Envoi de Publication - Convention N° 40039360

L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS
DU PLATEAU
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, QC, G1G 4W7
Courriel : *c.j.r@globetrotter.net*
Boîte vocale : 990-0863

Volume 9, N° 2 **Site web: http://www.cjrcharlesbourg.org** **JANVIER 2007**

MOT DU PRÉSIDENT

Il suffit de circuler dans le chalet des loisirs lors des lundis C.J.R. pour constater la fébrilité avec laquelle les bénévoles de la Compagnie s'affairent à préparer le programme des activités hivernales. Encore une fois, ils sont très nombreux à travailler à cette élaboration tel qu'en témoigne le contenu de ce journal qui représente à toute fin utile l'engagement de la C.J.R. envers ses membres.

En février dernier, j'informais les membres présents à l'assemblée générale de mon intention de quitter le conseil d'administration à la prochaine assemblée générale, bref, de ne plus me représenter dans la gestion de la Compagnie. Après un an et deux mois comme vice-président, puis deux ans et dix mois à titre de président de la C.J.R., je considère avoir apporté une substantielle contribution au succès et au rayonnement de notre organisme. Bien que le travail de président ne se voit que très peu, il n'en demeure pas moins qu'il s'agit d'une tâche de tous les instants. C'est la raison pour laquelle j'ai souvent dit à la blague qu'à la fin de mon mandat, je retournerais à ma retraite. En effet, la gestion de bénévoles est extrêmement différente de la gestion de personnel dans une entreprise. On dit souvent que si on payait mieux nos bénévoles, il y aurait beaucoup plus de monde qui viendrait travailler gratuitement. La paie d'un bénévole varie d'un individu à l'autre. Certains recherchent les honneurs, d'autres une manière de passer le temps, d'autres encore espèrent tirer un profit quelconque de leur appartenance à une organisation bénévole. Il devient dès lors essentiel de diriger toutes ces énergies dans les canaux de la réussite tout en s'assurant de leur intégrité. En contrepartie, tous s'attendent à une certaine reconnaissance. Cela constitue un grand casse-tête qui est trop souvent l'apanage du travail de président dans son rôle de rassembleur et de motivateur destiné à maintenir l'enthousiasme au sein de l'équipe. Enfin, bien d'autres fonctions aussi importantes l'accaparent également au niveau de la représentation. Je remercie les administrateurs qui m'ont secondé pendant cette période.

Après avoir rempli mon engagement de maintenir la C.J.R. dans la stabilité et la continuité, j'ai décidé de devenir un utilisateur des produits de la Compagnie plutôt que celui de fournisseur tel qu'il en est maintenant. Je profite donc de l'occasion de mon dernier « mot du président » pour remercier les membres de la C.J.R. de la confiance qu'ils m'ont témoignée en me permettant de devenir leur représentant. Soyez assurés que comme tout bénévole, j'ai reçu la paie que j'en attendais, c'est-à-dire une riche expérience au niveau du développement personnel. Je souhaite que mon successeur comprenne et respecte les principes de gestion des bénévoles qui sont la richesse première de la C.J.R.

Mon mandat se terminera donc le lundi 5 février 2007 lors de l'assemblée générale qui débutera à 15 heures. On procédera alors à l'élection des administrateurs. Les personnes intéressées à occuper les postes devenus vacants pourront remplir le bulletin de présentation imprimé dans ce journal et le faire parvenir au secrétaire de la C.J.R.

La journée des inscriptions se tiendra le mercredi le 10 janvier 2007 à l'église Saint-Pierre-aux-Liens (salle du haut) à 13 h 15. Aucune inscription ne devrait être prise avant sauf celles des bénévoles participant aux inscriptions. À chaque année, au mois de janvier, c'est la cohue pour le renouvellement des cartes de membres, lesquelles sont absolument nécessaires pour l'inscription aux activités. Pour éviter cet achalandage lors du 10 janvier, le chalet des Loisirs du Plateau sera ouvert le lundi 8 janvier pour permettre le renouvellement des cartes.

En terminant je souhaite à tous les membres de la C.J.R. un Joyeux Noël et une excellente année 2007.

Michel Tanguay, Président

SOMMAIRE

1- Mot du président 1
2- Administration 2
3- Aîné et activités communautaires 7
4- Activités culturelles et éducatives 10
5- Activités sociales 14
6- Santé, plein air et sports 15
7- Voyages 18
8- Autres organismes 19
9- Divers 20

2-ADMINISTRATION

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2006-2007

Michel Tanguay, Président 622-3536
micheltanguay@oricom.ca
Rémi Hains, Vice-président 628-6705
remihains@ videotron.ca
Claude Charbonneau, Secrétaire 623-2863
phillipe@ sympatico.ca
Jean-Louis Gilbert, Trésorier 626-8736
gilbertjl@ hotmail.com
Jean-Guy Boisvert, Registraire 623-2666
greenwod@ videotron.ca
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités culturelles
cbourbeau@ videotron.ca 628-5791
Roger Gagnon, Coordonnateur Sports
rogagnon@ sympatico.ca 628-9755
Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales
jacques.dufresne@ sympatico.ca 623-4582
Georgette Baril, Administratrice 626-7454
georgette.baril@ videotron.ca

Ginette Turner, Administratrice 622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca
Jean-Claude Michel, Administrateur 626-4160
fernande.michel@ videotron.ca
André Le Blanc 628-5651
andreal@ oricom.ca
Philippe Bertrand 624-1236
lily.phil.priv@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL *L'INFO C.J.R.*

Claude Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca
Nicole Charbonneau 623-2863
phillipe@ sympatico.ca
Errol Fortin 627-3546
errolf@ videotron.ca
Marcel Dupont 628-7963
madupont@ progression.net
Huguette Deblois 626-9075
huguette.deblois@ videotron.ca
Michel et Louise Tanguay 622-3536
micheltanguay@ oricom.ca
Georgette Baril 626-7454
georgette.baril@ videotron.ca
Pauline Morneau 623-5043

pmorneau@sympatico.ca

Thérèse Brousseau 529-4789

Lise Guay 624-2143

Coordonnateurs d'activités :
Roger Gagnon 628-9755

rogagnon@ sympatico.ca

Gaétan Bourbeau 628-6591

cbourbeau@ videotron.ca

Ginette Dufresne 623-4582

jacques.dufresne@ sympatico.ca

MOT DU REGISTRAIRE

Plus de 500 membres n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre. Pour éviter la cohue de la rentrée, je vous suggère d'envoyer votre carte de membre ainsi qu'un chèque au montant de 15 $ à l'adresse suivante : C.J.R. 8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7, accompagné d'une enveloppe pré-affranchie à votre nom et adresse. Le tout vous sera retourné dans les plus brefs délais. Vous pouvez aussi renouveler lors du lundi p.m. du 8 janvier 2007 au même endroit.

À partir de janvier, pour vous inscrire à une activité, vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement. Lors de l'inscription aux activités, les préposés assignés aux tables vous demanderont de présenter votre carte pour vérifier si l'étiquette 2007 y apparaît.

Vous pourrez également la renouveler lors de la journée d'inscription du 10 janvier 2007.

Jean-Guy Boisvert, Registraire

LES LUNDIS P.M.

À partir du 8 janvier 2007, de 13 h à 15 h 30, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez vous inscrire aux activités, payer votre carte de membre ou recevoir toute information auprès des bénévoles.

Attention

Le lundi 8 janvier 2007 est réservé pour le renouvellement des cartes de membre 2007 et non pour s'inscrire aux activités de la saison hiver 2007 qui s'effectueront à compter du mercredi 10 janvier à 13 h 15

IMPÔT SERVICE

Pour un service fiable et confidentiel
confiez la préparation de vos déclarations d'impôt
à une spécialiste.
Service à domicile disponible. Rapport informatisé
Entrevue possible 7 jours sur 7, de 9 h à 20 h
$ prix compétitif
Vérification des années antérieures gratuite pour les nouveaux clients

Votre conseillère fiscale
Louise Jourdain, prop., 623-9969

Envoi de Publication - Convention N° **40039360**

POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ

Le membre doit aviser le responsable de l'activité pour toute annulation de sa participation.

Objectifs

-Assurer la qualité des services aux membres

-Faciliter la gestion d'inscription 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, aucun coût ne 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.

Toutefois, aucun remboursement de frais d'inscription ne sera accepté lorsque ceux-ci sont de 5 $ et moins.

Résolution CA 02-05-22 (02-05-22).

Modifiée par la résolution CA-8-12-258, le 8 décembre 2004.

CHANGEMENT D'ADRESSE

À la suite de l'entrée en vigueur des nouvelles adresses pour plusieurs citoyens, il est important que les membres en avisent le registraire le cas échéant s'ils désirent recevoir *L'INFO C.J.R.* Il en est de même pour ceux qui déménagent.

Jean-Guy Boisvert 623-2666, registraire

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec *Gaétan Bourbeau* 628-5791.

SITE WEB ET COURRIEL

Vous trouverez sur notre site Web *L'INFO C.J.R.* avant qu'il ne soit livré chez vous, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec parfois des photos. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel à l'adresse figurant à la page couverture de *L'INFO C.J.R.*

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont **Jean Bédard** et **Yvan Conseiller**.

BOÎTE VOCALE

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

MODALITÉS RELATIVES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS POUR LE 10 JANVIER 2007

Dans le but de transparence, seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant 13 h 15. Aucune autre inscription ne sera acceptée.

La séance d'inscription aura lieu à la salle du haut à l'église Saint-Pierre-aux-Liens à compter de 13 h 15.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et ils devront être datés de la journée même soit le 10 janvier 2007. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre à une activité.

Il faut accepter que la C.J.R. qui compte plus de 1300 membres ne peut satisfaire tout le monde lors de l'inscription aux activités contingentées. Pour ces activités telles que le groupe vocal, la conversation anglaise, le tennis..., la politique est de donner la priorité aux membres inscrits la saison précédente. Tout nouveau membre désirant s'y inscrire sera placé sur une liste d'attente.

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

Règlement no 2 de mise en candidature et de procédure d'élection des administrateurs de la compagnie des jeunes retraité(e)s du plateau

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

éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.

15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.
16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

Le présent règlement a été adopté à l'assemblée générale de la Compagnie des Jeunes Retraité(e)s du Plateau tenue le 15 février 2006.

Claude Charbonneau, Secrétaire

688-9593

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

La C.J R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra le lundi 5 février 2007 à 15 h, au sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens.

Les membres en règle présents devront recevoir le rapport du président sur les activités organisées en 2006-2007, approuver les états financiers déposés par le trésorier, élire les membres du conseil d'administration, modifier les règlements généraux, le cas échéant et poser des questions.

La C.J.R. profitera de l'assemblée générale des membres pour souligner la contribution significative des bénévoles oeuvrant dans des activités structurantes. Le tout sera suivi d'un cocktail de reconnaissance. Nous vous invitons fortement à venir participer comme membre à votre assemblée générale annuelle et à assister à l'activité de reconnaissance des bénévoles sans lesquels la C.J.R. ne pourrait rien faire.

Le membre en règle désirant se présenter comme administrateurs pour les années 2007-2009 peut transmettre, avant la tenue des élections, son bulletin de candidature au secrétaire de la C.J.R. Claude Charbonneau, à l'adresse mentionnée sur *L'INFO C.J.R.* Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler.

Bienvenue à tous

Formulaire de mise en candidature

Nom : _____

De membre : _____

Signature du membre : _____

Date de signature: _____

Signature du proposeur: _____

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

1- POLITIQUE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

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

De plus, lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient en février, elle souligne d'une façon particulière la contribution **significative** de certains bénévoles au succès des activités structurantes.

Ces activités structurantes sont :

1- Sur le plan administratif : la contribution spécifique des administrateurs

2- Sur le plan de l'information : *L'INFO C.J.R.*, le site web, la boîte vocale

3- Sur le plan des activités culturelles et éducatives : le groupe vocal, le bridge, le théâtre de la C.J.R., les activités uniques d'une certaine envergure

4- Sur le plan des activités sociales : la danse en ligne, les activités uniques d'une certaine envergure

5- Sur le plan des activités sportives, physiques et plein air : le conditionnement physique, le club de marche, le ski de fond, le tennis, le golf, le vélo, la pétanque, le camping, les activités uniques d'une certaine envergure

6- Sur le plan de l'entraide

Ces reconnaissances sont accordées aux personnes qui ont contribué d'une façon significative pendant trois, cinq ou dix années aux activités structurantes de la C.J.R. dont l'année de référence en cours.

Il appartient aux coordonnateurs d'activités d'identifier ces personnes pour leur secteur d'activités.

Le secrétaire est responsable de l'identification de ces personnes sur le plan administratif, sur le plan de l'information et de l'entraide.

Il appartient au conseil d'administration de choisir les modalités pour souligner à chaque personne cette reconnaissance.

Politique approuvée par le conseil d'administration de la C.J.R., le 8 mars 2006 et modifiée par résolution du conseil d'administration, le 29 novembre 2006.

2- APPLICATION DE LA POLITIQUE POUR L'ANNÉE 2006

2.1- Reconnaissance de l'action de l'ensemble des bénévoles

Le 12 janvier 2007, le conseil d'administration recevra sur invitation personnelle les bénévoles. lors d'une rencontre reconnaissance au cours de laquelle il soulignera leur apport dans la réussite de la C.J.R.

2.2- Reconnaissance de la contribution significative de certains bénévoles au succès des activités structurantes de la C.J.R.

Le conseil d'administration a retenu trois critères objectifs pour définir une contribution significative au succès des activités structurantes pour une période d'au moins trois ans dont l'année de référence en cours, soit de janvier à décembre 2006.

A)- Définition des critères de reconnaissance :

Une activité structurante : une activité qui a une fréquence certaine (une fois /semaine durant une session d'activité), un volume de participants important (50 participants /semaine) et un impact significatif sur l'action de la C.J.R. (facteur d'attraction, de rétention et de développement).

Une contribution significative : un apport nécessaire et requis pour le bon fonctionnement de l'activité avec impact positif sur l'action de la C.J.R. et son développement.

Durée de la contribution : 3, 5 ou 10 années dont 2006 comme année d'admissibilité à la reconnaissance.

B)- Choix des bénévoles par le conseil d'administration:

Voici la **liste alphabétique des bénévoles de la C.J.R.** choisis par le conseil d'administration pour l'activité reconnaissance lors de l'assemblée générale:

Baril, Georgette	Administratrice	3 ans
Bédard, Jean	Site web	5 ans
Bernier, Evelyn	Vélo	5 ans
	Boîte vocale	3 ans
Bernier, Jacques	Responsable des achats	3 ans
Blanchette, Raymond	Pétanque	5 ans
Boisvert, Jean-Guy	Administrateur	3 ans
Bolduc, Suzanne	Golf du mardi	3 ans
Bourbeau, Gaétan	Visites culturelles	3 ans
	Administrateur	5 ans
Charbonneau, Claude	Bridge	5ans
	L'Info C.J.R.	5ans
	Administrateur	5 ans

Conseiller, Yvan	Site web	5 ans
Coté, Lisette	Pétanque	5 ans
Doyon, Ghislaine	Golf du mardi	3 ans
Dufresne, Ginette	Souper de Noël	3 ans
	Golf	3 ans
	Administratrice	3 ans
Dumont, Micheline	Scrabble	5 ans
Dupont, Marcel	*L'Info C.J.R.*	5ans
Fortin, Errol	*L'Info C.J.R.*	5 ans
Gilbert, Jean-Louis	Administrateur	5 ans
Hains, Rémi	Administrateur	3 ans
	Taichi	5 ans
	Fête champêtre	3 ans
Lévesque-Phaneuf, Nicole		
	Club de marche	3 ans
Loignon, Pauline	Ateliers conv. angl.	3 ans
Loignon, Réjean	Soutien administratif	3 ans
Parent, Aline	Groupe vocal	10 ans
Parent, Gaétan	Groupe vocal	10 ans
Sylvain, Michel	Ski de fond	3 ans
Turner, Ginette	Administratrice	3 ans
	Coord. et gestion de voyage.	3 ans
Tanguay, Louise	Camping	5 ans
	Souper homards	5 ans
	Souper huîtres	5 ans
Tanguay, Michel	Administrateur	3 ans
	Camping	5 ans
	Souper homards	5 ans
	Souper huîtres	5 ans

2.3- Modalités pour attester la reconnaissance d'une contribution significative

Pour 3 ans de contribution : une plume identifiée à la C.J.R.
Pour 5 ans de contribution : une plaque souvenir
Pour 10 ans de contribution : une lithographie, aquarelle...

2.4- Processus de reconnaissance

La reconnaissance sera soulignée lors de l'assemblée générale annuelle qui se déroulera le 5 février 2007 à 15 heures à la salle des Chevaliers de Colomb à l'église Saint-Pierre-aux-Liens.

- Les bénévoles seront reconnus par ordre alphabétique en précisant pour chacun l'activité structurante dans laquelle ils ont fourni une contribution significative et la durée de cette contribution.

- La façon de reconnaître cette contribution variera selon le nombre d'années où ils ont été actifs comme bénévoles le plus longtemps en considérant l'année 2006 comme année d'admissibilité à cette reconnaissance.

- Tous les membres de la C.J.R. sont invités à participer à leur assemblée générale annuelle et à cette activité reconnaissance qui seront suivies d'un cocktail..

Claude Charbonneau, Secrétaire

3-AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

HOMMAGE À UN MEMBRE DE LA C.J.R.

Le 1er octobre 2006, à l'occasion de la journée internationale des aînés, le Conseil des Aînés du Québec décernait à M. Claude Charbonneau un certificat de reconnaissance afin de souligner son apport comme citoyen engagé dans son milieu, ayant contribué de manière significative à l'amélioration du bien-être, de la qualité de vie, de la participation et du rôle des aînés dans la société québécoise.

Le tout est signé par Georges Lalande, Président du Conseil des Aînés.

LE DÉVELOPPEMENT FUTUR DE LA C.J.R.

En septembre 2006, dans *Les aînés et la C.J.R.*, je soulignais aux membres la nécessité de regarder les choses en face et de ne pas avoir peur de les considérer comme elles sont. Il faut avoir une vision positive des réalités avec lesquelles il faut composer. Nous devons demeurer actifs et continuer à faire partie de la parade.

Dans ce contexte, je définissais l'action de la C.J.R. auprès des aînés autour de trois axes :

1- La C.J.R. doit devenir un lieu d'identification et d'appartenance pour ceux qui en font partie.

2- La C.J.R. doit développer une programmation d'activités diversifiées permettant à ses membres de regarder positivement leur vie et ses réalités quotidiennes, de demeurer actifs avec toutes les contraintes possibles et surtout de continuer à faire partie de la parade, ce qui peut donner un sens à leur vie.

3- La C.J.R. doit développer des moyens pour permettre à ses membres de lutter efficacement contre la solitude et l'isolement.

Pour moi, l'action de la C.J.R. doit s'orienter dans la

réalisation de ces trois axes. Elle réussira dans la mesure où chacun de ses membres sera convaincu de s'investir dans ce sens.

Si la C.J.R. connaît du succès, c'est le résultat de l'engagement de presque deux cents bénévoles qui croient que leur contribution permet à l'ensemble de ses membres de profiter à plein du temps qui passe.

Par suite de ces propos, plusieurs membres m'ont interpellé sur l'action de la C.J.R. et son développement futur.

Les constats :

La grande majorité des participants aux activités de la C.J.R. sont très satisfaits de la compétence et de l'engagement des bénévoles qui organisent les activités.

Les membres sont souvent impressionnés par l'ampleur et la diversité de la programmation des activités.

La C.J.R. a 1349 membres en règle au 1er décembre 2006 dont 115 nouveaux depuis le 1er septembre 2006. Déjà 482 membres ont renouvelé leur carte pour 2007 et quelque 300 nous quittent chaque année.

C'est l'engagement des bénévoles qui fait de la programmation de la C.J.R. une réussite. Personne n'est rémunéré pour planifier et réaliser ces activités.

Plusieurs déplorent la difficulté de pouvoir s'inscrire à certaines activités et manifestent leur insatisfaction.

Donc :

Faut-il barricader les fenêtres et les portes pour empêcher les aînés de devenir membres de la C.J.R.?

Faut-il mettre des contingentements pour certaines activités avec une rotation des participants dans le temps?

Moi, je suis plutôt partisan de faire appel à la créativité et à l'engagement des membres et des administrateurs pour trouver ensemble des solutions constructives afin de résoudre le problème de développement du membership et d'accessibilité des membres aux activités.

J'attends vos observations sur le développement futur de la C.J.R.

Claude Charbonneau, Secrétaire

AUTEURS DE CHEZ NOUS

1- MURMURES

Je ne connais pas
les secrets des anges
ni les murmures des mains
qui dominent la nuit
Je ne connais pas
les saisons dans l'enclos du temps
qui retiennent leur souffle
emmuré dans le silence
Mais je connais les murmures
du vent qui chante
sous les feuilles
les nuages qui gémissent
dans le feu du soleil
la mémoire des vagues
qui camoufle les coquillages
dans les entrailles de la mer
où naît l'âme du sable

Gisèle Labbé

2- NOUS ÉCOUTONS LA NUIT

Il marche dans les rues qu'il habite
avec un visage tourmenté
la terre et la mer s'enlacent
mouvantes remplies de tendresse
Je marche entre des murs de glaise
je me laisse emporter par la vague
j'entends sa voix le temps m'enclôt
sur le roc du silence
Nous écoutons la nuit
ses mains nues m'entraînent
le vent nous enlève le
goût des aventures
Nous sommes des rescapés
en dent d'écume
il faut écrire
des aurores spectrales
Dans la transparence de la nuit
je me love contre lui
je flotte dans le sillage
des mots disparus

Gisèle Labbé

3- JE NE SUIS PAS PRESSÉ !

Aujourd'hui, Seigneur, j'ai 84 ans et
j'ai encore tant à accomplir.
J'espère, Seigneur,
que vous me laisserez vivre jusqu'à 85 ans.
Mais si alors je n 'ai pas encore fait tout ce que je désire faire,
voudriez-vous me laisser rester
jusqu 'à 86.

J'ai tant de choses à écrire, tant de livres à vendre,
tant d'endroits où je voudrais aller,
tant de choses à voir.
Pourriez-vous faire en sorte
que j'atteigne 87
J'aime tant aller chanter tous les lundis matins
Cela me donne un élan pour passer la semaine en forme
Le sourire aux lèvres.
C'est un peu pour cela que j'aimerais vivre jusqu'à 88.
Et alors si je suis encore en vie
pourquoi ne pas me rendre à 89.
J'aimerais rester
pour voir ce qui va se passer
quand j'aurai 90.
Je sais, cher Seigneur, que je demande beaucoup
et que c'est sûrement agréable de vivre au ciel
mais j'aimerais retarder mon départ jusqu'à 91.
Je comprends qu'alors, je ne marcherai pas vite
et que je serai parfois en retard.
Mais ce serait si plaisant de chanter encore à 92 ans.
Et je me serai si bien amusé.

Gérard Marcotte

Pensée : La vieillesse n'empêche pas les hommes de courir après les femmes mais ils ne se souviennent plus pourquoi.

LA DÉPENDANCE CHEZ LES AÎNÉS : UN BIEN MAUVAIS PARI

Les aînés sont moins susceptibles d'avoir des dépendances. Mais quand un aîné en a une, les conséquences sont souvent plus graves et entraînent un affaiblissement sur le plan physique. Nombreux sont-ils à ne pas demander de l'aide et nient avoir un problème car les symptômes ressemblent à ceux d'un état de santé ou d'une maladie associés au vieillissement.

Une dépendance commence souvent par une « sensation de besoin », puis en « habitude » et lorsqu'elle est bien installée, elle est souvent accompagnée de signes de repli sur soi.

Le tabagisme est une habitude difficile à rompre. En plus des cataractes, des troubles du sommeil et de l'ostéoporose, le tabac aggrave les maladies comme les maladies du cœur, le cancer, le diabète, les maladies respiratoires, les maladies du système circulatoire et les affections vasculaires.

Heureusement, cesser de fumer, c'est un remède sûr pour améliorer sa santé. Dans les 8 heures qui suivent, la teneur en oxygène du sang revient à la normale et dans moins d'un an, le risque associé à une maladie du cœur est réduit de moitié.

L'alcool cause des effets plus nocifs sur les aînés que sur les plus jeunes parce que :
° les médicaments prescrits et en vente libre décuplent les effets secondaires négatifs de l'alcool ;
° le corps des aînés contient moins d'eau (moins de muscles) pour diluer et augmente ainsi la concentration de l'alcool dans le sang.

Beaucoup d'aînés sont de gros consommateurs de médicaments en raison des conséquences normales du vieillissement.
° Ils peuvent prendre jusqu'à 10 médicaments différents en même temps ;
° Ils se procurent de nombreux médicaments en vente libre.
La combinaison de ceux-ci entraîne des réactions indésirables (et davantage si associés à l'alcool) pouvant causer le décès dans 44 % des cas. D'où le paradoxe car ils peuvent soulager lorsqu'on les prend de façon appropriée.

Le jeu est devenu une forme de passe-temps. En 2000, environ 68 % des aînés se sont livrés à cette activité. L'appât du gain vite gagné peut avoir des effets financiers dévastateurs et expliquerait le taux de faillite de 15 % chez les aînés.

Peu importe le niveau de scolarité, l'intelligence ou le statut social, les aînés sont plus vulnérables aux dépendances du fait de leurs problèmes de santé, de leur isolement, de leur sentiment de solitude et d'autres facteurs.

Les dépendances se combinent souvent entre elles. Si vous pensez avoir un de ces problèmes, n'hésitez pas à chercher de l'aide auprès de votre médecin.

L'activité physique augmente la masse musculaire, augmente l'estime de soi...

Nicole Lévesque-Phaneuf

LA FIN, UN MOT TABOU

Il existe des sujets dont on ne veut pas entendre parler. Et pourtant, ce ne sont pas les occasions qui manquent. Prenons simplement le mois d'octobre, celui qui précède l'Halloween. Même moins nombreuses qu'à Noël, les décorations remplissent les magasins et même les devantures de maisons. Partout, des têtes de morts, des cercueils, des épouvantails de toutes sortes qui nous parlent de mort. Est-ce que cela nous impressionne? Pas du tout. Au contraire, on a le coeur à la fête. N'est-ce pas là un contraste difficile à expliquer?

Allons un peu plus tard, au Jour de l'An. On se fait un plaisir de souhaiter la bonne année à nos parents et amis. On se souhaite une bonne et heureuse année, et

très souvent, on ajoute: « Et le paradis à la fin de vos jours ». Encore là, avez-vous déjà trouvé quelqu'un qui s'en est offusqué ? Et pourtant, ce souhait parle de « la fin de vos jours ».

Comme retraités, nous savons que nous sommes à la dernière étape de notre vie, mais loin de nous l'idée que cela va finir à un moment donné. Non, c'est trop loin. C'est bon pour les autres. Et parlant des autres, nous en avons vu beaucoup qui sont partis avant nous. Parfois des personnes très proches de nous. Des parents, des amis, des collègues, des jeunes, des vieux, des gens de notre âge. Généralement cela nous influence beaucoup sur le coup, mais à la longue, on dirait que la mémoire efface graduellement ce souvenir. Certaines personnes refusent même d'en parler.

Il existe pourtant des gestes que nous posons sans que cela ait des conséquences sur la poursuite de notre vie. Faire un testament n'a jamais tué personne. Et en le faisant, nous devons savoir que ce n'est pas nous qui allons le lire un jour. Bel exercice de réalisme que de relire ce texte.

Fort heureusement, il y a autour de nous des personnes qui ont échappé de peu à la mort et qui vivent autrement, sachant la fragilité de la vie. En somme, inutile d'avoir peur de la mort, c'est la seule certitude qui soit et qui nous attend tous un jour ou l'autre. Ce n'est rien pour paniquer, la réalité est là. Et comme disait Bernard Fontenelle, écrivain français: « Ne prenez pas la vie au sérieux ; de toute façon, vous n'en sortirez pas vivant ».

Marcel Dupont

4- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

DÎNERS CONFÉRENCES

1-Dîner conférence du 21 mars 2007

La peur une alliée possible

Conférencier :

Michel Boileau, auteur du livre *La peur une alliée possible* , thérapeute en Relation d'Aide, membre de la Corporation internationale des thérapeutes en Relation d'aide.

M. Boileau examinera avec vous les enjeux et les réactions bénéfiques ou nuisibles des personnes qui, dans leur vie quotidienne, ressentent une peur. Que ce soit la peur de décevoir, la peur du jugement, la peur du rejet, la peur de blesser ou toute autre peur, le conférencier s'y attardera avec intelligence et sensibilité. Il exposera leurs diverses manifestations et proposera des pistes de réflexion et d'action pour mettre la peur au service de la satisfaction de l'ensemble de vos besoins.

Heure : 11 h 15

Coût : 17 $ (conférence, buffet à volonté, taxes et service compris)

Endroit :

Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, Loretteville

Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines.

Georgette Baril 626-7454

et Lise Paradis 623-5748, responsables

2-Dîner conférence du 18 avril 2007

Le jardin de Dame Nature

Avec la venue du printemps, vous pensez à vos aménagements de plates-bandes, à vos compositions de boîtes à fleurs et à vos jardinières suspendues pour votre patio ou votre balcon.

Vous désirez avoir des idées toutes nouvelles pour réaliser ces projets? Venez rencontrer Diane Paré « *Dame Nature* », décoratrice de formation, autodidacte en horticulture et chroniqueure horticole depuis 18 ans pour la revue *Décoration chez Soi* . Elle partagera avec vous ses trucs et vous fera part des dernières tendances dans le domaine du jardinage.

Heure : 11 h 15

Coût : 17 $ (conférence, buffet à volonté, taxes et service compris)

Endroit Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, Loretteville

Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines.

Georgette Baril 626-7454

et Lise Paradis 623-5748, responsables

CAFÉS RENCONTRE

Nous vous proposons deux cafés rencontre qui auront lieu au sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens à 13 h 30. En plus d'entendre les conférenciers choisis, on peut s'inscrire à certaines activités où il reste encore de la place et recevoir des informations sur ces activités.

1- Le 14 mars 2007 : Sujet de la conférence : « À cœur ouvert »

Venez vous informer.

Rencontre d'information sur la santé de votre cœur, en collaboration avec le CSSS Québec-Nord. Les maladies cardio-vasculaires sont encore celles qui tuent le plus de Canadiens. Un Québécois sur deux souffre d'hypercholestérolémie, d'hypertension, une maladie sournoise et silencieuse et du diabète, une maladie qui est en croissance accrue.

Afin d'optimiser votre santé, venez prendre toutes ces informations parce que des changements sont toujours possibles pour éviter diabète, maladies cardio-vasculaires, hypertension.

2- Le 11 avril 2007 : Sujet de la conférence : « On est tous un peu cousins »

Vous voulez découvrir d'où vient votre famille, vos ancêtres et les gens de votre communauté? Au cours d'un atelier conférence, Françoise Dorais de la Société de Généalogie de Québec, vous apprendra quels outils de recherche sont nécessaires pour mener à bien ce retour aux sources.

Lise Paradis

et Georgette Baril, responsables

BRIDGE C.J.R. NEUVIÈME SAISON AUTOMNE 2006

La saison automne 2006 du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante plus de 100 personnes durant les treize semaines d'activités. Sept ateliers de perfectionnement sur des situations de jeu ont attiré en moyenne 40 personnes. De plus, faute d'une clientèle suffisante, les cours pour débutants n'ont pu être dispensés.

Le tournoi du 8 décembre a amené la participation de 80 personnes qui ont fort apprécié cette activité. Nous constatons une progression marquée dans le niveau de jeu et la discipline des joueurs. C'est une activité de la C.J.R. qui suscite beaucoup d'intérêt.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre pour lutter contre la solitude et l'isolement.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Dennis Shareck, Louise Cloutier, Paul-Henri et Danielle Lessard, Claude et Nicole Charbonneau ont assuré le succès de cette activité. Je les remercie très sincèrement pour leur support constant à la réussite de ce neuvième automne de bridge de la C.J.R. Merci à Gemma Boutet pour la préparation du café.

Claude Charbonneau 623-2863, responsable

SAISON DE BRIDGE HIVER 2007

C'est le 12 janvier 2007 à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau que l'équipe de bridge C.J.R. entame sa neuvième saison hivernale. Le tout se terminera le 27 avril par un tournoi suisse.

À compter du 19 janvier, tous les vendredis de 12 h 30 à 13 h, des ateliers de perfectionnement portant sur des situations de jeu ou d'enchère seront dispensés par Claude Charbonneau. La séance de duplicata débutera alors à 13 h 15.

Il n'y aura pas de cours pour débutants, ni d'ateliers dirigés à la session d'hiver 2007.

Vous serez accueillis tous les vendredis par Paul-Henri et Danielle Lessard. Dennis Shareck dirigera les séances de duplicata. Pauline Cloutier s'occupera de la trésorerie et de l'achat du matériel. Nicole Charbonneau sera responsable de l'organisation du tournoi du 27 avril 2007.

Les coûts pour une séance de duplicata sont de 2 $ pour un membre et de 3 $ pour un non membre.

Bienvenue à tous et bon bridge.

Claude Charbonneau 623-2863, responsable

SESSION DE « BRIDGE ATOUT » 2006

La session de «Bridge Atout » s'est déroulée les lundis, du 2 octobre au 4 décembre 2006 inclusivement, pour un total de 9 semaines et 210 participants.

Les participants ont semblé apprécier énormément ces sessions de « pratique supervisée », durant lesquelles ils pouvaient demander des explications au moment même où les difficultés se présentaient. Plusieurs ont même manifesté le désir de voir ces sessions être répétées, car la plupart d'entre eux ne maîtrisent pas encore les conventions de base.

De mon côté, l'expérience m'a vraiment satisfait et je serais même prêt à la répéter éventuellement, mais pas à la session d'hiver 2007.

Paul-Henri Lessard

SCRABBLE

Invitation à jouer avec les mots sous le signe du plaisir et de la convivialité.

Endroit : chalet des Loisirs du Plateau.

Début : le lundi 15 janvier 2007

La priorité sera accordée aux anciens membres. Quelques places sont disponibles.

Ginette Legault 622-2028
et ***Micheline Dumont*** 628-4564, responsables

ATELIERS D'ANGLAIS

Les ateliers d'anglais se poursuivent...Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux moniteurs.

Avis aux intéressés.

Pauline Loignon 661-3751, responsable

COURS D'ESPAGNOL

C'est l'hiver!
Pensez-vous voyager? Oui! Ne manquez rien de vos voyages dans le sud! Apprenez l'espagnol facilement! Et si ce n'est pas pour voyager, ce sera pour votre culture personnelle! Nous vous proposons des cours à partir du 18 janvier 2007.

Tous les jeudis de 9 h à 10 h 30 et de 10 h 30 à 12 h, pendant 10 semaines.
Endroit : Centre Culturel et Communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa.
Coût : 50 $
Inscription : le mercredi 10 janvier 2007
Professeur hispanophone.

Information : ***Gaétan Bourbeau*** 628-5791

ATELIERS DE CINÉMA

Vous aimeriez partager avec d'autres vos réflexions suite au visionnement de films? Joignez-vous à la vingtaine de personnes qui jouissent de ce privilège depuis maintenant six ans.

Pour en savoir plus sur cette activité, rendez-vous à la journée d'inscription le mercredi 10 janvier 2007 h 15.

Nicole Falardeau 651-6054, responsable

VISITE DU CHÂTEAU FRONTENAC ET DU MUSÉE DU FORT

Le Château Frontenac est l'une des principales attractions touristiques de Québec. Guidés par un personnage de la fin du 19e siècle, vous découvrirez l'ambiance passée et actuelle de la vie du Château.

Après la visite, vous serez invités à prendre le thé accompagné d'une pâtisserie dans un des restaurants de l'endroit.

Après avoir dîné dans un des restaurants du Vieux Québec, l'on se dirige au Musée du Fort pour assister au spectacle et revivre en son et lumière les différents sièges de Québec y compris la célèbre bataille des Plaines d'Abraham. Retour vers 15 h 30.

Date : le jeudi 19 avril 2007

Coût : 30 $ (non membre 32 $) comprend le transport, les frais des deux visites, la collation le matin. Le repas est à vos frais (entre 10 $ et 15 $).

Inscription : le mercredi 10 janvier 2007

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

VISITE DU MUSÉE L'AVENTURE LECLERC

Venez vivre l'histoire de la plus florissante entreprise familiale et centenaire du Québec, spécialisée dans la fabrication de biscuits et autres produits Leclerc. Les dirigeants de cette entreprise ont érigé, dans le parc industriel de Saint-Augustin, un complexe portant le nom de L'Aventure Leclerc. Au terme de la visite, vous découvrirez sur écran 3D comment sont fabriqués tous leurs produits. Une collation sera servie à la fin.

Date : le jeudi 15 mars 2007

Coût de l'activité :
10 $. (non membre 12 $) Ce montant comprend le transport, le coût de la visite, la collation et tous les pourboires.

Inscription : le mercredi 10 janvier 2007

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

LE THÉÂTRE DU TRIDENT

Le Tartuffe de Molière (L'art de corriger les vices des hommes en les divertissant !)

Molière vous invite à vivre un moment inoubliable avec l'une de ses comédies les plus controversées, Le Tartuffe. Pour sa première mise en scène au Trident, Marc Alain Robitaille sera entouré d'une imposante distribution.

Date : Le vendredi 20 avril 2007. Le spectacle débute à 20 h.
Coût : 31 $/personne (33 $ non membre), incluant les taxes, les frais de gestion et le transport par autobus à partir du stationnement de l'église Sainte-Cécile.
Départ 19 h.

Inscription :
le mercredi 10 janvier 2007. Résumé de la pièce disponible sur place.

N.B. Un système d'aide à l'écoute est disponible gratuitement.

André Bellemare 627-3730, responsable

VISITE GUIDÉE DU SITE TRADITIONNEL HURON

Situé dans la réserve du village des Hurons (Wendake), le Site traditionnel huron constitue une occasion unique de découvrir l'histoire, la culture, la cuisine, les danses et le mode de vie des Hurons d'hier à aujourd'hui.

Date : le jeudi 3 mai 2007

Départ à 11 h 30. À l'arrivée sur les lieux, on commence par la visite guidée du site et des boutiques. Un dîner est prévu sur place dans le restaurant aménagé à l'art amérindien où on dégustera, comme plat principal, une cuisine essentiellement à base de viande de gibier. Le tout se termine par un spectacle de danses et de chants hurons. Le départ est prévu pour 14 h.

Coût : 40 $ (non membre 45 $) comprend le transport, la visite guidée du site, le repas les taxes et les pourboires.
Inscription : le mercredi 10 janvier 2007

Gaétan Bourbeau 628–5791, responsable

BALADE À MONTRÉAL

Enregistrement de l'émission de TV « 450, chemin du Golf » et visite des Papillons en Liberté

Date : le lundi 26 février 2007

Le départ a lieu à 12 h 15 en direction de Montréal. En premier lieu, on se rend au Jardin Botanique pour visiter l'exposition *Les Papillons en Liberté* qui en sont à leur 10e édition. En circulant dans la grande serre du jardin, vous aurez l'occasion d'admirer plus de 80 espèces de papillons en provenance de plusieurs pays et qui sont en liberté.

Après le souper, on se dirige sur le plateau de l'enregistrement de la populaire émission de TQS « 450, chemin du Golf » où l'on pourra côtoyer et même parler avec les comédiens. Retour vers minuit à Québec.

Coût : 65 $ (non membre 70 $) comprend le transport en autocar de luxe avec un guide accompagnateur, le souper, la visite des papillons en liberté, l'enregistrement de l'émission de télévision, les taxes et les pourboires.

Inscription : le mercredi 10 janvier 2007.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

GROUPE VOCAL

Que l'année 2007 vous apporte : joie, paix et santé. Ces trois souhaits ne sont pas nouveaux mais tellement d'actualité dans notre vie de tous les jours.

Le Groupe Vocal reprend ses activités le lundi 15 janvier 2007. Nous essaierons de nous amuser en chantant.

Bonne Année à tous les membres de la C.J.R.

Aline Parent, responsable

THÉÂTRE C.J.R.

Tailleur pour dame est une comédie hilarante menée à un train d'enfer par votre troupe de dynamiques retraités de la C.J.R. Voici le scénario : Morilineaux, médecin, marié et infidèle, loue un petit appartement pour ses rendez-vous galants. Il ignore que sa belle-mère, elle aussi, a loué l'appartement et que l'ancienne locataire n'a pas avisé sa clientèle de son déménagement. L'oasis de tranquillité sera aussi achalandé qu'une gare à l'heure de pointe.

Dates : les jeudi, vendredi et samedi 29, 30 et 31 mars 2007 à 20 h
Endroit : salle Pierre-Garon

Coût : 10 $
Inscription :
le mercredi 10 janvier 2007 et tous les lundis p.m. avant la présentation de la pièce

Claude Gagné 627-9186, responsable

5-ACTIVITÉS SOCIALES

DANSE EN LIGNE

Cette activité se déroule tous les mardis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

Début des cours: le mardi 16 janvier
Fin de la session: le mardi 3 avril
L'horaire des cours reste à déterminer
Coût: 30 $ pour 12 semaines
Des pratiques ont lieu tous les lundis soir au Carrefour Charlesbourg à compter du 22 janvier 2007.

Professeur : Micheline Leduc

Claire Marriage 666-1753
et ***Suzanne Ouellet*** 628-7659, responsables

CABANE À SUCRE

Rendez-vous à la cabane à sucre Réal Bruneau de Saint-Henri de Lévis.

Date : le jeudi 12 avril 2007
Transport : par autobus
Départ : 16 h 30, stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 20 $
Menu : soupe aux pois, fèves au lard, jambon, crêpes, tire, sirop d'érable et un petit tour de danse pour aider à digérer.
Note : Apportez vos boissons alcoolisées.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

QUILLES – SOUPER

Peu importe votre habileté, venez vous amuser avec vos amis et partager un souper.

Endroit :
Salon de quilles Charlesbourg, Carrefour Charlesbourg
Date : le samedi 10 mars 2007
Heure: 16 h (quilles) et 19 h (souper au salon de quilles)
Coût : 28 $ (quilles et souper)

Ginette Dufresne 623-4582, responsable.

BRUNCH MI-CARÊME

À mi-chemin pour célébrer Pâques, la mi-carême vous invite à fêter avec vos amis dans des déguisements farfelus ou avec votre masque naturel.

Endroit : chalet des Loisirs du Plateau
Date : le dimanche 18 mars 2007
Heure : 11 h
Coût : 13 $
Note : apportez vos boissons

Ginette Dufresne 623-4582, responsable.

BRUNCH DU CARNAVAL

De nouveau cette année, nous vous organisons un brunch à l'occasion du Carnaval de Québec. Un musicien chanteur animera le repas et la danse au cours de l'après-midi.

Date : le dimanche 28 janvier 2007
Endroit : sous-sol de l'église Saint-Rodrigue
Heure : 11 h
Coût : 10 $ (non membre 12 $)
Inscription : le mercredi 10 janvier 2007

Jean-Claude Michel 626-4160, responsable

SOUPER SAINT-VALENTIN

Venez partager avec nous notre souper table d'hôte cinq (5) services de la fête de l'amour et de l'amitié dans un esprit de camaraderie et de joie de vivre. Amenez votre cœur d'enfant à ce rassemblement amical afin de rehausser ce souper de votre flamme intérieure. Dans un décor où le blanc et le rouge vous feront vivre des moments magiques, le tout sera accompagné d'un petit jeu où on se laisse porter par les vagues de l'amour. Quelques prix seront distribués.

Date : le vendredi 16 février 2007
Endroit : chalet des Loisirs du Plateau
Heure : 18 h
Coût : 37 $
Apportez votre vin.

Ginette Turner 622-7059,
Georgette Baril 626-7454,
Rémi et Noëlla Hains 628-6705, responsables

SOUPER AU HOMARD

Date : le vendredi 25 mai 2007
Heure : 18 h
Endroit : chalet des Loisirs du Plateau
Coût : 35 $ (membres), 40 $ (non membres)
Menu : bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, thé ou café
Note : Pour la tenue de l'activité, un minimum de 50 personnes est requis.

Pierrette et Yvon Wiseman 626-1092, responsables

DÎNER LES CAILLES

Nous vous offrons trois sorties au célèbre restaurant "Les Cailles" opéré par Fierbourg, le centre de formation professionnelle en alimentation et tourisme de la Commission scolaire des Premières Seigneuries. Il est situé au 337, 76e Rue Ouest, Charlesbourg. Un dépôt de 5 $ (si possible par chèque) sera demandé lors de l'inscription.

Dîner (menu simple)

Date : le vendredi 26 janvier 2007
Heure d'arrivée: entre 11 h 30 et 12 h
Coût : entre 9 $ et 11 $ (taxes et service en sus) payable sur place

Dîners (table d'hôte)

Dates : le mercredi 21 février 2007 et le jeudi 29 mars 2007.
Heure d'arrivée: entre 11 h 30 et 12 h
Coût : entre 12 $ et 14 $ (taxes et service en sus) payable sur place.

Pierrette et Yvon Wiseman 626-1092, responsables

6-PLEIN AIR, SANTÉ ET ACTIVITÉS SPORTIVES

CLUB DE MARCHE C.J.R.

Tous ceux et celles qui désirent marcher dans la nature et qui s'intéressent aux richesses architecturales du patrimoine québécois seront comblés par notre programmation.

Certaines activités* peuvent durer toute la journée, avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessiter des frais supplémentaires tels : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Un coût supplémentaire s'ajoute pour les non membres du club de marche.

Coût d'inscription pour l'année 2007 : 5 $ (frais pour activités* en sus)

1- PROGRAMMATION POUR LA SESSION D'HIVER 2007

15 (ou 22) janvier :	*Pointe-aux-Lièvres : marche ou patin – facile Gratuit pour tous
29 janv. (ou 5 fév.) :	Aqueduc - Lac des Roches - facile
12 (ou 19) février :	Rivière Montmorency - facile à intermédiaire
26 fév. (ou 5 mars) :	Les 3 lacs – Lac Beauport - facile
28 février (mercredi) :	*Ski de fond Charlesbourg : 16 $ (18 $ n.m.) entrée & dîner - facile à intermédiaire
12 (ou 19) mars :	Mont Wright à Stoneham - intermédiaire
26 mars (ou 2 avril) :	Plaines d'Abraham - facile
16 (ou 23) avril :	Domaine Maizerets - facile
30 avril (ou 7 mai) :	Parc Cartier-Roberval - Plage Jacques-Cartier - facile
14 (ou 21) mai :	Marais Provancher à Neuville - facile
28 mai (ou 4 juin) :	Rivière l'Ancienne-Lorette - facile
11 (ou 18) juin :	*Les escaliers de Québec : coût à venir - intermédiaire

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

2- LA RANDONNÉE PÉDESTRE HIVERNALE C.J.R., MARCHE ET RAQUETTE

Endroit : Centre de ski de fond de Charlesbourg, 375, rue de l'Aventure, via Dublin, Charlesbourg.
Date : le mercredi 28 février 2007 en avant-midi
Heure : pour marche et raquette : arrivée pour 9 h, départ à 9 h 30, pour les trois sommets : le départ se fera à 7 h 30.
Dîner : soupe aux légumes, rôti de porc à l'ail avec patates brunes et légumes, gâteau aux carottes, thé, café et tisane.
Coût : 16 $ membre, 18 $ non membre du club de marche (taxes incluses).

Pour ceux et celles qui possèdent un billet de saison au centre de ski de fond, le prix sera de 13 $ membre et 15 $ non membre.

Des informations supplémentaires vous seront données lors de l'inscription.

N.B. : les inscriptions se termineront cinq (5) jours avant l'événement et il n'y aura pas de remboursement après le 22 février.

Noëlla et Rémi Hains, 628-6705, responsables

3- LES ESCALIERS DE QUÉBEC

Venez découvrir les escaliers de Québec, en passant de la Basse Ville à la Haute Ville, tout en admirant les paysages, quelques belles rues et de magnifiques proprietes.
Et pourquoi pas, un petit peu de cardio !

Date : le lundi 11 juin (remis au 18 juin en cas de mauvais temps)
Difficulté : intermédiaire
Départ : 9 h, de l'église Sainte-Cécile, en autobus
Coût : à venir (dîner libre ou lunch)
à venir non membre du club de marche
Retour : 15 h de Québec
Inscription : en mai

Monique Bélanger, ***Nicole Beaumont*** et ***Nicole L.-Phaneuf*** 623-5714, responsables

4- LE CLUB DE MARCHE RECRUTE

La marche vous intéresse ? Le club de marche a besoin de bénévoles pour bonifier son équipe de collaborateurs.Vous avez une ou des suggestions de marche mais vous ne voulez pas être responsable ? Rien de plus simple : le club vous jumellera à deux responsables pour la préparation.Vous pouvez aussi ouvrir ou fermer un peloton. En siégeant sur le comité organisateur, vous assisterez aux rencontres préparatoires du programme (2 ou 3 par année) et organiserez en équipe une ou deux sorties par saison.Plus l'équipe est grosse, moins la charge est lourde pour chacun. Alors, SI LA MARCHE VOUS INTÉRESSE, vous êtes bienvenus sur notre comité.

Nicole L.-Phaneuf 623-5714, responsable du club de marche :

5- POINTE-AUX-LIÈVRES

Activité pour **tous** les membres de la C.J.R.

Le club de marche invite les membres de la C.J.R. à venir patiner ou marcher à la Pointe-aux-Lièvres.
Pas besoin de réserver. Vous n'avez qu'à vous rendre pour 13 h 15.

Quand : le lundi 15 janvier (remis au 22 janvier en cas de mauvais temps)
De 13 h 30 à 15 h
Coût : gratuit et pas besoin d'être membre du club de marche

Réjeanne Michaud, marche 628-1237
Nicole Beaumont, patin 628-9578
responsables

ATELIER D'EUTONIE

Votre corps vous semble-t-il entravé par différents inconforts? Les tensions musculaires gênent-elles vos mouvements? Encore faut-il savoir comment y remédier!

L'eutonie est une approche corporelle qui favorise la prise de conscience du corps : peau, muscle, structure osseuse, espace intérieur, énergie de la personne. L'eutonie contribue à la gestion du stress, à la détente et améliore l'état psychique.

Date : tous les mercredis de 10 h à 12 h
Début : le mercredi 24 janvier 2007
Endroit :
Centre Culturel et Communautaire de Charlesbourg, salle 111
Coût : 75 $ pour 7 séances de 2 heures (minimum 10 personnes)
11 $ pour assister à une séance d'essai

Ursula Stuber, eutoniste

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les responsables du conditionnement physique sont très satisfaits de la participation des 128 membres inscrits à la session d'automne et de leur persévérance. Ils ont totalisé 222 jours de conditionnement à raison d'une heure par jour. La qualité et la diversité de l'enseignement de nos deux moniteurs sont très appréciées.

Nous serons très heureux de vous revoir à la session d'hiver qui se déroulera comme suit :

Inscription : le mercredi 10 janvier 2007
Coût : une journée 20 $, 2 journées 35 $, 3 journées et plus 50 $
Endroit : Gymnase François-Borgia du Patro Charlesbourg
Heure des séances : 8 h 40 à 9 h 40
Début : le lundi 15 janvier 2007, fin le vendredi le 27 avril

Bienvenue à tous et nous espérons vous revoir en grand

nombre pour cette onzième saison.

Marc-André Auger 623-4696, ***André Nadeau*** 622-6103 et ***Jean-Guy Nadeau*** 666-3982, responsables

TAI-CHI SESSION HIVER 2007

La session d'hiver de tai-chi débutera le vendredi 12 janvier pour une durée de 12 semaines.

Clientèle ciblée : initiés (ceux et celles qui pratiquent le tai-chi avec la C.J.R. depuis maintenant sept années et plus) ou personnes ayant déjà pratiqué le tai-chi et en connaissant suffisamment les rudiments pour se joindre aux initiés.

Nombre maximum par session : 25 participants

Coût : 62 $ pour les membres et 67 $ pour les non membres

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

GOLF DU MARDI

Bonne saison hivernale à tous les golfeurs du mardi. C'est votre bonne humeur, votre dynamisme et votre souplesse qui rendent si agréables nos rencontres hebdomadaires.

Merci, bonne année 2007 et au plaisir de vous revoir.

L'équipe du golf du mardi.

Ghislaine Doyon et ***Suzanne Bolduc***

SAISON DE SKI DE FOND 2007

Aux adeptes du ski de fond qui ne se sont pas inscrits, malheureusement, toutes les places sont déjà comblées.

Cependant, il y a toujours possibilité de vous joindre à nous s'il y a des places disponibles, à tous les jeudis matin, 9 h 30, au stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Il vous en coûtera 7 $ pour le transport en autobus et 7 $ pour l'entrée au centre de ski visité.
Consultez la grille horaire.

Jean-Guy Nadeau 666-3982, responsable

CAMPING C.J.R. 2007

IMPORTANT : Réservez dans votre agenda les dates du lundi 2 au samedi 7 juillet 2007.

Nous partons à la découverte de la région du LAC SAINT-JEAN au camping :
Centre Touristique Sainte-Monique
900, Rang 6 Ouest,
Sainte-Monique de Honfleur,
Québec, G0W 2T0
Tél. : sans frais 1-877-347-3124 ou (418) 347-3124
Courriel : ctouristiqueste-monique@bellnet.ca

Réservez dès maintenant en mentionnant le nom de la C.J.R. et de Rémi Hains comme responsable de groupe pour être situé dans le secteur désigné pour la C.J.R. Si vous ne possédez pas d'équipement, informez-vous si des chalets au nombre de huit (8) pouvant accommoder jusqu'à six (6) personnes sont encore disponibles.
Chaque campeur doit faire sa propre réservation et une fois le tout complété, en aviser les responsables.

Louise Tanguay, Noëlla et Rémi Hains 628-6705, responsables

TENNIS SAISON HIVER 2007

Malgré quelques difficultés, la saison d'automne aura été assez bien réussie. Nous vous attendons donc nombreux lors de l'inscription de la saison d'hiver 2007.

Pré-inscription :
le lundi 8 janvier 2007 de 13 h à 15 h au chalet des Loisirs du Plateau pour les joueurs des saisons antérieures.

Inscription :
le mercredi 10 janvier 2007 pour les anciens non inscrits le 8 janvier 2007 et les nouveaux joueurs.

Coût : 20 $
Début: semaine du 15 janvier 2007 au Patro.
Fin : à préciser

Claude Havard 849-88704, président

BILLARD

Notre activité billard recommencera le 19 janvier 2007 et se poursuivra tous les vendredis pendant 10 semaines au Space Club situé au 8379, boul. Henri-Bourassa. Inscription le mercredi 10 janvier 2007. Il en coûtera 26 $ pour les membres et 30 $ pour les non membres.

Yvon Wiseman 626-1092, responsable

VOYAGE GOLF ÉVASION

Un voyage de golf est offert pour l'automne 2007. Ce voyage s'adresse aux golfeurs et à leurs conjoints (golfeurs ou non). La destination est à déterminer selon les préférences des personnes intéressées par un tel voyage (Myrtle Beach ou Riviera Maya).

Le 10 janvier prochain, lors de la journée d'inscription pour les activités, vous aurez la possibilité d'obtenir des renseignements supplémentaires et de manifester votre intérêt, s'il y a lieu. Nous vous y attendrons avec grand plaisir. Entre-temps, si vous avez des questionnements, n'hésitez pas à nous contacter.

Angèle Perron 626-3919
et Denise Beaudry 628-9755, responsables

SAISON DE VÉLO 2007

Aux amateurs de vélo, réservez vos mercredis (aux 2 semaines) à partir du 16 mai prochain. Si annulé, sera remis au mercredi suivant.

Le coût d'inscription demeure le même, soit 15 $ pour l'année.

Les inscriptions débuteront en mars lors des lundis p.m. ou aux différents cafés rencontre.

L'atelier de vélo aura lieu le jeudi 10 mai à 13 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau (vous pourrez vous y inscrire).

Nous avons prévu 10 sorties à Québec et aux environs et 1 voyage à l'extérieur de 2 nuits (région de Longueuil, Boucherville et Chambly) probablement les 10, 11 et 12 juillet. Un autre voyage à l'extérieur est possible en septembre (à confirmer).

Il est fortement recommandé de faire une mise au point de votre vélo avant le début de la saison.

Philippe Bertrand 624-1236, Président

7- VOYAGES 2007

PRÉSENTATION DE VOYAGE

Je tiens à vous informer qu'il y aura une présentation de voyage sur la Baie Georgienne le jeudi 1er mars 2007 au chalet des Loisirs du Plateau à 13 h 30. Bienvenue à tous.

Ginette Turner 622-7059, responsable

VOYAGES EN 2007

1- CROISIÈRE SUR LE SAINT-LAURENT

Découverte de la Vallée du Saint-Laurent à bord du M/S JACQUES-CARTIER

L'embarquement s'effectue au quai #21 du Vieux Port de Québec et le débarquement au Quai de Champlain. Nous emprunterons le chemin du Roy à partir de Yamachiche jusqu'à Louiseville à la découverte de magnifiques villages pittoresques, de maisons ancestrales et de richesses patrimoniales jalonnant cette route historique.

Le repas du midi sera servi à bord du bateau. Pour le souper, nous nous rendrons à l'auberge «Le Baluchon», hôtellerie champêtre située à Saint-Paulin.

Cet endroit est reconnu pour sa gastronomie.

Date : le vendredi 8 juin 2007

Le prix : 149 $
Ce prix comprend :
La croisière de Québec à Champlain, l'autocar de Champlain à Québec, les visites dans le programme, les deux repas et taxes, tous les pourboires sauf pour les boissons à l'auberge

Ginette Turner 622-7059, responsable

2- NIAGARA TORONTO

Pour répondre à la demande de certains membres, il me fait plaisir de vous organiser un voyage de quatre jours dans la région de Toronto et Niagara. À l'inscription du 10 janvier, j'aurai toute la documentation et pourrai répondre à toutes vos questions. Le séjour est prévu du 4 au 7 septembre 2007.

Le prix : 499 $ occupation double
Ce prix comprend :
le transport en autocar de luxe, l'hébergement de qualité pour 3 nuits, la manutention d'une une valise par personne
Les activités inscrites au programme. 11 repas, un guide accompagnateur, toutes les taxes

3- VOYAGE EN ITALIE

En ce qui concerne l'Italie, je suis désolée, il ne reste plus de place. À la présentation du voyage le 20 novembre, tout a été complété. Que les personnes intéressées par ce voyage viennent me rencontrer le mercredi 10 janvier 2007, lors de la journée d'inscription.

Ginette Turner 622-7059, responsable

4- LA BAIE GEORGIENNE

Je vous propose pour le mois d'août 2007 un séjour dans le nord du Lac Huron en Ontario, à la Baie Georgienne. Tous les commentaires sont unanimes, c'est un endroit à visiter et surtout, un excellent circuit multiculturel. Je vous invite à venir me rencontrer lors de l'inscription du 10 janvier 2007 et j'aurai toute la documentation.

Date : du 18 au 24 août 2007
Prix : 1199 $ (en occupation double)

Ce prix comprend :
le transport en autocar de luxe, lhébergement de qualité pour 6 nuits, les 20 repas, la manutention d'une valise par personne, les visites et activités inscrites au programme, le guide accompagnateur toutes les taxes

Ginette Turner 622-7059, responsable

8-INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

La Coopérative de services à domicile de Charlesbourg dispense ses services surtout auprès des aînés. Nous constatons l'augmentation des besoins des aînés en assistance à la personne et en aide domestique (entretien ménager, travaux extérieurs). La Coopérative est un organisme sans but lucratif administrée par ses membres. Environ 80 % de ses administrateurs sont membres de la C.J.R.

Pour donner des services de qualité à sa clientèle, elle a besoin de personnes compétentes et expérimentées. Devant l'augmentation des besoins des aînés en services de maintien à domicile et la difficulté à recruter du personnel de qualité, elle demande aux jeunes retraités qui veulent travailler d'une façon rémunérée en aide domestique ou si vous connaissez des personnes intéressées, de bien vouloir communiquer avec Mme Lucie Bussières, directrice générale, en composant le 624-4617.

Nous avons besoin de vos compétences

LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

1- PATINAGE LIBRE POUR LES MEMBRES DE LA C.J.R.

Cette année, nous avons réservé les mercredis de 13 h 30 à 15 h pour favoriser le patinage des membres de la C.J.R.

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre au son de la musique et pour prendre un petit café à notre santé.

L'horaire des surfaces glacées du Parc Maurice-Dorion est du lundi au dimanche de 18 h à 21 h et aussi les fins de semaine de 13 h à 16 h.

Patinons ensemble !

Errol Fortin, Président

2- PLAISIRS D'HIVER

L'événement Plaisirs d'Hiver revient pour une cinquième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 26, 27 et 28 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

Le vendredi 26 janvier. Consacré aux élèves de l'école Le Plateau.

Le samedi 27 janvier en p.m.
Rallye piétonnier d'observation dans le secteur. Inscription obligatoire 5 $ par équipe.

Début à 13 h 30 et il y aura des prix intéressants de participation et un goûter sera servi.

Le dimanche 28 janvier
Journée familiale de 13 h à 15 h 30
Carriole, poneys, cabane à sucre, clowns et tirages.
Jeux divers sur glace et neige.

Errol Fortin, Président

LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Urgent besoin de bénévoles

Les Jours de la jonquille donnent le coup d'envoi de la campagne de financement annuelle de la Société canadienne du cancer et rappellent à tous qu'avril est le mois de la lutte contre le cancer. Les 29, 30 et 31 mars, 2 millions de jonquilles fraîches seront vendues dans près de 2 600 points de vente partout au Québec.

Pour mener à bien cette tâche colossale, la Société canadienne du cancer a besoin de bénévoles. Si vous pouvez faire don de quelques heures, pourquoi ne pas vous proposer pour vendre de magnifiques jonquilles d'un beau jaune soleil afin de recueillir des fonds pour soutenir la lutte contre le cancer. L'an dernier, cet événement a permis d'amasser plus de 2 millions de dollars au Québec.

Plusieurs personnes de votre milieu ont déjà pu profiter des énormes progrès de la recherche. C'est pourquoi nous vous sollicitons. Joignez-vous à la formidable équipe des bénévoles des Jours de la jonquille de la Société canadienne du cancer en communiquant avec Madame Linda Samson, Coordonnatrice des Jours de la jonquille à la Société canadienne du cancer, au (418) 683-8666.

---

9 - DIVERS

DÉPISTAGE DE L'OSTÉOPOROSE

Les infirmières de l'équipe de recherche du Dr Brown vous invitent à une clinique de dépistage de l'ostéoporose. Les personnes ciblées sont l'homme et particulièrement la femme de 50 ans et plus, ménopausée, ne prenant pas d'hormones et qui n'est pas sous traitement pour l'ostéoporose.

Le dépistage consiste en un test d'ultrasonométrie du poignet, fait sans douleur et de façon très sécuritaire, d'une durée de 10 minutes. Par la suite, vous rencontrez une infirmière qui vous explique le résultat et vous informe des protocoles de recherche de l'ostéoporose présentement en cours.

Cette clinique de dépistage sera confirmée en février et l'information sera disponible sur la boîte vocale et le site Internet de la C.J.R..

Date : Le jeudi 5 avril 2007
Sur rendez-vous, aux 10 minutes, de 8 h 30 à 15 h 30
Endroit : Centre Culturel et Communautaire
7575, boul. Henri Bourassa, salle 100 (2e étage)
Coût : Gratuit

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (moins de 26,000 $ pour un couple ou 20,000 $ pour une personne seule) pourra de nouveau cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de mars et avril prochains. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en mains et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt bénévolement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme.

Information : ***René Jolivet*** 623-4332

CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE

Lors du café rencontre du 15 novembre dernier, le représentant de Revenu Québec a informé les membres sur place des nouveaux critères pour les gens admissibles à cet avantage fiscal. Des améliorations ont été apportées de sorte qu'il sera plus facile et plus avantageux d'y avoir accès.

Le taux du crédit d'impôt a été augmenté à 25%; la limite annuelle des dépenses admissibles sera de 15,000 $ ou 3750 $ de crédit d'impôt. La franchise de 300 $ annoncée par le gouvernement du Québec a été retirée. Il n'est plus nécessaire de passer par les caisses Desjardins pour bénéficier de cet avantage. Vous payez vos factures et faites la réclamation dans votre déclaration d'impôt provincial pour l'année dans laquelle les dépenses ont été encourues. Vous pouvez obtenir le remboursement d'impôt anticipé dans certaines circonstances. Vous devez avoir au moins 70 ans pour bénéficier de cet avantage.

Lors de la journée d'inscription du mercredi 10 janvier prochain, des documents expliquant les grandes lignes de ce crédit d'impôt seront disponibles.

Gaétan Bourbeau 628-5791

COURS DE BASE POUR NOUVEAUX INTERNAUTES

Le Club Oméga (Loisirs de Beauport) organise pour les membres de la C.J.R. des ateliers d'initiation à l'informatique.

Contenu du cours : langage informatique, fonctions de base de Windows XP, apprentissage du courrier électronique et survol du réseau internet.

Endroit : Centre des Loisirs « La Cavée », situé à l'arrière du bureau de l'arrondissement de Beauport (Hôtel de ville de Beauport)
Durée : 5 cours de deux heures trente
Coût : 70 $ par personne pour un groupe de 11 participants maximum

Prochaine session de cours : 15 janvier 2007

Michel Sylvain, responsable-professeur 622-7031
micsylv@videotron.ca

PASSEPORT PLEIN AIR LOISIRS - 2007

Les passeports au coût de 15 $ seront disponibles lors de l'inscription du mercredi 10 janvier 2007. On vous donnera en même temps le passeport gastronomique. Comme la quantité est limitée, premier arrivé, premier servi. Aucune vente ne sera faite après cette date.

Denis Paquet 622-354, responsable

LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2007-2008, vous pourrez assister à une saison de sept conférences incluant le Hors Série avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement : Couleurs d'Égypte, le Cambodge, les grands parcs de l'Ouest Américain (Hors Série), Réunion et Maurice, la Croatie, les plus belles croisières du Monde et, pour terminer, Kenya Tanzanie.

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assurés d'avoir toujours les même sièges. Vous pourrez vous réabonner à compter du mercredi 14 mars 2007.

Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Plus de détails concernant la présentation des films ainsi que le prix des abonnements seront disponibles au début du mois de mars prochain.

Denis Paquet 622-3542 responsable,

PETITES ANNONCES

La responsable est Thérèse Brousseau au 529-4789. Coût 5 $. La date limite pour la prochaine parution de *L'INFO C.J.R.* de mai 2007 est le 1er avril 2007.

Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

Bijouterie

www.bijouteriefortuna.com

Créations
Bijoux en or
Montres Citizen
Réparation sur Place
Perle et Diamants

20% sur tous les achats en comptoir pour vos membres sur présentation de leur carte sauf sur les créations et les réparations

Bijouterie Fortuna, 5,000, 3e ave O, Charlesbourg
tél.: 418 - 627- 1445

GROUPE VOYAGES QUÉBEC

174, Grande Allée Ouest
Québec, Qc, Canada G1R 2G9

France Tanguay
Représentante

Téléphone : (418) 780-0548
Télécopieur : (418) 524-9634
ftanguay@gvq.qc.ca
www.gvq.qc.ca

www.marie.webhop.net

A louer

République Dominicaine
(Playa Dorada)
Fun Tropical
Suite double ou simple
4 à 6 personnes
Cuisinette, balcon
TV / animation
Sur le golfe
Robert Trent Jones 18 trous

(Site sécuritaire)

Anne - Marie Tel. ou Fax. 627 - 0660

L'HOSTELLERIE

Au Coeur du Bourg

RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS AUTONOMES

La personne d'abord et avant tout !

- Son autonomie
- Son intégrité physique
- Son indépendance de corps et d'esprit
- Son actualisation

La résidence offre aux personnes le désirant, des services personnalisés.
Les programmes d'activités sont élaborés à partir des demandes des résidents .

La Capitale immobilière MFQ inc.

pour information

628-8968

LE GRAND BOURG

BISTRO BRASSERIE

SALONS PRIVÉS DE 8 À 80 PERSONNES

Réunions d'affaires, anniversaires, après-sport...
8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

IL N'Y A PAS QUE L'ARGENT QU'ON FAIT FRUCTIFIER.

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg contribue activement à l'essor des personnes et des communautés.

Donner des moyens. Soutenir des projets.
S'engager pour le bien de tous. Des valeurs qui s'apprécient, des préoccupations qui nous distinguent.

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, fière d'être votre partenaire !

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg

Tél. : (418) 626-1146
www.cpdcharlesbourg.qc.ca

Conjuguer avoirs et êtres