud	626-5719
05 lu	Tous Azimuts	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Simonne Laforest	622-1375
05 lu	Club de marche	Mont Wright	Édith Vachon	849-5109
06 ma	Voyage	Région de Bellechasse	André Bellemare	627-3730

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2015

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
OCTOBRE				
09 ve	Visite	Plaines d'Abraham	Ginette Parent	681-9884
13 ma	Voyage	Région de Lanaudière	Réjeanne Michaud	628-1237
14 me	Réflexologie (2e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
16 ve	Théâtre des aînés	Salle Pierre-Garon	André Bellemare	627-3730
19 lu	Club de marche	Les escaliers de Québec	Édith Vachon	849-5109
19 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
19 lu	Inscription ski de fond	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Colette Tremblay	522-0627
22 je	Voyage	Région de la Beauce	Gaétan Bourbeau	628-5791
23-25	Noël en automne	Isle-aux-Coudres	Mariette Cousineau	915-7752
23 ve	Souper huîtres	Centre communautaire Bon-Pasteur	Camille Roy	628-6995
26 lu	Inscription ski de fond	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Colette Tremblay	522-0627
26 lu	Tous azimuts	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Simonne Laforest	622-1375
29 je	Conférence sur l'Alzheimer	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
NOVEMBRE				
01 di	Voyage à Montréal	Les enfants de la télé	Gaétan Bourbeau	628-5791
02 lu	Club de marche	Marais du Nord	Édith Vachon	849-5109
02 lu	Inscription ski de fond	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Colette Tremblay	522-0627
04 me	Concert	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 ve	Visites culturelles	Musée des Augustines	André Bellemare	627-3730
07 sa	Vins et fromages	Centre communautaire Bon-Pasteur	Yolande Plante	407-6492
09 lu	Tous azimuts	CFP Limoilou	Simonne Laforest	622-1375
13 ve	Rencontre nouveaux membres	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Hélène Beaulieu	628-1106
16 lu	Club de marche	Promenade Samuel de Champlain	Édith Vachon	849-5109
16 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
17 ma	Visite	Musée de la Civilisation	Nicole Letellier	626-5208
20 ve	La famille Von Trapp	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
23 lu	Tous azimuts	CFP Limoilou	Simonne Laforest	622-1375
24 ma	Golf du mardi (Dîner)	À déterminer	Suzanne Bolduc	627-9717
25 me	Théâtre	La Bordée	André Bellemare	627-3730
27 ve	L'OSQ à la cathédrale	Basilique-cathédrale N-D. de Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
27 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
28-9 déc.	Voyage	Allemagne	Denis Paquet	622-3542
28 sa	Voyage	Baie-Saint-Paul	Ginette Turner	622-7059
30 lu	Club de marche	Domaine Maizerets	Édith Vachon	849-5109
30 lu	Tous azimuts	Brasserie Le Grand Bourg	Simonne Laforest	622-1375
DÉCEMBRE				
03 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
12 sa	La C.J.R. fête Noël	Sous-sol église N-Dame-des-Laurentides	Louis Paquet	626-3696
14 lu	Club de marche	Lac Delage	Édith Vachon	849-5109
14 lu	Lundis PM (Fin)	8255, boul. Henri-Bourassa, loc. 110	Claude Charbonneau	623-2863
18 ve	Bridge (Tournoi suisse)	Centre communautaire Bon-Pasteur	Claude Charbonneau	623-2863
JANVIER 2016				
06 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
07 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
08 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
11 lu	Lundis PM (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
22 ve	Soirée des bénévoles	Centre communautaire du Plateau	Hélène Beaulieu	628-1106
30-12 fév.	Voyage	Caraïbes	Gilles Mercier	623-9900



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

LOUISIANE-TEXAS-TENNESSEE



100\$ de rabais
si réservé avant le 25 mars 2016

 **Groupe
Voyages Québec**
DÉTENTEUR DU PERMIS DU QUÉBEC
174 Grande-Allée O
Québec

Départ de Québec en autocar
Du 14 au 30 mai 2016

3 199\$ 17 jours, 33 repas

Contactez France Tanguay au 418-780-0548

Suite de la page 18**Il était une fois**, atelier de costumes

Un atelier enchanté.

Tour de terre, atelier exposition

Faites un tour de terre dans un atelier vivant et interactif.

C'est notre histoire

Premières Nations et Inuit du XX^e siècle. Admirez 500 objets qui ont marqué leur histoire ainsi que des œuvres d'art contemporain autochtone.

Lignes de vie

Art contemporain des autochtones d'Australie. L'exposition témoigne de l'histoire et de la vitalité de la culture des Premiers Peuples d'Australie

Départ : 9 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 15 h 30

Dîner : Possibilité d'apporter votre lunch ou au Café du Musée pour environ 10 \$ ou dans les restos environnants

Coût : 8 \$. Ce prix est pour l'autobus seulement car l'entrée au musée est gratuite.

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

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

25- THÉÂTRE LA BORDÉE TU TE SOUVIENDRAS DE MOI

Date : Le mercredi 25 novembre

Afin de vous mettre en appétit, Édouard est un professeur d'histoire retraité souvent invité dans les médias pour ses brillantes analyses de la société. Mais voilà que la mémoire de l'homme se fait vacillante. À bout de ressources, sa femme le laisse chez leur fille Isabelle. Cette dernière, trop occupée par son travail, n'a que très peu de temps à consacrer à son père. Contre toute attente, c'est Bérénice, la fille de son nouveau conjoint, qui établira des liens avec Édouard et lui fera revisiter un passage de son histoire personnelle qu'il avait choisi d'oublier.

Avec une plume incisive et beaucoup d'humour, l'auteur s'intéresse à la mémoire et au refus de disparaître. Dans une société obsédée par le moment présent, quelle est la valeur de ce que l'on vit si on ne laisse aucune trace? François Archambault nous parle également de l'importance de la transmission et de la lutte d'un homme qui se bat pour ne pas oublier, mais surtout peut-être, pour ne pas tomber dans l'oubli.

Cette pièce qui aborde finement la maladie d'Alzheimer a remporté le prix Michel Tremblay du Centre des auteurs dramatiques, couronnant le meilleur texte de la saison théâtrale 2014. Le jury a salué ce texte « drôle, touchant et intelligent » qui a su éviter les pièges habituels d'une aussi délicate thématique.

Texte : François Archambault, mise en scène : Fernand Rainville

Distribution : Claude Despins, Emmanuelle Lussier Martinez, Guy Nadon, Marie-Hélène Thibault, Johanne-Marie Tremblay

Heure : 19 h 30

Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 21 h 30

Coût : 30 \$ incluant le billet de théâtre, le transport en autobus scolaire, les taxes, les frais de service et le pourboire du chauffeur.

Denise et André Bellemare 418-627-3730, responsables

26- L'OSQ À LA CATHÉDRALE

Date : Le vendredi 27 novembre à 20 h

L'OSQ célèbre les 100 ans de la Maîtrise des Petits Chanteurs de Québec. Le programme du concert est le suivant :

Mozart	Les noces de Figaro, ouverture, Concerto pour violon no 4, Missa solemnis « messe de l'orphelinat »
--------	---

Chef d'orchestre	Fabien Gabel
Violon	Darren Lowe
Ténor	Philippe Gagné
Basse	Robert Huard

Endroit : Basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec

Départ : À 18 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Coût : 36,50 \$, taxes et service inclus (5 \$ additionnel pour les non-membres)

Transport : Covoiturage suggéré mais non obligatoire

Note : Admission générale. Nous avons 30 places réservées, les premiers arrivés seront les premiers servis. Les portes ouvrent à 18 h 30.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

27- LA 9^e SYMPHONIE DE BEETHOVEN

Date : Le mercredi 25 mai 2016 à 20 h

L'Hymne à la Joie est une œuvre magistrale du compositeur et nous vous invitons à assister au prélude du concert à 19 h.

Chef d'orchestre	Fabien Gabel
Soprano	Marianne Fiset
Mezzo-soprano	Renée Lapointe
Ténor	Nokolai Schukoff
Baryton-basse	Josef Wagner

Choeur de l'OSQ sous la direction de David Rompré

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Coût : Nous avons 20 places réservées au parterre au prix de groupe de 55,55 \$, taxes et services inclus (5 \$ additionnel pour les non-membres)

Transport : Covoiturage suggéré mais non obligatoire

Départ : À 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Note : Les billets s'envolent très, très rapidement.

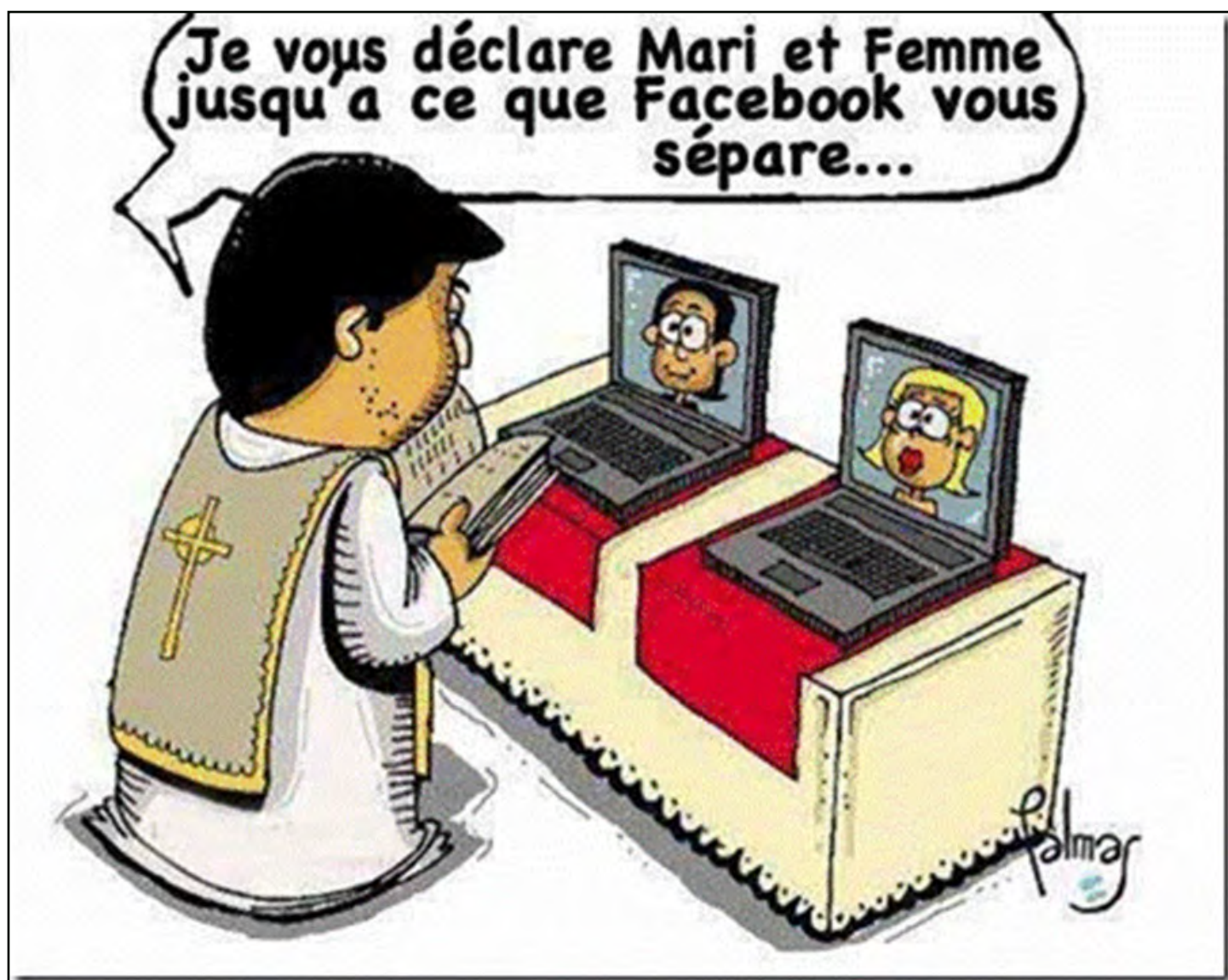
Une première inscription aura lieu le jeudi 3 septembre 2015.

Réjeanne Michaud, 418-628-1237, responsable

28- ACTIVITÉS COMPLÈTES

La famille Von Trapp chante Noël, 20 novembre

André Bellemare 518-627-3730, responsable



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 fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vos amis sont également les bienvenus. Arrivez quelques minutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- BRUNCH AUTOMNAL

Date : Le dimanche 4 octobre

À la demande générale, nous avons réservé encore cette année, la grande salle de bal du Manoir du Lac Delage (2^e étage) situé au 40, avenue du Lac. Cette salle nous permettra d'accueillir jusqu'à 300 personnes pour le buffet appelé « Le déjeuner des cantons ». Nous vous invitons à consulter le menu que vous retrouverez au site Internet suivant : www.lacdelage.com

L'accueil est prévu à compter de 9 h 30, au 2^e étage, à l'entrée de la grande salle de bal et le buffet débutera à 10 heures. Notre réservation se termine à 14 heures. Notez que le stationnement est gratuit.

Le coût, incluant taxes et services est de 27 \$ par personne. Vous devrez acquitter ce montant lors de l'inscription du 3 septembre. Notez bien que pour des raisons administratives, la date limite des inscriptions est fixée au mardi 8 septembre à 15 heures.

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

Après le buffet, le mini-golf sera mis gratuitement à votre disposition.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

André et Normande Renaud 418-626-5719, responsables

3- SOUPER AUX HUÎTRES - POULET

Cette année, afin de répondre au souhait exprimé par des membres, nous offrons deux menus pour le souper : huîtres ou poulet. Chacun peut choisir le repas qui lui plaît.

Date : Le vendredi 23 octobre

Heure : 18 h 15 pour les huîtres sur écailles et souper à 18 h 45

Accueil : Apéro à 18 heures

Endroit : Centre communautaire Bon-Pasteur, 425 du Bienheureux-Jean-XXIII (Autoroute Laurentienne, sortie Georges-Muir à droite et la rue du Bienheureux-Jean-XXIII sera à votre gauche).

Coût : 25 \$ (membre) 30 \$ (non-membre) pour le souper aux huîtres

20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre) pour le souper au poulet

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

Menu : Huîtres : Velouté d'huîtres, huîtres frites, vol-au-vent aux huîtres, légumes d'accompagnement, salade césar, dessert, café ou thé

Poulet : Crème de poulet, vol-au-vent au poulet, légumes d'accompagnement, dessert, thé ou café

Les portes ouvriront à 17 h 45. La priorité est accordée aux membres. Apportez votre breuvage d'accompagnement préféré. Musique et danse compléteront votre soirée jusqu'à 22 h 30.

Camille et Carmen Roy 418-628-6995, responsables

Michel et Madeleine Pilon 418-353-4117

Jeannick et Lise Dubé 418-626-4501

4- DÉGUSTATION « VINS ET FROMAGES »

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

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

Date : Le samedi 7 novembre

Heure : 18 h

Endroit : Centre communautaire Bon-Pasteur, 425, rue du Bienheureux-Jean-XXIII

Coût : 35 \$

Note : Nous demandons à ceux qui étaient présents à la dégustation d'avril 2015 de s'abstenir afin de favoriser la participation d'autres membres à cette activité de dégustation « vins et fromages ».

Vos hôtes :

Yolande Plante 418-407-6492, responsable

Claude Charbonneau 418-623-2863

5- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 15 septembre

Endroit : 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110

Horaire : 13 h à 14 h (débutant)
14 h à 15 h (intermédiaire)

Coût : Membre C.J.R. : 4 \$/heure
Non-membre : 5 \$/heure

Les cours sont donnés par un professeur de l'équipe de Michèle Houle.

Thérèse Ouellet 418-661-7031 ou 418-953-3074, responsable

« Monsieur de Rivarol, combien d'années me donnez-vous ? »

demandait une vieille coquette à l'homme célèbre.

Réponse :

-« Pourquoi vous en donnerais-je Madame ? N'en avez-vous donc pas assez ? ».

Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Pierre Lapointe



1- PÉTANQUE ÉTÉ 2015

Depuis plusieurs années, nos adeptes sont devenus d'excellents joueurs. Le tournoi du mois d'août sera organisé comme les années précédentes avec une présence maximale de 96 joueurs selon les modalités établies en début de saison. Nous terminerons notre dix-huitième saison avec un buffet suivi d'une soirée récréative dont la date vous sera annoncée lors du tournoi.

La participation à nos trois soirées hebdomadaires fut satisfaisante avec 160 joueurs inscrits. Nous avons eu une moyenne de 38 joueurs par soir, malgré la mauvaise température de juin et juillet. J'insiste pour vous dire que nous pouvons jouer jusqu'à la fin août, début septembre si le temps le permet, avis aux inconditionnels...

Je tiens à remercier mes collaborateurs Gilles Roy, Armand Demers, Claude Bédard et à souligner la présence de Ma-

rie Lemieux, Denise Gauthier, Conrad Picard qui nous ont aidés pour la formation des équipes.

À l'été prochain!

Lisette Côté, responsable

2- CLUB DE VÉLO 2015

Au printemps de cette année, nous avons eu environ 160 inscriptions à notre club de vélo, ce qui est un record depuis la création du club. Il y a eu 52 nouveaux membres alors qu'une trentaine nous ont quittés. Compte tenu des exigences organisationnelles pour un aussi grand nombre de cyclistes, il est possible que nous contingentions l'adhésion au club pour 2016. Une place sera garantie à tous les membres 2015.

La saison qui a débuté le 20 mai comportait 14 sorties. Malheureusement, le début de saison s'est avéré assez difficile puisque la mauvaise température nous a forcés à annuler trois sorties mais l'une d'entre elles sera reprise. Par contre, nous constatons que nos membres sont très motivés puisque le nombre de participants à nos sorties varie de 60 à 95 personnes, ce qui démontre que même à la retraite, un bon nombre d'individus continuent à faire de l'exercice.

Nous sommes heureux de constater que cette année, plus que jamais, nos membres ont réalisé l'importance de s'impliquer au niveau de l'encadrement. En plus des encadreurs des années passées, de nombreux nouveaux membres se sont offerts pour encadrer les cyclistes pendant nos sorties. Notre banque d'encadreurs était donc bien garnie, ce qui nous a grandement facilité la tâche pour l'organisation de nos randonnées. Un gros merci à tous nos encadreurs et félicitations aux nouveaux membres qui ont accepté de relever ce défi. Un gros merci aussi à Suzanne Levasseur et André Nadeau qui nous ont sécurisés en étant responsables de la voiture balai.

Notre voyage annuel a eu lieu à Victoriaville. Nous étions 92 participants à ce voyage. Nous avons globalement bénéficié d'une bonne température, bien que la journée de mercredi ait été un peu fraîche, mais quand même tout à fait acceptable. La particularité de ce voyage est que nous avons profité de la beauté tout à fait exceptionnelle des paysages de Victoriaville et de la région environnante. Nous avons eu des points de vue extraordinaires avec des champs à perte de vue et de grands vallons qui mettent en valeur les magnifiques paysages de cette région.

Nous avons aussi eu deux soupers à l'hôtel autour de grandes tables rondes garantes, le vin aidant, de discussions animées et intéressantes. À voir et entendre les membres lors du souper, je peux vous assurer que les discussions étaient beaucoup plus joyeuses que sérieuses. Bref, après une journée à pédaler on s'amuse ferme et on profite d'une détente bien méritée.

Pour les membres du club vélo, le souper de clôture de la saison vélo 2015 aura lieu le vendredi 2 octobre au Centre communautaire Bon-Pasteur. Vous pouvez apporter votre vin et votre bière. L'inscription à ce souper aura lieu le 3 septembre. Le coût du repas ainsi que des informations complémentaires vous seront communiqués par courriel d'ici la fin août.

Je tiens à remercier tous les membres du comité de vélo 2015 : Claude Fortin, Léo Vidal, Diane Bellavance, Andrée Girard et Yvan Delisle pour leur implication et leur disponibilité, qui nous permettent d'avoir eu une saison de vélo intéressante et sécuritaire.

Bonne fin de saison.

Gérald Bacon pour le comité vélo 2015

3- CAMPING ÉTÉ 2015

Dix-huit équipages ont participé aux activités de cette 16^e édition du camping de la C.J.R. à Rivière-Ouelle. Dame nature fut très généreuse et tous ont manifesté une grande satisfaction de leur séjour au Camping Rivière-Ouelle.

- Jeudi soir, rassemblement à la salle communautaire pour un cocktail de bienvenue, suivi d'un souper vins et fromages.
- Vendredi, randonnée pédestre au Parc des Sept-Chutes. Journée magnifique et fort appréciée pour la beauté des lieux et l'effort physique demandé.
- Le lendemain visite du chaleureux village de Kamouraska, avec ses jolies boutiques commerciales gourmandes.
- Le dimanche, déjeuner brunch. Au menu, un cocktail mimosa, pâtisseries, fèves au lard et sirop d'érable. Quelques campeurs ont aussi contribué personnellement à faire de cette activité un grand succès.
- Lundi à 10 h 30, plus de 20 personnes ont participé à une randonnée à vélo sur la piste cyclable qui nous menait à La Pocatière. Après une pause collation sur ce site enchanteur, un premier groupe revenait par la route 132, pendant que les plus ardents cyclistes prolongeaient d'un autre 20 km.
- Mardi en matinée, quelques amateurs sortaient pour une ronde de golf à Saint-Pacôme alors que les autres campeurs profitaient de cette journée magnifique pour marcher au bord de l'eau, jouer à la pétanque, au shuffleboard ou au mini-golf au camping. En soirée, souper thématique de viandes sauvages où nous nous sommes bien amusés.
- Mercredi soir, dernier souper sous le chapiteau avec tous les campeurs. Élection à la présidence du Camping de la C.J.R. 2016. Aline De Blois a été mise en nomination et a accepté bravement ce poste pour la prochaine saison. Toutes nos félicitations.

Merci à tous les participants pour leur excellente contribution à la réussite de cette belle activité. Un merci particulier aux personnes bénévoles qui ont pris en charge différentes tâches : Fernande et Jean-Claude, Rosaire, Lise, Jean-Paul, Jean-Marc et Aline. Nous sommes fiers d'avoir offert nos services pour l'organisation du camping de la C.J.R. en 2014 et 2015. Ce fut un plaisir et une belle expérience.

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

4- GOLF DU MARDI

Les années se suivent mais parfois elles sont à l'opposé des précédentes. Nous y avons goûté avec un record d'annulations et de déplacements vers une autre journée. Merci à Danielle qui a mis nos nombreux messages dans la boîte vocale et cela, très tôt le matin. Pour elle, pas de grasse matinée les mardis.

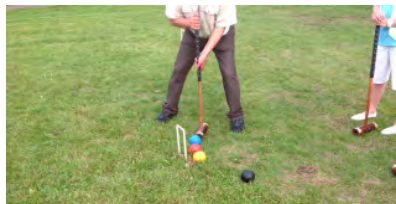
Nous avons eu une très belle participation avec plus de 180 joueurs. Merci à tous pour leur bonne humeur, leur ouverture aux nombreux changements et leur collaboration.

La saison a pris fin le mardi 25 août où tous les joueurs étaient invités à un brunch au Mont-Tourbillon. La participation fut très forte et c'est toujours agréable de se retrouver.

Nous vous donnons rendez-vous le dernier mardi de novembre soit le 24, pour notre traditionnel dîner de Noël. Nous vous donnerons plus de détails en début novembre quant à l'endroit et l'heure par la boîte vocale de la C.J.R. ou par Internet pour le groupe 2. N'oubliez pas d'inscrire cette date à votre agenda.

Nous espérons vous revoir en 2016 et profitez bien des belles journées automnales pour aller jouer au golf.

L'équipe : **Suzanne, Monique, Doris et Pauline**



5- CROQUET

En septembre, nous terminerons notre première saison de croquet.

Trente-sept personnes se sont inscrites et malgré la température qui n'a pas été toujours collaboratrice, les gens se sont amusés. Pour cette première année, il a y eu une période de formation, d'apprentissage et d'adaptation : maniement du maillet, prise de connaissance des règlements et une adaptation aux terrains mais le tout s'est fait dans la joie et la détente. Louis s'est même permis de créer et de fabriquer les chariots pour transporter le matériel!

Nous vous donnons rendez-vous l'an prochain.

L'équipe : **Louis Paquet, Jean-Marie Perron et Camille Roy**

6- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

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

L'inscription se tiendra lors des Lundis PM les 19 et 26 octobre ainsi que le 2 novembre de 13 h à 15 h.

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

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

André Bellemare pour le comité

7- SHUFFLEBOARD

Les activités de shuffleboard pour l'automne 2015 débuteront le lundi 14 septembre. Elles se dérouleront les lundis, mardis, mercredis et jeudis après-midi, de 15 à 17 heures, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e Rue). Le coût de l'inscription est de 10 \$ pour une fois semaine.

Les joueurs inscrits la saison dernière ont renouvelé leur demande pour continuer en septembre et nous les attendons avec plaisir lors de l'inscription. Étant donné qu'il pourrait y avoir très peu de places disponibles, les gens déjà sur la liste d'attente seront contactés en premier. Nous vous invitons donc à nous appeler pour mettre vous aussi votre nom en attente. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du 3 septembre.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables

8- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Début : Le mardi 8 septembre (lundi étant la Fête du travail)

Fin : Le lundi 14 décembre

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

Heure : 8 h 45 à 9 h 45, du lundi au vendredi

Coût : Une journée semaine : 30 \$
Deux journées semaine : 45 \$
Trois journées semaine et plus : 60 \$

Au sujet des moniteurs: À moins d'un changement de dernière minute, nos trois moniteurs de l'hiver dernier

nous reviennent avec la même horaire soit:

Lise Paradis: lundi

Annie Grondin: mardi, jeudi

Guy Fournier: mercredi et vendredi

Au plaisir de vous revoir en grand nombre et d'accueillir beaucoup de nouveaux membres.

Robert Ouellet 418-849-5023, responsable

Nicole Demers et André Nadeau 418-622-6103



9- TENNIS – AUTOMNE 2015

La saison d'automne débutera le lundi 21 septembre au gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes situé au 640, avenue du Bourg-Royal.

Les personnes inscrites en 2014-2015 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à compléter avant l'inscription du 3 septembre. Le coût demeure le même, soit 30 \$ pour la session (montant payable par chèque).

Selon leur calibre respectif, les joueurs s'affrontent en double. En ce qui concerne la composition des équipes, celle-ci tient compte des disponibilités inscrites par les joueurs lors de l'inscription.

Le nombre de participants à l'activité étant limité, seuls les joueurs qui, au préalable, pratiquent ce sport et qui démontrent les habilités requises sont invités à s'y inscrire.

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

Le comité du tennis

Nicole Dorais, Nicole Toussaint, Claude Alain, Jean-Yves Walsh

Yvan Guilbault 418-628-6359, responsable

10- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

1- Saint-Jean-Port-Joli

Date : 2 septembre

Endroit : Club de golf Trois-Saumons

Coût : 41 \$, taxes et voiture motorisée incluses

2- Plessisville

Date : 16 septembre

Endroit : Club de golf Plessisville

Coût : 35 \$, taxes et voiture motorisée incluses

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

11- GOLF DE FERMETURE

Encore cette année, je vous invite à participer au dernier golf de la saison avec les membres de la C.J.R.

Cette journée aura lieu au Club de golf de Lorette. Elle comprend 9 trous de golf et la voiturette électrique.

Date : Le jeudi 24 septembre

Endroit : Club de golf Lorette
12 986, Mgr Cooke, Loretteville, G2A 3B6
Tél.: 418- 842-8441

Heure : Premier départ vers 13 heures

Coût : 36 \$

Votre inscription ainsi que votre paiement se feront lors de l'inscription aux activités le 3 septembre.

Nous vous attendons.

Pierre Bédard 418-849-6911

Courriel : pierrebedard2009@live.ca

12- CLUB DE MARCHÉ – AUTOMNE 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 à compter de 7 h 15.

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.

- 7 sept. (14 sept.) : Rivière Saint-Charles. Secteur Château d'eau. Facile
- 21 sept. (28 sept.) : Mont du Lac des Cygnes. Parc des Grands-Jardins Charlevoix. Transport en autobus (coût à venir). Lunch pour le midi. Intermédiaire ou Facile (2 groupes)
- 5 oct. (12 oct.) : Mont Wright – Stoneham. Intermédiaire. En montagne. Lunch pour le midi
- 19 oct. (26 oct.) : Les escaliers de Québec. Transport en autobus (coût à venir). Lunch pour le midi. Intermédiaire
- 2 nov. (9 nov.) : Marais du Nord. Facile
- 16 nov. (23 nov.) : Promenade Samuel de-Champlain. Facile
- 30 nov. (7 déc.) : Domaine Maizerets. Facile
- 14 décembre (non reportée) : Lac Delage. Facile. Dîner au Manoir (un dépôt de 10 \$ est exigé lors de l'inscription)

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

Édith Vachon 418-849-5109, responsable

13- TAÏ CHI

Début : Le vendredi 11 septembre
Durée : 12 semaines
Fin : Le vendredi 27 novembre
Heure : 9 h à 10 h 30
Endroit : 8255, boul. Henri-Bourassa, suite 110
Coût : 65 \$

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

Louise Déziel 418-628-5282, professeur

Rémi Hains 418-628-6705, responsable

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

OFFRES de SERVICES

TRANSFERT DE :

Disques 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. 149

A VENDRE

DEUX LAMPES - Pour table de nuit
SET DE VAISSELLE - Huit couverts
VERRERIE - Verre taillé

Jean-Claude
Téléphone : (418) 627-3479

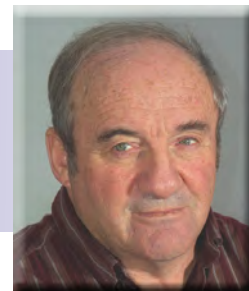
Réf. 150



« La richesse attire les amis,
la pauvreté les sélectionne »

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- CROISIÈRE SUR LE RHIN



J'aimerais au nom de la C.J.R. et en mon nom personnel exprimer toute ma gratitude aux quarante-trois personnes qui ont contribué au succès de la croisière sur le Rhin en mai 2015.

Votre collaboration et votre appui me permettent de vous présenter différents projets. C'était vraiment stimulant de voyager avec un groupe aussi dynamique. Merci à chacun d'entre vous.

Ginette Turner

3- PRÉSENTATIONS DE VOYAGE

Nous vous invitons à deux présentations de voyage au chalet des Loisirs Maria-Goretti, situé au 7475, avenue Paul-Comtois à 14 heures.

Le mercredi 2 septembre : Les Fjords de la Norvège

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

Le vendredi 4 septembre : Long séjour en Sicile

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

4- 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

5- 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

6- 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 le Buffet des Continents.

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.

Prix : 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

7- VISITE DU DOMAINE DU RADAR EN BEAUCE

Date : Le jeudi 22 octobre

Programme de la journée

8 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de la Beauce

9 h 30 Visite guidée du Domaine du radar situé à Saint-Sylvestre. Plongez-vous dans une époque militaire passionnante. À bord de votre autocar, parcourez le circuit des vestiges qui vous conduira au sommet du Mont Sainte-Marguerite où se situent les installations de l'ancienne base militaire américaine, dont le Bunker. Aujourd'hui, le site a été transformé en une base de plein air.

12 h Dîner inclus au restaurant La Poulette Grise, situé à Sainte-Marie. Vous découvrirez les produits régionaux dans un décor chaleureux et sympathique.

14 h Visite commentée du Parc Nature du Domaine Taschereau. Ce site est un parc nature, véritable

joyau. Il renferme une impressionnante diversité d'écosystèmes humides, terrestres et aquatiques. Visite historique du domaine seigneurial et de la chapelle Sainte-Anne, de Sainte-Marie et de ses célèbres inondations. Pour la visite du site, d'une durée de près de deux heures de marche, les gens doivent être en bonne forme physique.

16 h Départ pour Québec

Coût : 100 \$ (105 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les 3 visites guidées, le dîner, les pourboires et les taxes.

Notes : Les personnes se déplaçant en marchette ou avec une canne ne pourront effectuer cette visite car il faut traverser des passerelles et pontons.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

8- NOËL EN AUTOMNE

Dates : Du 23 au 25 octobre 2015

Venez vivre un séjour mémorable avec un esprit des Fêtes à l'Hôtel Cap-aux-Pierres situé à l'Isle-aux-Coudres. Au programme :

Jour 1 : Nous fêtons Noël

Jour 2 : Le jour de l'An et la Bonne Année

Jour 3 : La fête des Rois. Qui trouvera la fève chanceuse ?

Départ : Du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord). L'heure du départ vous sera confirmée par téléphone.

Coût : 375 \$ par personne en occupation double. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, l'accueil des lutins, 2 nuitées, un cocktail de bienvenue, 6 repas, un réveillon, un goûter de fin de soirée, un cadeau du père Noël, l'animation au cours du séjour avec danses.

Retour : Le retour est prévu pour le souper.

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

Réservez tôt, places limitées.

Mariette Cousineau 418-915-7752, responsable

9- ENREGISTREMENT DE L'ÉMISSION « LES ENFANTS DE LA TÉLÉ »

Date : Le dimanche 1^{er} novembre

Programme de la journée :

6 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Montréal

8 h Petit déjeuner (à vos frais) au restaurant Normandin de Drummonville

12 h Assistez à l'enregistrement à la populaire émission Les Enfants de la Télé

15 h Visite guidée de la maison Radio-Canada

17 h Souper inclus à la brasserie La Mère Clavet située à Montréal

19 h Départ en direction de Québec

21 h 30 Heure d'arrivée approximative à Charlesbourg

Coût : 93 \$ (98 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, l'enregistrement de l'émission Les Enfants de la Télé et la visite guidée de la maison Radio-Canada, le souper, tous les pourboires et les taxes.

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

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

10- SORTIE À BAIE-SAINT-PAUL

Date : Le samedi 28 novembre

Je vous propose une sortie à Baie-Saint-Paul qui commencera par un dîner à l'hôtel La Ferme. En après-midi, nous nous rendrons au Marché de Noël pour y découvrir l'ambiance féérique des marchés de Noël européens où artisans, producteurs locaux et artistes se donnent rendez-vous. Laissez-vous emballer par leurs créations et venez vous réchauffer au cœur d'une ambiance magique. Notre retour est prévu vers 17 h 30 ou 18 h.

Coût : 85 \$ (90 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas à l'hôtel La Ferme, la visite des marchés, le service d'un accompagnateur et les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

11- FÉÉRIE DE NOËL EN ALLEMAGNE

Dates : Du 28 novembre au 9 décembre 2015

Le transport aérien s'effectuera avec KLM. Nous visiterons successivement Berlin, Postdam, Dresde, Nuremberg, Stuttgart, Ulm, Munich et la Bavière.

Les services d'un guide francophone pour les visites à Berlin et pour la durée du voyage sont inclus de même que les frais d'admission à neuf visites, toutes les taxes dont celles reliées au transport aérien, ainsi que la surcharge de pétrole.

Le guide-accompagnateur pour la durée du voyage sera monsieur Charles Paradis.

Prix à partir de 3 419 \$ en occupation double.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

12- CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES DU SUD

J'ai été informé qu'il y avait quelques places de disponibles pour une croisière dans les Caraïbes du Sud sur un navire de la Norwegian Cruise Line.

Lors de ce voyage de 14 jours, du 30 janvier au 12 février 2016 dont 12 jours de croisière au départ de New York, nous ferons escale à San Juan (Porto Rico), Saint-Thomas (les Îles Vierges américaines), Tortola (les Îles Vierges britanniques), Castrie (Sainte-Lucie), Bridgetown (Barbade) et à Basseterre (Saint-Kitts).

Le prix de ce voyage en occupation double est de 1 919 \$ en cabine intérieure, 2 249 \$ en cabine vue mer et de 2 449 \$ en cabine balcon. Le prix comprend le transport en autocar de luxe de Québec à New York, un tour de ville de New York, hébergement pour 13 nuits dont 12 en croisière et 36 repas.

Pour vous inscrire, contacter :

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

13- LONG SÉJOUR EN SICILE

Je vous propose, à nouveau, de passer quatre (4) semaines en Sicile au printemps 2016. Ce long séjour se déroulera du 22 mars au 19 avril 2016.

Vous séjournerez dans un appartement situé dans un immeuble de deux étages regroupant quatre (4) appartements comprenant chacun une chambre à coucher avec un

lit double ou deux lits simples, une salle de bain complète (douche, lavabo, toilette) avec séchoir à cheveux, la pièce principale regroupant le salon et la salle à manger avec une cuisine équipée. Les appartements sont équipés d'air climatisé, du chauffage et d'un balcon ou d'une terrasse et sont pourvus de la télévision locale et du téléphone avec ligne directe. Ce complexe est situé au bord de la mer.

Sur le site vous avez accès au shuffleboard, 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 wifi est gratuit dans toutes les unités.

Votre séjour comprend notamment : le transport A/R au départ de Montréal, une cueillette d'agrumes, un souper de bienvenue, un souper d'au-revoir, un BBQ, un souper sicilien typique, trois visites de village, trois visites d'industries locales et 6 dégustations.

Des excursions optionnelles (\$) vous seront proposées sur place pour visiter : Palerme, Monreale, Syracuse, Noto, Agrigente, Taormina, le Mont Etna, les Îles Éoliennes, Erice, Raguse et Cefalu.

Ce séjour vous est proposé au prix de 2799 \$ par personne en occupation double.

Une séance d'information sera tenue le vendredi 4 septembre au chalet des Loisirs Maria-Goretti situé au 7475, avenue Paul-Comtois à 14 h.

Bienvenue à tous.

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

14- LES FJORDS DE LA NORVÈGE

Je vous propose pour 2016 une extraordinaire croisière dans les fjords de la Norvège. Le départ se fait de Montréal ou si possible de Québec en direction de Copenhague au Danemark. Nous passerons deux nuits à Copenhague pour ensuite nous diriger vers le port pour l'embarquement sur le Norwegian Star, notre bateau de croisière.

Voici notre itinéraire : Copenhague, en mer, Geiranger, Hellesylt, Alesund, Trondheim, Traversée du cercle arctique, Leknes, Tromso, Hammerfest, Honningsvåg, en mer, Molde, Bergen, en mer et retour à Copenhague.

Dates : Du 8 au 25 juin 2016 (18 jours)

Prix : 3 765 \$. Ce prix comprend les billets d'avion Montréal-Copenhague, Copenhague-Montréal, deux nuits à Copenhague avec petits déjeuners, la croisière de 14 nuits et tous les repas sur le bateau, le service d'un accompagnateur, tous les transferts, toutes les taxes portuaires et aériennes, la TPS et la TVQ.

Non inclus : Les dépenses personnelles, les boissons, les pourboires aux guides et conducteurs, l'assurance voyage, les excursions sur le bateau et la visite de Copenhague, les repas lors de ces excursions facultatives, la taxe de l'OPC.

À noter que les excursions seront en français.

Toute la documentation sera disponible lors de la présentation du voyage le 2 septembre ainsi que le 3 septembre lors de l'inscription.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

15- LA GASPÉSIE ET LE NOUVEAU-BRUNSWICK

Dates : Du 5 au 7 juillet 2016

Nous visiterons notamment les Jardins de Métis, le Jardin botanique du Nouveau-Brunswick, le lieu historique National du Canada de la Bataille-de-la-Ristigouche et le Parc National de Miguasha qui fait partie du Patrimoine Mondial de l'Unesco.

Couchers à Rimouski et à Carleton.

Prix : non disponible maintenant

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

16- PROJETS DE VOYAGE

1- Les Cantons-de-l'Est, en automne (fin septembre, début octobre 2016)

Nous visiterons possiblement Cowansville, Dunham, Farnham, Frelighsburg, Granby et plusieurs villages très près du Vermont. Nous visiterons un vignoble, un centre d'interprétation du cidre de glace, un verger et autres.

Le détail des endroits que nous visiterons sera disponible à la fin de l'automne.

Prix : non disponible maintenant

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

2- L'État de New York et le Vermont en automne (fin septembre, début octobre 2016, 14 jours)

Nous visiterons possiblement Stowe, Burlington, Vergennes, Gleen Falls, Lake George, Ticonderoga, Lake Placid (Village olympique 1932 et 1980) et Plattsburg.

Nous vous fournirons plus de détails au cours des prochaines inscriptions.

Prix : non disponible maintenant.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

3- Croisière en Alaska (été 2016)

Comme les prix et les dates des croisières prévus pour 2016 ne sont pas tous disponibles à la date limite pour transmettre nos communiqués à faire paraître dans *L'INFO C.J.R.*, je vous remettrai l'information lors de l'inscription.

À bientôt.

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

17- VOYAGES OU ACTIVITÉS QUI SONT COMPLETS

La Suisse : 8 au 16 septembre, responsable Ginette Turner

Lac Mégantic et l'Astrolab : 22 et 24 septembre, responsable Denis Paquet

Les Montagnes Blanches en train : 28 septembre au 1^{er} octobre, responsable Denis Paquet

18- VOYAGES ANNULÉS

Cabaret des variétés le 17 octobre 2015

Trésors du Mexique du 16 au 27 février 2016

Voyage à Hawaii du 9 au 16 mars 2016



Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- CORPORATION
DES LOISIRS DU PLATEAU

Les travaux d'agrandissement du chalet principal suivent le calendrier fixé. On a dû enlever tous les jeux à proximité de la construction et ils seront relocalisés dès l'an prochain. En attendant, nos bureaux sont situés dans une maison mobile devant la Planque.

En fin juillet dernier, l'Arrondissement nous informait qu'un nouveau local serait mis à notre disposition à la fin août, au **8255, boul. Henri-Bourassa (local 110)**. Cet endroit va nous permettre de faire toutes les activités cédulées au programme d'automne prochain. Il y a un stationnement devant et à l'arrière du bâtiment. Donc, vous pouvez maintenant vous inscrire aux activités proposées en utilisant notre site Web ou encore à notre nouvelle adresse.

Dernièrement, nous avons finalisé un protocole d'entente concernant l'utilisation en général du nouveau Centre communautaire du Plateau. Il s'agit là, d'un partenariat entre les Loisirs, la C.J.R. et la Ville de Québec d'une durée de 3 ans avec option de renouvellement automatique sur 3 autres années. L'optique recherchée de cette entente est de maximiser l'utilisation de ce centre communautaire.

Durant l'été, une centaine d'enfants ont participé aux activités du Programme Vacances-Été sous notre responsabilité. Merci aux responsables et animateurs d'avoir travaillé avec brio auprès de ces jeunes malgré les caprices de dame nature.

Notre journée du Bon Voisinage du 6 juin s'est déroulée avec un achalandage modéré. Toutefois, la température était clémente et nos bénévoles ont produit au-delà de 400 hot dogs. Les jeunes familles étaient à l'honneur et le tout se voulait très social et convivial.

Prochainement, notre coordonnatrice Marie-Christine va prendre congé pour maternité et nous lui souhaitons la plus belle des périodes. Durant son absence, elle sera remplacée par Anne-Julie Lamarre.

En terminant, je voudrais remercier tous les bénévoles qui s'impliquent et participent à nos activités. J'invite la population du secteur à s'inscrire aux activités dès maintenant en vertu de notre programmation.

N.B. Notre assemblée générale aura lieu le 4 novembre prochain 19 h à la Planque. L'invitation vous est lancée...

Bonne saison.

Errol Fortin, Président

2- RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS

Cette activité a eu lieu le 13 juin dernier à l'école secondaire Saint-Jean-Eudes. Environ 480 personnes y ont participé dont 150 de la C.J.R. Le comité organisateur était sous la direction des Aînés Regroupés de Charlesbourg. Christiane Gagnon et Gaétan Bourbeau de la C.J.R. faisaient partie de ce comité.

Contrairement aux années précédentes, toutes les activités ont été concentrées au même endroit. De l'avis des participants, ce fut un succès sur toute la ligne et particulièrement le spectacle du groupe « La Tournée du Bonheur ».

Gaétan Bourbeau

3- SALON DE LA FADOQ

Dates : Du 2 au 4 octobre

Endroit : Centre de foires d'ExpoCité

Plusieurs exposants seront sur place afin de répondre à vos questions dont les services gouvernementaux, la santé, les loisirs, les voyages, l'alimentation, l'immobilier

Entrée gratuite.

4- GUIGNOLÉE
SAINT-CHARLES-BORROMÉE

Le comité paroissial de Saint-Charles-Borromée, sous la gouverne des Chevaliers de Colomb, vous offre de participer à un souper et à un concert bénéfice avec madame Marie-Josée de Varennes, mezzo-soprano, et ses musiciens.

Date : Le samedi 12 décembre

Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6330, 3^e Avenue Est, Charlesbourg

Heure : Souper à 17 h 30 et concert à 20 h

Coût : Forfait souper-concert 25 \$ (apportez votre vin) ou concert seulement 15 \$

Note : Billets en vente lors de l'inscription du jeudi 3 septembre

Paiement en argent ou faire un chèque au nom de : Chevaliers de Colomb/Guignolée

Pierrette Malenfant 418-626-6525, responsable

Section X

DIVERS

1- ASSURANCES LA CAPITALE

La C.J.R. a signé une nouvelle entente pour la période du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2020 avec La Capitale Assurances générales à l'effet que cette dernière peut communiquer avec nos membres pour leur offrir leurs services. Ceci ne vous engage à aucune obligation. Les membres de la C.J.R. reçoivent un rabais de 12% en assurance auto et 10% en assurance habitation. La C.J.R. reçoit un montant compensatoire sur chaque soumission ou renouvellement lorsque qu'un membre signe un contrat avec cette compagnie d'assurances. La personne à contacter pour recevoir des services de La Capitale est Isabelle Roy, 418-622-2322.

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

2- SÉCURIGLOBE

La C.J.R. a signé une entente pour la période du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2016 avec SécuriGlobe Inc. à l'effet que cette dernière obtient le droit d'exclusivité de distribution et de promotion auprès de la C.J.R. et ses membres pour des produits d'assurance voyage. Les membres de la C.J.R. reçoivent un rabais de 2.5% sur l'achat de produits d'assurance voyage. La C.J.R. reçoit un montant compensatoire fixe par année de contrat. La personne à contacter pour recevoir des services de SécuriGlobe Inc. Donald Brien au 1-866-666-0060.

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

3- LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER

Nous sommes heureuses de vous informer que, suite à la Marche de l'Alzheimer du 31 mai 2015, la somme de 2 395 \$ a été remise à la Société Alzheimer de Québec au nom de la C.J.R.

Soulignons que les membres de la C.J.R. ont cotisé la somme de 895 \$ et Lise Matte et moi-même avons sollicité nos propres familles ainsi que nos entourages respectifs pour atteindre le montant remis. Il semble que l'on soit davantage concerné par cette maladie avec laquelle nos proches pourraient être appelés à composer.

Merci aux personnes qui ont cotisé ainsi que pour l'appui tout spécial du comité Milieu de vie de la C.J.R. qui auront permis de faire de cette Marche un succès.

Nous vous donnons donc rendez-vous pour la Marche de l'Alzheimer prévue en mai 2016.

Lise Matte et Andrée Girard

4- CONFÉRENCE

Sites préhistoriques à Québec et dans l'arrondissement des Rivières

Date : Le jeudi 1^{er} octobre

Heure : 19 h 30

Endroit : Salle Irénée-Lemieux de la bibliothèque Aliette-Marchand

Bureau d'arrondissement Les Rivières,
243, boul. Pierre-Bertrand, Vanier

Conférencier : Charles Beaudry

En collaboration avec la Société
historique Les Rivières

Coût : 5 \$ payable à la porte

Pour information : *Jacques Bois* 418-628-9905

5- 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. Des billets dans plusieurs sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège.

Inscription finale le jeudi 3 septembre.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

6- PASSEPORT LOISIRS GASTRONOMIQUE 2015-2016

Ces passeports font bénéficier de rabais parfois importants sur plusieurs activités : golf, ski de fond et alpin, hôtel, restaurant et autres.

Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Plein-Air Loisirs et Gastronomique sera de 25 \$. Cette année, les passeports pourraient être disponibles au milieu de novembre 2015. Vous pouvez réserver votre passeport à l'avance lors de l'inscription du jeudi 3 septembre. La période de vente des passeports ainsi que la quantité sont limitées.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

7- VICE VERSA VANIER

Vice Versa Vanier est un tout nouveau complexe pour retraités proposant des appartements avec et sans services. Offrant plus de 250 unités, ce dernier viendra se relier au Boisé Vanier et La Clairière du Boisé. Compte tenu de ce nouveau développement sur le site déjà existant Vanier Les Quartiers qui regroupera tous les complexes présents et à venir, est un projet qui propose une offre de services «évolutive», c'est-à-dire que dès le début de leur retraite, les aînés pourront profiter d'une offre de services qui saura s'adapter à leurs besoins et leurs intérêts.

L'offre sera complète : appartement de type conciergerie sans services, résidence pour retraités actifs, unités pour personnes semi-autonomes en plus d'offrir également des unités pour personnes en perte d'autonomie. Fait intéressant, avec ses trois complexes locatifs, Vanier Les Quartiers deviendra le plus grand rassemblement d'unités locatives pour aînés dans la région de Québec.

Pour information, vous pouvez communiquer avec **Isabelle Lessard**, conseillère à la location, au tél. : 581-742-5552, cell. : 418-802-4974.

<http://www.viceversavanier.com/>



8- RABAIS PEINTURE

Une entente a été conclue 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



**NOUS PRENONS LE TEMPS
DE VOUS ACCOMPAGNER**

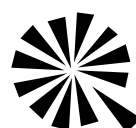
Funérailles – Arrangements préalables

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



**CENTRE FUNÉRAIRE
DE CHARLESBOURG**

7335, boulevard
Henri-Bourassa

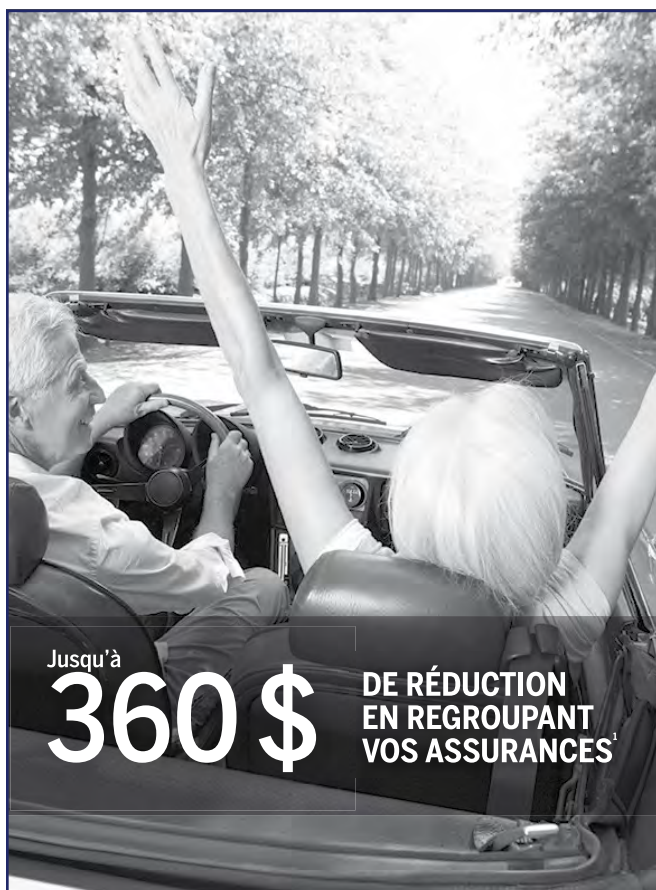


**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES**

418 688-2411
coopfuneraire2rives.com



VISITE CHEZ GRAND'MAMAN



Jusqu'à
360 \$ DE RÉDUCTION
EN REGROUPANT
VOS ASSURANCES¹



Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages



**JUSQU'À 12 % DE RABAIS
EXCLUSIF ADDITIONNEL**
sur vos assurances auto,
habitation et véhicules de loisirs
parce que vous êtes membre de
la CJR.

Appelez-moi!
418 622-2322



Affiliée à :

La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

1. Économies applicables sur les nouvelles polices 2 ans. Remboursement par chèque ou dépôt bancaire.



1 700 Solidarités

pour *créer* et *maintenir* un milieu
de **PLAISIR!**

Moi, je suis membre de la CJR parce que :

- ~ j'ai besoin de voir du monde,
- ~ j'ai besoin d'amis sur qui compter,
- ~ j'ai besoin de garder la forme, de bouger,
- ~ j'ai besoin de sortir de chez moi,
- ~ j'ai besoin d'apprendre des nouvelles affaires,
- ~ j'ai besoin de «voir du pays»,
- ~ j'ai besoin de m'impliquer, de me rendre utile et surtout,
- ~ j'ai besoin d'avoir du «**FUN**»!

Et ça, même si ma réalité est un peu différente de la vôtre,
que je vais moins vite, que je vois et entends moins bien.

J'aimerais continuer à avoir du «fun» avec vous autres!

ENSEMBLE, vers l'inclusion!

Pour information : 418.626-2828 ou [**cjrrapvad@gmail.com**](mailto:cjrrapvad@gmail.com)



Comité vieillissement actif dans la dignité

