



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 3

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

MAI 2016

SECTION

1

MOT DU PRÉSIDENT

Claude Charbonneau



Si nous consultons notre charte, nous constatons que les fondateurs de la C.J.R. avaient comme objectif de réunir des personnes âgées pour qu'elles partagent ensemble leur vécu. Elle préconisait également de contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu.

Suite à la cueillette de données du programme de recherche-action participative « pour un vieillissement actif dans la dignité », nous constatons que des membres voient la C.J.R. comme un organisme de loisirs. D'autres la perçoivent comme un milieu d'appartenance, de partage et d'amitié. Ces perceptions ne sont pas contradictoires. Elles se situent selon un continuum de participation.

Si nous analysons les réalisations de la C.J.R. en 2015-2016 et la programmation de ses activités, nous devons conclure qu'elle contribue d'une façon significative et stimulante à améliorer la qualité de vie de ses membres en créant un environnement social favorisant leur bien-être physique, psychologique et spirituel, de même qu'en leur offrant des sources de satisfaction dans la vie quotidienne, dans les loisirs et les activités de développement.

La C.J.R est dans son milieu, un organisme dynamique et innovateur pour développer et maintenir la qualité de vie de ses aînés.

Si elle obtient de tels résultats, c'est grâce à l'engagement constant des administrateurs, des responsables d'activités, des bénévoles et des membres qui ont à cœur sa réussite.

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

J'ai été impressionné par la présence active de 125 membres à l'assemblée générale du 18 mars et par leur attitude d'écoute et de participation à la cérémonie de remise des attestations de reconnaissance pour les bénévoles de l'année 2015. Enfin, la C.J.R. a profité de l'aménagement de ses activités au Centre communautaire du Plateau pour nommer quatre nouveaux membres à vie : Louise Tanguay, Lisette Côté, Ginette Dufresne et Ginette Turner.

Merci aux administrateurs qui continuent leur mandat pour une deuxième année : Jean-Louis Gilbert, Gaétan Bourbeau, Jean Bédard, Jean Deslauriers et Simonne Laforest. Merci à ceux qui ont renouvelé leur mandat : Jean-Guy Lebel et Louis Paquet. Merci à ceux qui nous ont quittés : Gérard Bélanger, Hélène Beaulieu, Camille Roy, André Bellemare et Pierre Lapointe.

Bienvenue aux nouveaux administrateurs : Renée Masson, coordonnatrice des activités culturelles, André Landry, coordonnateur des activités physiques et sportives, Marcel Leblanc, coordonnateur des communications, Justin Pilote et Jacques Thibault, administrateurs.

Claude Charbonneau, Président

1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2016-2017

Claude Charbonneau, Président phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
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
Renée Masson, Coordinatrice Activités culturelles reneem14@videotron.ca	418-634-5354
Jean Bédard, Coordonnateur Activités sociales bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
André Landry, Coordonnateur Activités sportives et physiques andrelandry1@videotron.ca	418-842-6703
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Simonne Laforest, Administratrice cimlaf@videotron.ca	418-622-1375
Marcel Leblanc, Administrateur marcel.l@oricom.ca	418-660-2319
Justin Pilote, Administrateur pilju@videotron.ca	418-628-2003
Jacques Thibault, Administrateur thija2011@bell.net	418-849-5693

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 miloutanguay68@gmail.com	418-622-3536
Marcelle Fournier guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Georgette Baril georgette.baril@bell.net	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
Renée Masson reneem14@videotron.ca	418-634-5354
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
André Landry, andrelandry1@videotron.ca	418-842-6703

SOMMAIRE

<i>Section I</i>	
MOT DU PRÉSIDENT	1
<i>Section II</i>	
ADMINISTRATION	2
<i>Section III</i>	
AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES.....	5
<i>Section IV</i>	
MILIEU DE VIE.....	8
<i>Section V</i>	
ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES.....	11
<i>Section VI</i>	
ACTIVITÉS SOCIALES	15
<i>Section VII</i>	
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	16
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS-ÉTÉ 2016	18
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS-ÉTÉ 2016	19
<i>Section VIII</i>	
VOYAGES.....	25
<i>Section IX</i>	
INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES	31
<i>Section X</i>	
DIVERS.....	33

3- UN HONNEUR POUR LA C.J.R.

Le 1^{er} mai prochain, à l'Assemblée nationale, Claude Charbonneau recevra la médaille du Lieutenant-Gouverneur pour les aînés.

Cette médaille est décernée à un individu qui, « par son engagement bénévole soutenu au niveau social ou communautaire, a contribué au mieux-être de son milieu ou à l'atteinte de la mission d'un organisme ».

Pour ceux qui ne le savent pas, Claude ne s'est pas seulement occupé et très bien occupé de la C.J.R. depuis sa retraite en 1996. Il a d'abord fondé la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg. On le retrouve ensuite à la Table de concertation des aînés de la Capitale-Nationale, chez les Aînés Regroupés de Charlesbourg, au conseil d'administration du Centre santé et services sociaux Québec-Nord ou encore au comité de réalisation du projet « Ville-amie des aînés » de Charlesbourg. Aujourd'hui il siège toujours au conseil d'administration de la Fondation La Source.

L'ampleur et la variété des engagements de Claude au cours des 20 dernières années témoignent des valeurs de service à la communauté qui l'ont animé tout au long de sa vie.

Félicitations Claude pour cette médaille!

Merci de tant de passion à l'endroit des aînés et, en passant, merci pour en avoir consacré une aussi grande partie à la C.J.R.

Jean-Guy Lebel, secrétaire

4- 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 mercredi 4 mai prochain ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès 10 heures le mercredi 4 mai prochain. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût est 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 est de 25 \$. Des frais supplémentaires de 2 \$ sont demandés pour remplacer une carte perdue.

De plus, il est important de nous communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Pour cela, vous pouvez aussi utiliser l'adresse suivante : cjr.registrare@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-624-4691 ou venir nous rencontrer lors des Lundis PM.

Jean Deslauriers, Registraire

Louis Paquet, Registraire-adjoint

5- 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

6- 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.

7- 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.

8- 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.

9- 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)

10- 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)

11- 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.



«Les cœurs les plus proches ne sont pas ceux qui se touchent»

1- PROJET VAD - QUOI DE NEUF?

Rappels

Août 2013	La C.J.R. adopte la <i>Politique pour un Vieillessement Actif dans la Dignité</i> . Objectif : offrir la chance de profiter de ses activités, même à ceux qui commencent à voir moins bien, à entendre plus difficilement...	Juin 2015	Présentation des problèmes identifiés par le collectif de recherche après avoir interviewé 60 membres.
Février 2014	Le ministre de la Santé approuve le projet de recherche VAD et promet 228 000 \$ sur trois ans. Objectif : recourir à des spécialistes de l'intervention sociale pour nous aider à appliquer cette politique.	<p>Quatre équipes de travail en marche</p> <p>L'automne dernier, des équipes de travail ont été formées pour trouver des solutions à quatre grands problèmes vécus dans la réalité par nos membres.</p>	

Problèmes observés	Actions possibles	L'équipe qui y réfléchit
1. Lacunes dans l'accueil aux membres	Améliorer l'accueil lors des : <ul style="list-style-type: none"> • Journées d'inscription • Lundis PM • Activités 	Denise Beaudry Sophie Durand Pierre Lapointe Lyne Trudelle Édith Vachon
2. Nous ne savons pas trop jusqu'où s'étend le rôle de la C.J.R. dans l'inclusion	Clarifier la mission de la C.J.R. comme milieu inclusif	Claude Charbonneau Nadine Lacroix Justin Pilote
3. Nous pensons souvent que ceux qui ont des incapacités sont du monde à part et n'ont peut-être pas leur place avec nous	Faire de la sensibilisation sur le vieillissement, une réalité qui engendre des limitations qui touchent tout le monde	Hélène Gauvin Jean-Guy Lebel Céline Poulin Émilie Raymond
4. Des responsables d'activités trouvent qu'ils n'ont pas les moyens requis pour bien s'occuper des membres ayant des limitations	Donner de la formation aux responsables et les aider dans leur planification	Sophie Durand Christiane Gagnon Simonne Laforest Paul-Henri Lessard Robert Ouellet

Ensemble, vers l'inclusion

Ces quatre équipes vont certainement faire du bon travail. Mais, pour devenir plus ouverte et accessible aux réalités de tous, la C.J.R. a besoin de l'engagement de tous ses membres. Nous souhaitons donc vous voir adhérer à cette démarche et nous aider à la mettre en œuvre.

Jean-Guy Lebel, responsable du comité VAD

Pour en savoir plus sur le projet VAD, aller sur le site Web de la C.J.R. et ouvrir l'onglet « Vers l'inclusion ».

2- PARFOIS JE TREMBLE

Parfois je tremble, j'échappe des petits objets mais je suis encore capable de boire mon café.

J'ai de la difficulté à me déplacer; me permets-tu tout de même d'aller vers toi?

Mes oreilles me jouent des tours; sais-tu que j'essaie de lire sur tes lèvres?

Mes yeux sont fatigués; et si tu te laissais regarder avec les yeux du cœur...

Ma mémoire n'est plus ce qu'elle était; je veux tellement me rappeler de toi encore longtemps.

Je sens qu'il est difficile pour toi de me voir dans cet état. Je crains aussi qu'à l'occasion, il te soit plus facile de m'éviter... Si l'on prenait le temps pour se rencontrer de cœur à cœur...

Un jour, je devrai me retirer; mais si tu savais le bien que tu me fais lorsque tu me tends la main et que tu me souris!

Hélène Gauvin

3- RÉFLEXION

Ce qui est remarquable, c'est que chaque jour, nous pouvons choisir l'attitude que nous aurons pendant cette journée. Nous ne pouvons pas changer notre passé. Nous ne pouvons pas changer les actes d'autrui. Nous ne pouvons pas changer l'inévitable. La seule chose que nous pouvons modifier, c'est notre attitude face à la vie et à ces événements. Je suis convaincu que ma vie est faite de 10% de ce qui m'arrive et de 90% de ma réaction face à ce qui m'arrive et il en va de même pour vous. Nous sommes responsables de nos attitudes.

Charles R. Swindoll

4- C'EST QUOI UN ÂNÉ ?

Un aîné, c'est celui ou celle qui existait avant la pilule, les condoms et la vasectomie. Nous existions avant la télévision, la pénicilline, le stylo à bille, le radar, les lampes fluorescentes, les photocopies, les vitamines et les cartes de crédit.

Nous nous sommes mariés d'abord et nous avons vécu ensemble après.

C'était avant que les hommes portent des boucles d'oreilles.

Nous étions là avant les couches jetables, la radio FM, les couvertures électriques, les ordinateurs, les cassettes, la musique électronique, la danse disco et les face-lifts.

Nous ne connaissions pas les mets congelés, les fours à micro-ondes, le café « instant », les pizzas et les McDonald. Nous pensions que le « Fast-food » se mangeait pendant le carême.

Dans notre temps, c'était chic de fumer la cigarette, le coke était un breuvage et le pot, un récipient.

Si on nous avait demandé d'expliquer : OVNI, CSN, JFK, CIA, CLSC, REER..., nous aurions parlé de soupe à l'alphabet.

Quand on pense à quel point le monde a changé et combien d'ajustements il nous a fallu faire, nous pouvons et devons être fiers de ce que nous avons accompli.

Nous sommes les aînés d'aujourd'hui, un groupe de « superman et de superwoman ».

Nous sommes des survivants!

5- JOLIE EXPLICATION

(Après on ne voit plus les choses de la même façon)

Si le cerveau des personnes âgées est lent, c'est parce qu'ils savent déjà tellement de choses.

Tout comme un ordinateur rame quand le disque dur est trop plein, les humains prennent plus de temps pour accéder aux informations lorsque leur cerveau est plein. Les chercheurs disent que ce processus de ralentissement n'est pas le même que le déclin cognitif.

Le cerveau humain fonctionne plus lentement à l'âge avancé, a déclaré le Dr Michael Ramscar, seulement parce que nous avons stocké plus d'informations au fil du temps. **ALORS**, maintenant, quand je cherche un mot ou un nom, je me dis: «**Mon disque est plein!**»

J'ai probablement d'autres amis à qui je devrais envoyer ce message, mais en ce moment je ne me souviens pas de leurs noms. Aussi, s'il-vous-plaît, faites-le suivre à vos amis, il se pourrait qu'ils soient aussi les miens ...

6- VIRGULE, DIT-IL!

Il était une fois un linguiste distingué qui, devant son auditoire, rappelait exemple à l'appui toute l'importance de la virgule. Sur ce sujet, je ne résiste pas à la tentation de vous raconter cette authentique histoire.

C'est un nouvel instituteur tout jeune qui débarque dans une école de campagne. Le maire, voulant voir de quel

bois le bonhomme était fait, demanda à assister à son premier cours, lequel justement portait sur le bon usage de la virgule.

Sonne l'heure de la récré. Les enfants sortent en piaillant, le maire s'approche de l'institut.

- « C'est bien, dit l'élú. Mais... »

Il y avait un « mais ». Le maire avait trouvé qu'une demi-heure sur la seule petite virgule, c'était un peu long.

- « Mais Monsieur le Maire, c'est quelque chose de fondamental la ponctuation, se défendit l'enseignant. Tenez, allez au tableau et écrivez... »

Et il lui fit écrire les deux phrases suivantes :

Le maire dit : l'instituteur est un imbécile.

Le maire, dit l'instituteur, est un imbécile.

Alors ! Sans importance la virgule?

7- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Les couleurs de la vie

Au-delà des frontières
le temps coule dans l'abîme

Malgré l'inquiétude qui plane
l'œil du temps interroge l'avenir

Habitée par les couleurs de la vie
j'accueille les couleurs du printemps

Au bout du jour qui s'éteint
dans le calme de la pénombre

Le soir s'étoile sur l'humanité
Illumine le pas de la liberté.

Gisèle Labbé

8- LE CONSEIL D'ADMINISTRATION : RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Le conseil d'administration occupe une place prépondérante dans le système de gouvernance d'une organisation. Son rôle principal est de veiller aux intérêts de l'organisation et de ses membres tout en se souciant des impacts de leurs décisions sur les parties prenantes. En d'autres mots, la mission première d'un administrateur est de s'assurer de la pérennité de l'organisation avec comme objectif de créer de la valeur pour les membres. Il se situe au-dessus de l'équipe de direction (coordonnateurs, responsables d'activités)

dont le mandat est de s'occuper de la gestion courante de l'organisation et il rend des comptes à l'assemblée des membres.

Voici la liste des principaux rôles que doit accomplir un conseil d'administration :

- Approuver les règlements généraux, les valeurs préconisées, les directives, les orientations, le plan des activités et les budgets qui en découlent, tout en s'assurant que la direction y donne suite.
- S'assurer que la gestion de l'entreprise est effectuée avec économie, efficacité et efficience.
- Surveiller l'intégrité financière : s'assurer de la qualité de l'information financière et des mécanismes de divulgation, approuver les états financiers et attester de leur fiabilité, s'assurer de l'efficacité du contrôle interne.
- S'assurer de la mise en place d'un système intégré de gestion des risques.
- Élire et pourvoir à la nomination du président et des membres du conseil ainsi que des autres dirigeants, déterminer leurs responsabilités et la portée de leur autorité.
- Constituer les comités du conseil et en établir les mandats.
- Déterminer les critères de l'évaluation de performance des administrateurs et des autres dirigeants.
- Faire rapport aux membres sur la performance de l'entreprise. Dans l'exercice de ses rôles, le conseil possède un pouvoir qui commande des responsabilités importantes.

De manière générale, tout administrateur doit effectuer ses fonctions avec prudence et diligence. C'est le principe de la gestion compétente. En tant que fiduciaire de l'organisation, il doit agir avec loyauté et bonne foi. Ces principes comprennent aussi les notions d'imputabilité, de responsabilité et d'intégrité. Il est important de mentionner que les décisions des administrateurs peuvent engager leur responsabilité légale.

C'est pourquoi il est essentiel de respecter les grands principes et de s'informer des situations qui peuvent entraîner une responsabilité légale.

De manière plus précise, les membres d'un conseil ont la responsabilité de se tenir informés, de participer aux réunions et d'être bien préparés.

Marcel Leblanc (avril 2016)



Je me suis mise au régime, en quatorze jours, j'ai perdu deux semaines.

1- IDENTIFICATION DES BÉNÉVOLES

Nous avons reçu des commentaires, lors des dernières journées d'inscription, que des membres s'infiltrèrent 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 MERCREDI 4 MAI AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DU PLATEAU

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 mercredi 4 mai 2016 de 10 h 30 à midi, au **Centre communautaire du Plateau, situé au 8815, avenue Jean-Paquin.**

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

Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

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



« Savoir que l'on sait ce que l'on sait, et savoir que l'on ne sait pas ce que l'on ne sait pas : voilà le vrai savoir »

Confucius

3- PRIORITÉ AUX MEMBRES LORS DE LA JOURNÉE D'INSCRIPTION

Lors des journées d'inscription, des membres nous ont souligné la problématique liée aux inscriptions des activités contingentées. Nous entendons par activité contingentée : une activité où le nombre maximum de participants est établi pour respecter la capacité d'accueil du lieu visité, la capacité maximale d'un moyen de transport ou les exigences liées à la réalisation de l'activité. Ces activités sont vite comblées et des non-membres y sont parfois inscrits.

Afin de donner la priorité aux membres, seuls ces derniers peuvent s'inscrire lors de la journée d'inscription. S'il reste des places, des non-membres pourront être inscrits par un membre lors des Lundis PM.

Le conseil d'administration

4- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Les Lundis PM continuent jusqu'au 13 juin inclusivement. Prendre note que les activités régulières des Lundis PM se déroulent au 8815, avenue Jean-Paquin et ce, de 13 h à 15 h 30. Il est à noter que le lundi 23 mai, jour de la fête des Patriotes, les locaux seront fermés.

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'été et pour l'émission ou le renouvellement des cartes de membres.

Je tiens à vous préciser que votre comité « Milieu de vie » endosse encore cette année la cause de la « Marche de l'Alzheimer » qui aura lieu le dimanche 29 mai. Mesdames Andrée Girard et Lise Matte, responsables de cette activité et Lyse Proulx collaboratrice, seront présentes à la journée d'inscription du 4 mai. Je leur souhaite un gros succès car nous savons tous que les besoins sont grandissants.

Bienvenue à tous.

Le comité « Milieu de Vie »

5- BIENVENUE AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DU PLATEAU



Le lundi 1^{er} février, la C.J.R. débutait ses activités au Centre communautaire du Plateau.

Venez admirer un centre tout neuf, résultat du partenariat de la Ville de Québec, arrondissement de Charlesbourg, de la Société de développement du Centre-ville de Charlesbourg, de la Corporation des Loisirs du Plateau et de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau de Charlesbourg. C'est un projet d'environ 2 200 000 \$.

Je vous rappelle qu'en 2013 lorsque nous avons interrogé les bénévoles sur les besoins prioritaires de la C.J.R., ces derniers ont identifié alors le manque de locaux appropriés pour tenir ses activités.

Personnellement, je travaille sur ce dossier depuis 2008, d'abord comme président du comité de réalisation du projet Ville-Amie des Aînés de Charlesbourg et comme président de la C.J.R.

Nous avons signé en décembre 2015 avec les partenaires une entente impliquant la Ville de Québec, la Corporation des Loisirs du Plateau et la C.J.R. Cette entente prévoit les modalités de gestion du centre et la création d'un comité de suivi. Elle est en vigueur jusqu'au 31 décembre 2018 et peut se renouveler automatiquement jusqu'à concurrence de trois fois.

La C.J.R. investit entre 40 000 \$ et 50 000 \$ dans ce projet pour l'aménagement des lieux et l'achat d'équipements.

Nous vous demandons de faire une utilisation appropriée et responsable des lieux et des équipements. C'est à nous, prenons-en soin.

L'objectif visé par la C.J.R. dans ce projet est l'implantation d'un milieu de vie pour ses membres. Il appartient alors à chacun de nous de participer à la création d'un environnement accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif permettant ainsi aux membres d'avoir du plaisir ensemble.

Je remercie sincèrement tous ceux qui ont travaillé à l'aménagement des lieux et au rangement des équipements. Leur collaboration fut spontanée, généreuse et très appropriée.

Claude Charbonneau, Président de la C.J.R.

6- CRIBB

Les membres désirant jouer au cribb les lundis après-midi n'ont qu'à se présenter à compter de 13 h au Centre communautaire du Plateau. Les équipes sont formées sur place et l'activité est gratuite. Il est obligatoire d'être membre de la C.J.R. pour se joindre au groupe.

Suzanne Bolduc 418-627-9717, responsable

Nicole Beauchesne 4185-627-2574

7- TOUS AZIMUTS



Fin d'hiver et arrivée du printemps... un bon moment pour remercier tous les participants ayant contribué à la réalisation de notre programme de session d'hiver. Nous en avons accueilli près de 700 et la saison n'est pas terminée. Nous vous en sommes plus que reconnaissants. Il n'y a pas de medium mieux choisi pour vous dire notre satisfaction. Ce fut un grand succès grâce à votre fidélité, à la richesse et à la qualité de votre implication. Bravo à toutes et tous! Pour la session d'été 2016, nous innovons encore.

Nous offrons aux membres Tous Azimuts
« **LES DIMANCHES FOUS ET MYSTÉRIEUX** »

Il s'agira :

- 1- de partir en autobus scolaire pour un coin de la ville de Québec ou les environs
- 2- de déguster un bon repas léger
- 3- d'assister à un spectacle gratuit
- 4- de terminer le dimanche entre amis.

Quand : Les dimanches 3 juillet et 7 août

Départ : Du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Coût : 25 \$ taxes incluses par dimanche pour les membres

30 \$ taxes incluses pour les non-membres

Maximum : 48 inscriptions

Des informations complémentaires vous seront fournies au moment opportun. AH ! MYSTÈRES ! QUI SAIT ?... Allez savoir !

Au plaisir de vous y rencontrer et bienvenue à tous.

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

8- SONDAGE D'INTÉRÊT POUR INITIER UN « CLUB DE TRICOT »

Vous aimeriez apprendre à tricoter des chaussettes pour offrir en cadeau à des êtres chers à l'occasion de Noël ? Un club de tricot pourrait débiter à la C.J.R.

Pré-requis : Savoir tricoter à l'endroit et à l'envers
Savoir tricoter avec un jeu d'aiguilles à double pointes (les 2 bouts ouverts).

Qui : Le groupe serait composé de 8 membres conseillés par une personne d'expérience en tricot et qui peut guider les participants.

Où : Centre communautaire du Plateau

Heure : De 13 h à 15 h

Quand : Les lundis p.m. du 12 septembre au 12 décembre

Si vous avez de l'intérêt pour un tel atelier, venez nous en informer à la table de « Sondage-tricot » lors des inscriptions du 4 mai prochain.

Andrée Girard

9- PLAN D'ACTION DE LA C.J.R. POUR 2016-2017

En se référant au rapport du président à l'assemblée générale du 18 mars 2016, nous devons comme conseil d'administration faire en sorte que la C.J.R. devienne pour ses membres un lieu où il est agréable de vivre, de s'accomplir comme aîné et de partager son vécu avec des amis. Pour se faire, il nous appartient de développer un environnement accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

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

- 1- **Améliorer le fonctionnement du conseil d'administration, la qualité des activités de la C.J.R., la performance des bénévoles et les mécanismes d'information aux membres** : revoir le fonctionnement du conseil d'administration, accueillir et impliquer les nouveaux membres, mettre en place des moyens d'information efficaces, conviviaux et interactifs pour les membres, diversifier les activités et les rendre accessibles aux membres.
- 2- **Consolider la gestion administrative des opérations** : mettre en place un processus de gestion des opérations, clarifier et consolider les rôles des coordonnateurs et des responsables d'activités, promouvoir la connaissance des droits et responsabilités des administrateurs, des responsables d'activités et des membres et en assurer

le respect, valoriser la contribution des bénévoles, assurer la relève des administrateurs, des responsables d'activités et des bénévoles.

- 3- **Mettre en place pour les membres, un environnement accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif** : développer le sentiment d'appartenance, promouvoir l'utilisation des talents de chacun pour leur épanouissement et la réalisation de projets novateurs et durables, permettre à ses membres de demeurer actifs et de vieillir dans la dignité, consolider l'action du comité milieu de vie, du comité de valorisation des bénévoles et du comité VAD.

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

Claude Charbonneau, Président



Au Conservatoire national d'art dramatique, Louis Jovet, professeur, à François Périer, jeune élève : Si Molière voit comment tu interprètes ton Don Juan, il doit se retourner dans sa tombe.

Et Périer de répliquer du même ton : Comme vous l'avez joué avant moi, ça le remettra en place.

La technologie vous rapproche de ceux qui sont loin mais...



elle vous éloigne de ceux qui sont là.

Renée Masson

1- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

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

Renée Masson 418-634-5354, coordonnatrice

2- LA 18^e SAISON DE BRIDGE Hiver-Printemps 2016

La saison de bridge C.J.R. de l'hiver-printemps 2016 se continue jusqu'au 22 mai. Le vendredi 6 mai, il y aura un tournoi suisse suivi d'un souper avec danse. En moyenne, 88 participants jouent au bridge depuis notre retour au Centre communautaire du Plateau le 1^{er} février.

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

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

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

Bon été.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- GROUPE VOCAL

Une autre session se termine pour le Groupe Vocal.

Nos rencontres du lundi matin se sont, encore une fois, avérées très intéressantes et enrichissantes pour tous les membres, au début à l'église Sainte-Cécile et par la suite au nouveau Centre communautaire du Plateau, une belle amélioration dont nous profitons.

Au moment où vous lirez ces quelques lignes, nous aurons fêté notre 20^e anniversaire d'existence et plus que jamais,

nous sommes convaincus de la nécessité tant physique que mentale de « S'AMUSER EN CHANTANT »

Passez un bel été et au plaisir de se revoir en septembre.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

4- SCRABBLE

Une autre saison du scrabble se terminera en juin prochain.

Le plaisir et la convivialité ont toujours été présents et les membres sont venus nombreux à chaque semaine.

On se donne rendez-vous en septembre. D'ici là, bon été à tous nos joueurs ainsi qu'à tous les membres de la C.J.R.

Sylvie Moisan 418-627-3418, responsable

Assistée de Clémence Bérubé 418-626-4741

5- CINÉ-DISCUSSION Hiver-Printemps 2016



Cette activité a connu un grand succès en terme de fréquentation (130 personnes présentes pour chacune des 2 premières projections et 70 pour la 3^e).

De **La Famille Bélier** (comédie) à **Paul à Québec** en passant par **Guibord-s'en-va-t-en-guerre** (satire politique) pour terminer en avril par **Selma** (la marche de Martin Luther King pour les droits civiques), les films à l'affiche ont su capter l'attention des cinéphiles de la C.J.R.

La formule semble plaire : liberté absolue de quitter après le visionnement suivi d'une discussion pour les gens intéressés. Parfois quand le sujet s'y prête, une très rapide remise en contexte est présentée sous forme de Power Point.

Après un temps d'arrêt en mai, juin, juillet et août, la saison d'automne (sept., oct., nov.) est esquissée : **Brooklyn**, **Spotlight** et **Le Revenant**.

Un gros merci pour la qualité de votre participation.

Jacques Bois 418-628-9905, responsable

Assisté de Denyse Bois

6- JE ME RACONTE



Écrire pour garder la mémoire...
et la transmettre !

Aimeriez-vous raconter votre histoire, pour laisser aux vôtres un souvenir, pour témoigner, pour garder la mémoire ? Vous vous dites peut-être : « Je ne sais pas par où commencer ! Je ne sais pas écrire ! Ça n'intéressera personne ! C'est prétentieux d'écrire sur soi ! Je n'ai pas beaucoup voyagé, qu'est-ce que j'aurais à raconter ? »

Pour l'une ou plusieurs de ces raisons, écrire votre histoire en vaut la peine. Ça vous plairait d'en parler avec des hommes et des femmes qui l'ont fait ou sont en train de le faire. Vous pourriez découvrir beaucoup de similitudes avec vos hésitations, vos doutes.

Vous pouvez être de ceux et celles qui goûteront à la satisfaction d'endimancher leurs souvenirs. Je vous invite à assister à un atelier « Je me raconte ». Vous découvrirez les outils que nous proposons aux auteurs et la démarche d'écriture qui appuiera votre propre souvenance.

L'atelier se tiendra à la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement le 26 avril à 13 heures. Si ça vous intéresse ou pour information, communiquez avec moi au 418-914-1814.

Par la suite, si cette expérience a alimenté votre goût d'écrire, sachez qu'il y aura un nouveau groupe « Je me raconte » au sein des activités de la C.J.R. en septembre prochain.

Jean-Marie Perron, animateur JMR
jean-marie@perron.qc.ca

7- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Je remercie les personnes qui ont suivi le cours de réflexologie de la main. Je suis certain que par une pratique régulière de la réflexologie, vous saurez bénéficier des bienfaits de celle-ci.

Je vais offrir à nouveau les cours de massage de détente le lundi p.m. et les cours de réflexologie de la main le mercredi a.m. en septembre prochain.

Bon été.

Roger Jobin

8- MUSÉE DES AUGUSTINES



Souvenir de la sortie du 11 mars dernier au Musée des Augustines

9- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI

L'école hôtelière de la Capitale utilise les nouvelles installations du Domaine Cataraqui à des fins de formation pour ses élèves inscrits au programme de cuisine et de service de restauration. Rénové avec élégance et dans le respect de son âme, le Domaine Cataraqui vous ouvre les portes de sa salle à manger. Découvrez un endroit magnifique au cachet d'exception.

Date : Le mercredi 11 mai

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

Menu : Table d'hôte :
Amuse-bouche, 3 choix d'entrées
2 choix de potage
5 choix de plat de résistance
3 choix de desserts

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

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

Note : Le nombre de places est limité.

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

10- L'ART PUBLIC À QUÉBEC

Date : Le vendredi 27 mai

Découvrez l'art public à Québec, jetez un regard nouveau sur un environnement familier, un parcours guidé dans une ville d'histoire.

L'art public, c'est l'art hors galerie, hors musée, qui prend sa place de façon permanente dans les lieux et les espaces publics. C'est l'art qui descend dans la rue, égaye les murs, anime les parcs, les places et les édifices publics et privés.

Départ à 9 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord).

En marchant ou à bord d'un autobus, avec l'aide d'un guide chevronné, nous nous arrêterons devant une sélection d'œuvres d'art extérieures, facilement accessibles, réparties dans le Vieux-Québec et ses alentours.

Les nombreuses œuvres à découvrir présentent la richesse contemporaine et patrimoniale de la capitale à travers la vision créative de talentueux artistes.

Dîner vers 11 h 30 chez Paillard, rue Saint-Jean (inclus au forfait).

Retour à Charlesbourg vers 15 heures.

Coût : 29 \$ incluant le transport en autobus scolaire modifié, le lunch du midi, le cachet du guide, les taxes et les pourboires.

Note : Le nombre de places est limité.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Robert Sanscartier (guide)

11- MUSÉE ET SEIGNEURIE

Date : Le vendredi 15 juillet

Le musée de l'agriculture et de l'alimentation de La Pocatière pose un regard critique sur les impacts historiques, sociaux et environnementaux de diverses habitudes de consommation, de manière à participer à la mise en place de solutions porteuses d'avenir. Vous apprécierez la nouvelle exposition « De bouche à oreille - des histoires à dévorer ».

La Seigneurie des Aulnaies est devenue le centre d'interprétation du régime seigneurial le plus complet au Québec. La visite du manoir vous plongera dans le souvenir du passé grandiose du régime seigneurial, une impression accentuée par la présence de guides costumés en personnages d'époque. On dénombre dans les jardins pas moins de

1745 variétés d'arbustes, de plantes et fleurs vivaces et annuelles. Vous serez impressionnés de voir moudre le grain sur les meules de pierre actionnées par la plus grande roue à godets en opération au Québec.

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

10 h 30 Pause-café

11 h Visite guidée du Musée de l'agriculture et de l'alimentation de La Pocatière

13 h Lunch libre dans un resto-rapide

14 h 30 Visite guidée de la Seigneurie des Aulnaies

16 h Temps libre dans les jardins

17 h Souper dans la salle des censitaires (inclus au forfait)

19 h Départ pour Québec (arrivée vers 21 heures)

Coût : 74 \$ (79 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, les visites guidées, le souper avec animation musicale, les taxes et les pourboires. Priorité aux membres.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
assisté de Denise Bellemare

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

Date : Le vendredi 29 juillet

« **Un coup de maître** » une comédie de Claude Montminy mise en scène par Marie-Hélène Gendron, mettant en vedette : Sébastien Dorval, Catherine Simard et Claude Montminy.



C'est bien connu, les peintres ne deviennent populaires qu'après leur mort. Mais, quand Jean-Pierre Mignon, un peintre raté, prend cet adage au pied de la lettre et simule sa propre mort, les problèmes commencent.

D'abord scandalisé par ce coup fumant, André Faucher, le propriétaire d'une galerie d'art au bord de la faillite, se ravise rapidement lorsque le prix des toiles de Mignon explose. Plus question pour Faucher de revenir en arrière, il peut enfin aider financièrement sa fille enceinte. Il faut donc convaincre le peintre de « rester mort ». Pas facile, car si Mignon a donné sa vie pour l'art, aujourd'hui, il compte bien la reprendre!

Endroit : 1721, chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans

Heure : 20 h 30

Coût : 30 \$ (prix de groupe) incluant les taxes et les frais de service. Les billets seront remis à la porte du théâtre 30 minutes avant le spectacle.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
assisté de **Denise Bellemare**

13- UNE JOURNÉE À L'ÎLE D'ORLÉANS

Date : Le vendredi 12 août

Venez passer une journée de détente à l'Île d'Orléans, laissez-vous raconter l'histoire de ses familles souches, régaliez-vous du panorama pittoresque et de la vue superbe sur la Côte-de-Beaupré, en plus d'admirer les œuvres de ses artisans locaux.

- 8 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 9 h Exposition des artisans de l'île dans l'église historique de Saint-Pierre, exclusivités artisanales et traditionnelles
- 9 h 30 Centre d'interprétation sur l'histoire de l'île et de ses familles fondatrices et promenade dans le « Parc-des-Ancêtres-de-l'île-d'Orléans »
- 11 h Arrêt à la « Galerie Le Jardin des Arts », regroupant les œuvres de 60 artistes du Québec. Un moment d'inspiration et de détente à inscrire dans vos mémoires.

Visite de l'église Saint-Laurent épargnée par les troupes de Wolfe en 1759
- 12 h 30 Lunch libre au Resto Pub l'O², non inclus au forfait, avec 4 choix de menu du jour
- 14 h Espace Félix-Leclerc, exposition permanente sur la vie et l'œuvre de Félix Leclerc, visionnement d'une vidéo et promenade dans le sentier du flâneur
- 15 h 30 Départ pour Québec

Coût : 29 \$ (priorité aux membres) incluant le transport en autobus, les visites guidées, les taxes et les pourboires.

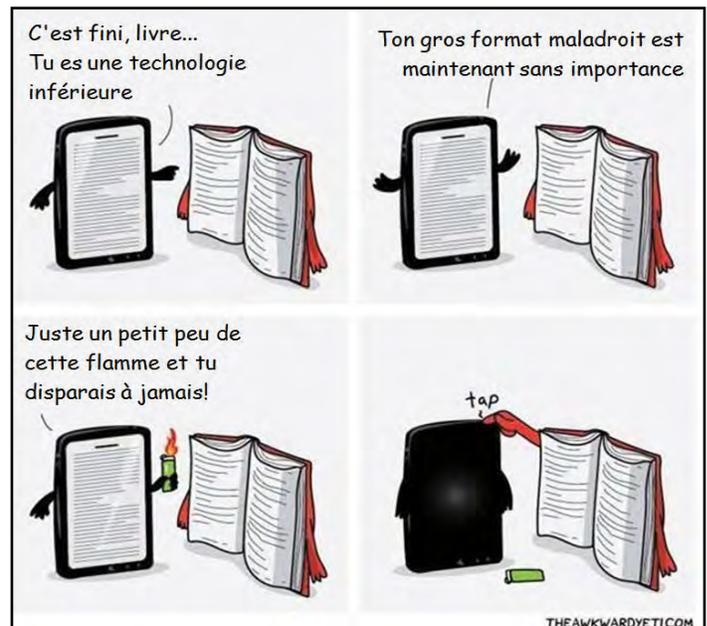
Note : 40 places seulement

André Bellemare 418-627-3730, responsable
assisté de **Denise Bellemare**

14- ACTIVITÉS COMPLÈTES

La 9^e symphonie de Beethoven, 25 mai
Musée, Méchoui, Théâtre, 18 juin
André Bellemare 518-627-3730, responsable

Note : Pour ces 2 activités, les participants seront rejoints par téléphone pour les dernières informations quelques jours avant l'activité.



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. 152

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.

Les deux derniers déjeuners de la saison auront lieu les jeudis 5 mai et 2 juin.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable



- Quand un unijambiste se lève du mauvais pied, il s'en rend compte de suite.
- Je ne bois jamais à outrance... Je sais même pas où c'est...
- Je ne suis pas croyant, Dieu merci !
- En Chine, si t'as pas de bol, ben t'as pas de riz...
- Tu penses aussi que l'invention du suppositoire restera dans les annales ?
- À ceux qui ne voient jamais la rosée du matin à cause du rosé de la veille !
- Je déteste qu'on essaie de me faire passer pour un con, j'y arrive très bien tout seul.
- Pour s'endormir, un mouton ne peut compter que sur lui-même.
- Vous rouliez à combien ? -Bah... tout seul.
- Soyez gentils avec vos enfants. Ayez toujours à l'esprit que ce sont eux qui choisiront votre maison de retraite.
- J'ai postulé pour travailler dans un pressing et ils m'ont dit de repasser demain. Je ne sais pas comment le prendre.
- Défense de courir sous peine de poursuite.

2- SOUPER AU HOMARD – BŒUF



En plus du populaire repas au homard, nous offrons un deuxième menu afin de répondre à la demande de membres qui veulent participer à cette activité mais qui préfèrent un autre choix. Chacun peut choisir le repas qui lui plaît.

Date : Le samedi 28 mai

Accueil : Apéro à 17 h 45. Les portes ouvriront à 17 h 30.

Endroit : Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin

Coût : 44 \$ (membre) 49 \$ (non-membre) pour le souper au homard

27 \$ (membre) 32 \$ (non-membre) pour le souper au bœuf

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

ou

Velouté de légumes, bœuf bourguignon, pommes de terre parisiennes, légumes, salade César, dessert, thé ou café

Musique et danse compléteront votre soirée jusqu'à 22 h 30.

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

Quelques places sont disponibles.

Camille et Carmen Roy 418-628-6995, responsables

Michel et Madeleine Pilon 418-353-4117

Jeannick et Lise Dubé 418-626-4501



Dieu créa le monde... le reste c'est
«made in china»

*André Landry***1- SKI DE FOND ET RAQUETTES**

Malgré les aléas de dame nature, la dernière saison nous a permis de faire 9 sorties, toutes au Camp Mercier, pour profiter des meilleures conditions de neige possibles. La répartition des adeptes se situe maintenant à 60% de skieurs et 40% de raquetteurs. Cette activité nous a permis de profiter de paysages superbes, bénéfiques autant pour le moral que pour le physique.

La soirée de fin de saison regroupant plus de 100 personnes fut un grand succès avec un succulent repas et une animation enlevante dirigée par monsieur Gilles Arsenault.

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

André Bellemare, pour le comité

2- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La saison d'hiver s'est terminée le vendredi 22 avril avec notre déjeuner habituel de fin de saison. Nous avons eu 111 inscriptions pour cette session et pour une rare fois, nous avons dû annuler une journée à cause d'une tempête. En acceptant des changements de locaux, ceci nous permet de tenir notre activité à tous les jours.

Madame Nicole Demers, membre de l'équipe de bénévoles, a été affectée par des problèmes de santé majeurs durant cette session. Nous lui souhaitons bon courage durant cette épreuve et nous sommes de tout cœur avec elle.

Au plaisir de se revoir en grand nombre, en forme et en santé en septembre.

Robert Ouellet 418-849-5023, responsable
Nicole Demers et André Nadeau 418-622-6103

3- SHUFFLEBOARD

Cette saison encore, le shuffleboard de la C.J.R. fut très apprécié par les 67 participants. Notre rencontre sociale du 3 mai au nouveau Centre communautaire du Plateau

permettra à plusieurs de découvrir ces nouveaux locaux tout en ayant encore une fois la possibilité de réunir les 4 groupes pour fraterniser tous ensemble. Un gros merci aux participants et principalement aux responsables de groupes pour leur grande disponibilité.

Au plaisir de vous retrouver en septembre.

Louise Tanguay, responsable du shuffleboard

4- LE CYCLISTE FRINGANT

Le chant du coq ! C'est l'aube... J'me lève... Aye... c'est tôt.
À l'est, le ciel se teinte de rose, il fera beau.
Finie la rêverie. Toast brune et café noir,
Comme un cowboy fringant, sa monture à l'abreuvoir,
Mais sans éperon et pas de cigarillo,
Je me prépare à enfourcher mon vélo.

Vérifier la pression des pneus, huiler la chaîne...
J'ai mon casque. Chambre à air ? OK j'la traîne.
Où est mon lunch ? J'dois pas quêter celui d'Eugène.
Le club vélo CJR, c'est exaltant.
Poussière et asphalte sous un soleil cuisant...
Oh ! Ne pas oublier mon désodorisant.

Covoiturage avec Eugène, cycliste émérite.
Les vélos sur l'auto, on est prêt pour l'heure dite.
La journée sera dure... peu m'importe mon arthrite.
Où va-t-on aujourd'hui ? On me laisse deviner.
Côte de Beaupré ou « Sur la route de Berthier » ?
J'me souviens plus. Le courriel, je l'ai pourtant lu...
Bah... c'est pas moi qui conduis, j'peux pas être déçu.

Cet été, on s'ra tous-toutes des « Aventureux »,
Plus ou moins vigoureux, plus ou moins audacieux.
« Trois », « Deux » ou « Un », chacun sa cadence, son élégance,
Plus ou moins de kilomètres... mais faut que ça avance.
Musique en tête et muscles aux mollets,
J'hume l'air frais, l'odeur des champs, de la forêt,
J'entends le chant des moineaux, des chardonnerets.

Cycliste fringant... c'est beaucoup dire,
J'ai plus de 60 ans. Ça, c'est pas peu dire.
Je n'ai plus les muscles de mon jeune temps.
Bah... l'important c'est de s'amuser comme un enfant.

Suite à la page 21

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

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

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

coop
Charlesbourg **IGA**
extra



Paroisse Saint-Charles-Borromée

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

Nous avons un nouveau

columbarium extérieur

au cimetière Saint-Charles-Borromée.

Contactez : Lise Beudet au 418-623-1847 poste 102

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2016

MAI

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 lu	Pré-inscription Vélo	Centre communautaire du Plateau	Claude Fortin	623-5322
03 ma	Shuffleboard (Souper)	Centre communautaire du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
04 me	Inscription aux activités	Centre communautaire du Plateau	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 ve	Bridge (tournoi suisse)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 lu	Lundis PM	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
09 lu	Club de marche	Sainte-Pétronille, Île d'Orléans	Édith Vachon	849-5109
10 ma	Vélo (séance d'information)	Centre communautaire du Plateau	Claude Fortin	623-5322
11 me	Dîner	Domaine Cataragui	André Bellemare	627-3730
16 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
16 lu	Pétanque (Début)	Parc Maurice-Dorion	Conrad Picard	623-5742
16 lu	Tennis C.J.R. (Début)	Parc Maurice-Dorion	Pauline Morneau	623-5043
17 ma	Golf-croquet	Parc Chabot	Louis Paquet	626-3696
19 je	Tennis (Jitney)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Yvan Guilbault	628-6359
23 lu	Club de marche	Parc Val-Bélair	Édith Vachon	849-5109
24 ma	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
25 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
25 me	Orchestre symphonique	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
27 ve	L'art public à Québec	Vieux-Québec	André Bellemare	627-3730
28 sa	Souper homard/bœuf	Centre communautaire du Plateau	Camille Roy	628-6995
29 di	Marche de la mémoire	Plaines d'Abraham	Andrée Girard	622-3200
30 lu	Tous azimuts (souper)	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
31 ma	Voyage	Train de Charlevoix	Gaétan Bourbeau	628-5791
31 ma	Golf du mardi (rencontre)	Centre communautaire du Plateau	Suzanne Bolduc	627-9717

JUIN

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
02 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
03 ve	Rassemblement des aînés	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 lu	Club de marche	Parc Taschereau-Beauce	Édith Vachon	849-5109
07 ma	Golf	A-1 Neufchatel	Suzanne Bolduc	627-9717
07 ma	Golf	A-2 Métropolitain	Pauline Morneau	623-5043
08 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
08 me	Golf Princeville	Club de golf Laurier	Ginette Dufresne	623-4582
08-25	Voyage	Les fjords de Norvège	Ginette Turner	622-7059
13 lu	Lundis PM (Fin)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
14 ma	Golf	A-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
14 ma	Golf	A-2 Neufchatel	Pauline Morneau	623-5043
15 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
16-23	Camping C.J.R.	Parc Bromont	Aline De Blois	914-5178
18 sa	Méchoui-théâtre	East-Broughton	André Bellemare	627-3730
20 lu	Club de marche	Base de plein air Sainte-Foy	Édith Vachon	849-5109
21 ma	Golf	A-1 Mont-Tourbillon	Suzanne Bolduc	627-9717
21 ma	Golf	A-2 Montmorency	Pauline Morneau	623-5043
22 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
22 me	Golf Saint-Damien	Club de golf Bellechasse	Ginette Dufresne	623-4582
28 ma	Golf	A-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
28 ma	Golf	A-2 Mont-Tourbillon	Pauline Morneau	623-5043
29 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322

JUIL.

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 sa	Les Titans de la montagne	Centre de ski Le Relais	CAABC	622-5910
03 di	Les dimanches fous	À déterminer	Simonne Laforest	622-1375
05 ma	Golf	A-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
05 ma	Golf	A-2 Orléans	Pauline Morneau	623-5043

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2016

JUILLET

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
5-7	Voyage	Gaspésie-Nouveau-Brunswick	Denis Paquet	622-3542
06 me	Golf Trois-Rivières	Club de golf du Moulin	Ginette Dufresne	623-4582
09 sa	Voyage	Région de Lanaudière	Nicole Letellier	626-5208
12 ma	Golf	A-1 Orléans	Suzanne Bolduc	627-9717
12 ma	Golf	A-2 Donnacona	Pauline Morneau	623-5043
13 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
15 ve	Musée et Seigneurie	Région de Kamouraska	André Bellemare	627-3730
17 di	Visite	Domaine Forget et Casino	Nicole Letellier	626-5208
18-24	Voyage	Îles-de-la-Madeleine	Mariette Cousineau	915-7752
19 ma	Golf	B-1 Neufchatel	Suzanne Bolduc	627-9717
19 ma	Golf	B-2 Métropolitain	Pauline Morneau	623-5043
19-22	Vélo-Voyage	Région de Magog	Claude Fortin	623-5322
20 me	Golf Joly	Club de golf Les Boisés de Joly	Ginette Dufresne	623-4582
26 ma	Golf	B-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
26 ma	Golf	B-2 Neufchatel	Pauline Morneau	623-5043
27 me	Spectacle Dragao	Shawinigan	Gaétan Bourbeau	628-5791
29 ve	Théâtre	Île d'Orléans	André Bellemare	627-3730
29 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0713

AOÛT

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 ma	Croisière bateau mouche	Montréal	Ginette Turner	622-7059
02 ma	Golf	B-1 Mont-Tourbillon	Suzanne Bolduc	627-9717
02 ma	Golf	B-2 Montmorency	Pauline Morneau	623-5043
03 me	Golf Pont-Rouge	Club de golf Grand-Portneuf	Ginette Dufresne	623-4582
07 di	Les dimanches fous	À déterminer	Simonne Laforest	622-1375
09 ma	Golf	B-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
09 ma	Golf	B-2 Mont-Tourbillon	Pauline Morneau	623-5043
10 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
12 ve	Visite	Île d'Orléans	André Bellemare	627-3730
16 ma	Golf	B-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
16 ma	Golf	B-2 Orléans	Pauline Morneau	623-5043
17 me	Voyage	Île Saint-Bernard-Châteauguay	Gaétan Bourbeau	628-5791
17 me	Golf Frampton	Club de golf Dorchester	Ginette Dufresne	623-4582
18-28	Voyage	Les fjords de l'Alaska	Gilles Mercier	623-9900
20 sa	Voyage	Le sentier de la Bouette	Nicole L-Phaneuf	623-5714
23 ma	Golf	B-1 Orléans	Suzanne Bolduc	627-9717
23 ma	Golf	B-2 Donnacona	Pauline Morneau	623-5043
24 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
30 ma	Voyage	Île-aux-Grues	Gaétan Bourbeau	628-5791
30 ma	Golf du mardi (Fin saison)	À déterminer	Suzanne Bolduc	627-9717
31 me	Golf Saint-Michel	Club de golf Saint-Michel	Ginette Dufresne	623-4582

SEPTEMBRE

DATES	ACTIVITES	ENDROITS	RESPONSABLES	
07 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
08 je	Inscription aux activités	À déterminer	Gaétan Bourbeau	628-5791
09 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
12 lu	Lundis PM (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
12 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
14 me	Golf Beauceville	Club de golf Beauceville	Ginette Dufresne	623-4582
14 me	Vélo		Claude Fortin	623-5322
19 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
21 me	Vélo		Claude Fortin	623-5622
27 ma	Voyage	Cantons-de-l'Est	Denis Paquet	622-3542
28 me	Voyage	IKEA et Musée Grévin	Nicole Letellier	626-5208
29 je	Voyage	Cantons-de-l'Est	Denis Paquet	622-3542
30 ve	Vélo (Souper)	Centre communautaire du Plateau	Claude Fortin	623-5322

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

AUSTRALIE ET CROISIÈRE EN NOUVELLE-ZÉLANDE

24 mars au 10 avril 2017

6 799 \$

cabine intérieure,
18 jours, 42 repas.
3 jours à Sydney, Australie
et 13 jours de croisière.

100\$ de rabais

si réservé avant le 18 nov. 2016



174 Grande-Allée O
Québec



Contactez Lise Villeneuve au 418-525-6373

Suite de la page 16

Je roule à bonne allure, l'esprit en paix,
En paix avec la vie, en paix avec moi-même,
...Et avec un sentiment de liberté.

Vélo, vélo, où me conduiras-tu ?
Expérience ou pas, ça n'a pas d'importance...
Je roule, je roule... pour prendre l'air,
Je roule, je roule... pour profiter du temps.
Je m'attache à la vie... je m'accroche au vélo...
J'n'ai pas pu faire ça quand j'étais au bureau.
Et de l'énergie, quand y en a plus... alors on rentre !

Le cycliste masqué... qui ne veut pas être démasqué

5- CLUB DE VÉLO 2016

La saison vélo arrive à grands pas et il est temps de vous préparer physiquement, de faire une bonne inspection de votre vélo et de le mettre en ordre si nécessaire.

Pour cette saison 2016, nous aurons quatorze sorties locales (sept sur la rive nord et sept sur la rive sud) et un voyage vélo de quatre jours dans la très belle région de Magog. Les dates prévues pour ce voyage sont les 19, 20, 21 et 22 juillet.

La rencontre début de saison pour tous les membres vélo 2016 aura lieu le mardi 10 mai à 13 heures au Centre communautaire du Plateau, situé au 8815, avenue Jean-Paquin, Québec. Lors de cette rencontre, nous présenterons le programme des sorties locales de la saison, les conditions du voyage à Magog et commencerons l'inscription pour ce voyage.

Cette rencontre se veut aussi une activité sociale permettant aux anciens membres de se retrouver et de rencontrer les nouveaux membres. D'ailleurs, une partie de la réunion est réservée spécifiquement aux nouveaux membres afin de leur transmettre des informations plus détaillées sur le fonctionnement du Club et répondre à leurs questions.

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

Cette année encore, il sera possible de pédaler dans un des trois groupes ayant des vitesses et des parcours différents. Le groupe Aventureux-3 (anciennement Relax) a des parcours de 35 à 45 km et roule à une vitesse entre 15 et 19 km/h; le groupe Aventureux-2 a des parcours de 55 à 70

km et roule à une vitesse entre 19 et 22 km/h; le groupe Aventureux-1 a des parcours de 55 à 70 km et roule à une vitesse entre 23 et 27 km/h. Il est très important de faire le choix du groupe qui correspond à votre capacité. Si nous croyons que le groupe que vous avez choisi ne vous convient pas, nous nous réservons le droit de vous demander de changer de groupe.

Inscriptions :

Cette année, nous accueillerons 175 membres maximum. Une priorité est donnée aux membres qui faisaient partie du Club-Vélo C.J.R. en 2015. Pour eux, il y aura une pré-inscription qui se tiendra au Centre communautaire du Plateau les lundis 25 avril et 2 mai, de 13 h à 14 h 30. Les places qui resteront disponibles seront offertes lors de l'inscription générale de la C.J.R. le mercredi 4 mai, toujours au Centre communautaire du Plateau.

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

Claude Fortin, président et responsable
Gérald Bacon, vice-président
Léo Vidal, trésorier
Diane Bellavance, gestionnaire de parcours
Andrée Girard, responsable des encadreur
Yvan Delisle, responsable des encadreur
Sylvie Moisan, secrétaire
Agathe Leclerc, membre du comité

Claude Fortin pour le Comité vélo 2016



6- PÉTANQUE ÉTÉ 2016

L'inscription de la pétanque aura lieu le mercredi 4 mai au Centre communautaire du Plateau.

Conrad Picard est le nouveau responsable et Lisette Côté, Marie Lemieux et Denise Gauthier seront présentes pour aider à partir les équipes. S'il y a des personnes qui désirent s'impliquer, veuillez me le faire savoir le plus tôt possible. Plus on est de monde, plus il y a des idées et ça risque d'aller mieux.

Plusieurs membres nous sont fidèles et ainsi nous privilégions leurs choix. Les soirées de jeux seront les mêmes, soit les lundis, mardis et les jeudis. À noter que les jeudis, la priorité sera accordée aux nouveaux venus. L'horaire de la saison sera de 18 h 45 à 21 h sur les terrains réservés du Parc Maurice-Dorion.

Nous débiterons la saison dans la semaine du 16 mai si la température est clémente. Le coût sera de 15 \$ par personne.

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

Conrad Picard 418-623-5742, responsable

7- GOLF DU MARDI (9 TROUS)

Nous espérons que vous avez aussi hâte que nous de commencer votre saison de golf. Nous vous avons préparé avec beaucoup d'ardeur la saison 2016 qui s'annonce des plus chaleureuses et des plus intéressantes.

Comme par les années passées, la saison se divise en 2 blocs soit du 7 juin au 12 juillet et du 19 juillet au 23 août. Le repas de fermeture de la saison de golf aura lieu le mardi 30 août. Le lieu reste à déterminer et vous sera confirmé au début du mois d'août.

Les parcours choisis sont les suivants : Neufchatel, Métropolitain, Le Montmorency, Donnacona, Orléans et un petit nouveau : Mont Tourbillon (voiture incluse). Le coût pour chacun des blocs est de 115 \$, taxes incluses.

La politique des clubs étant de 80 joueurs maximum par départ pour chaque groupe, la priorité sera donnée aux joueurs de la saison 2015 et les nouvelles inscriptions seront sur une liste d'attente. Si le chiffre magique de 80 n'est pas atteint, nous procéderons par tirage pour compléter notre liste de 80 joueurs. Ceux que le hasard n'aura pas favorisés pourront remplacer lorsqu'il y aura des absents. Vous serez alors appelés par l'un des responsables du groupe 1 ou 2. Soyez assurés que nous ferons tout notre possible afin de répondre à vos attentes.

Une réunion d'information aura lieu le mardi 31 mai à 13 heures au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin. L'heure des départs du 7 juin sera donnée pour le groupe 1. Pour le groupe 2, l'horaire des départs sera sur le site Web de la C.J.R. (www.cjrcharlesbourg.org) le dimanche précédant la partie.

Important : Si la température est incertaine, vous devez consulter la boîte vocale de la C.J.R. au 418-990-0863. Le message sera disponible 2 heures avant le premier départ. Prévoyez arriver au moins 30 minutes avant l'heure de votre départ.

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

Bonne saison de golf 2016

Suzanne, Monique, Doris, Nicole et Pauline

8- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

Journées de golf

Bonjour amateurs de golf ! Une nouvelle saison s'amorce avec un été beau et chaud, selon les prévisions météorologiques.

1- **Princeville**
Date : 8 juin
Premier départ : 12 h
Terrain : Club de golf Laurier
Coût : 140 \$ pour quatre personnes

2- **Saint-Damien-de-Buckland**
Date : 22 juin
Terrain : Club de golf Bellechasse
Coût : 45 \$

3- **Trois-Rivières**
Date : 6 juillet
Terrain : Club de golf du Moulin
Coût : 35 \$

4- **Joly (Lotbinière)**
Date : 20 juillet
Terrains : Club de golf les Boisés de Joly
Coût : 45 \$, payable en argent à la personne responsable de la C.J.R.

5- **Pont-Rouge**
Date : 3 août
Terrain : Club de golf Grand Portneuf
Coût : 60 \$

6- **Frampton**
Date : 17 août
Endroit : Club de golf Dorchester
Coût : 40 \$

7- **Saint-Michel**
Date : 31 août
Terrain : Club de golf Saint-Michel
Coût : 48 \$

8- **Beauceville**
Date : 14 septembre
Terrain : Club de golf Beauceville
Coût : 50 \$

Notes :
Tous les départs sont à compter de 11 heures, sauf avis contraire.

Dans tous les cas, le coût indiqué comprend la voiture motorisée et les taxes.

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 heures, pour savoir si l'activité est annulée ou reportée (418-990-0863).

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

S.v.p., prévoyez arriver au moins trente minutes avant l'heure de départ indiquée.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable
Lucie Goulet 418-934-8676
Jean Bédard 418-623-1126

9- TENNIS – HIVER 2016

La saison s'est terminée le 22 avril. Nous espérons que votre sport préféré vous a permis d'avoir beaucoup de plaisir tout en conservant une excellente forme physique. Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à tous un merveilleux été ainsi que beaucoup de plaisir lors de vos activités estivales.

Notre saison ne peut se terminer sans « JITNEY ». Celui-ci se tiendra sur les courts du club de tennis Maria-Goretti, le jeudi 19 mai à 9 heures. Si jamais la météo nous empêche de jouer, nous serons heureux de vous accueillir « bien au sec » à la salle communautaire des Loisirs Maria-Goretti à compter de 11 heures au 7475, avenue Paul-Comtois. La période de jeu sera suivie d'un buffet comme par les années passées. Cette activité demeure l'occasion unique permettant aux membres de tout calibre de se rencontrer et d'échanger sur l'avenir de la Ligue de tennis de la C.J.R.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

Le comité du tennis

Nicole Dorais, Nicole Toussaint, Claude Alain, Jean-Yves Walsh
Yvan Guilbault 418-628-6359, responsable

10- TENNIS C.J.R. – ÉTÉ 2016

La Corporation des Loisirs du Plateau, par le biais de son Club de tennis, vous invite cordialement à jouer au Plateau du 15 mai au 15 octobre. Trois plages vous sont offertes soit les lundis et les mercredis en avant-midi ainsi que les mardis soir de 19 h à 21 h.

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

inscrire le mercredi 4 mai et vous recevrez un dépliant vous donnant toutes les informations concernant notre club de tennis. Si vous n'avez pas votre carte de membre, nous pourrons vous la donner sur place. Le coût a été fixé à 70 \$. La saison débutera le 16 mai.

À noter que ce n'est pas une ligue, vous venez selon vos disponibilités et les quatuors sont formés sur place.

Au plaisir de vous voir et bonne saison estivale.

Pauline Morneau 418-623-5043, responsable

11- CLUB DE MARCHÉ – PRINTEMPS 2016

Bienvenue à tous les marcheurs.

Pour celles et ceux qui nous reviennent du « sud », vous pouvez renouveler votre inscription lors de la journée d'inscription de la C.J.R. le 4 mai ou lors des « Lundis PM » au local de la C.J.R. **Veillez noter qu'aucune inscription ne sera prise avant les départs des marches le lundi.**

Coût pour les non-membres du club de marche : À défaut d'avoir procédé au paiement de votre cotisation annuelle, vous devrez débours 2 \$ à chaque sortie. Il en est de même pour toute personne qui pourrait occasionnellement vous accompagner à une sortie particulière.

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 30 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 et il faut être inscrit pour y participer. Il n'y a pas de covoiturage quand il y a transport par autobus. Si la sortie affiche « complet », vous pouvez donner votre nom pour la liste d'attente car il y a souvent des annulations dans les jours précédant la sortie.

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.

- 9 mai (16 mai) : Sainte-Pétronille, Île d'Orléans. Facile
- 23 mai (30 mai) : Parc Val-Bélair. Facile
- 6 juin (13 juin) : Parc Taschereau. Sainte-Marie-de-Beauce. Facile. Autobus. Dîner (lieu à déterminer). Retour en fin d'après-midi
- 20 juin (non reporté) : Base de plein air de Sainte-Foy. Facile

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

J'adresse un merci tout spécial aux membres du comité organisateur qui m'épaulent dans l'organisation de ces activités. Ce sont, par ordre alphabétique :

BÉLANGER Monique, organisatrice
CHAMBERLAND Andrée, organisatrice
DALLAIRE Ginette, trésorière
GAUDREAU Lise, organisatrice
GIROUX Louise, secrétaire
GODIN Lise, organisatrice
PERRON Jean-Marie, organisateur
THIVIERGE Danielle, organisatrice

Je remercie également nos collaboratrices et collaborateurs, des marcheuses et marcheurs assidus qui nous aident lors des sorties et sans lesquels la tenue de certaines activités serait compromise. Ils nous sont précieux. Si vous souhaitez en faire partie, communiquez avec moi il me fera plaisir de vous informer à ce sujet.

Édith Vachon 418-849-5109, responsable

12- GOLF-CROQUET

Le Club de croquet de la C.J.R. inaugurera sa deuxième saison le 17 mai prochain. Suite à une première expérience très appréciée des participants et participantes, nous sommes heureux de vous proposer de venir faire la découverte du golf-croquet cet été.

Cette activité récréative se joue sur gazon et incite aux échanges, au divertissement et à la compétition amicale.

Comme l'an dernier, les rencontres se tiendront le soir de 18 h 30 à 20 h 30 les mardis, mercredis et jeudis selon le

nombre de joueurs et joueuses intéressés. Il est même possible de vous proposer de jouer le mercredi à 15 heures si l'intérêt est là.

Le matériel nécessaire pour la pratique du croquet est inclus dans le coût d'inscription de 20 \$. Un animateur est toujours présent lors des activités.

Pour la prochaine saison, les terrains de croquet sont déménagés au Parc Chabot (chalet Chabot), 1641, avenue de Colmar, Charlesbourg (face à la rue des Tours). Pour s'y rendre, sur Jean-Talon, rue de la Moselle à gauche puis avenue de Colmar toujours à gauche.

Afin de vous permettre de découvrir le golf-croquet avant l'inscription estivale de mai, nous vous proposons une rencontre d'initiation le 26 avril à 18 h 30. Pour les personnes intéressées, veuillez faire parvenir un courriel à cette adresse : jean-marie@perron.qc.ca ou au téléphone au 418-914-1814.

Louis Paquet 418-626-3696, responsable
Camille Roy et Jean-Marie Perron, adjoints

13- CAMPING 2016

À tous les mordus du camping, cette invitation est pour vous.

Veuillez prendre note que notre semaine de camping C.J.R. aura lieu du 16 au 23 juin 2016, au Parc Bromont, 24, rue Lafontaine, Bromont, J2L 2S9, téléphone 450-534-2712.

Une invitation toute spéciale s'adresse aux nouveaux membres de la C.J.R. qui aimeraient se joindre à nous. Nous vous accueillerons chaleureusement.

Notez qu'il n'y a pas de location de roulettes sur ce camping. Nous vous préparons une semaine remplie d'activités variées : vélo, pétanque, golf, visites touristiques

Bienvenue à tous.

Aline De Blois Goulet 418-914-5178, responsable



Elle est tellement vieille qu'elle a un exemplaire de la Bible dédicacé.

Vous n'êtes pas responsables de la tête que vous avez, mais vous êtes responsables de la gueule que vous faites.

Gaétan Bourbeau

1- NOTE 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. Prenez le temps de vous informer, car des places peuvent être disponibles.

Le conseil d'administration

2- FORFAIT SPÉCIAL MARINA ORSINI



26 membres de la C.J.R. ont participé à l'enregistrement de l'émission Marina Orsini le 12 mars dernier. Auparavant, ils avaient passé un séjour à l'Hôtel Orford. L'activité avait été organisée par Mariette Cousineau.

3- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le mardi 24 mai

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

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

Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.
Dîner libre

Souper : Manoir Richelieu

Retour : Vers 22 heures

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

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

4- LA GASPÉSIE ET LE NOUVEAU-BRUNSWICK

Dates : Du 5 au 7 juillet

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

Nous dînerons au restaurant de la Villa Estevan avant de visiter les Jardins de Métis. Nous visiterons aussi le lieu historique national du phare de Pointe-au-Père. Nous coucherons à l'hôtel Rimouski.

Nous visiterons le lieu historique national du Canada de la Bataille-de-la-Ristigouche, le parc national mondial de Miguasha, site naturel exceptionnel du patrimoine mondial de l'Unesco et possiblement l'Oratoire Notre-Dame-du-Mont-Saint-Joseph. Coucher à l'Hostellerie Baie Bleue à Carleton-sur-Mer.

Dîner à l'herboristerie du Jardin botanique d'Edmundston après avoir fait la visite du jardin. Nous reviendrons au Québec pour souper à l'Auberge Le Faubourg de Saint-Jean-Port-Joli.

Retour à Québec vers 21 heures

Le coût du voyage est de 549 \$ en occupation double. Il comprend le transport en autocar de luxe, deux déjeuners, deux dîners, deux soupers, les visites dans les parcs, les taxes et frais de service, les pourboires au conducteur.

Vous pouvez vous inscrire immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

5- DÉCOUVERTE DE LANAUDIÈRE

Date : Le samedi 9 juillet

7 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de la région touristique de Lanaudière. Pause-café libre en route. Venez découvrir cette belle région en compagnie d'une guide expérimentée et costumée, madame Constance, institutrice, qui se fera un plaisir de vous raconter son histoire.

10 h Arrêt chez Simon le confiturier. Située au cœur du village de Sainte-Marcelline, venez découvrir la nouvelle boutique de Simon Turcotte, qui vous offre des gelées et tartinades.

12 h Dîner inclus à l'Auberge La Montagne Coupée de Saint-Jean-de-Matha. La salle à manger vous invite à déguster une gastronomie régionale digne des plus fins palais. Par la suite, visite de l'église de l'abbaye Val Notre-Dame. L'abbaye est située au pied de la Montagne Coupée, sur un plateau boisé surplombant la rivière l'Assomption. Depuis 2009, elle abrite une communauté de 24 moines cisterciens venus de l'Abbaye d'Oka.

15 h Visite guidée du jardin de la passion de René Brisson. Un jardin de fleurs à visiter, dans un décor champêtre. Il y a de nombreux sentiers, un jardin secret, un sentier parfumé pour apprivoiser les décorations qui s'y trouvent. Jolie boutique sur place. En route vers Joliette pour déposer notre guide.

16 h Départ pour le souper libre et le retour à la maison.

21 h Heure d'arrivée approximative à Charlesbourg.

Coût : 92 \$ (97 \$ non-membre) (Voir article 2, section milieu de vie). À noter que ce prix s'applique s'il y a 45 participants, sinon le prix pourrait être différent. Le prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide local, les activités inscrites à l'horaire, un repas, les pourboires et les taxes.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

6- DOMAINE FORGET ET CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le dimanche 17 juillet

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Saint-Irénée. Je vous informerai par téléphone de l'heure exacte du départ quelques jours à l'avance.

À notre arrivée au Domaine Forget, vous pourrez admirer différentes sculptures. Un brunch (dîner) nous sera servi et des musiciens talentueux agrémenteront le repas.

En après-midi, temps libre au Casino de Charlevoix et vers 5 heures un délicieux buffet vous sera offert au Fairmont Le Manoir Richelieu. Retour tôt en soirée.

Coût : 85 \$ (90 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, 2 repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les pourboires et les taxes.

Note : Vous devez avoir une carte du casino ou une carte avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas. Un minimum de 40 personnes est requis pour que ce voyage se réalise.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

7- ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Dates : Du 18 au 24 juillet

En empruntant le pont de la Confédération pour se rendre à Souris (IPE), nous prendrons le traversier en direction de Cap-Aux-Meules. Nous irons à la découverte de l'Étang du Nord, l'église de Fatima, le site historique de La Grave, possibilité de visiter l'Aquarium ou le musée de la mer, Havre-aux-Maisons, le fumoir d'Antan, la Place de la Dune du Sud, le centre d'interprétation du phoque, Grosse-Île, Old-Harry, Grande-Entrée et beaucoup d'autres.

Coût : 1669 \$ par personne en occupation double. Le prix comprend : le transport en autocar l'Exclusif, l'hébergement pour 6 nuits, 19 repas, les services d'un guide-accompagnateur, la manutention d'une valise par personne et les taxes (pourboires en sus). **Très important d'avoir une assurance voyage.**

Pour plus d'informations, communiquer avec :

Mariette Cousineau 418-915-7752



L'enfant est un fruit qu'on fit.

(Leo Campion)

8- SPECTACLE DRAGAO À SHAWINIGAN

Date : Le mercredi 27 juillet

Programme :

- 12 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté Nord)
- 13 h 30 Visite guidée du Musée Boréalis situé à Trois-Rivières. Vous découvrirez la grande aventure des pâtes et papier au Québec à travers les thématiques telles que l'exploitation forestière, l'omniprésence de l'eau, le travail en usine, les bûcherons et les draveurs, la construction des quartiers ouvriers dans les forêts.
- 16 h Croisière sur la rivière Saint-Maurice en ponton de la Cité de l'Énergie. On vous fera découvrir l'histoire de cette rivière qui, pendant un siècle et demi a vu descendre des milliers de billes-bois pour alimenter les scieries et les usines de papier de la Mauricie.
- 17 h 30 Repas inclus au restaurant St-Marc Deli de Shawinigan.
- 19 h 30 Arrivée sur le site de la Cité de l'Énergie.
- 21 h 30 Assistez à l'impressionnant spectacle nocturne Dragao, une aventure d'Amos d'Aragon. Chacun sait que les grands héros ne vivent que dans les contes mais qu'ils sont bien présents chaque été à la Cité de l'Énergie. L'amphithéâtre extérieur, couvert et chauffé, permet aux spectateurs d'assister au spectacle à l'abri des caprices de la nature.
- 23 h Retour vers Québec
- Coût : 149 \$ (154 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les activités inscrites au programme, un repas et tous les pourboires et taxes.
- Note : Nous vous suggérons d'apporter un bon gilet chaud ou un coupe-vent, car le soir, sur le bord de la rivière, cela peut devenir frais.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

9- CROISIÈRE SUR LE BATEAU-MOUCHE

Date : Le mardi 2 août 2016

Je vous invite à venir découvrir une partie de la ville de Montréal par une croisière sur le Bateau-Mouche.

Programme :

- 8 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 11h 10 Rencontre de notre guide au Centre des sciences de Montréal pour une visite du Carré Jacques-Cartier



**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

- 12 h Embarquement à bord du Bateau-Mouche au Vieux-Port
- 12 h 30 Lunch à la montréalaise à bord du bateau. Vous devez faire un choix lors de l'inscription. (Pré-choix : Bagel au saumon fumé ou sandwich au smoked meat)
- 14 h Retour au quai
- 14 h 30 Visite de l'exposition « Dans L'Griff » au Centre d'Histoire de Montréal
- 16 h 30 Visite de la Petite Italie et du Marché Jean-Talon, Montréal
Souper libre au Marché. Suggestions : Brûlerie Aux Quatre-Vents, Crêperie du Marché, Délices d'Asie, la Cafétéria du Marché et Première Moisson
- 18 h 45 Départ pour Québec
- Coût : 149 \$ (154 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, un guide-accompagnateur, toutes les visites prévues au programme, le dîner-croisière, les taxes et services.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

10- L'ÎLE SAINT-BERNARD À CHÂTEAUGUAY

Date : Le mercredi 17 août

Programme :

- 7 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Chateauguay. Pause-café libre en route
- 11 h Visite du domaine des Sœurs Grises en compagnie de personnages d'époque qui ne manqueront pas de vous faire découvrir toutes les richesses historiques de l'Île Saint-Bernard.
- 12 h Diner-buffet au Manoir d'Youville
- 14 h Croisière animée sur la rivière Chateauguay sur le bateau l'Explorateur. Située à 20 minutes de Montréal, l'Île Saint-Bernard offre son refuge faunique où plus de 200 espèces d'oiseaux y nichent.
- 13 h 30 Visite commentée de la maison Le Pailleur. Découvrez les savoir-faire des artisans qui ont bâti ce domaine. Prenez contact avec l'histoire des Patriotes de Chateauguay.
- 16 h 30 Route en direction de Québec. Souper libre en cours de route.
- Coût : 125 \$ (130 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les activités inscrites au programme, un repas et tous les pourboires et taxes.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

11- LES FJORDS DE L'ALASKA

Il reste des places pour cette croisière.

Lors de ce voyage, prévu du 18 au 28 août 2016, nous débiterons par un tour de ville, guidé en français, de la ville de Vancouver. Nous verrons le parc Stanley avec ses totems, le quartier chinois, Gastown, Granville Island avant notre transfert à bord du navire Millenium de Celebrity.

Notre croisière nous mènera de Vancouver à Seward en passant par le passage intérieur, Ketchikan, Icy Strait Point, Juneau, Skagway et devant le Glacier Hubbard.

À la sortie du Millenium, nous aurons une journée de découverte en bateau dans le parc national de Kenai Fjord ainsi qu'un tour panoramique en français de la ville de Seward. Après une nuit à Seward, nous prendrons l'autobus pour Anchorage pour une visite guidée, en français, avant de prendre l'avion pour le retour.

Ce voyage de 11 jours comprend :

Le déplacement de Québec à Montréal en autocar, aller et retour, le vol de Montréal à Vancouver, aller et retour, le vol de Anchorage à Vancouver, une nuit à Vancouver, sept nuits à bord du navire incluant les repas et les activités à bord, une nuit à Seward, une nuit à Anchorage, les pourboires à bord du navire et les services d'un accompagnateur de Incursion Voyages.

Le prix du voyage, en occupation double pour cabine intérieure, extérieure et balcon est sur demande.

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

12- LE SENTIER DE LA BOUETTE (28e édition)

Date : Le samedi 20 août

Vous participerez à une aventure unique au Québec dans la belle région du Bas-du-Fleuve. Vous serez accueillis sur le Quai du Village de l'Île Verte par l'équipe des guides qui nous accompagnera tout le long de la traversée de 4 km jusqu'à l'Île Verte (l'île à Gilles Carle), en passant par l'Île Ronde pour une pause. La marche se fait à la marée descendante qui est la plus basse de l'année et retour en bateau. Il faut être en forme.

Cette activité est accréditée par la Fédération québécoise de la marche.

Sur l'Île Verte, il vous sera possible de visiter l'école Michaud (centre d'interprétation), le Musée du squelette, le Phare et la Cabane du criard et contempler le paysage.

- 5 h 45 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 8 h R.-V. Quai du Village de l'Île-Verte
- 8 h 30 Coup d'envoi pour la traversée / marche
- 14 h 45 Retour à la terre ferme par bateau
- 15 h 15 Départ pour Québec
- 18 h Retour à Québec
- Participation : Limitée au nombre de places disponibles sur le bateau (maximum 56 passagers), d'où l'importance de s'inscrire rapidement.
- Coût : 52 \$ (57 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autobus aller-retour, l'inscription à l'organisme organisateur et le retour en bateau.

Plus d'informations et consignes seront fournies ultérieurement aux personnes inscrites.

Nicole Lévesque-Phaneuf 418-623-5714, responsable
Jocelyn Méthot 418-623-9389

13- ISLE-AUX-GRUES

Date : Le mardi 30 août

Programme :

- 7 h 45 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Berthier-sur-mer.
- 9 h 15 Excursion à l'Isle-aux-Grues sur un bateau des Croisières Lachance. Le capitaine nous racontera l'histoire de la vie insulaire des habitants de cet archipel. Rendu sur l'île, à bord de l'Écotrain, un guide vous relatara les anecdotes et les légendes de l'île et expliquera la géographie. Une expédition sans pareille.
- 12 h Dîner inclus au Restaurant Bateau Ivre de l'Isle-aux-Grues où l'on dégustera les produits de la région.
- 16 h 15 Retour vers Charlesbourg
- Coût : 130 \$ (135 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, les activités inscrites au programme, un repas et tous les pourboires et taxes.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

14- IKEA ET LE MUSÉE GRÉVIN

Date : Le mercredi 28 septembre

En avant-midi, départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Montréal. Je vous informerai par téléphone de l'heure du départ quelques jours à l'avance.

Visite du Musée Grévin. Installé au 5e étage du Centre Eaton sur la rue Sainte-Catherine, le Musée Grévin expose plus de 120 statues de cire qui ont marqué l'histoire du Canada, du Québec et de la France. On y trouve une collection de statues grandeur nature, notamment du hockeyeur Jean Béliveau, de l'astronaute Julie Payette, du chanteur Robert Charlebois, de Céline Dion et René Angélil et de plusieurs chanteurs américains.

Par la suite, dîner libre au Ikea de Montréal. En après-midi, temps libre pour vos emplettes au Ikea, le plus grand magasin de cette chaîne en Amérique du Nord.

Souper dans un restaurant de la région et retour à Charlesbourg.

Coût : 99 \$ (104 \$ non-membre). Le prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les activités au programme, le service d'un guide-accompagnateur, les taxes et les pourboires.

Nicole Letellier 418-626-5208, responsable

15- LES CANTONS-DE-L'EST EN AUTOMNE

Date : Le jeudi 29 septembre

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

Nous dînerons à Granby au restaurant Atelier Archibald. Le propriétaire est le chef Laurent Godbout de Montréal.

À Dunham, nous visiterons le Domaine des Côtes D'Ardoise avec ses jardins et ses bâtiments historiques, sans oublier l'exposition des œuvres d'art et le vignoble de L'Orpailleur, l'Économusée de la vigne et du vin avec dégustation.

À Frelighsburg, le Domaine Pinnacle a remporté la médaille d'or à San Francisco pour son cidre de glace. Nous roulerons sur les routes les plus panoramiques de cette région.

Souper libre. L'arrivée à Québec est prévue vers 21 heures.

Le coût du voyage est de 95 \$ (100 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le dîner, les dégustations.

Note : Le voyage du mardi 27 septembre est complet. Plusieurs places sont encore disponibles pour le jeudi 29 septembre. Vous pouvez vous inscrire immédiatement. Nous n'organiserons pas un troisième voyage.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable
Lyne Trudelle 418-626-4619

16- LAC PLACID, LAC GEORGE, STOWE (FAMILY TRAPP LODGE)

Dates : Du 3 au 6 octobre

Durant ce séjour, les voyageurs visiteront Ausable Chasm. Ils coucheront deux nuits à l'Hôtel Golden Arrow Lakeside Resort au Lac Placid.

Visite des installations olympiques du Lac Placid (1932 et 1980) avec un guide francophone et vous aurez la possibilité d'escalader la montagne olympique de Whiteface Mountain.

Coucher au Lac George à l'Hôtel Clarion Inn and Suites.

Dîner à Stowe au Family Trapp Lodge.

Le prix de 789 \$ en occupation double comprend le transport en autocar de luxe, le souper le premier soir à l'hôtel, la visite des installations olympiques du Lac Placid (1932 et 1980) avec un guide francophone, la croisière sur le Lac Placid, la visite du Fort Ticonderoga avec un guide francophone et aussi du Fort William Henry, le dîner au Family Trapp Lodge à Stowe, les taxes et frais de service, les pourboires au conducteur et au guide local.

La documentation au sujet de ce voyage sera disponible lors de l'inscription. Les chèques en paiement de ce voyage devront être faits à l'ordre de Voyages Paradis. Un minimum de 100 \$ par personne est demandé lors de l'inscription.

Prenez note que le passeport est nécessaire pour effectuer le voyage et vous pouvez vous inscrire immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

17- NOËL EN AUTOMNE

Dates : Du 17 au 19 novembre

Venez vivre un Noël féerique en automne au Manoir du Lac William

Coût : 395 \$ par personne en occupation double. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, deux nuitées en chambre supérieure, six repas et un buffet de fin de

soirée au réveillon de Noël, la Célébration de la parole avec crèche vivante, une soirée dansante animée le soir de Noël, une soirée du Jour de l'An avec un spectacle Rétro Flash, un cocktail et vin aux soupers et mousseaux du Nouvel An, La poule aux œufs d'or, le Banquier, un déjeuner pyjama et un dépouillement d'arbre de Noël, les pourboires et différents jeux.

Cet hôtel dispose de piscine, jacuzzi, sauna intérieur et bain nordique.

Mariette Cousineau 418-915-7752, responsable

18- SONDAGE POUR LA CORSE ET LA SARDAIGNE

Je continue le sondage pour cette destination.

S'il y a des gens qui sont sérieusement intéressés par ce voyage, je serai disponible à l'inscription du mois de mai pour prendre vos noms et discuter avec vous.

Au plaisir de vous voir.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

19- SONDAGE POUR UNE VISITE DE BOSTON SUIVIE D'UNE CROISIÈRE DE BOSTON À QUÉBEC

Bonjour,

Si suffisamment de personnes sont intéressées, j'aimerais vérifier la possibilité de jumeler deux forfaits de voyage. Il s'agit de Boston et les châteaux de la Nouvelle-Angleterre et de la croisière de Boston à Québec.

La période prévue pour ce voyage serait fin septembre ou début octobre 2017. Je serai présent le 4 mai prochain pour recueillir vos noms.

Gilles Mercier 418 623-9900, responsable

20- VOYAGES OU ACTIVITÉS QUI SONT COMPLETS

31 mai : Balade sur le nouveau train de Charlevoix et les chants de Paris au Manoir Richelieu, responsable Gaétan Bourbeau

8 au 25 juin : Les fjords de la Norvège, responsable Ginette Turner

27 septembre : Les Cantons-de-l'Est en automne, responsable Denis Paquet

1-



Nous sommes enfin déménagés dans nos nouveaux locaux depuis la fin janvier. Depuis ce temps, nous sommes en période de rodage après l'installation du matériel nécessaire au bon fonctionnement des activités. L'inauguration a eu lieu le 25 février en présence des autorités de l'Arrondissement.

Dernièrement, notre C.A. s'est enrichi de deux nouveaux administrateurs, soit : Ronald Savard et Dave Packwood. Nous leur souhaitons la bienvenue dans notre organisme. Merci à Hélène Beaulieu qui a terminé son mandat de deux ans comme administratrice.

Nous désirons féliciter Claude Charbonneau qui fut réélu à titre de président de la C.J.R. lors de l'AGA de mars dernier, ainsi qu'à toute son équipe. Également comme médaillé d'argent du Lieutenant-Gouverneur du Québec.

Plaisirs d'Hiver le 23 janvier dernier, a connu un franc succès avec une recrudescence marquée de jeunes enfants. Le tout fut agrémenté par de nouveaux jeux gonflables et la visite du Bonhomme Carnaval au grand plaisir de tous. La barbe à papa a été encore la plus populaire auprès des jeunes.

Notre Centre communautaire sera le siège principal pour une centaine de jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Cette activité sera gérée par notre nouvelle coordonnatrice Ann-Julie Lamarre et son équipe.

Le samedi 11 juin, Journée du bon Voisinage, nous organisons une journée champêtre sur les terrains de la Corporation de 10 h 30 à 15 h. Une invitation particulière est adressée aux résidents du Plateau et des environs. Cet événement se veut socialisant et participatif en utilisant toutes les aires de jeux sur le parc. Les gens peuvent apporter leurs denrées et on pique-nique! Des hot-dogs seront disponibles sur place.

Cette journée sera également **porte-ouverte** pour le Centre communautaire qui soulignera le 50^e anniversaire des Loisirs du Plateau. À ne pas manquer!

Pensez aux activités extérieures et inscrivez-vous à celles qui vous intéressent ex : hockey-boule, tennis, pétanque, marche et conditionnement physique. De nouveaux modules de jeux pour les jeunes seront installés du côté sud de

la patinoire au début de l'été. Vous pouvez consulter notre programmation dans le bottin et notre site Web.

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

Participons ensemble et bonne saison!

Errol Fortin, Président

2- FONDATION DU CAABC



Les **Titans de la montagne** est une course en montagne, au profit de la **Fondation du Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg** qui se déroule tous les ans au Centre de ski le Relais.

L'édition 2016 aura lieu le 2 juillet prochain dès 8 heures. L'épreuve consiste à effectuer le plus grand nombre de montées dans un temps donné (4 heures) et/ou la montée la plus rapide. Pour l'édition 2016, des nouveautés s'ajoutent à l'événement dont le volet *Accès à la montagne*. Pour seulement 10 \$, vous pouvez monter les parcours sans aucun chronométrage, ni classement. Idéal pour les amateurs de marche et/ou de randonnée pédestre en montagne. Deux parcours sont offerts aux participants des volets compétitifs : *L'ascension*, parcours de type sprint d'une distance de 4,5 km (204 mètres de dénivelé) via la piste Gaby-Pleau et *La randonnée*, parcours de type endurance d'une distance de 5 km (224 mètres de dénivelé) via la piste Charlesbourg. Pour vous procurer votre billet de participation, consultez le site Web du CAABC ou communiquez avec nous.

Consultez notre page [Facebook](#) pour tout savoir sur l'événement et au plaisir de vous rencontrer le 2 juillet prochain!

Site Web du CAABC : www.caabcharlesbourg.org

Adresse courriel : titans@caabcharlesbourg.org

Page Facebook : www.facebook.com/titansdelamontagne

3- LA BOURSICOTE, C'EST QUOI ?



La Boursicote est un réseau d'échanges pour les 50 ans et plus, offert par le **Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg** à l'intérieur duquel les membres s'échangent des services variés.

Vous rendez service à ceux qui vous contactent pour recevoir vos services seulement. Vous demandez des services à ceux qui offrent des services qui vous plaisent. Votre compte de membre est une banque de temps qui fonctionne comme un compte débit, c'est-à-dire que des minutes sont ajoutées ou soustraites à votre compte selon que vous ayez donné ou reçu un service.

L'accès au réseau nécessite d'être membre du CAABC au coût de 5 \$ payable en janvier (la première année est gratuite). Le réseau répond à plusieurs besoins : économiser sur vos dépenses, vous sentir utile, rendre service, développer votre réseau social...

Il y a des cafés-rencontres, à raison de deux par mois (2^e mercredi du mois et 4^e lundi du mois) : cela permet de mieux se connaître, de réfléchir ensemble sur le fonctionnement de la Boursicote et apporter des idées. Le service est offert principalement sur le territoire des secteurs suivants : Charlesbourg, Lac-Delage, Lac Saint-Charles, Stoneham et Tewkesbury, Lac-Beauport ainsi qu'une partie de Lebourgneuf.

Pour en savoir plus, et vous inscrire, venez rencontrer le responsable de la Boursicote, Yannick Pavard, lors de l'inscription des activités de la C.J. R. le 4 mai prochain.

Marcel Dupont



- Cette phrase de Robert Surcouf, célèbre corsaire Malouin, répondant à un amiral britannique qui prétendait ceci : « Vous les Français vous vous battez pour l'argent, nous Anglais, nous nous battons pour l'honneur !!! » Et Robert Surcouf de répondre : « Monsieur, chacun se bat pour ce qu'il n'a pas!!! »
- Lors d'un échange entre les deux rivaux politiques du 18^e siècle, John Montagu, Comte de Sandwich, et le réformiste John Wilkes, Montagu dit à Wilkes : « Monsieur, je ne sais pas si vous mourrez sur l'échafaud ou de la syphilis. » Réplique de Wilkes : « Cela dépend, monsieur si j'embrasse vos principes ou votre maîtresse. »
- Lady Astor apostropha un jour Winston Churchill : « Monsieur Churchill, vous êtes ivre ! » Réplique de Churchill : « Et vous, Madame, vous êtes laide... Mais moi, demain, je serai sobre ! »
- Cindy Crawford à Amanda Lear lors d'un cocktail : « Merci de m'avoir envoyé votre livre, je l'ai adoré. Mais dites-moi, qui vous l'a écrit ? » Réplique d'Amanda : « Je suis ravie que vous ayez apprécié mon livre. Mais dites-moi, qui vous l'a lu ? »

4- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS

Date : Le vendredi 3 juin

Endroit : École secondaire Saint-Jean-Eudes

Coût : 15 \$. Les cartes sont en vente la journée d'inscription et lors des Lundis PM

Programme de la journée :

14 h Accueil des participants

15 h Spectacle du groupe La Tournée du Bonheur qui vous fera chanter et danser pendant plus de deux heures

18 h Souper

20 h Soirée de danse

Nicole O'Keefe, Pauline Jobidon et Gaétan Bourbeau siègent sur le comité organisateur de cette activité et représentent la C.J.R.





LA MARCHÉ
POUR L'ALZHEIMER
UN GESTE DIGNE
DE MÉMOIRE^{MC}

1- LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER

Membres de la C.J.R., rassemblons-nous pour La Société Alzheimer de Québec!

La 10^e édition de la Marche pour l'Alzheimer aura lieu le dimanche 29 mai 2016 sur les Plaines d'Abraham et la Grande-Allée, beau temps, mauvais temps. Le parcours prévu est de 4 km.

L'an dernier, nous avons été un beau groupe de la C.J.R. à y participer. Nous souhaitons être encore plus nombreux cette année!

Transport : Le jour de la Marche, la C.J.R. organise le transport par autobus au coût de 5\$ (à payer en argent lors de votre inscription). Pour ceux qui s'y rendront avec leur véhicule, nous vous invitons à consulter le site : societealzheimerdequebec.com pour stationnement gratuit et autres détails.

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

Donateur : Vous ne pouvez participer à la Marche ? Faites un don encourageant un marcheur. Pour un don de 20 \$ et plus, un reçu pour usage fiscal vous sera remis.

Horaire :

8 h 45	Départ du chalet de la C.J.R. vers les Plaines d'Abraham
9 h 30	Mot de bienvenue sur le site de la Marche, derrière le manège militaire
10 h	Départ des marcheurs accompagnés par les Sentinelles de la Route
11 h 30	Animation et collation sur le site de la Marche
13 h	Retour

Inscription : Vous pourrez vous inscrire auprès des responsables lors de la journée d'inscription de la C.J.R. le 4 mai 2016 ainsi qu'aux LUNDIS PM du 9 et 16 mai.

Nous vous invitons à porter la couleur JAUNE sur la tête ou dans les cheveux soit : casquette, visière, ruban, foulard afin de vous identifier au groupe.

Bienvenue aux membres et à leurs familles.

Lise Proulx 418-626-2706

Lise Matte 418-841-3598

Andrée Girard 418-622-3200

2- 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.

3- 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.

4- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2016-2017, 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 : Fascinante Californie, Les Pyrénées de l'Atlantique à la Méditerranée, Escales dans les Îles Grecques, La Perse au cœur de l'Iran, Russie éternelle de Moscou à Saint-Pétersbourg, Bella Italia des grands lacs du Nord à la Vénétie. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Classique : 7 jours à Rome et aussi le Hors-Série Découverte : Pédaler le Brésil.

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

Note : Vous avez jusqu'au lundi 9 mai 2016 pour profiter de ces avantages. Vous pouvez vous inscrire immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable



5- RABAIS PEINTURE

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

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

Jean Deslauriers, administrateur

6- RELIURE, RÉPARATION... À VOTRE PORTÉE

Je peux tout relier ou presque...

- Une pile de lettres d'amour deviendra un livre
- Le cahier de recettes de votre maman constituera un héritage culinaire
- Un mémoire de maîtrise (thèse) d'un enfant

- L'histoire de votre famille
- Votre généalogie
- Vos poèmes
- Vos souvenirs d'un voyage
- N'hésitez plus ; achetez un livre ancien qui vous fait envie malgré son état. Je lui offrirai une nouvelle jeunesse, dans les règles de l'art et le respect du livre.

Tout est fait sur mesure pour protéger et mettre en valeur un livre, un objet, des feuilles encore vierges, une revue à laquelle vous tenez.

Hélène Francoeur

info@hfrancoeur.com

Le BONHEUR

C'est le célèbre pianiste et philosophe à ses heures, Oscar Levant, qui disait un jour :

« Le bonheur, on ne le goûte jamais, on ne fait que s'en souvenir. »

C'est comme un voyage. Certes, on trouve beaucoup d'agrément à l'accomplir, mais c'est peut-être plus tard, alors qu'on revoit les photos ou les images de la ciné, qu'on l'apprécie véritablement, qu'on en savoure les moindres péripéties.

De nos jours, nous courons toujours, nous sommes constamment obligés de nous hâter.

Le bonheur nous accompagne, il marche à nos côtés. Mais généralement, nous ne regardons même pas.

Éternels insatisfaits, perpétuels mécontents, nous pressons le pas et bientôt, nous réalisons que nous avons laissé derrière nous un bonheur qui ne demandait qu'à faire route avec nous.

Mais le bonheur est généralement discret, silencieux. Il apparaît rarement au milieu des fêtes et du bruit, des richesses et des parures. Il se dissimule plutôt dans la satisfaction du devoir pleinement accompli, dans les menus plaisirs et les minimes joies d'une existence qui ne va jamais sans sacrifices.

Si l'on bâtissait la maison du bonheur, la plus grande pièce serait la salle d'attente.

Jules Renard

Les gens ne connaissent pas leur bonheur mais celui des autres ne leur échappe pas.

Pierre Daninos

On reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait quand il s'en va.

Jacques Prévert

ASSURANCE VOYAGE

Obtenez Jusqu'à
12.5%*
DE RABAIS
Sur votre assurance
voyage

- Assurance annulation • Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Comparez les produits et tarifs
des **14 assureurs** les plus concurrentiels.

securiglobe.com
1 888 211-4444



SECURIGLOBE™

Cabinet de Services Financiers

**NOUVEAU
PARTENAIRE
DE LA C.J.R.**

* Cette offre exclusive Securiglobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs.
L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.

MA CAISSE

*Créatrice
de valeur*

POUR MON MILIEU



Desjardins

**Caisse populaire
de Charlesbourg**