Sommaire index

NUMÉRO SPÉCIAL
25E ANNIVERSAIRE

L'INFO CJR

www.cjrcharlesbourg.org

SAISON
AUTOMNE
SEPTEMBRE À NOVEMBRE 2019

La revue des membres de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau

Vol 22 no 1

Tirage : 1600 copies

1994

2019

un Quart de Siècle de Plaisir

BUREAU ADMINISTRATIF
Centre communautaire du Plateau
8815, av. Jean-Paquin
Québec (Qc) J GIG 4W7
418-626-2828

HEURES DE BUREAU

Lundi 9 h à 16 h
Mardi à vendredi 9 h à 12 h
12 h 30 à 15 h 15

BOÎTE VOCALE
418-990-0863

SOMMAIRE : PAGE 3
INDEX DES ACTIVITÉS : PAGE 3

Envoi de Publication - Convention No 40039360

Au-delà d'une simple pancarte, je vous propose
une transaction structurée et sécuritaire.

Pourquoi risquer un actif si précieux ?

Jean-Sébastien Lessard inc.

Société par action d'un courtier immobilier

B. 418 666-5050
C. 418 806-9285
jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com

Opinion **GRATUITE** de la valeur marchande de votre propriété.

RE/MAX RÉFÉRENCE 2000
AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUÉBEC INC.
3333, rue du Carrefour, Local 250, Québec (Qc) G1C 5R9

SOMMAIRE L'INFO CJR AUTOMNE 2019

2180 membres

MESSAGES

4 - PRÉSIDENT DE LA CJR
5 - PRÉSIDENT D'HONNEUR DU 25E
6 - ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
7 - MAIRE DE LA VILLE DE QUÉBEC
DÉPUTÉ FÉDÉRAL
8 - L'ÉDITORIAL ET L'ÉQUIPE DU JOURNAL
9 - MESSAGES DES COORDONNATRICES
10 - MERCI D'ENCOURAGER NOS PARTENAIRES

UN QUART DE SIÈCLE DE PLAISIR

10 - LE COMITÉ DU 25E ANNIVERSAIRE
11 - 25 ANS DE GESTION
12 - THERMOMÈTRE DE CROISSANCE DE LA CJR
12 - CLAUDE CHARBONNEAU NOUS RACONTE
13 - LES ACTIVITÉS INCLUSION ET MILIEU DE VIE
16 - LES ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE
18 - LES ACTIVITÉS SOCIALES
20 - LES ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS
22 - LES ACTIVITÉS DE VOYAGES
24 - MERCI À TOUS
24 - LES GESTIONNAIRES

LES PAGES CENTRALES

25 - LA JOURNÉE D'INSCRIPTION
26- L'INSCRIPTION EN LIGNE
26 - LE CALENDRIER CENTRAL
28 - ADRESSES DES LIEUX DES ACTIVITÉS

LE CAHIER DES ACTIVITÉS

29 - GALA 25E ANNIVERSAIRE
30 - LES ACTIVITÉS INCLUSION ET MILIEU DE VIE
31 - LES ACTIVITÉS « TOUS AZIMUTS »
32 - LES ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE
38 - LES ACTIVITÉS SOCIALES
40 - LES ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS
44 - LES ACTIVITÉS DE VOYAGE

DIVERS

9 - LE POÈME DE GISÈLE
9 - POUR REJOINDRE LA CJR
19 - POUR CONSERVER VOS SOUVENIRS
50 - AUTRES ORGANISMES
50 - AU REVOIR CHERS AMIS

INDEX DES ACTIVITÉS

Badminton 41
Boîte à chansons 37
Bricolage 33
Bridge 32
Brunch automnal 39
Canneberge en fête 36
Casino de Charlevoix 34
Club la Vie-Laine 35
Conditionnement physique ... 41
Conversation anglaise 33
Cribb 38
Croq'sentiers 40
Danse en ligne 41
Déjeuners mensuels 38
Dubaï - Terre et mer 46
Espagne - Costa Brava 47
Gala 25e anniversaire 29
Golf à Ocean City 45
Golf de fermeture 42
Grands explorateurs 50
Groupe Allegro 33
Groupe Légend'air 33
Guignolée 50
Italie - Voyage 49
Ligue d'impro 34
Lundis chantants 34
Lundis PM 30
Matinée culturelle 34
Memphis Cabaret 36
New York Marchés de Noël ... 45
Noël Country blanc 36
Normandie et croisière 48
Nouveaux membres 30
Paris/Châteaux de la Loire .. 48
Pickleball 41
Punta Cana 45
Reconnaissance bénévoles . 30
Scrabble 32
Shuffleboard 40
Ski de fond et raquettes 43
Soirée canadienne 39
Soirée de danse 38
Soirée Halloween 39
Souper de Noël 30
Souper Smoked meat 38
Spectacle - Sous les ponts .. 35
Tai Chi Qi Gong 42
Tennis 42
Théâtre La Bordée 37
Tous Azimuts 31
Train de Charlevoix 36
Train Orford Express 36
Vélo et péniche Hollande ... 47
Visite du Parlement 35
Yoga 42

RÉTROSPECTIVES

Camping 43
Club de vélo 43
Lac Saint-Jean 49
Sicile - long séjour 49

LE MESSAGE DU PRÉSIDENT

Serge Doyon

Chers membres,

Malgré une longue attente, nous avons obtenu de la chaleur et du beau temps au cours des derniers mois. Comme vous le savez déjà, un événement important se tiendra le 16 novembre prochain afin de souligner la 25e année d'existence de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau. En effet, c'est le 9 septembre 1994 que furent délivrées les Lettres patentes de cette organisation à la demande de cinq (5) résidants du Plateau de Charlesbourg, dont ***Jeannine Bibeau,*** malheureusement décédée au début de juillet. Je profite d'ailleurs de l'occasion pour offrir mes plus sincères condoléances à sa famille.

Dès les premières années, plusieurs activités ont été mises en marche. Je vous invite à prendre connaissance de l'historique de chacun des secteurs d'activités dans les pages qui suivent. À ce jour, nous offrons à nos quelque 2180 membres près de 125 activités annuellement.

Soucieuse de maintenir un climat de bonheur et de satisfaction pour la participation des membres à nos nombreuses activités, la CJR s'est particulièrement investie au cours des dernières années dans le développement d'outils favorisant l'inclusion et le vieillissement actif dans la dignité. Un comité « Milieu de vie » a été formé pour en assurer la réalisation.

La croissance continuelle de nos membres représente pour la gouverne un défi majeur afin de maintenir des activités de grande qualité ainsi qu'un milieu de vie accueillant et inclusif dans le respect de la capacité financière, matérielle, informationnelle et humaine de notre organisation. La recherche d'espace et l'amélioration de la plateforme comme soutien à l'exercice de nos activités font actuellement partie de nos préoccupations.

En terminant, je vous souhaite beaucoup de plaisir à la CJR au cours des prochains mois et vous invite à venir nombreux à la journée d'inscription le jeudi 5 septembre. Je vous invite également à participer au Gala 25e anniversaire de la CJR au Patro Roc-Amadour le 16 novembre.

Serge Doyon, président

LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION

CONSEIL D'ADMINISTRATION	
Serge Doyon	Président*
Céline Bédard	Vice-présidente*
Lise Langlois	Secrétaire*
Justin Pilote	Trésorier*
Lisette Dussault	Registraire*
Jacques Thibault	Registraire adjoint
Simonne Laforest	Administratrice
Renée Masson	Administratrice
Louise Cloutier	Administratrice
André Landry	Administrateur
Michel Guimond	Administrateur
Gilles Marcotte	Administrateur
* Membres du Comité exécutif	

COORDONNATEURS		
Louise Pitre	Administration et événements corporatifs	418-626-2828
Renée Masson*	Programmation et suivi des activités	418-634-5354
Céline Bédard*	Activités Inclusion et milieu de vie	418-952-1772
Louise Cloutier*	Communications	418-622-4705
Simonne Laforest*	Activités Tous Azimuts	418-622-1375
Lise Dubé	Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée	418-626-4501
Gaétan Bourbeau	Activités de santé, plein air et sports	418-628-5791
Huguette Charpentier	Activités sociales	418-623-9279
Gaston Lafleur	Activités de voyage	418-659-4171
Jean-Louis Drolet	Logistique et ressources matérielles	418-626-4619
* aussi membres du Conseil d'administration		
Pour envoyer un courriel à l'un des membres du CA : http://www.cjrcharlesbourg.org/contact/		

Message du président d'honneur

François Bergeron
Directeur général
Caisse Desjardins de Charlesbourg

Le dynamisme de la Caisse dans son milieu ainsi qu'auprès de ses membres est en grande partie tributaire des gens qui y oeuvrent.

C'est animée par les valeurs coopératives que notre équipe de gestionnaires et d'employés partage le même objectif : travailler toujours dans votre intérêt. Notre approche orientée vers les membres est motivée par l'engagement de vous accompagner dans la réalisation de vos projets, à chaque étape.

Votre confiance envers la Caisse nous permet d'enrichir la vie des personnes et des collectivités. Cette année, la Caisse a retourné 3,2 M$ en ristournes individuelles à ses membres. Maintenant plus accessible, la ristourne évolue pour qu'encore plus de membres reçoivent leur part des surplus.

Par ailleurs, l'an dernier, nous avons engagé plus de 1,15 M$ dans notre communauté, grâce au Fonds d'aide au développement du milieu et aux dons et commandites. Vous participez ainsi avec nous à un grand mouvement de générosité et contribuez à l'éclosion de projets structurants qui répondent aux besoins de notre communauté.

Un accompagnement sur mesure pour les retraités

Profitez d'une approche personnalisée qui évolue au rythme de vos projets.

Notre équipe de spécialistes vous propose des stratégies avantageuses pour bien gérer vos revenus de retraite et savourer pleinement cette étape de vie, dans le confort et la quiétude.

- Accompagnement pour l'optimisation des stratégies fiscales[1]
- Guide à la planification de la succession[1]
- Décaissement des placements
- Analyse des protections d'assurance[1]
- Équilibre budgétaire
- Financement des études des petits-enfants

Laissez-nous le soin de bien vous accompagner.

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg

[1] Accompagnement au besoin par différents partenaires Desjardins ou externes.

418 626-1146 ou 1 866 626-1006 | desjardins.com/caisse-charlesbourg

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Bonjour,

L'épanouissement des personnes aînées est une cause qui me tient à cœur depuis longtemps. J'ai d'ailleurs l'honneur, dans le cadre de mes fonctions de ministre, d'en faire la promotion auprès des Québécoises et des Québécois et de la défendre avec acharnement, dans l'intérêt de tous, puisque les aînés sont appelés à occuper une place de plus en plus cruciale dans le développement de notre société.

Une telle vision est au cœur de nos efforts des dernières années, mais elle a également été adoptée par le passé par une équipe de bénévoles visionnaires qui ont saisi, dès 1994, l'importance de favoriser une vie active chez les aînés. Ces treize personnes, à l'aube de leur retraite professionnelle, ont alors fondé la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau de Charlesbourg (CJR), en mobilisant toute leur énergie en faveur du mieux-être des aînés de leur communauté.

Depuis maintenant 25 ans, cet organisme, fort désormais de plus de 2000 membres, contribue au dynamisme du milieu de vie des aînés de la région dans un esprit inclusif, rassembleur et qui suscite la participation de tous à l'édification d'une société où il fait bon vieillir au cœur de l'action. Cet anniversaire ainsi que l'engagement soutenu de l'équipe et des bénévoles de la CJR méritent donc d'être salués chaleureusement et c'est avec une immense fierté que je souligne leur apport à notre collectivité.

Bon 25e anniversaire à toute l'équipe : merci pour toutes ces années de dévouement, de même que pour toutes celles qui sont encore à venir!

Marguerite Blais
Députée de Prévost
Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

Bonjour,

Félicitations pour votre 25e anniversaire,

Il me fait plaisir de pouvoir contribuer à votre rayonnement, au rapprochement de tous vos membres ainsi qu'à vos activités toutes aussi intéressantes les unes que les autres.

Grâce à votre implication et à votre dynamisme, votre organisme prend tout son sens.

De façon altruiste, vous êtes présents pour faire de votre organisation une réussite. Vos membres, j'en suis certain, sont fiers d'en faire partie!

Je vous souhaite de tout cœur une excellente année 2019-2020. Beaucoup de succès et autant d'années de pérennité.

Bonne continuation.

Jonatan Julien
Député de Charlesbourg
Ministre de l'Énergie et des Ressources naturelles
Ministre responsable de la région de la Côte-Nord

MESSAGE DU MAIRE DE QUÉBEC

Je félicite la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau qui se consacre depuis 25 ans au mieux-être des bâtisseurs de la communauté charlesbourgeoise.

Québec reconnaît et encourage les efforts des personnes qui œuvrent afin que chaque citoyen puisse mener une vie riche et active. C'est ce que vous accomplissez en consacrant votre temps et vos nombreux talents au mieux-être de nos aînés et à la promotion d'un vieillissement actif.

En partageant votre savoir et votre passion, vous contribuez à rapprocher les citoyens et à faire de Québec une ville toujours plus humaine, plus inclusive, car le succès de votre organisation rejaillit sur toute la communauté.

En tant que Municipalité amie des aînés, la Ville de Québec ne peut que se réjouir d'une si belle longévité.

Merci à vous toutes et à vous tous pour votre engagement, votre générosité et votre dynamisme, et longue vie à la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau!

Régis Labeaume
Maire de Québec

VILLE DE QUÉBEC
l'accent d'Amérique

25 ANS DE PASSION

La Compagnie des Jeunes retraités de Plateau de Charlesbourg, c'est 25 ans de passion, d'énergie et de dévouement à offrir à nos aînés un endroit où se retrouver et partager des moments inoubliables. Je suis heureux de pouvoir vous adresser ces quelques mots afin de souligner votre 25e anniversaire.

La force de votre organisation est sans contredit celle de vos bénévoles qui font de l'ensemble de vos activités un souvenir que chacun d'entre vous pourra chérir. À titre de député fédéral de la circonscription de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles, je vous félicite du fond du cœur pour vos nombreuses années à animer le cœur de nos aînés.

25 ans sont passés, mais encore beaucoup d'autres sont à venir!

Pierre **PAUL-HUS**
Député de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles
Ministre du Cabinet fantôme pour la
Sécurité publique et la Protection civile
8400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204
Québec (Québec) G1G 4E2
Téléphone : 418 624-0022
pierre.paul-hus@parl.gc.ca | pierrepaul-hus.ca

Charlesbourg – Haute-Saint-Charles

CHAMBRE DES COMMUNES CANADA

ÉDITORIAL

UNE ÉDITION TRÈS SPÉCIALE

Chers lecteurs,

Vous avez actuellement sous les yeux l'édition toute en couleurs de L'INFO CJR Spécial 25e anniversaire de la CJR.

Nous sommes honorés et fiers de retrouver aux premières pages les messages personnalisés de nos élus gouvernementaux.

L'HISTOIRE 1994-2019
Le plus grand défi a été celui de résumer en quelques pages les 25 années de la fascinante histoire de la CJR qui, à travers ses activités, a fait la joie de milliers de retraités, tout ça grâce à la collaboration active et assidue de ses membres bénévoles.

Les textes de la section historique sont signés ***Claude Charbonneau*** (dorénavant surnommé « la mémoire vive de la CJR »), tandis que la talentueuse ***Louise Giroux*** avec le magicien du Web, ***Renald Lessard*** en ont réalisé la mise en page.

UNE ŒUVRE COLLECTIVE
Vous avez été nombreux, chers collaborateurs volontaires, à fournir, valider, trier et choisir l'information et les photographies parmi la vaste quantité disponible. Bravo!

Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à consulter cette édition que l'équipe du journal en a eu à la composer. C'est notre façon de célébrer ensemble les 25 chandelles de la CJR et d'en mémoriser l'événement. L'important n'est pas d'avoir son nom ou sa photo au travers des pages historiques, mais plutôt de se rappeler sa propre participation à la vie et au bon fonctionnement de la CJR.

Bonne lecture.

Raymond Guay
Éditeur et rédacteur en chef de L'INFO CJR
infocjrray@gmail.com

Équipe de L'INFO CJR - Prix « Milieu de vie » 2019

L'INFO CJR

MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE L'INFO CJR

Éditeur et rédacteur en chef :	***Raymond Guay***
Adjointe rédactrice en chef :	***Sylvie Doire***
Secrétaire à la rédaction :	***Louise Giroux***
Mise en page :	***Renald Lessard***
Relationniste :	poste vacant
Secrétaire :	***Carole Gagné***
Photographe :	***Réjean Chabot***
Banque de photographies :	***Pauline Jobidon***
Comité de correction et de révision :	***Marcelle Fournier, Louise Tanguay, Pauline Morneau, Ginette Levesque, Georgette Baril et Thérèse Brousseau***
Imprimerie et réception :	***Errol Fortin***
Distribution :	***Simonne Laforest***

L'INFO CJR est publié trois fois l'an soit en janvier, mai et septembre. La revue est gratuite pour les membres et disponible au local de la CJR à partir de la date annoncée jusqu'à épuisement des stocks.

L'INFO CJR PAR LA POSTE :
Pour recevoir L'INFO CJR à domicile, le coût est de 5 $ pour trois (3) numéros. Les numéros qui vous seront livrés sont clairement identifiés et varient selon la date de votre inscription sur la liste.
Trois (3) façons de s'y inscrire :
1- sur la plateforme du site Web
2- à tous les Lundis PM auprès de la registraire
3- en personne le jour des inscriptions

Dans le but d'alléger le texte, l'emploi du masculin comprend le féminin. Aussi, les adresses des lieux où se tiennent les activités sont regroupées à la page 28 à la suite du calendrier des activités.

Impression et envoi postal : Groupe ETR
Tirage : 1600 exemplaires

Page couverture

Conception et réalisation :
Louise Giroux
Renald Lessard
Raymond Guay

Retour au Sommaire & Index

COORDONNATRICES

PROGRAMMATION — *Renée Masson*

ADMINISTRATION — *Louise Pitre*

25 ANNÉES D'ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS!

L'équipe de la programmation et du suivi des activités s'efforce à chaque saison d'offrir, comme ses prédécesseurs, une variété d'activités pouvant plaire à tous et à chacun.

À la lecture de ce numéro de L'INFO CJR, vous constaterez à quel point plusieurs personnes, que ce soit en tant que responsable ou coordonnateur, ont consacré de nombreuses heures à l'élaboration d'une programmation afin de vous satisfaire.

Encore une fois, nous avons été à votre écoute et tenté de répondre à vos désirs! Je profite de l'occasion pour adresser un grand remerciement à tous ces bénévoles.

Bonne lecture à vous tous et bon 25e anniversaire!

Renée Masson
Coordonnatrice de la programmation
et du suivi des activités
Pierrette Lépine, coordonnatrice adjointe

Bonjour,

Voilà plus de 6 mois que je fais partie de la grande famille de la CJR et je dois dire que je n'ai pas vu le temps passer. Entre les Lundis PM, les événements corporatifs (assemblée générale, journée d'inscription, colloque des responsables d'activités) et les activités sectorielles, il m'a été permis de constater que ça « grouille » à la CJR. Tellement que nous voilà déjà à vous présenter la programmation automnale et croyez-moi, ce sera vivant.

Grâce à l'énergie des responsables d'activités et des coordonnateurs ainsi qu'au soutien de l'administration, vous pourrez bénéficier d'une saison des plus riches et ce, quel que soit le secteur. Outre les activités cultes, vous retrouverez de toutes nouvelles activités et des événements corporatifs à la hauteur du 25e anniversaire. Il y a fort à parier que chacun y trouvera son compte.

Je vous souhaite une excellente saison automnale au sein de la CJR.

Louise Pitre
Coordonnatrice de l'administration
et des événements corporatifs

LE POÈME DE GISÈLE

Merci
à la CJR
de faire
voyager ma
poésie.

Merci
aux membres
de me lire
depuis
25 ans.

Gisèle Labbé

Au quai des Brumes

Une liberté émerge
un souffle éveille
l'œil de tes rêves
dans la monotonie

au creux des âges
tant de silence se tait
tel un intrus
une flamme jaillit

au fond de ta poitrine
sur le bord du rivage
tu ne vois pas la mer
accueillir le crépuscule

À l'entrée de la nuit
tu as laissé ton cœur
au Quai des Brumes

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

INFORMATION GÉNÉRALE
Louise Pitre : 418-626-2828 coordcjr@cjr.com

BOÎTE VOCALE
Pour info de dernière minute : 418-990-0863
Svp ne pas laisser de message sur la boîte vocale

OMBUDSMAN
Pour formuler une plainte :
Rosaire Roy : 418-663-7332 - rosroy@videotron.ca

PLATEFORME CJR
Compléter le formulaire de dépannage en ligne.
Un bénévole vous contactera dans les plus brefs délais.

INFORMATION SUR UNE ACTIVITÉ EN PARTICULIER
Contacter le responsable de l'activité.
(voir description de l'activité ou calendrier central)

Bonne Fête CJR

Crédit photo : ***Réjean Chabot***

Le comité organisateur du 25e anniversaire de la CJR

Assises : ***Ginette Levesque***, ***Céline Bédard***, ***Lise Dubé***, ***Carole Gagné***, ***Claire Levesque***

Debout : ***Gaétan Bourbeau***, ***Louise Pitre***, ***Denis McCabe***, ***Lucie Jolin***, ***Claude Charbonneau***, ***Louise Cloutier***, ***Pauline Jobidon***

En médaillon, absent lors de la prise de photo : ***Louis Bouffard***

MERCI D'ENCOURAGER NOS PARTENAIRES

Ville de Québec
Arrondissement de Charlesbourg

CHARTwell HD
résidences pour retraités

Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU
Québec - Charlebourg - L'Ancienne-Lorette
Dignité

l'accent d'Amérique

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg

ENCOURAGEONS LA COOP IGA extra
Charlesbourg
1233, BOUL. LOUIS-XIV

RESTO-BRASSERIE
LE GRAND BOURG
ON S'Y RETROUVE!

Jean-Sébastien Lessard inc.
RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

LOISIRS DU PLATEAU

ORICOM INTERNET
400, rue Nolin, Québec (QC) G1M 1E7

Appelez-moi!
418 622-2322
lacapitale.com/cjr
La Capitale
Assurances générales

Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages

un Quart de Siècle de Plaisir
1994 - 2019

25 ANS DE GESTION

Il s'en est passé des choses depuis que ***Fernand Robitaille*** et ses amis ont fondé la CJR. Un quart de siècle de plaisir, mais aussi un quart de siècle d'activités et de réalisations dont tous les membres de l'organisation peuvent être fiers!

Octobre 1994 - Incorporation de « La Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau ».

Septembre 1998 - Production et diffusion du journal L'INFO CJR

Avril 1999 - La CJR se dissocie de la FADOQ et devient un organisme autonome dont la gestion et la destinée sont confiées à ses membres.

Janvier 2002 - La Ville de Québec remet à la CJR une plaque commémorative soulignant la contribution exceptionnelle de l'organisme dans le développement de la vie communautaire.

Mars 2006 - Adoption d'une politique de reconnaissance des bénévoles pour mettre en valeur leur contribution et favoriser l'accroissement du sentiment d'appartenance.

Juin 2008 - La CJR propose et réalise la « Fête des aînés » de la Ville de Québec dans le cadre de son 400e anniversaire.

Septembre 2009 - Formation du comité « Milieu de vie » pour améliorer l'offre et l'accessibilité des activités qui animent la vie des membres de la CJR.

Mai 2010 - La CJR est reconnue « organisme de l'année à Charlesbourg » pour sa contribution au mieux-être des aînés.

Décembre 2011 - Création du prix « Milieu de vie » soulignant la reconnaissance du travail d'une équipe de bénévoles.

Septembre 2012 - Adoption par le conseil d'administration d'un code de vie encadrant les activités de la CJR, leur efficacité et leur sécurité. L'accueil, le respect, le partage, la solidarité, l'équité, l'entraide sont au nombre des valeurs préconisées.

Août 2013 - Adoption de la Politique sur le vieillissement actif dans la dignité pour favoriser l'inclusion et permettre à toute personne de demeurer active et intégrée au sein d'un milieu ouvert et chaleureux.

Mars 2014 - Concrétisation du projet VAD (Vieillissement actif dans la dignité) et contribution à la mise en œuvre du GIPIO (Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations pour les aînés) à l'intention des responsables des activités.

Septembre 2015 - Investissement de 40 000 $ de la CJR à titre de partenaire dans l'agrandissement du chalet des loisirs et pour l'aménagement et l'acquisition d'équipements.

Septembre 2016 - Mise en place d'une plateforme numérique sécurisée pour les inscriptions en ligne (adhésion, renouvellement de cartes, participation aux activités, etc.).

Novembre 2016 - Restructuration administrative de la CJR et embauche d'une coordonnatrice générale pour assumer l'ensemble des tâches administratives et permettre au conseil d'administration de se consacrer davantage à la gouvernance de l'organisation.

Février 2017 - Création d'un poste d'ombudsman dont le mandat est de recevoir et traiter les plaintes et de faire les recommandations nécessaires à l'amélioration des services de la CJR.

Novembre 2018 - En raison de l'ampleur des tâches assumées par les membres du conseil d'administration et de la coordonnatrice générale, une réorganisation du travail s'impose. Le poste de coordonnatrice générale est remplacé par un poste de coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs qui assure une permanence aux locaux de la CJR. De plus, un poste bénévole de coordonnatrice a été créé pour la programmation et le suivi des activités.

Depuis, la CJR ne cesse de déployer les efforts et innover pour l'amélioration continue de ses activités et services afin d'offrir à tous ses membres un milieu de vie accueillant, ouvert, chaleureux et inclusif.

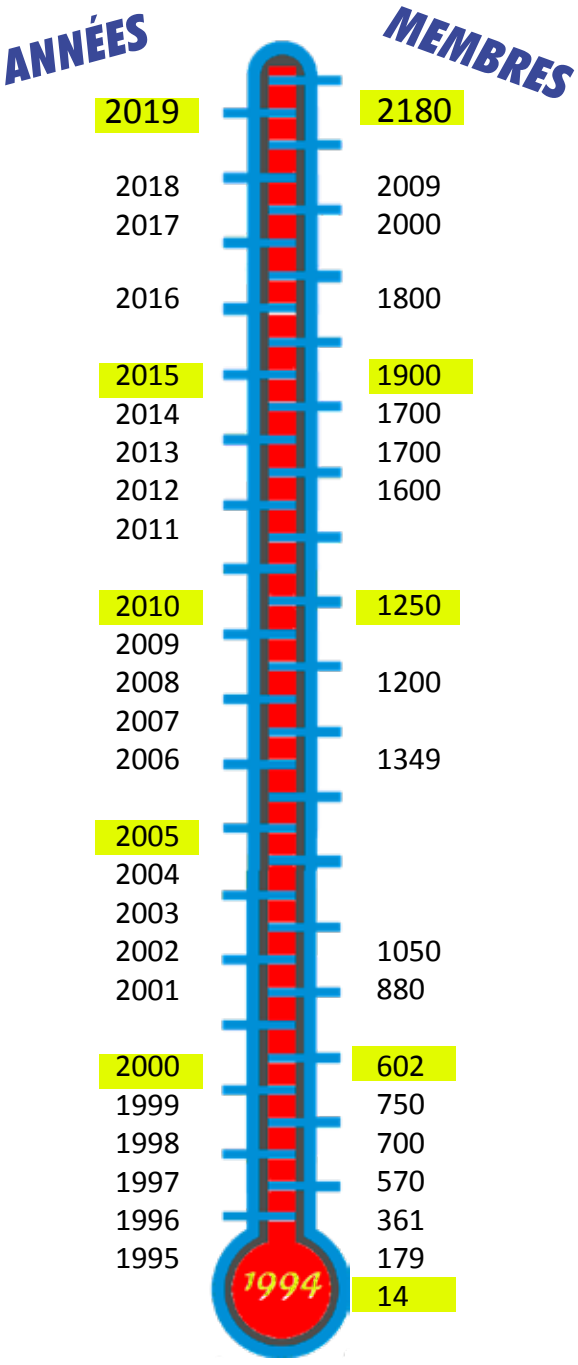
Nous vous invitons à consulter le site Web pour connaître tous les détails des réalisations et des faits saillants qui ont marqué l'histoire et l'évolution de la CJR depuis sa fondation.

Merci à tous!
Céline Bédard
11 juin 2019

un Quart de Siècle Plaisir
1994 - 2019

CLAUDE CHARBONNEAU NOUS RACONTE

SEPTEMBRE 2019



INCORPORATION
9 SEPTEMBRE 1994

Chers membres,

Dans le texte de son incorporation le 9 septembre 1994, les fondateurs de la CJR avaient comme objectif de réunir des personnes aînées pour qu'elles partagent leur vécu. Ils visaient également à contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu.

J'estime qu'au cours des vingt-cinq (25) dernières années, la CJR a été fidèle aux objectifs définis par ses fondateurs par sa programmation d'activités, la contribution et l'engagement des administrateurs, des coordonnateurs, des responsables d'activités, des bénévoles et des membres.

Pour moi, la CJR est un milieu qui se veut accueillant, ouvert, chaleureux et inclusif où il fait bon d'avoir du plaisir ensemble. Pour ce faire, elle développe le sens d'appartenance, le goût d'être actif et la vie de groupe comme moyens d'épanouissement personnel.

La réussite de la CJR repose sur le concept suivant : le membre est le centre de son action et l'expertise, la générosité et l'engagement du membre deviennent des sources d'énergie qui rendent possibles ses réalisations.

Avec 2180 membres, la complexité de sa programmation d'activités, les besoins spécifiques de ses membres et les nouveaux défis reliés à sa croissance, j'exprime le souhait que la CJR saura avoir une vision dynamique de son développement et de son avenir, respecter ses membres et utiliser d'une façon proactive leur contribution pour le mieux-être de tous.

Pour l'ensemble de ces éléments, je suis fier depuis vingt-deux ans d'être membre actif de la CJR. Pour moi, être heureux, c'est se sentir utile et partager le moment présent avec ceux qui m'entourent.

Claude Charbonneau
27 juin 2019

un Quart de Siècle de Plaisir
1994 - 2019

25 ANS D'INCLUSION ET MILIEU DE VIE

LE COMITÉ MILIEU DE VIE

En septembre 2009, le conseil d'administration a entrepris une démarche pour favoriser la mise en place et l'amélioration du milieu de vie à la CJR. On entend par milieu de vie « un lieu ouvert, où se crée un sentiment d'appartenance, qui suscite le goût d'être actif, axé sur la vie de groupe comme moyen d'épanouissement et développement personnel et social ». Enfin, c'est un carrefour de rencontre et de partage. De cette démarche, on retiendra les éléments suivants pour améliorer les milieux de vie :

Ingrédients de réussite :
- plaisir;
- sentiment d'appartenance;
- participation active;
- soutien et partage;
- besoins des membres visés par la programmation.

Attitudes requises :
- accueil;
- tolérance;
- souplesse;
- capacité d'intégration;
- ouverture à la nouveauté.

En septembre 2010, cinq (5) membres du CA sont nommés pour former le nouveau comité « Milieu de vie » (CMV) dont le mandat sera de favoriser le développement et la promotion de la dimension milieu de vie auprès du CA, des responsables d'activités et des membres.

En septembre 2012, grâce aux travaux du CMV, la CJR se dote d'un code de vie (révisé en 2016) pour mieux encadrer les activités et énoncer clairement les droits et responsabilités des administrateurs, des responsables d'activités et des membres. En tant que comité aviseur auprès du CA, le CMV voit son mandat initial majoré de la responsabilité d'assurer la promotion de ce code de vie.

2014 - Atelier conférence sur le maintien du milieu de vie

L'assemblée générale annuelle

Au cours des années, le CMV a réalisé de nombreuses actions pour développer le milieu de vie à la CJR : accueil des nouveaux membres, assemblée générale annuelle, animation des Lundis PM, organisation de rassemblements festifs pour Noël, recrutement des bénévoles, soutien et valorisation de leur contribution, amélioration et application de la Politique de reconnaissance des bénévoles, rencontres avec les responsables d'activités, santé et sécurité dans les locaux, rôle de l'ombudsman, etc.

Plusieurs personnes se sont investies pour faire de la CJR une organisation ouverte, accueillante et inclusive : ***Christiane Gagnon***, ***Georgette Baril***, ***Claude Charbonneau***, ***Louis Paquet***, ***Gérard Bélanger***, ***Paul-Henri Lessard, Hélène Beaulieu***, ***Jean Deslauriers***, ***Andrée Girard***, ***Jean-Guy Lebel***, ***Justin Pilote***, ***Rosaire Roy***, ***Louise Cloutier, Rachel Ruest,*** responsable du comité, et moi-même.

Céline Bédard
Vice-présidente
Responsable du Milieu de vie

À chaque saison, la journée d'inscription, beau temps, mauvais temps

LE COMITÉ VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ

En 2013, après bientôt 20 ans d'existence, la CJR constate que si ses membres sont de jeunes retraités, ils sont désormais plutôt jeunes de cœur que jeunes de corps. Plusieurs se voient affectés par des incapacités de divers ordres : vision, audition, mobilité, facultés mentales moins bien aiguisées. Pour faire face aux difficultés qui en découlent, elle organise en mai un groupe de réflexion de 25 responsables d'activités.

Vers une Politique d'inclusion

Au terme de cette réflexion, la CJR décide de se doter d'une politique d'inclusion pour assurer que ses activités restent accessibles aux membres présentant ou acquérant des limitations fonctionnelles. C'est la Politique pour un vieillissement actif dans la dignité, adoptée par le CA en août 2013. Comme instrument d'action pour en assurer l'implantation, on crée alors le comité VAD.

Le comité VAD à l'oeuvre

Dès le départ, vu l'ampleur de la tâche, le comité VAD s'associe avec une équipe de recherche dirigée par ***Émilie Raymond***, professeure à l'Université Laval, dans le cadre d'un projet de recherche-action participative, qui aura finalement comporté cinq grandes phases.

LES PHASES - 2014-2019

Phase 1 - 2014-2015

Une vaste enquête de terrain est menée auprès de 60 participants lors d'entrevues individuelles et de groupe dans le but d'identifier les expériences des membres de la CJR en lien avec l'inclusion des personnes ayant des incapacités. À partir des résultats obtenus, le comité adopte quatre (4) priorités d'action pour favoriser l'inclusion au sein de l'organisme :

1. Clarifier la vision et les orientations de l'organisation en matière d'inclusion des aînés ayant des incapacités.
2. Sensibiliser les membres par rapport aux incapacités et au vieillissement et, plus largement, promouvoir l'inclusion.
3. Soutenir les responsables dans l'organisation des activités afin de rendre celles-ci plus adaptées aux personnes ayant des incapacités.
4. Améliorer l'accueil afin de limiter l'exclusion des personnes avec des incapacités.

Phase 2 - 2015-2016

Quatre (4) équipes de travail formées de bénévoles de la CJR et de membres de l'équipe de recherche ont pour mandat de développer des outils pour réaliser chacune des quatre priorités d'action.

Phase 3 - 2016-2017

Cinq (5) projets-pilotes sont réalisés d
tés de la CJR, permettant de développer d'autres outils et de les expérimenter directement dans le milieu. Aux termes de ces trois premières phases, le comité VAD élabore une première version de ce qui deviendra le Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations pour aînés, le GIPIO.

Le guide GIPIO

Phase 4 -2017-2019

Phase de validation du GIPIO : expérimentation des différentes mesures, consultations auprès des bénévoles et production de la version finale du GIPIO.

Phase 5 - en cours

Elle a comme objectif de soutenir l'appropriation du guide par l'ensemble des acteurs de l'organisation. Cette phase de mobilisation ou de transfert des connaissances pourra miser sur différentes stratégies et plusieurs avenues sont présentement explorées : 1) ateliers de formation en présence; 2) modules de formation en ligne; 3) soutien et accompagnement des utilisateurs.

Toute cette expérience permet aujourd'hui aux membres du comité VAD, ***Claude Charbonneau***, ***Hélène Gauvin***, ***Michel Goulet***, ***Jean-Guy Lebel, Rachel Ruest***, ***Émilie Raymond*** et ***Christophe Tremblay***, d'envisager avec optimisme l'avenir de cet ambitieux projet.

Jean-Guy Lebel
Responsable du comité VAD

« TOUS AZIMUTS »

Au début on s'appelait « ART-ATOUT »

Projet-pilote créé le 5 novembre 2012 instauré par ***Andrée Girard, Simonne Laforest*** et la coordonnatrice, ***Hélène Beaulieu***, responsable de « Milieu de vie ».

Premier projet

Confection d'une carte-surprise de Noël en 3D pour donner aux amis. Quinze (15) membres s'y inscrivent. L'activité fut tant appréciée que l'on a demandé qu'elle se répète 2 fois par mois en 2013. C'est là qu'il a pris son envol. Ce furent des ateliers agréables où chaque participante venait partager ses talents, sa créativité et ses idées pour le bénéfice de son entourage. Ce mini-carrefour favorisait aussi des rencontres qui se voulaient chapeautées par des personnes-ressources dévouées à assurer son beau succès.

Atelier Cartes de voeux

La naissance de « TOUS AZIMUTS »

Second projet

Vu le choix varié des activités, soit des conférences, des sorties, des fêtes, le nom ne représentait plus très bien notre vocation. On se renomme donc « TOUS AZIMUTS » afin de multiplier les genres d'activités.

Depuis 2014, de mai à novembre, avec près de 270 membres, nos activités rassemblent, amusent, réjouissent et instruisent.

2019 - Mon homme

2016 - Pères Noël à Cap-Santé

S'ajoutent deux (2) sorties folles et mystérieuses en été où de belles anecdotes imprévues font leur place, photo à l'appui. L'originalité d'un participant témoigne du plaisir de ces sorties improvisées où l'on ne s'ennuie jamais. Le support du comité « Milieu de vie » favorise le développement de ces expériences des plus motivantes autant féminines que masculines.

Réjean Loignon participe à une sortie folle et mystérieuse

Pour souligner la contribution de l'équipe au développement du milieu de vie, « Tous Azimuts » s'est vu décerner en 2016 le prix « Milieu de vie ».

Le comité Tous Azimuts

Un gros merci à tous ceux qui ont contribué à son succès par leur fidélité ainsi que par leur qualité d'implication. Voici les membres qui composent l'équipe depuis ses débuts : ***Andrée Girard***, ***Nicole Charbonneau***, ***Hélène Légaré***, ***Lise Mercier***, ***Jean Barbeau***, ***Huguette Charpentier***, ***Paulyne Saucier***, ***Renée Milhomme***, ***Françoise Bélanger***, ***Claudette Bérubé***, ***Pauline Jobidon***, ***Rodrigue Drolet***, ***Carole*** et ***Jacques Gagné***.

Vive nos bénévoles dévoués!

Simonne Laforest
Coordonnatrice
« Tous Azimuts »

Un accueil chaleureux

2018 - La Poule aux oeufs d'or

un Quart de Siècle de Plaisir 1994 - 2019

25 ANS D'ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE

Si nous examinons l'évolution du secteur des activités culturelles, nous constatons l'organisation d'une multitude d'activités, où chacun a pu enrichir ses connaissances, exercer ses aptitudes et surtout avoir beaucoup de plaisir ensemble.

Dirigé par ***Aline Parent*** et ***Gaétan Parent*** jusqu'en 2018 soit pendant près de vingt-quatre (24) ans, le Groupe vocal, une des premières activités de la CJR, réunit toujours plus de cent (100) membres. Sa devise a toujours été de « s'amuser en chantant ». En janvier 2019, l'activité est renommée Les Lundis Chantants et ***Michel Pilon*** a pris la relève de la direction. Le Groupe vocal s'est mérité le prix « Milieu de vie » en 2011.

Aline et Gaétan en 2013

2003 - Les cuistots du bridge à l'inscription

Depuis vingt-et-un (21) ans, le bridge est une activité conviviale. Les cours ont laissé place aux séances de duplicata et aux tournois suisses. Le bridge attire en moyenne chaque année plus de cent-huit (108) joueurs pour quarante (40) séances. C'est d'ailleurs l'activité qui génère le plus d'heures/présences à la CJR. Dirigée par ***Claude Charbonneau*** et son équipe : ***Danielle Lessard, Hélène Sanfaçon***, ***Yves Lemay, Lucette Pellerin*** et ***Jacques Labbé,*** cette activité a obtenu le prix « Étoile mérite »en 2013 et le prix « Milieu de vie » en 2018.

2017 - Le bridge fête ses 20 ans

Depuis sa fondation, la CJR organise sur divers sujets d'intérêt proposés par les membres, des cours, des conférences, des dîners conférence, des matinées culturelles, et des sorties d'une journée. Les principaux artisans en sont ***Denise Boucher***, ***Nicole Letellier***, ***Nicole Savard***, ***Christiane Gagnon***, sans oublier ***André Bellemare***, ***Georgette Baril***, ainsi que plusieurs autres bénévoles.

Une visite guidée de la bibliothèque

1998 - Visite d'un verger à Saint-Nicolas

À titre d'exemple, depuis dix-huit (18) ans, des ateliers de conversation anglaise attirent une cinquantaine de participants sous la direction d'***Aline*** et ***Denis Marcoux*** pendant quinze (15) ans. Mentionnons la contribution spéciale des différents moniteurs et responsables : ***Pauline*** et ***Réjean Loignon***, ***Évelyn*** et ***Jacques Bernier, Onil Roy***, ***Fernand Routhier, Huguette Charpentier, Lise Langlois*** et plusieurs autres, et ce, grâce à l'implication de moniteurs assidus.

Se sont ajoutés au fil du temps les sorties théâtre avec ***André Bellemare*** et des concerts musicaux d'abord avec ***Réjeanne Michaud*** puis avec ***Johanne Gagné***.

On se concentre au Scrabble

Le scrabble constitue aussi une activité importante. Il attire depuis 2001 un groupe d'une soixantaine de participants les lundis après-midi. D'abord sous la direction de ***Gisèle Guité*** et ***Ginette Legault,*** puis de ***Marthe Lapointe*** et ***Micheline Dumont***, le scrabble se poursuit toujours sous la supervision de ***Sylvie Moisan*** assistée de ***Clémence Bérubé***. Le groupe s'est mérité le prix « Milieu de vie » en 2014.

D'autres activités ont pris place plus récemment. Depuis trois (3) ans, le club La Vie-Laine attire une quarantaine de tricoteuses chaque semaine sous la direction d'***Andrée Girard***, épaulée par une équipe de bénévoles passionnées du tricot.

Les tricoteuses lors d'un LUNDI PM

Le groupe Allegro en 2018

D'autre part, les deux groupes instrumentaux, Légend'air et Allegro, ont rapidement coordonné leur talent au point d'animer maintenant plusieurs soirées de la CJR. Sans oublier la ligue d'improvisation animée par ***Nicole Letellier.***

Le Groupe vocal fête ses 20 ans

Depuis 2000, l'ensemble des activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée est sous la responsabilité d'un coordonnateur. Nous remercions ***Nicole Savard*** de 2000 à 2004, ***Gaétan Bourbeau*** de 2004 à 2009, ***André Bellemare*** de 2009 à 2015, et par la suite, ***Renée Masson***, ***Ginette Levesque*** et ***Lise Dubé***, pour l'excellence de leur contribution dans l'organisation de toutes ces activités qui ont permis aux membres de la CJR d'avoir du plaisir ensemble.

Claude Charbonneau - 26 juin 2019

Les Légend'air, bien présents dans plusieurs des activités de la CJR

un Quart de Siècle Plaisir
1994 - 2019

25 ANS D'ACTIVITÉS SOCIALES

Depuis plus de vingt (20) ans, une des activités sociales importantes est la danse en ligne actuellement animée par ***Thérèse Ouellet***, préalablement initiée par ***Ginette Turner*** et ***Jean-Paul Martel*** et par la suite ***Claire Mariage***.

Nous devons souligner les soupers aux homards en mai et les soupers aux huîtres en octobre organisés par ***Louise*** et ***Michel Tanguay*** et plus tard par ***Camille Roy*** et son équipe.

L'équipe du souper au homard

Les déjeuners mensuels animés par ***Gaétan Bourbeau*** depuis 2007 ont permis aux membres de se rencontrer et de passer ensemble des moments agréables.

Il ne faut pas oublier les repas gastronomiques au restaurant Les Cailles avec la participation de ***Nicole Letellier, Pierrette Wiseman*** et actuellement ***Lise Dubé***.

Plusieurs autres activités : le brunch du carnaval, la Saint-Valentin, les brunchs automnaux, les soupers spaghettis, le cribb ont été l'occasion d'avoir du plaisir ensemble.

Les amateurs de cribb aux Lundis PM

Enfin de 2008 à 2017, ***Ginette Dufresne*** et ***Claude Charbonneau*** ont organisé plus de vingt (20) soupers vins et fromages. Ce fut pour tous une aventure festive, gastronomique, pleine de franche camaraderie où ensemble on s'amusait joyeusement.

2010 - Souper vins et fromages

Avec le temps de nouvelles activités ont été offertes.

Entre autres, le bal en blanc,

2018 - Le bal en blanc

la célébration du printemps,

2019 - Le comité organisateur

2018 - Le bal en blanc - Même les Légend'air sont tout de blanc vêtus pour la circonstance

et plus encore...

Les soirées de danse avec les musiciens de la CJR

On sort le rose pour la Saint-Valentin

et prochainement, la petite nouvelle, la soirée canadienne, qui nous ramènera dans l'bon vieux temps.

Nous remercions ***Gaétan Bourbeau***, ***Ginette Dufresne***, ***Jean Bédard*** et ***Huguette Charpentier*** pour leur implication comme coordonnateur dans la réussite des activités sociales.

Claude Charbonneau
26 juin 2019

Pour conserver vos souvenirs

TRANSFERT DE DONNÉES

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 - 418-627-3479 Référence: 163

un Quart de Siècle Plaisir
1994 - 2019

25 ANS D'ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Nous constatons, depuis vingt-cinq (25) ans, que les membres sont heureux et satisfaits de leur participation aux activités de santé, plein air et sports qui s'exercent toutes dans un climat convivial, le but n'étant pas la compétition mais le plaisir et la joie de pratiquer son sport favori avec d'autres membres.

Le conditionnement physique, première activité de santé, plein air et sports à la CJR

Au début de la CJR, le vice-président, ***Roger Lévesque***, initie plusieurs activités à caractère sportif : les balades à vélo, la marche, le golf 9 Chatel, et la première, et non la moindre, le conditionnement physique au Patro de Charlesbourg et par la suite à l'École secondaire Saint-Jean-Eudes. Elle offre tous les matins, en semaine, l'occasion aux membres de se tenir en forme dans un contexte adapté à leurs capacités. Elle fut sous la responsabilité de ***Benoît Cloutier***, ***André*** et ***Jean-Guy Nadeau***, ***Marc-André Auger***, ***Robert Ouellet*** et ***Nicole Demers***.

2018 - Un groupe du Club de vélo en pause

Que de plaisir pour les cyclistes avec ***Jean Bédard, Pauline Morneau***, ***Fernand Cloutier***, ***Marcel Munroe***, ***André Bilodeau***, ***Réjean Loignon***, ***Jean-Guy Boisvert***, ***Philippe Bertrand***, ***Claude Fortin*** et ***Diane Bellavance.*** Le Club vélo et son équipe de bénévoles offre chaque année aux adeptes de ce sport un programme varié. Il a gagné le prix « Milieu de vie » en 2013 et 2018.

La pétanque, débutée en 1998, fut sous la responsabilité de ***Lisette Côté*** pendant vingt (20) ans. Actuellement sous la direction d'***André Landry*** et son équipe, elle offre quatre (4) plages de jeu chaque semaine. Ce sport se pratique dans un climat convivial et non compétitif. Je vous invite à lire le texte de ***Lisette Côté***, son instigatrice, sur le site Web.

2013 - La pétanque

À l'été 1999, ***Jean Bédard*** et ***Nicole Charbonneau*** invitent les joueurs de tennis à partager les plaisirs de ce sport sur les courts du Plateau.

À l'automne 2000, le tennis s'est déplacé au Patro de Charlesbourg puis en 2010 à l'École secondaire Saint-Jean-Eudes, sous la direction de ***Benoît Lortie, Pauline Morneau***, ***Claude Havard***, ***Yvan Guilbault*** et ***Jean-Yves Walsh***. Le groupe de tennis a gagné le prix « Milieu de vie » en 2015.

Le tennis, l'été, sur les terrains du Plateau

Le camping a débuté en 2000 avec l'aide de ***Nicole Fleury***, ***Nicole Savard***, ***Louise*** et ***Michel Tanguay, Rémi Hains***, ***Lise Matte***, ***Louise Turcotte***, ***Fernande Jobidon***, ***Jean-Claude Michel***, ***Jean-Luc Morin***, ***Rosaire Savard*** et ***Noël Maheux***. Cette année le camping a fêté son 20e anniversaire avec une semaine inoubliable de plaisirs au Camping des Aulnaies.

Le groupe de campeurs de l'été 2018

Le golf a commencé en 2000 avec ***André Doyon*** et ***Nicole Fleury*** au Golf des Plaines. Le golf du mardi (9 trous) est sous la responsabilité de ***Suzanne Bolduc*** depuis vingt (20) ans avec la participation de ***Monique Bolduc***, ***Jacques Thibault***, ***André Landry*** et ***Gilles Roy***. Plus de cent soixante (160) joueurs y participent à chacune des douze (12) semaines au programme. À les écouter, ils ont bien du plaisir. Les plus compétitifs optent pour le golf du mercredi (18 trous) animé d'abord par ***Ginette Dufresne*** et actuellement par ***André Parent*** et ***Jean Bédard***.

Le club de marche « Croq'sentiers » s'active depuis 2003 et offre tous les lundis des sorties adaptées à chacun dans divers sentiers urbains ou forestiers de la région de Québec avec la contribution de ***Nicole Lévesque Phaneuf***, ***Réjeanne Michaud***, ***Édith Vachon***, ***Jean-Marie Perron***, ***Michel Goulet*** et depuis peu ***Noël Mercier*** et ***Pierre Bolduc***. Des sorties occasionnelles à l'extérieur de la ville permettent aux marcheurs de découvrir de beaux sentiers. Une équipe d'une trentaine de bénévoles est nécessaire à la bonne réalisation de ces randonnées.

Une pause bien méritée - Croq'sentiers - 2015

En hiver, l'activité de ski de fond et raquettes est très populaire et offre une dizaine de sorties où l'on prend plaisir à garder la forme. Soulignons la contribution de ***Nicole Charbonneau***, ***Marcel Munroe***, ***Fernand Cloutier, Michel Sylvain***, ***Jean-Guy Nadeau***, ***Colette Tremblay*** et ***Diane Bellavance*** qui ont fait de cette activité une belle réussite.

C'est un départ !

Soulignons également l'apport, en 2002, de l'activité Tai Chi offerte par ***Rémi Hains*** et remplacée en 2019 par le Tai Chi Qi Gong sous la responsabilité de ***Yves Bergeron***. Il faut ajouter le badminton sous la responsabilité de ***Gérald Bacon*** assisté de ***Jean-Guy Lebel***, le croquet-golf avec ***Pascale Lejeune*** et son équipe, le shuffleboard dirigé depuis 5 ans par ***Louise Tanguay***, le yoga avec ***Jacques Robitaille*** puis ***Danielle Montambault*** et le petit dernier, le pickleball avec ***Daniel Lapointe***. Ces activités complètent l'offre de service de la CJR à ses membres en matière de santé, plein air et sports.

Pickleball

Les coordonnateurs des activités de santé, plein air et sports ont été ***Jean Bédard***, ***Rémi Hains***, ***Roger Gagnon***, ***Philippe Bertrand***, ***Paul-Henri Lessard***, ***Pierre Lapointe***, ***André Landry***, ***Noël Maheux*** et ***Gaétan Bourbeau.*** Nous les remercions pour leur précieuse contribution à la réussite de ces activités.

Claude Charbonneau
26 juin 2019

un Quart de Siècle Plaisir
1994 - 2019

25 ANS D'ACTIVITÉS DE VOYAGE

La CJR visait à élargir l'horizon culturel de ses membres et leur permettre de découvrir en groupe les mœurs et les coutumes d'autres pays dans un climat convivial où on a du plaisir ensemble.

On a bien du plaisir en Sicile

Lise Morissette a été la première organisatrice des voyages, courts séjours et longs voyages. Comment pouvons-nous oublier le voyage en Espagne à l'automne 1997 avec plus de soixante (60) participants, membres encore très actifs à la CJR!

2018 - Toronto et les Chutes Niagara

Prenant la relève en 1999, ***Nicole Savard*** a favorisé les visites des beaux coins du Québec sans oublier le Maroc, la Tunisie, l'Espagne, le Portugal, la France, l'Italie, la Russie… En 2004, ***Ginette Turner*** remplace ***Nicole Savard*** devenue présidente.

Elle procède à la formation du comité voyage. Elle organise avec ***Gaétan Bourbeau*** des escapades enrichissantes à travers le Québec. Elle offre aussi de longs voyages à travers le monde, très prisés par les membres de la CJR. ***Ginette*** avait sa bande qui l'accompagnait partout.

2017 - Centre-ville de Frankenmuth au Michigan

En février 2011, le comité voyage est passé sous la responsabilité de ***Gaétan Bourbeau***. Dans ce contexte, nous soulignons la contribution de ***Ginette Turner, Gilles Mercier*** (Sicile, Alaska, Baie Georgienne), ***André Bellemare*** (visites d'une journée) et ***Gaétan Bourbeau***.

On relaxe à la plage à la Baie Georgienne

Le succès remporté par ces différents voyages est le résultat du travail d'une équipe dynamique et enthousiaste qui désirait satisfaire la soif de connaissances des membres et le besoin de vivre des expériences agréables et enrichissantes en compagnie d'autres membres.

En 2017, la CJR met en place un comité stratégique des activités de voyage sous la gouverne de ***Gaston Lafleur***. Ces activités deviennent sous la responsabilité d'agences de voyage. Une dizaine d'entre elles ont maintenant des ententes avec la CJR afin de soumissionner sur ses différents projets de voyage.

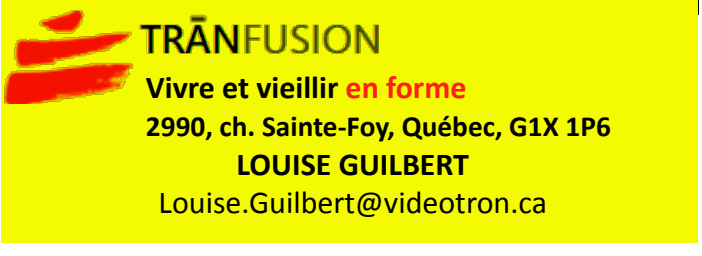
Les amateurs de bridge en croisière

Soulignons particulièrement le long séjour en Sicile qui en était à sa 6e année en 2019. Il est organisé par Les Aventures Éoliennes avec ***Diane Gagné*** comme accompagnatrice de la CJR.

Le long séjour en Sicile toujours aussi populaire

Il est à noter que pour l'ensemble des activités, seulement quelques noms ont été mentionnés, mais de nombreux bénévoles ont contribué dans le temps au succès des activités de la CJR.

Claude Charbonneau
26 juin 2019



MERCI À TOUS!

La CJR tient à remercier
tous les membres,
les responsables d'activités
et les bénévoles
pour leur soutien et leur participation
au cours des vingt-cinq
dernières années.

Vous avez tous contribué
à la réussite et au rayonnement
de l'organisme dans la communauté,
à contrer l'isolement des aînés
et à améliorer leurs conditions de vie.

Remerciements aussi
à tous nos commanditaires
qui ont soutenu
notre organisation et ses activités
depuis 1994.

Longue vie de plaisir à la CJR!

C'est un M, un E, un R,
c'est un C avec un I,
rassemblez
toutes ces lettres
vous y trouverez :

Une chance qu'on s'a!

ils ont tous géré notre croissance depuis 25 ans

nos PRÉSIDENTS

1993 Fernand Robitaille
1994 Jean-Roch Gagnon
1995 Pierre Chiasson
1995 Fernand Robitaille
1997 Sylvie Béchette
1999 Errol Fortin
2003 Fernand Routhier
2004 Nicole Savard
2004 Michel Tanguay
2007 Claude Charbonneau
2017 Serge Doyon

nos VICE-PRÉSIDENTS

1993 Jean-Roch Gagnon
1995 Jeannine Bibeau
1997 Roger Lévesque
1999 Claude Charbonneau
2002 Fernand Routhier
2003 Michel Tanguay
2004 Rémi Hains
2008 Roger Gagnon
2010 Christiane Gagnon
2012 Gaétan Bourbeau
2014 Hélène Beaulieu
2017 Céline Bédard

nos REGISTRAIRES

1997 Claude Charbonneau
2000-2003 Pauline Cloutier
2001-mars à juin :
Claude Lapointe
2003 Réjean Laignon
2006 Jean-Guy Boisvert
2008 Louise Tanguay
2012 Jean Deslauriers
2017 Lisette Dussault

nos SECRÉTAIRES

1993 Paul Simoneau
1994 Fernand Martel
1996 Sylvie Béchette
1997 Aline Parent
1999 Philippe Bois
2001 Fernand Routhier
2002 Claude Charbonneau
2003 Gaétan Genois
2005 Claude Charbonneau
2007 Roger Gagnon
2009 Marcelle Fournier
2011 Jean-Guy Lebel
2019 Lise Langlois

nos TRÉSORIERS

1993 Paul Simoneau
1994 André Doyon
1997 Janine Morin
1998 Léopold Béchette
1999 André Berger
2001 Jean-Louis Gilbert
2017 Justin Pilote

Retour au Sommaire & Index

L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

JOURNÉE D'INSCRIPTION LE JEUDI 5 SEPTEMBRE - 9 H 15 à 11 H 30
Endroit : sous-sol de l'église Saint-Jérôme

BÉNÉVOLES DE LA JOURNÉE

- Les bénévoles aux tables d'inscription sont désignés par le coordonnateur après consultation du Comité de programmation et du suivi des activités.
- Les bénévoles sont priés d'utiliser le stationnement au nord de l'église afin de laisser celui côté sud aux membres qui viennent s'inscrire. Merci de collaborer!
- Lors de l'inscription des membres, les bénévoles à l'inscription doivent porter une cocarde et se présenter au sous-sol de l'église Saint-Jérôme à compter de 8 h 30.

- **NOUVEAU - PRÉINSCRIPTION DES BÉNÉVOLES**
  Les bénévoles qui participent à la journée d'inscription, désignés par le coordonnateur, pourront s'inscrire à des activités lors de la rencontre d'information qui aura lieu la veille de la journée d'inscription pour les membres. Les règles d'inscription habituelles s'appliquent.
  Date : le mercredi 4 septembre
  Heure : 10 h
  Endroit : Centre communautaire du Plateau
  - local SS-112.
  De ce fait, aucune inscription avant les membres ne pourra se faire le 5 septembre pour ces bénévoles.
  Une invitation personnalisée sera faite aux bénévoles concernés quelques jours auparavant.

INSCRIPTION

- L'inscription aux activités est réservée aux membres et débute à 9 h 15 pour se terminer à 11 h 30.
- Nous vous rappelons que la carte de membre est exigée. Il y a 3 façons de devenir membre ou renouveler son adhésion :
  - en tout temps sur la plateforme du site Web;
  - à la journée d'inscription à compter de 9 h;
  - à tous les Lundis PM.
- En plus de son inscription, un membre peut inscrire un (1) autre membre à la même activité.

ANNULATION

- Si par la suite, vous désirez annuler votre participation à une activité, le remboursement n'est pas automatique et peut être soumis à des frais administratifs. Nous vous invitons à consulter la politique no 7 à cet effet sur le site Web de la CJR, onglet « Politiques ».

PAIEMENT

- Le paiement doit se faire au moment de l'inscription (aucune réservation n'est acceptée).
- Les frais d'inscription de 25 $ et plus doivent être payés par chèque, daté du 5 septembre 2019. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance pour accélérer le processus d'inscription.
- Le chèque doit être adressé à l'ordre de :
  - l'agence de voyage pour une activité organisée en collaboration avec une telle agence;
  - la CJR pour toute autre activité, à moins d'indication contraire à la description de l'activité.

LISTE D'ATTENTE

Si une activité affiche COMPLET, n'hésitez pas à demander au responsable de vous inscrire sur une liste d'attente.

VOYAGES

L'inscription à un voyage se fait en complétant le formulaire disponible sur le site Web de la CJR, onglet « Voyages ».

NON MEMBRES DE LA CJR

Lorsqu'il reste des places, les personnes qui ne sont pas membres peuvent s'inscrire à certaines activités lors des Lundis PM (voir page 30). Toutefois, les non membres doivent ajouter au coût d'inscription :

- 5 $ pour une activité dont le coût est de 20 $ ou moins (ceci exclut les activités hebdomadaires telles la danse en ligne, le bridge et le cribb pour lesquelles le membre paie à chaque participation);
- 15 $ pour une activité dont le coût est de 21 $ et plus;
- 25 $ pour un voyage (un coucher ou plus).

NON RÉSIDANTS DE LA VILLE DE QUÉBEC

En conformité avec le règlement de la ville de Québec en regard de la tarification pour les non résidants, la cotisation annuelle pour les membres non résidants de la ville de Québec est majorée de 50%, soit 12,50 $ portant celle-ci à 37,50 $.

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Le Conseil d'administration
Céline Bédard, vice-présidente

L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS... suite

INSCRIPTION EN LIGNE LE MERCREDI 4 SEPTEMBRE - 8 H à 20 H

L'INSCRIPTION EN LIGNE LE 4 SEPTEMBRE S'ADRESSE UNIQUEMENT AUX MEMBRES EN RÈGLE DE LA CJR.

L'inscription en ligne reprendra le 6 septembre si des places sont toujours disponibles après la journée d'inscription. Elle sera alors ouverte aux non membres, identifiés « invités » sur la plateforme, lorsque cela est prévu par le responsable de l'activité.

Dans la description des activités, repérez l'un des logos suivants à droite du nombre de places. Il indique que l'inscription à l'activité concernée peut se faire en ligne.

Inscription en ligne directement sur la plateforme avec paiement par carte de crédit à la CJR

Inscription en ligne au moyen d'un formulaire qui sera transmis à l'agence de voyage. Vous devez inscrire le numéro de votre carte de crédit sur le formulaire.

Connectez-vous d'abord sur la plateforme et cliquez sur :

NOUVEAU : INSCRIPTION EXPRESS

PROCÉDURE

Pour l'inscription à une activité payable à la CJR :

1. repérer l'activité à laquelle vous désirez vous inscrire dans la liste;
2. activités organisées exclusivement par la CJR :
   a. cliquer sur le rectangle bleu dans lequel est inscrit un + suivi de votre nom; + votre nom

      si votre nom est dans un rectangle vert vous êtes déjà inscrit; + votre nom
   b. effectuer le paiement avec votre carte de crédit :
      . repérer votre panier d'achats à droite en haut de la liste des activités;
      . vérifier les items dans le panier : un achat peut être annulé en cliquant sur le x à côté du nom de l'item au panier;
      . cliquer sur Compléter la commande;
      . l'écran de paiement apparaîtra : inscrire les données de votre carte de crédit et confirmer.

Pour l'inscription à une activité payable à une agence de voyage :

1. repérer l'activité à laquelle vous désirez vous inscrire dans la liste;
2. cliquer sur +INFO
3. une description de l'activité apparaîtra dans laquelle se retrouve le formulaire d'inscription;
4. compléter le formulaire d'inscription;
5. cliquer sur soumettre;
6. le formulaire est transmis au responsable de l'activité recevra qui le transmettra à l'agence de voyage; une copie vous sera transmise par courriel.

Bonne inscription!

Louise Giroux, service des communications

Advenant un problème, complétez le formulaire de Demande de dépannage en ligne. On vous contactera.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2019

ATTENTION : Pour une activité incluant le transport en autobus, l'heure indiquée est celle du départ de l'autobus. Les responsables vous remercient d'arriver au moins 15 minutes à l'avance.

Sept.		Activité	Resp. - Tél.	P.
03 ma	13 h 00	Présentation - voyage Punta Cana - Centre communautaire du Plateau	R.M. Cloutier - 418-653-3328	45
03 ma	14 h 30	Présentation - voyage en Italie - Centre communautaire du Plateau	R.M. Cloutier - 418-653-3328	49
04 me	8 h 00	Inscription en ligne jusqu'à 20 h sur la plateforme du site Web de la CJR	L. Giroux - 418-622-1093	26
04 me	10 h 00	Réunion des bénévoles désignés pour travailler aux inscriptions le 5 septembre	R. Masson - 418-634-5354	25
04 me	13 h 00	Tous Azimuts - Préinscription pour les anciens - Centre communautaire du Plateau	S. Laforest - 418-622-1375	31
04 me	17 h 00	Pétanque - Souper de fin de saison - Centre communautaire du Plateau	J.L. Drolet - 418-626-4619	–
05 je	9 h 15	Journée d'inscription - sous-sol de l'église Saint-Jérôme	C. Bédard - 418-952-1772	25
06 ve	13 h 00	Bridge - Début - Centre communautaire du Plateau	C. Charbonneau - 418-623-2863	32
05 je	10 h 00	Vélo - Saint-Henri / Cycloroute et rangs de Bellechasse	D. Bellavance - 418-628-2301	–
08 di		Départ de la Croisière sur la mer Baltique jusqu'au 23 septembre	R.M. Cloutier - 418-653-3328	–
09 lu	11 h 30	Tous Azimuts - Balade automnale vers la Ferme Genest à Saint-Nicolas (Lévis) ($)	S. Laforest - 418-622-1375	31

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2019

Sept.		Activité	Resp. - Tél.	P.
09 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Rivière Saint-Charles : Parc Chauveau et Chutes Kabir-Kouba	D. Pageau - 418-933-2255	40
09 lu	13 h 00	Scrabble - Début - Chalet des loisirs Maria-Goretti	S. Moisan - 418-627-3418	32
09 lu	13 h 00	Cribb - Début - Centre communautaire du Plateau	N. Beauchesne - 418-627-2574	38
09 lu	15 h 00	Shuffleboard - Début - Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	L. Tanguay - 418-622-3536	40
09 lu	19 h 30	Badminton - Début - Patro de Charlesbourg	R. Lauzier - 418-622-5952	41
10 ma	13 h 00	Groupe instrumental Allegro - Début - Chalet La Planque	R. Sanscartier - 418-624-8964	33
11 me	9 h 00	Pickleball - Début - Patro Roc-Amadour	D. Lapointe - 418-661-5956	41
11 me	10 h 00	Vélo - Moulin du Petit-Pré / Cap-Tourmente	D. Bellavance - 418-628-2301	–
12 je	13 h 00	Bricolage et création manuelle - Début - Centre communautaire du Plateau	L. Jolin - 581-742-6783	33
13 ve	13 h 00	Groupe instrumental Légend'air - Début - Chalet La Planque	M. Chouinard - 418-628-7417	33
16 lu	8 h 45	Conditionnement physique - Début - École secondaire Saint-Jean-Eudes - gymnase	R. Ouellet - 418-849-5023	41
16 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Lévis : am - Sentier des Anses et pm Sentier Valero Les Écarts	D. Pageau - 418-933-2255	40
16 lu	13 h 00	Ligue d'improvisation - Début - Centre culturel et communautaire de Charlesbourg - local RC-02	N. Letellier - 418-626-5208	34
16 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « Vos droits en santé et services sociaux » - ***Judith Gagnon***, AQDR	S. Laforest - 418-622-1375	31
16 lu	9 h 30	Les Lundis Chantants - Début - Centre communautaire du Plateau	M. Pilon - 418-353-4117	34
17 ma	13 h 00	Danse en ligne - Début - Centre communautaire du Plateau	T. Ouellet - 418-661-7031	41
18 me	10 h 00	Vélo - Saint-Agapit et ses environs	D. Bellavance - 418-628-2301	–
18 me	10 h 00	Yoga - Début - Centre communautaire du Plateau	D. Montambault - 418 623-9690	42
18 me	12 h 30	Golf - Fin de saison - Club de golf Le Castor - Saint-Gabriel-de-Valcartier	Pierre Bédard - 418-849-6911	42
23 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Les filles-losophes - Conférence - ***Danielle Dallaire***	S. Laforest - 418-622-1375	31
23 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Portneuf : Vallée du Bras du Nord	D. Pageau - 418-933-2255	40
23 lu		Tennis - Début - École secondaire Saint-Jean-Eudes - gymnase	J.Y. Walsh - 418-628-9608	42
25 me	10 h 00	Vélo - Parcours des Anses et Harlaka	D. Bellavance - 418-628-2301	–
25 me	9 h 30	Casino de Charlevoix	L. Trudelle - 418-626-4619	34
27 ve	9 h 30	Matinée culturelle - Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	A. Bellemare - 418-627-3730	34
27 ve	14 h 00	Présentation voyage - Espagne et Costa Brava - Centre communautaire du Plateau	D. Dorval - 418-628-6526	47
28 sa	19 h 30	Soirée de danse - Centre communautaire du Plateau	C. Levesque - 418-660-1940	38
29 di	13 h 00	Spectacle « Une nuit sous les ponts de Paris » - Capitole de Québec	L. Dubé - 418-626-4501	35
30 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « Mieux comprendre et vivre son stress » - Dominique Dufour	S. Laforest - 418-622-1375	31
30 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Sainte-Foy : Parc Cartier-Roberval et Parc des Compagnons de Cartier	D. Pageau - 418-933-2255	40

Oct.		Activité	Resp. - Tél.	P.
02 me		Départ pour le Séjour à Sousse - Tunisie jusqu'au 23 octobre	D. Dorval - 418-628-6526	–
02 me	9 h 30	Club de tricot La Vie-Laine - Début - Centre communautaire du Plateau	A. Girard - 418-622-3200	35
03 je	9 h 00	Déjeuner mensuel - Chez Harry	G. Bourbeau - 418-628-5791	38
04 ve	8 h 30	Visite du Parlement et du Musée des Plaines d'Abraham avec dîner au restaurant	A. Bellemare - 418-627-3730	35
04 ve	18 h 30	Souper Smoked Meat - Centre communautaire du Plateau	N. O'Keefe - 418-524-2959	38
05 sa		Club de Vélo - Souper de fin de saison - Centre communautaire du Plateau	D. Bellavance - 418-628-2301	–
06 di	9 h 30	Brunch automnal - Hôtel Signature de Québec	C. Gauthier - 418-977-3885	39
07 lu	8 h 00	Train animé des couleurs - Charlevoix - incluant une visite au Casino	J. Noël - 418-934-3147	36
07 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « La conduite n'a pas d'âge » - ***Yvon Lapointe***	S. Laforest - 418-622-1375	31
07 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Beauport : Rivière Beauport Sud secteur Parc des Cascades - embouchure	D. Pageau - 418-933-2255	40
10 je	7 h 30	Canneberge en fête - Victoriaville	L. Dubé - 418-626-4501	36
14 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Beaupré - Mont Sainte-Anne	D. Pageau - 418-933-2255	40
16 me		Colloque des responsables d'activités	C. Bédard - 418-952-1772	–
18 ve	8 h 00	Train Orford-Express - Cantons-de-l'Est	G. Bourbeau - 418-628-5791	36
21 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « Les deuils et reprendre sa vie en main » - Sophie Durand	S. Laforest - 418-622-1375	31
21 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Valcartier : Mont Saint-Sacrement	D. Pageau - 418-933-2255	40
21 lu	13 h 00	Ski de fond et raquettes - Préinscription des anciens - Centre communautaire du Plateau	D. Bellavance - 418-628-2301	43
24 je	8 h 30	Ballade en Bellechasse avec la visite de Prévost Car	A. Bellemare - 418-627-3730	–
26 sa	17 h 00	Soirée d'Halloween au Centre communautaire du Plateau	M. Tremblay -418-624-0834	39
26 sa		Départ - Voyage de Golf Ocean City jusqu'au 1er novembre	A. Parent - 418-847-7700	45
28 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « Dégénérescence maculaire - ***Alexandre Goulet***, AQDM	S. Laforest - 418-622-1375	31
28 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Charlesbourg : Parc des Moulins et rues avoisinantes	D. Pageau - 418-933-2255	40

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2019

Oct.		Activité	Resp. - Tél.	P.
28 lu	13 h 00	Ski de fond et raquettes - Préinscription des anciens - Centre communautaire du Plateau	D. Bellavance - 418-628-2301	43

Nov.		Activité	Resp. - Tél.	P.
01 ve	15 h 00	Memphis Cabaret - Trois-Rivières	L. Trudelle - 418-626-4619	36
04 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « Les préarrangements funéraires et aspect légal - ***Sylvio Marceau***	S. Laforest - 418-622-1375	31
04 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Limoilou : Domaine Maizerets et Baie de Beauport	D. Pageau - 418-933-2255	40
04 lu	13 h 00	Ski de fond et raquettes - Inscription des nouveaux - Centre communautaire du Plateau	D. Bellavance - 418-628-2301	43
07 je	9 h 00	Déjeuner mensuel - Chez Harry	G. Bourbeau - 418-628-5791	38
08 ve	18 h 00	Accueil des nouveaux membres - Centre communautaire du Plateau	C. Bédard - 418-952-1772	30
11 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « L'OPC – sujets divers - ***Annie Bérubé***	S. Laforest - 418-622-1375	31
11 lu	9 h 00	Croq'sentiers - L'Ancienne-Lorette : Rivière Lorette	D. Pageau - 418-933-2255	40
16 sa	17 h 30	Gala 25e anniversaire - Patro Roc-Amadour	C. Bédard - 418-952-1772	29
18 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Parade de mode - ***Sylvie Tremblay*** - Indice Mode	S. Laforest - 418-622-1375	31
18 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Neuville : Marais Provencher	D. Pageau - 418-933-2255	40
23 sa		Spectacle de Noël country blanc - Salle Dina-Bélanger à Sillery	G. Turner - 418-622-7059	36
25 lu	13 h 30	Tous Azimuts - Conférence-Récital « La vie de Moustaki » - ***Daniel Normand***	S. Laforest - 418-622-1375	31
25 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Lac-Beauport : Sentier de la Montagne des Trois-Sommets	D. Pageau- 418-933-2255	40
29 ve	13 h 00	Bridge - tournoi suisse et souper - Centre communautaire du Plateau	C. Charbonneau - 418-623-2863	32

Déc.		Activité	Resp. - Tél.	P.
02 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Charlesbourg : Sentier de la Rivière-des-Sept-Ponts	D. Pageau - 418-933-2255	40
05 je	9 h 00	Déjeuner mensuel - Chez Harry	G. Bourbeau - 418-628-5791	38
06 ve	19 h 00	Boite à chansons - Centre communautaire du Jardin	L. Pitre - 418-626-2828	37
06 ve		Départ - Les Marchés de Noël à New York jusqu'au 9	L. Dubé - 418-626-4501	45
09 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Lac St-Charles : Rivière Saint-Charles (du boul. de la Colline)	D. Pageau - 418-933-2255	40
13 ve	19 h 00	Théâtre La Bordée - « ICI ».	A. Bellemare - 418-627-3730	37
16 lu	9 h 00	Croq'sentiers - Charlesbourg : marche urbaine au Trait-Carré suivie du dîner de Noël	D. Pageau - 418-933-2255	40

Janv.		Activité	Resp. - Tél.	P.
08 me	8 h 00	Inscription en ligne jusqu'à 20 h sur la plateforme du site Web de la CJR	L. Giroux - 418-622-1093	–
09 je		Journée d'inscription au sous-sol de l'église Saint-Jérôme	C. Bédard - 418-952-1772	–

ACTIVITÉS CORPORATIVES À VENIR

24 janvier	Soirée reconnaissance des bénévoles	C. Bédard - 418-952-1772	30
20 mars	Assemblée générale annuelle	C. Bédard - 418-952-1772	–

ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS

Arpidrome de Charlesbourg	750, rue de la Sorbonne
Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	7950, 1re Avenue
Centre communautaire du Jardin	4225, rue des Roses
Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Chalet des Loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
Chez Harry	1190, boulevard Louis-XIV (Place Louis-XIV)
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Église Saint-Jérôme	6330, 3e Avenue Est
Hôtel Double Tree Hilton	7900 rue Marigot - boul. Laurentien, sortie 154, tourner à droite
Patro de Charlesbourg	7700, 3e Avenue Est
Patro Roc-Amadour	2301, 1re Avenue
Resto-Brasserie Le Grand-Bourg	8500, boulevard Henri-Bourassa (Carrefour Charlesbourg)
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)

ATTENTION

VENEZ CÉLÉBRER, CHANTER ET DANSER!

MESDAMES ET MESSIEURS, ON VA CÉLÉBRER!

Le 25e de la CJR, une belle aventure et surtout un bel exemple de dévouement!

Depuis décembre 2018, j'ai le plaisir de travailler avec une équipe formidable pour préparer le 25e anniversaire de la CJR.

Toutes ces personnes travaillent très fort pour organiser cette belle fête et je les en remercie! Vous les retrouvez sur la photographie à la page 10.

Merci également à l'équipe du journal qui, comme toujours, est d'une aide et d'une créativité précieuses et fait rayonner les projets réalisés par tous les bénévoles.

Merci également aux nombreux bénévoles qui gravitent autour de nous pour contribuer à la réalisation de cette fête!

Surtout, merci à tous d'être avec moi dans cette belle aventure!

Céline Bédard
Vice-présidente
Responsable du Milieu de vie à la CJR

Date : Le samedi 16 novembre 2019
Heure : 17 h 30 (les portes ouvriront à 17 h)
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : Membre 35 $
Non membre 50 $
Apéro : Vin mousseux
Menu : Repas chaud servi aux tables

- Potage carottes et poires
- Feuilleté de champignons
- Poulet chasseur et légumes
- Dessert, thé, café

Exceptionnellement pour le 25e :

Le vin (rouge ou blanc) à 20 $ la bouteille est vendu en même temps que la carte de participation au souper. Il s'agit d'une activité de financement. Si vous n'avez pas encore acheté le vôtre, vous pouvez le faire tant et aussi longtemps que nous vendrons des cartes pour le 25e.

À noter que les cartes sont en vente depuis le 29 avril. Il reste donc seulement une centaine de cartes sur les 500 annoncées : choisissez et réservez une (1) ou plusieurs places. Pour les réservations de groupe, remplir le formulaire disponible sur le site Web de la CJR et le remettre avec le paiement total (par chèque).

Information :
Louis Bouffard - 418-952-0914
Denis McCabe - 418-627-1772

À NE PAS OUBLIER :

Encore cette année, la CJR souhaite contribuer à la confection des paniers de Noël du Patro de Charlesbourg.
Nous comptons sur votre habituelle générosité pour emplir nos paniers le 16 novembre.

INCLUSION ET MILIEU DE VIE

Céline Bédard

ENCORE ET TOUJOURS LES « LUNDIS PM »

Les Lundis PM sont de retour le 26 août!

Vous souhaitez devenir membre, renouveler votre adhésion, vous inscrire à une activité, rencontrer les membres du conseil d'administration pour obtenir des informations, et bien! présentez-vous au local de la CJR le lundi, de 13 h à 15 h (à l'exception des jours fériés).

Nous vous invitons à venir en grand nombre pour faire la connaissance de nouveaux amis, partager et fraterniser, tout en prenant un petit café. Tout ça lors des Lundis PM. C'est un rendez-vous.

Bienvenue à tous,

Céline Bédard, vice-présidente et responsable du « Milieu de vie »

RENCONTRE POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Nouveaux membres, cette invitation s'adresse à vous!

Vous êtes conviés à une rencontre le vendredi 8 novembre à compter de 18 h au Centre communautaire du Plateau.

Les membres du conseil d'administration ainsi que les coordonnateurs se feront un plaisir de vous informer du fonctionnement de la CJR, des outils d'information dont dispose l'organisme et des différentes activités qui vous seront offertes tout au long de l'année. Ils se feront également un plaisir de répondre à vos questions.

Venez donc nous rencontrer et partager avec nous un goûter.

C'est un rendez-vous!

Le Conseil d'administration
Céline Bédard, vice-présidente

SOIRÉE « RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES »

Afin de souligner le travail de ses bénévoles et leur contribution au succès de l'organisme au cours de l'année 2019, la CJR les invitera à une soirée reconnaissance qui se tiendra le vendredi 24 janvier 2020.

Cette rencontre sera également l'occasion de mieux se connaître, d'échanger dans un climat festif et de partager un léger goûter.

Des informations supplémentaires vous seront transmises ultérieurement.

En attendant cette rencontre, nous vous remercions sincèrement de votre contribution indispensable à l'existence de la CJR.

Au plaisir de vous rencontrer!

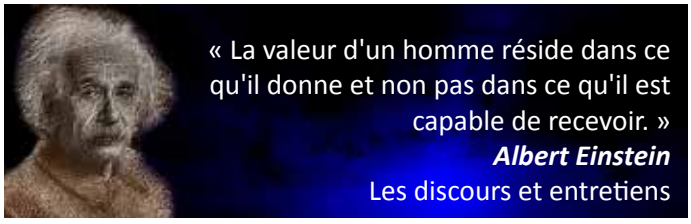
Le Conseil d'administration
Céline Bédard, vice-présidente

LE SOUPER DE NOËL FAIT RELÂCHE

Vu le Gala 25e anniversaire du 16 novembre, il n'y aura pas de souper de Noël cette année.

On se donne rendez-vous en 2020!

Le Conseil d'administration
Céline Bédard, vice-présidente



ACTIVITÉS « TOUS AZIMUTS »

Simonne Laforest

Santé par le plaisir d'activités colorées... de retrouvailles ... de bon temps et de partage.

Bientôt sept (7) ans que nous travaillons à pied d'oeuvre pour réaliser cette activité concoctée par et pour des aînés actifs. Nous sommes toujours surpris de l'immense harmonie entre le dynamisme, l'appétit pour la vie, l'humour et le souci des autres qui se dégagent de nos échanges.

Dans le cadre des Lundis PM, c'est un plaisir pour nous de vous inviter à assister à une conférence, participer à une sortie, une fête, une soirée liée à un souper, un déjeuner ou brunch, etc. ou juste prendre un café.

Il suffit d'un simple petit geste ... Juste 10 $ ... pour une session saisonnière.

Notre but : que vous vous sentiez heureux, actifs, et vous faire prendre des initiatives... et... qui ne connaît pas une personne seule?... On peut aussi l'emmener avec nous... Peut-être offrir un covoiturage!...

Alors, sans plus tarder, voici notre programme automnal que je vous dépose amicalement :

9 septembre	11 h 30	Balade automnale vers la Ferme Genest à St-Nicolas (Lévis) ($)
16 septembre	13 h 30	Vos droits en santé et services sociaux - ***Judith Gagnon*** (AQDR)
23 septembre	13 h 30	Les filles-losophes - ***Danielle Dallaire***, auteure du livre
30 septembre	13 h 30	Mieux comprendre et vivre son stress - ***Dominique Dufour***
7 octobre	13 h 30	La bonne conduite n'a pas d'âge - ***Yvon Lapointe***, Fondation CAA Québec
21 octobre	13 h 30	Les deuils et reprendre sa vie en main - ***Sophie Durand***
28 octobre	13 h 30	La dégénérescence maculaire - ***Alexandre Goulet*** - AQDM
4 novembre	13 h 30	Pré-arrangements funéraires et aspect légal d'un décès - ***Sylvio Marceau***
11 novembre	13 h 30	Office de la protection du consommateur - ***Annie Bérubé***
18 novembre	13 h 30	Parade de mode - ***Sylvie Tremblay*** - Indice Mode
25 novembre	13 h 30	Conférence-Récital « La vie de Moustaki » - ***Daniel Normand*** + Duetto

Au plaisir de vous y inscrire prochainement c'est-à-dire :
- préinscription pour les anciens le 4 septembre à 13 h au Centre communautaire du Plateau
- inscription pour tous le 5 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme (voir modalités page 25)

Cordiale bienvenue à tous et bon automne!

L'équipe Tous Azimuts : ***Nicole***, ***Hélène***, ***Lise***, ***Françoise***, ***Claudette*** et ***Simonne***

Azimutement vôtre
Simonne Laforest, responsable - 418-622-1375 cimlaf@videotron.ca
Nicole Charbonneau, adjointe - 418-623-2863

Saviez-vous que ?

L'expression « Tous Azimuts » vient du vocabulaire militaire et signifie « dans toutes les directions, dans tous les sens ». On l'utilise au figuré dans la langue courante.
OLF - Banque de dépannage linguistique.

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE

Lise Dubé

Bonjour à tous,

L'équipe des « Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée » est heureuse de vous dévoiler sa programmation automnale, laquelle s'adresse à tous les membres.

Nous avons besoin de vos suggestions si nous voulons continuer à vous offrir des activités intéressantes et captivantes. Vous pourrez communiquer avec ***Ginette*** ou moi pour des informations supplémentaires. Il est très important de se rencontrer et d'échanger ensemble.

Nous souhaitons la bienvenue aux bénévoles qui se sont joints à nous et aux autres qui souhaiteraient le faire. Nous remercions ***Pierrette Lépine*** qui a accepté la responsabilité de l'activité Les Matins en musique.

À bientôt

Lise Dubé, coordonnatrice
Ginette Levesque, coordonnatrice adjointe

1- LA 22e SAISON DE BRIDGE

La saison d'automne 2019 du bridge de la CJR débute le vendredi 6 septembre à 13 h au Centre communautaire du Plateau. Nous prendrons une trentaine de minutes au début de la séance de bridge pour vous informer des mesures que nous voulons prendre pour favoriser l'accueil, le respect des joueurs et une meilleure pratique de ce jeu.

Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. Nous vous demandons, pour l'ensemble de la saison de bridge, de ne pas arriver avant 12 h 30 afin de nous permettre de préparer la salle. La séance de duplicata devrait se terminer avant 16 h 30. La saison de 14 semaines se terminera le vendredi 6 décembre. C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive.

Un tournoi suisse suivi d'un souper se tiendra le 29 novembre au Centre communautaire du Plateau.

Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 $ pour un membre et 5 $ pour un non membre.

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

Une équipe dynamique, formée de ***Hélène Sanfaçon***, ***Jacques Labbé***, ***Danielle Lessard***, ***Yves Lemay, Lucette Pellerin*** et ***Claude Charbonneau***, assure le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette vingt-deuxième saison de bridge à la CJR.

Claude Charbonneau, responsable

2- SCRABBLE

Les membres du club de scrabble de la CJR sont toujours heureux de se retrouver en septembre!

Depuis quelques années maintenant, l'inscription en ligne via la plateforme CJR est favorisée. À cet effet, la journée du mercredi 4 septembre 2019 sera réservée à l'inscription des anciens membres seulement.

Ceux et celles qui n'auront pu le faire devront se présenter lors de la journée d'inscription. Et encore cette année, quelques places seront disponibles pour accueillir de nouveaux membres.

Nous vous espérons donc nombreux lors de ces deux inscriptions. D'ici là, nous souhaitons une bonne fin d'été à tous nos joueurs ainsi qu'aux membres de la CJR!

Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti
Début : le lundi 9 septembre
Quand : les lundis, de 13 h à 15 h 30, excepté certains jours fériés
Coût : 20 $

Sylvie Moisan, responsable - 418-627-3418
assistée de ***Clémence Bérubé*** - 418-626-4741

3- DO YOU SPEAK ENGLISH

ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants qui désirent parfaire leur anglais. Lors des ateliers, les moniteurs bénévoles sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. On peut échanger sur l'actualité, un sujet préparé à l'avance par le groupe, lecture de textes, jeux, etc. Les ateliers se déroulent uniquement en anglais et le moniteur apporte son aide à tous.

Endroits : Resto-brasserie le Grand Bourg (prévoir au moins un repas de groupe), Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, Arpidrome, Centre communautaire du Plateau
Date : entre la mi-septembre et la mi-décembre (l'horaire sera établi ultérieurement selon les inscriptions et la disponibilité des moniteurs)
Quand : 10 sessions de 2 heures à raison d'une journée par semaine, de 9 h 30 à 11 h 30
Coût : 20 $ pour la session

N'hésitez surtout pas à nous informer si vous souhaitez agir comme moniteur. Soyez au rendez-vous le 5 septembre, nous y serons pour vous inscrire.

Yvan Coats, responsable - 418-627-0460
assisté de ***Janet McCowan*** - 418-626-9712

4- GROUPE INSTRUMENTAL ALLEGRO

Quand : le mardi - 13 h à 16 h
Début : le mardi 10 septembre
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 25 $ pour la saison

Le groupe instrumental Allegro interprète des chansons des années 30 à 50 avec quelques pièces des années 70. Désireux d'accroître son répertoire, le groupe Allegro est intéressé à intégrer des personnes pouvant lire la musique et jouant soit de la basse, de la clarinette, du saxophone, du trombone ou encore du violon.

Musiciens recherchés - Vous êtes intéressé ou vous connaissez une personne pouvant répondre à ces critères, n'hésitez pas à venir me rencontrer le 5 septembre.

Robert Sanscartier, responsable
rsanscartier@hotmail.com

5- BRICOLAGE ET CRÉATION MANUELLE

Début : le jeudi 12 septembre aux 2 semaines : 12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre
Endroit : Centre communautaire du Plateau, local 112
Heure : de 13 h à 15 h

Vous avez le goût de vous amuser et de développer votre créativité autour de projets de bricolage et de confection manuelle, vous souhaiteriez élaborer vos propres mandalas, cartes de souhait ou autres projets personnalisés, alors joignez-vous à notre groupe.

Nous pourrions aussi être appelés à contribuer à des créations en vue d'activités de la CJR.

Coût : 50 $ (matériel inclus)
Nombre de participants : 15

Au plaisir de vous rencontrer

Lucie Jolin, responsable - 581-742-6783

6- GROUPE INSTRUMENTAL LÉGEND'AIR

Quand : le vendredi de 13 h à 15 h
Début : le vendredi 13 septembre
Endroit : La Planque
Coût : 20 $

Le groupe instrumental Légend'air entame sa troisième année comme activité à la CJR. Pour la prochaine année, le groupe a déjà une douzaine de prestations inscrites à son agenda.

Les musiciens sont toujours aussi enthousiastes de se rencontrer chaque semaine pour pratiquer. Tu joues à la note ou à l'oreille? Alors, viens nous voir et apporte ton instrument (violon, accordéon, trompette ou autre) pour t'amuser avec nous.

Martin Chouinard, responsable - 418-628-7417

7- LES LUNDIS CHANTANTS

Début : le lundi 16 septembre
Heure : 9 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 30 $ pour la session

C'est dans la joie et la bonne humeur que l'activité Les Lundis Chantants reprendra cet automne.

La session s'étendra jusqu'au lundi 9 décembre inclusivement avec relâche le 14 octobre, lundi de l'Action de Grâces.

Venez avec nous « CHANTER POUR LE PLAISIR »

Michel Pilon, responsable - 418-353-4117

8- LIGUE D'IMPROVISATION

Début : le lundi 16 septembre
Heure : 13 h à 15 h 30
Fin : le lundi 9 décembre
Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, salle RC-02
Prix : 15 $ pour les joueurs, pour toute la session

Les joueurs de la ligue d'improvisation sont formidables, c'est une super équipe! Le 15 avril dernier, nous avons donné un spectacle au Centre communautaire du Plateau lors d'un combat amical avec la ligue des Braves du Patro de Charlesbourg. Plus de 50 personnes ont répondu à notre invitation et ont été enchantées de voir ce spectacle. Pour plusieurs, c'était une première!

Nouveauté cette année : vous pouvez assister aux ateliers de la ligue d'improvisation, en réservant votre place au 418-626-5208 (20 places disponibles). Le prix est de 1 $ à chaque activité.

Que vous soyez joueur ou spectateur, vous serez surpris des bienfaits que vous apportera cette activité, vous sentirez moins vos malaises, le rire vous aidera à respirer en profondeur, vous en sortirez détendu et relaxé.

Il est possible que des places de joueur soient disponibles pour cette session, nous vous en informerons à l'inscription.

Nicole Letellier, responsable - 418-626-5208

9- CASINO DE CHARLEVOIX

En collaboration avec Groupe Voyages Québec
Date : le mercredi 25 septembre

Programme de la journée :
09 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile en autocar de luxe
Dîner libre dans un resto à La Malbaie (4 choix de restos)
14 h 15 Arrivée au Casino de Charlevoix
Souper au St-Hubert ou au Manoir Richelieu (inclus au forfait)
19 h 30 Départ du Casino de Charlevoix
21 h 30 Arrivée à Charlesbourg

Coût : 30 $ par personne incluant le transport, le souper et les taxes.
Prenez note que le pourboire au conducteur n'est pas inclus dans ce forfait.

N.B. Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas pour le souper.
N'oubliez pas votre carte du Casino.

Inscription en ligne : 30

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619
assistée de ***Jean-Louis Drolet***

10- MATINÉE CULTURELLE

En partenariat avec l'AREQ de Charlesbourg

Conférence :
« L'évolution urbaine de la ville de Québec au XX^{e} siècle »

Date : le vendredi 27 septembre
Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)
Coût : 5 $ payable en argent
Inscription obligatoire
Endroit : Auditorium - Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement

La ville de Québec a connu des transformations économiques et sociales majeures au cours du siècle dernier. Elle est passée d'une ville ouvrière, catholique et francophone très densément peuplée dans ses faubourgs ouvriers à une ville moderne nord-américaine très étalée où la majorité de la population de classe moyenne vit en banlieue.

Réjean Lemoine, historien et chroniqueur urbain, a travaillé pour de nombreux médias de la région de Québec. Ex-conseiller municipal, il est membre fondateur de la radio communautaire du centre-ville et a travaillé également à la fondation de la revue d'histoire *Cap-aux-Diamants*. Auteur de plusieurs ouvrages, il nous entretiendra de l'histoire de notre ville, entre autres des événements qui ont marqué Québec durant les deux grandes guerres mondiales.

André Bellemare, responsable, CJR - 418-627-3730
Lise Paradis, responsable, AREQ - 418-623-5748

11- UNE NUIT SOUS LES PONTS DE PARIS

En collaboration avec Groupe Voyages Québec
Date : le dimanche 29 septembre

Cette activité a été annoncée à la page 32 de L'INFO-CJR de l'été. Le groupe est complet mais vous pouvez laisser votre nom sur la liste d'attente. Veuillez communiquer avec moi.

Lise Dubé, responsable - 418-626-4501

12- CLUB LA VIE-LAINE

Vous savez tricoter? Vous auriez le goût de partager cet intérêt et d'échanger avec d'autres personnes dans un climat de respect et de jovialité?

Début : le mercredi 2 octobre
Heure : 9 h 30 à 11 h 30
Fin : 11 décembre
Endroit : Centre Communautaire du Plateau
Coût : 25 $ pour la session

Andrée Girard, responsable - 418-622-3200
assistée des animatrices : ***Huguette Charpentier, Marie Goulet***, ***Céline Lefebvre*** et ***Suzanne McLean***

13- VISITE DU PARLEMENT ET DU MUSÉE DES PLAINES D'ABRAHAM

Date : le vendredi 4 octobre

En 2019, le parlement a connu sa plus grande modernisation depuis 1917. Il s'est métamorphosé pour vous faire vivre une expérience unique et découvrir un nouvel espace où patrimoine et modernité vibrent en parfaite harmonie. La nouvelle agora lumineuse et rassembleuse vous surprendra.

Découvrez le sommet de Québec au 31e étage de l'édifice Marie-Guyart en compagnie d'un guide animateur passionné. Laissez-vous guider à travers plus de 400 ans d'histoire.

Le musée des Plaines d'Abraham vous fera revivre avec authenticité le siège de Québec, la bataille des Plaines en 1759 et celle de Sainte-Foy en 1760. Assistez à une projection immersive renversante avec des témoignages d'époque.

Programme de la journée :

08 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
09 h 15 Visite guidée du parlement (1/2 groupe)
Visite de la bibliothèque (1/2 groupe)
10 h 15 Inversion des groupes
11 h 30 Dîner libre à la cafétéria du « G » Édifice Marie-Guyart. (Le restaurant le Parlementaire n'est pas accessible pour un groupe pour une période de 6 mois pour des rénovations majeures).
12 h 45 Visite commentée de l'Observatoire de la Capitale
14 h 00 Visite du musée des Plaines d'Abraham.
15 h 15 Départ pour le retour à Charlesbourg

Coût : 29 $ par personne, incluant le transport en autobus, les visites au programme, les taxes et les pourboires.

Nombre de places : 48
Inscriptions en ligne : 25

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

14- LE TRAIN ANIMÉ DES COULEURS - CHARLEVOIX

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : le lundi 7 octobre
Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 8 h
Retour vers 21 h
Embarquement au Parc de la Chute-Montmorency
Départ vers La Malbaie à bord du train de Charlevoix

Le train se transforme alors en *Train animé des couleurs*! Profitez de l'automne pour faire le plus beau parcours ferroviaire où montagnes et fleuve se côtoient. Plus de quatre heures de panoramas orangés.

Au programme : animation, humour, chansons, musiciens, narrateur, et bien plus. Dîner servi à bord. Arrivée à la gare de La Malbaie, trajet vers le Casino de Charlevoix. Visite minimale de 5 heures au Casino. Souper sur place.

Coût : 199 $ par personne, incluant le transport en autocar de luxe, 2 repas, les services d'un guide accompagnateur, activités au programme, taxes et frais de service. Les pourboires au guide et chauffeur ne sont pas inclus.

Nombre de places : 54
Inscription en ligne : 5

Jeannine Noël, responsable CJR - 418-934-3147

15- CANNEBERGE EN FÊTE – VICTORIAVILLE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : le jeudi 10 octobre

Cette activité a été annoncée à la page 32 de L'INFO-CJR de l'été. Le groupe est complet mais vous pouvez laisser votre nom sur la liste d'attente.

Veuillez communiquer avec moi.

Lise Dubé, responsable - 418-626-4501

16- TRAIN ORFORD EXPRESS

En collaboration avec Voyages Club Sélect
Date : le vendredi 18 octobre

Horaire de la journée :

8 h 00 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Pause-café en cours de route au Madrid

11 h 30 Embarquement à bord du train touristique Orford Express pour une balade de 3 heures dans la région des Cantons-de-l'Est qui nous conduira à travers les magnifiques paysages d'automne de la région. Arrêt d'environ 30 minutes à Magog. Musique et délicieux repas servi à bord.

15 h 30 Fin du parcours et retour vers Québec.
Pause-café en cours de route au Madrid.

18 h 30 Heure d'arrivée approximative à Québec.

Coût : 155 $ par personne comprenant le transport en autocar de luxe, le service d'un guide accompagnateur, le dîner, tous les pourboires et les taxes. Les chèques doivent être émis à l'ordre de Voyages Club Sélect.

Un minimum de 40 participants est requis.
Nombre de places : 54
Inscription en ligne : 30

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

17- MEMPHIS CABARET

Date : le vendredi 1er novembre

Cette activité annoncée à la page 33 de L'INFO-CJR de mai est complète. Toutefois, il est possible de laisser votre nom sur la liste d'attente en communiquant avec la responsable.

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619

18- SPECTACLE NOËL COUNTRY BLANC

En collaboration avec Groupe Voyages Québec
Date : le samedi 23 novembre en après-midi

Assistez au spectacle Noël Country Blanc animé par nul autre que ***René Turgeon*** à la salle Dina-Bélanger du Collège

Jésus-Marie de Sillery. Venez entendre vos plus belles chansons de Noël sur une note country telles que Winter Wonderland, White Christmas, Silent Night, Blue Christmas, Minuit Chrétien, le tout dans un décor absolument féérique. Un spectacle incontournable à quelques semaines de Noël. Un souper vous sera servi dans un restaurant de Québec.

Coût : 109 $ par personne incluant le transport en autocar scolaire, le repas, le service d'un accompagnateur, activités au programme, les taxes et frais de service. Le pourboire au chauffeur n'est pas inclus.

Ginette Turner, répondante CJR - 418-622-7059

19- LA BOÎTE À CHANSONS

Date : le vendredi 6 décembre
Endroit : Centre communautaire du Jardin
salle Desjardins B

Pour votre bon plaisir, une nouvelle activité est offerte à la CJR cet automne. Dans une ambiance de l'époque des Boîtes à chansons, la CJR vous convie à une soirée musicale au cours de laquelle des artistes amateurs, membres ou non membres, vous offriront des prestations musicales selon un thème précis.

Pour cette première soirée, nous vous proposons des pièces des années 20 à 50 telles que : La mer, Que reste-t-il de nos amours, Les feuilles mortes, On the sunny side of the street, For sentimental reasons, etc.

Vous pouvez participer en tant que public ou en tant qu'artiste. Si l'expérience d'une prestation accompagnée de nos musiciens du groupe Allegro vous intéresse, vous devrez fournir la partition musicale. De plus, une audition et des pratiques peuvent vous être demandées.

Pour le public, apportez vos consommations et venez passer une soirée toute en musique avec nous.

19 h 00 : Accueil
19 h 30 : Début des prestations
Coût : 7 $ membre - 10 $ non membre - 0 $ artiste

Nombre de places :
- pour le public : 150
- pour les artistes : 15
- inscription en ligne : 50

INSCRIPTION CJR EN LIGNE

Au plaisir de vous entendre chanter.

Louise Pitre, responsable - 418-626-2828 / 581-997-6460

20- ICI - THÉÂTRE LA BORDÉE

Date : le vendredi 13 décembre
Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Texte : collectif sur une mise en scène de ***Nancy Bernier***
Distribution : ***Natalie Fontalvo***, ***Carmen-Gloria Fortin,*** ***Irène Gonzalez***, ***Michael Maynard***, ***Flavia Nascimento***, ***Ania Luczak-Leblanc***, ***Mélissa Merlo***, ***Charo Foo***.

Ils sont huit. Ils étaient comédiens, musiciens, simples citoyens. Ils ont quitté leur pays pour sauver leur vie, suivre leur amour, chercher une vie meilleure. Ils ont abandonné leur profession, en ont trouvé une autre. Ils se nomment Mélissa, Natalie, Michael, Irène, Flavia, Charo, Ania, Carmen. Ils sont ICI et nous racontent leur histoire.

« Après le succès qu'ont connu les trois représentations du spectacle lors du Carrefour international de théâtre de Québec et l'impact que la pièce a eu sur les spectateurs grâce à la livraison si généreuse des histoires des huit comédiens, il nous paraissait impératif de présenter à nouveau ICI, afin que le public puisse vibrer une fois de plus à ces récits d'espoir et de résilience ».

Coût : 34 $ (réservé aux membres) incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service, ainsi que le pourboire au chauffeur.

Nombre de places : 40
Inscription en ligne: 20

INSCRIPTION CJR EN LIGNE

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

ACTIVITÉS SOCIALES

Huguette Charpentier

Bonjour à tous,

Le groupe de responsables les DYNA MIK vous propose un programme des plus intéressants, avec des nouveautés telles qu'une soirée canadienne qui vous ramènera dans le bon vieux temps et une soirée Halloween. Costumez-vous, laissez-vous aller à votre créativité.

Des soirées mémorables qui vous laisseront des souvenirs des plus amusants. Des soirées avec des soupers délicieux, de belles rencontres agréables et toujours de la danse au son de notre célèbre groupe Légend'air.

Huguette Charpentier, coordonnatrice
Claire Levesque, coordonnatrice adjointe

1- CRIBB

Bonjour tout le monde,

J'espère que les vacances auront été agréables pour tous.

Le cribb reprendra le 9 septembre, à 13 h au Centre communautaire du Plateau. Même formule à 2 $ par personne et formation des équipes sur place.

Vous devez être membre en règle de la CJR pour vous joindre au groupe.

Nicole Beauchesne, responsable 418-627-2574

2- DÉJEUNERS MENSUELS DE RETOUR CHEZ HARRY

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis du mois.

Suite à des plaintes reçues de la part de membres ayant participé aux déjeuners au cours de la dernière saison, et à la disponibilité de restaurants ayant une salle réservée à des groupes comme le nôtre, nous avons décidé de revenir au restaurant Chez Harry à partir de 9 h, pour la saison d'automne. Excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place.

Placez à votre agenda les dates suivantes pour l'automne : 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre.

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

3- SOIRÉE DE DANSE

Date : le samedi 28 septembre
Heure : 19 h 30 (les portes ouvriront à 19 h)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 10 $/membre - 15 $/non membre

Apportez votre breuvage préféré, avec ou sans alcool.

Une collation vous sera servie en soirée : grignotines, café et gâteaux.

Venez vous amuser avec nous et commencer l'automne du bon pied avec une belle soirée de danse. Nos musiciens de l'orchestre Légend'Air vous feront danser toute la soirée.

Merci de réserver votre place afin que nous puissions préparer la salle en conséquence.

Nombre de places : 100
Inscription le 5 septembre et aux Lundis PM

Claire Levesque, responsable - 418-666-1940
Lise Dubé, responsable adjointe - 418-626-4501

4- SOUPER SMOKED MEAT

Date : le vendredi 4 octobre
Heure : 18 h 30 (ouverture des portes à 17 h 30)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 30 $ /membre - 45 $ /non membre

Les Salaisons Brochu vous concocteront un très bon repas smoked-meat, frais tranché devant vous. Ce sandwich sur pain de seigle sera accompagné de frites, salade de chou, macaroni, cornichon et un choix de 3 moutardes. Dessert, thé et café compléteront votre repas.

Apportez votre breuvage préféré, avec ou sans alcool.

Le souper sera suivi d'une soirée dansante avec ***Carole Tremblay,*** notre professeure de danses en ligne.

Inscription : le 5 septembre et aux Lundis PM
Nombre de places : 100
Inscription en ligne : 50

INSCRIPTION EN LIGNE

Au plaisir de vous rencontrer
Nicole O'keefe, responsable 418-524-2959
Gaétan Bourbeau, responsable adjoint - 418-628-5791

5- BRUNCH AUTOMNAL

Notre rendez-vous annuel est de retour, dans un décor féérique automnal et enchanteur.

Un savoureux brunch vous sera servi.
Date : le dimanche 6 octobre
Endroit : Hôtel Double Tree Hilton, salle Albatros
Accueil : 9 h 30
Buffet : 10 h à 14 h
Coût : 36 $/membre - 51 $/non membre
Inscription : aux Lundis PM entre 13 h et 15 h 30
date limite : 30 septembre

Nombre de places: 150
Inscription en ligne : 50

INSCRIPTION CJR EN LIGNE

Au plaisir de vous rencontrer.

Claudette Gauthier, responsable - 418-977-3885
Micheline Tremblay, responsable adjointe - 418-624-0834 / 418-932-7967
et l'équipe DYNA MIK

6- SOIRÉE HALLOWEEN

Date : le samedi 26 octobre
Heure : 17 h - inscription avec apéro
18 h - souper
Endroit : Centre communautaire du Plateau

Nouveauté cette année, une soirée Halloween sous le thème des années 70-80 juste pour vous, membres de la CJR. Sortez vos vêtements des belles années de *Jeunesse d'aujourd'hui.* Soyez créatifs : costumes de sorcières, vampires, etc.

Ça va éclater : flower power, disco, jeux de lumières, concours surprises et prix de présence.

Apportez votre boisson favorite, coupe à vin, bouteille d'eau pour la soirée car le souper sera suivi d'une soirée dansante. Du plaisir pour tous, on vous y attend.

Coût : 40 $/membre - 55 $/non membre

Nombre de places : 130
Inscription en ligne : 50

INSCRIPTION CJR EN LIGNE

Claudette Gauthier, responsable - 418-977-3885
Micheline Tremblay, responsable adjointe - 418-624-0834 / 418-932-7967
et léquipe DYNA MIK

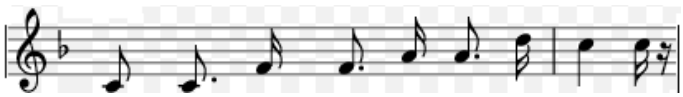
7- SOIRÉE CANADIENNE ET REPAS D'ANTAN

Date : le vendredi 31 janvier 2020
Heure : 18 h - ouverture des portes à 17 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau

DU NOUVEAU EN 2020, UN RETOUR EN ARRIÈRE.

Replongeons dans nos souvenirs à travers les rythmes d'autrefois : accordéon, rigodons, sets carrés et 4 par 4. Comme dans le bon vieux temps, sortez vos chemises carreautées. Animation et surprises durant la soirée.

Il y aura aussi des danses en ligne, pour le plaisir de tous. Un délicieux repas d'antan vous sera servi : ragoût, tourtière et dessert à l'érable... Apportez votre petit boire, avec ou sans alcool. Bienvenue parmi nous pour une soirée animée et mémorable.



Dans l'bon vieux temps ca s'passait d'même

Coût : 45 $/membre - 60 $/non membre
Inscription : 5 septembre et Lundis PM
Nombre de places : 75 minimum
100 maximum
Inscription en ligne : 50

INSCRIPTION CJR EN LIGNE

Lise Dubé, responsable - 418-626-4501
Claire Levesque, responsable adjointe - 418-666-1940

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Gaétan Bourbeau

Bonjour à tous,

Depuis 25 ans, la CJR s'active à garder ses membres en forme. Comme vous avez pu le constater dans les pages historiques des activités de santé, plein air et sports, le conditionnement physique n'a-t-il pas été la première activité proposée aux membres?

Fort de cette tradition, je vous présente la programmation des activités sportives, de santé et de plein air pour la saison d'automne préparée par les responsables de ces activités.

Chacune d'elles vous offre la possibilité de vous activer, vous détendre, échanger et socialiser avec d'autres membres tout en étant en mouvement.

Bon 25e en action!

Gaétan Bourbeau, coordonnateur
Jocelyne Morris, coordonnatrice adjointe

1- MARCHONS AVEC CROQ'SENTIERS

Le club de marche de la CJR, maintenant connu sous le nom Croq'sentiers, vous propose encore cet automne une programmation très diversifiée et palpitante aux couleurs automnales.

Que ce soit dans le Vieux-Québec ou en pleine nature, l'équipe de bénévoles de Croq'sentiers vous emmènera, tous les lundis matin à 9 h 30, vers des sentiers ou des rues riches en beautés de toutes natures. Un covoiturage est aussi offert à partir de l'église Sainte-Cécile.

La programmation de l'automne prévoit quinze (15) randonnées d'environ 2 heures dans la région de Québec et ce, en toute sécurité et à un rythme qui vous convient, soit contemplatif (mollo), intermédiaire (mezzo) ou rapide (rapido). La saison débutera le 9 septembre.

Pour devenir membre de Croq'sentiers, il vous en coûtera 7 $ par année, soit de janvier à décembre.

Pour information et inscription, retrouvez l'ensemble de la programmation automnale et les règles de fonctionnement de Croq'sentiers sur le site Web de la CJR sous Activités santé, plein air et sports. Vous pouvez vous inscrire en ligne ou lors de la journée d'inscription.

Pour toute autre information, vous pouvez rejoindre un responsable du Club en écrivant à clubcroqsentiers@gmail.com ou par téléphone auprès de ***Diane Pageau*** au 418-933-2255.

Pierre Bolduc, coresponsable
Noël Mercier, coresponsable

2- SHUFFLEBOARD

Les activités de shuffleboard pour l'automne débuteront dans la semaine du 9 septembre et se termineront à la mi-décembre. Elles se dérouleront de 15 à 17 heures, les lundis, mardis, mercredis et jeudis, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg. Le coût de l'inscription est de 15 $ pour une fois semaine.

Comme les joueurs inscrits la saison dernière ont mentionné le désir de continuer en septembre, ***Claude Dinel*** et ***Louise Tanguay*** les contacteront d'ici la fin du mois d'août pour connaître leur décision finale et prendre leur préinscription. Étant donné que très peu de places seront disponibles, les personnes déjà sur la liste d'attente seront contactées en premier.

Membres CJR, vous êtes invités à m'appeler pour éventuellement vous inscrire sur cette liste. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du jeudi 5 septembre.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

Louise Tanguay, responsable - 418-622-3536
Michel Tanguay
Claude Dinel et ***Thérèse Tremblay*** - 418-622-9427

3- BADMINTON

Début : le lundi 9 septembre
Heure : 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Patro de Charlesbourg
Coût : 20 $ pour la session

Les parties débutent à 19 h 30 après un léger réchauffement de quelques minutes. Les parties se jouent en double et sont d'une durée de 15 points et il y a alternance entre les coéquipiers et les adversaires à chaque partie. Lorsqu'une partie est terminée, les 4 joueurs laissent leur place à 4 autres. Généralement, tous les participants jouent le même nombre de parties au cours d'une soirée. Entre chaque partie, il y a une période de repos de quelques minutes et il n'y a aucune comptabilisation des victoires ou défaites.

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec le responsable de l'activité ***Roch Lauzier*** ou les adjoints ***Gaétan Gosselin*** et ***Jean-Guy Lebel***.

Nombre de places : 40
Inscription en ligne : 15

INSCRIPTION CJR EN LIGNE

Roch Lauzier, responsable - 418-622-5952

4- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Comme par le passé, nous offrons, lors de la première semaine d'activités, une période d'essai pour les nouvelles inscriptions. Ceci est offert surtout pour les gens qui ont un doute sur leurs capacités physiques à réaliser l'activité. Aussi l'inscription est possible en ligne; de plus l'activité offre la latitude de changer de journée au besoin et de reprendre les journées manquées lors d'une absence prolongée.

Début : le lundi 16 septembre jusqu'au 13 décembre
Durée : 13 semaines
Heure : de 8 h 45 à 9 h 45
Endroit : ancien gymnase
École secondaire Saint-Jean-Eudes
Coût : 1 journée/semaine : 35 $
2 journées/semaine : 50 $
3 journées ou plus : 65 $

INSCRIPTION CJR EN LIGNE

Monitrices : l'horaire des monitrices vous sera transmis par courriel avant la période d'inscription.

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

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

5- COURS DE DANSE EN LIGNE

École Michèle Houle

Début : le mardi 17 septembre
Durée : 12 semaines
Quand : le mardi
- de 13 h à 14 h pour les rétros
- de 14 h à 15 h pour les avancés
- de 15 h à 16 h pour les débutants

Prix : 4 $ membres CJR
5 $ non membres CJR
Endroit : Centre communautaire du Plateau

Pour informations : ***Thérèse Ouellet*** - 418-661-7031

6- PICKLEBALL

Un sport de raquettes qui se pratique sur un terrain de badminton avec des règles qui s'inspirent à la fois du badminton, du tennis et du ping-pong. Facile à apprendre, amusant, il garde les réflexes en alerte et contribue à conserver la forme physique et une vie sociale active. Le pickleball comporte de nombreux avantages. Il est beaucoup plus facile d'y jouer et surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations que les autres sports de raquettes.

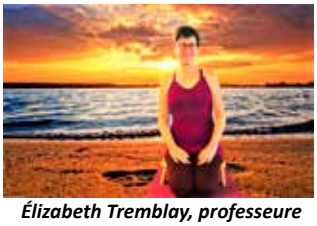
Cette saison six (6) terrains seront à notre disposition au Patro Roc-Amadour. Nous pourrons ainsi répondre à la demande d'un plus grand nombre de joueurs. Avec la collaboration de l'Association pickleball des Chutes - région de Québec (APCRQ), nous initions et formons les nouveaux participants. Nous prêtons des raquettes et des balles.

Nous pourrons inscrire 48 joueurs.

Endroit : Patro Roc-Amadour
Quand : le mercredi matin - 9 h à 12 h
Début : 11 septembre jusqu'au 4 décembre
Coût : 50 $ (si pas de changement)
(payable au Patro Roc-Amadour)
Inscription le 5 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme

Daniel Lapointe - ***Jacques Robitaille*** - ***Carole St Pierre***

7- YOGA


Élizabeth Tremblay, professeure

Le yoga est une discipline originaire de l'Inde qui s'adresse à toutes les dimensions de l'être : corps, sens, souffle et esprit. Les postures associées à une respiration consciente et contrôlée préservent une excellente santé physique et mentale. Le viniyoga permet de progresser à son rythme et selon sa condition.

Contenu du cours :
- Techniques de base du yoga (postures et respirations);
- Relaxation, concentration et méditation;
- Centres énergétiques du corps;
- Mudrâ.

Nombre et durée des ateliers : 12 ateliers de 1 h 15
Début : le mercredi 18 septembre jusqu'au 4 décembre
Heure : 10 h à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 60 $ pour la session
Équipement requis : tapis de yoga
Nombre de personnes : 25 maximum (20 minimum)
Note : aucun remboursement après le début de la session.

Il y a eu une préinscription pour les pratiquants de la dernière session. Les places disponibles seront comblées à la journée d'inscription. Si le maximum est atteint, je vous invite à vous inscrire sur la liste d'attente.

Danielle Montambault, responsable - 418-623-9690
assistée d'***Yvon D. Desrosiers***

8- GOLF DE FERMETURE

Encore cette année, je vous invite à participer au dernier golf de la saison. Tous les membres de la CJR peuvent participer.

Étant donné l'appréciation de ce club de golf par les participants lors des éditions précédentes, cette journée aura encore lieu au club de golf le Castor. Elle comprend 9 trous de golf et la voiturette électrique. Situé sur la Base des Forces canadiennes Valcartier, le Centre Castor est un site remarquable. Son terrain de golf offre un parcours varié qui met au défi les golfeurs de tous les niveaux.

Date : le mercredi 18 septembre
Heure : les premiers départs auront lieu vers 12 h 30
Coût : 32 $
Cette année, nous sommes limités à 80 inscriptions.

Votre inscription et votre paiement se feront à la journée d'inscription de la CJR ou avant si l'occasion se présente.

Nous vous attendons.

Pierre Bédard - 418-849-6911 - pierrebedard2009@live.ca

9- TENNIS

Début : le lundi 23 septembre
Endroit : gymnase - École secondaire Saint-Jean-Eudes
Coût : 30 $ pour la session payable par chèque

Les personnes inscrites à l'hiver 2019 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à compléter avant l'inscription.

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

Le nombre de participants étant limité, seuls les joueurs qui, au préalable, pratiquent ce sport et qui démontrent les habilités requises sont invités à s'y inscrire. Merci de votre collaboration et nous espérons vous revoir lors de l'inscription, le mercredi 5 septembre prochain.

Le comité du tennis : ***Nicole Dorais***, ***Suzanne Angers***, ***André Grenier,*** administrateurs, ***Claude Alain***, administrateur-trésorier et ***Jean-Yves Walsh***, responsable - 418-628-9608

10- TAI CHI - QI GONG

TAI-CHI - initiation à la forme de Pékin, 24 positions
QI GONG - wu shu qi gong : série de 18 mouvements
- tigre et dragon : série de 7 mouvements

Le déroulement du cours en position assise et debout :
1- Exercices simples et doux pour se déposer et détendre le corps et l'esprit.
2- Pratique de mouvements de Qi Gong et auto-massage approprié aux retraités qui procure souplesse, équilibre, concentration et vitalité.
3- L'apprentissage des mouvements de Tai Chi qui nous fait découvrir une nouvelle façon de bouger tout en douceur et en harmonie et procure un merveilleux bien-être physique et mental.
4- Le cours se termine par une détente guidée pour bien intégrer le tout.

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS... suite

Cette nouvelle session s'adresse à tous les membres en règle de la CJR qu'ils soient INTERMÉDIAIRES ou AVANCÉS.
Nombres maximum par session : 30 personnes
Coût : 72 $ (à confirmer)

Louise Déziel, professeure - 418-628-5282
Yves Bergeron, responsable - 418-621-0694

11- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Bien que nous profitions encore du soleil de l'été, nous devons déjà penser à la prochaine saison de ski de fond et de raquettes.

L'inscription se tiendra lors des Lundis PM, les 21 et 28 octobre pour ceux qui étaient membres en 2018. Pour les nouveaux membres, l'inscription sera le 4 novembre dans le cadre des Lundis PM.

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

Le comité organisateur : ***Lily Trudel***, ***Marguerite Brouillette***, ***Lucie Boilard***, ***Lucie Boucher***, ***Jacinthe Mercier, Jean Simard*** et ***Diane Bellavance***, responsable - 418-628-2301

RÉTROSPECTIVES

CLUB DE VÉLO

Le voyage 2019 à Bromont

Ce printemps, nous avons eu 187 inscriptions. De ce nombre, une trentaine de nouveaux cyclistes ont pu joindre notre club. La saison a réservé plein de surprises à nos cyclistes. Le nombre de randonnées a été augmenté à dix-huit. Le voyage de vélo du 16 au 19 juillet était dans la région de l'Estrie, soit à Bromont. 98 personnes y ont participé. 1 journée de vélo sur 3 (le mercredi) a dû être annulée. Les plus courageux sont partis en vélo quand même et les autres en ont profité pour visiter la région.

Le souper de clôture de la saison, réservé aux membres du club, aura lieu le samedi 5 octobre au Centre communautaire du Plateau. Des informations complémentaires vous seront communiquées par courriel.

L'engagement de plusieurs bénévoles comme encadreur et comme conducteur de voiture-balai nous permet d'offrir des services sécuritaires à nos participants. Merci à vous tous de votre implication.

Je tiens à remercier tous les membres du comité de vélo 2019 : ***Serge Careau***, ***Sylvie Moisan***, ***Andrée Girard***, ***Pierre Plante***, ***Claude Fortin***, ***Gilbert Savard*** pour leur implication et leur disponibilité qui nous ont permis d'avoir une saison de vélo intéressante et sécuritaire.

Bonne fin de saison,

Diane Bellavance, responsable du comité vélo

CAMPING CJR - 20E ANNIVERSAIRE

Quelle magnifique semaine nous avons passée au Camping des Aulnaies! La bonne humeur était présente et les activités, nombreuses...

Deux visites étaient organisées à Saint-Roch-des-Aulnaies, une randonnée pédestre à Sainte-Anne-de-la-Pocatière, des sorties en vélo, des journées de golf, des tournois de fers et de pétanque, une soirée de danse avec l'orchestre Légend'air... sans compter la soirée du 20e anniversaire du Camping CJR. Celle-ci s'est déroulée sous le thème Rétro et plusieurs étaient costumés pour l'occasion.

Merci aux cinquante-neuf (59) participants et particulièrement aux bénévoles qui ont fait de cette semaine un succès! À l'an prochain...

Noël Maheux, responsable

C'est la fête au Camping des Aulnaies

Gaston Lafleur

25 ANS…DÉJÀ!

Nous devons être fiers des accomplissements réalisés au cours de ce quart de siècle. Depuis 1997, les voyages ont fait partie des activités privilégiées par les membres.

De 2017 à 2019, force nous est de constater que nous avons mis en place une équipe de bénévoles entièrement dévoués qui s'impliquent et s'investissent pour assurer le succès de nos activités de voyage. En plus de tous ceux et celles mentionnés précédemment, profitons de cette édition du 25e pour souligner également le travail de ***Renée Masson***, ***Rémi Simard***, ***Lyne Trudelle*** et ***Lyse Proulx***, notre adjointe à la coordination des activités de voyage. Mentionnons également l'équipe dynamique formée par nos agents de liaison dont la plupart apparaissent sur la photo à droite.

Nous diffusons aujourd'hui, dans cette édition spéciale de L'INFO CJR, notre programmation de voyages pour la fin de l'année 2019 et une grande partie de notre programmation de l'année 2020.

Vous pouvez vous inscrire en tout temps directement sur le site Web de la CJR et obtenir tous les détails de chaque voyage. De plus, n'hésitez pas à prendre contact avec votre agent de liaison pour obtenir plus d'information sur les voyages qui vous intéressent. Vous pouvez aussi rencontrer les agents de liaison lors des journées d'inscription de la CJR et lors des Lundis PM.

Pour les personnes seules ou qui sont à la recherche d'un compagnon ou d'une compagne de voyage, nous avons un service de jumelage parrainé par ***Diane Gagné***. Pour de plus amples informations, allez sur notre site Web dans la section Voyages.

Au nom de toute l'équipe des activités de voyage, nous vous souhaitons de très beaux voyages pour les 25 prochaines années!

Gaston Lafleur, coordonnateur
Lyse Proulx, coordonnatrice adjointe

Les membres du comité élargi des activités de voyage : Lise Dubé, Doris Dorval, Rose-Marie Cloutier, Diane Gagné, Louise Bélanger, Gaston Lafleur, Marie-Josée Veilleux, Lyse Proulx, Lyne Trudelle et en médaillon Gilles Mercier.

À LIRE TRÈS ATTENTIVEMENT CAR CECI S'APPLIQUE À TOUS LES VOYAGES

- Les non membres doivent débourser des frais d'administration de 25 $ non remboursables.

- Possibilité de jumelage.

- Pour tous les détails concernant les voyages, vous pouvez :

  1- Consulter le site Web de la CJR, section Voyages.
  2- Vous procurer la fiche descriptive des voyages (format papier) lors de la matinée d'inscription du 5 septembre prochain ou lors des Lundis PM.
  3- Communiquer avec le répondant ou l'agent de voyage selon ce qui est indiqué dans la description du voyage.

PAIEMENT :
Tout paiement de voyage que ce soit par chèque ou par carte de crédit doit être adressé à l'ordre de l'agence qui propose le voyage.

1- GOLF À OCEAN CITY

En collaboration avec Voyages Gendron
Date : du 26 octobre au 1er novembre 2019

Membres golfeurs, nous vous offrons la possibilité de prolonger votre saison de golf avec nous. Venez découvrir les plus beaux parcours d'Ocean City au Maryland. Parlez-en autour de vous! Formez votre équipe et montez à bord!

- Départ de Québec en autocar de luxe
- 6 nuits au Holiday Inn Hotel & Suites 4.5* face à la mer
- 5 rondes de golf (parcours différents) avec voiturettes
- 1045 $ CA/pers. en occ. double
- 5 certificats de 10 $ US pour les dîners
- Service d'un accompagnateur - pro de golf

Inscription sur le site WEB de la CJR.
Pour information :
André Parent, agent de liaison de la CJR, 418-847-7770 - andre.parent123 @outlook.com

2- LES MARCHÉS DE NOËL À NEW YORK

En collaboration avec Groupe Voyages Québec
Date : du 6 au 9 décembre 2019

Nous vous invitons à venir explorer New York dans l'ambiance féérique du temps des Fêtes. En décembre, elle se met à l'heure de Noël. Elle se remplit de lumières et accueille plusieurs marchés de Noël répartis dans la ville.

Jour 1 : Québec - Montréal - New York (3 nuits)
Jour 2 : en avant-midi, visite du jardin botanique, dans le cadre de l'événement Holiday Train Show. En après-midi tournée des marchés de Noël de la ville, incluant les marchés du Grand Central Terminal ainsi que le Winter Village et une incursion à Brooklyn. Nous visiterons aussi le quartier de Dyker Heights et le tour guidé en français se terminera à Manhattan.

Jour 3 : célébration Gospel en avant-midi, reste de la journée libre avec possibilité de visites optionnelles.

Jour 4 : retour New York - Montréal - Québec, avec un arrêt au Woodbury Common Premium Outlets en avant-midi.

Prix : 669 $ par personne occupation double
649 $ par personne occupation triple
629 $ par personne occupation quadruple
959 $ par personne occupation simple (il y a toujours une possibilité de jumelage)

Ce forfait inclut : transport en autocar de luxe, hébergement pour 3 nuits au New Jersey, 3 repas, service d'un guide accompagnateur, service d'un guide local, activités au programme (sauf optionnelles), manutention d'une valise par personne, taxes et frais de service.

Ce forfait n'inclut pas l'assurance voyage et les pourboires au chauffeur, à l'accompagnateur de l'agence ainsi qu'au guide local francophone.

Pour information et réservation, veuillez contacter :
Lise Dubé, agente de liaison de la CJR - 418-626-4501

3- ESCAPADE À PUNTA CANA

En collaboration avec Voyages Vasco Innovation
Dates au choix :
- du 11 au 25 février 2020 (forfait tout inclus 14 nuits)
- du 11 au 21 février 2020 (forfait tout inclus 10 nuits)
- du 11 au 18 février 2020 (forfait tout inclus 7 nuits)

Fort de notre expérience de l'an dernier où 18 personnes se sont envolées pour Varadero, loin des rigueurs de l'hiver québécois, nous vous proposons cette année une escapade en République Dominicaine, à Punta Cana.

Vous pourrez ainsi vous prélasser sur les belles plages de sable fin, jouer dans les vagues, déguster de bons repas, avoir l'embarras du choix pour vos cocktails, profiter de divertissements en soirée et tout ceci, dans le confort de l'hôtel OCCIDENTAL PUNTA CANA. Ce dernier est un hôtel

4 1/2*, récemment rénové et qui fait partie de la Collection DISTINCTION, vous offrant notamment 4 soupers à la carte garantis par semaine au lieu de 3, une heure de WIFI gratuit par jour dans le hall, transferts directs entre l'aéroport et l'hôtel, service de concierge et plusieurs autres avantages… De plus, des excursions ($) vous seront proposées avant votre départ.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR.

Une présentation du voyage sera offerte le 3 septembre à 13 h au Centre communautaire du Plateau, salle SS-112.

Site Web de l'hôtel : https://www.barcelo.com/fr/occidental-hotels/hotels/republique-dominicaine/punta-cana-plage-bavaro/occidental-punta-cana/

Prix par personne pour une chambre standard* incluant tous les repas et les boissons à volonté :

Date en 2020	Occupation double	Occupation simple
11 au 18 février	1569 $	2258 $
11 au 21 février	2089 $	3059 $
11 au 25 février	2569 $	3945 $

Dépôt : 150 $ par personne - non remboursable
Paiement final le 8 décembre 2019.

À noter que :

- ces prix ne sont garantis que jusqu'au 11 novembre 2019, car après il faudra relâcher les chambres non réservées;
- la politique du plus bas prix s'applique jusqu'à 60 jours avant le départ;
- autres catégories de chambres disponibles sur demande.

Pour information et réservation :
Rose-Marie Cloutier, agente de liaison CJR - 418-653-3328
Danielle Filion ou ***Joanie Fréchette,*** Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

4- TERRE ET MER À DUBAÏ

En collaboration avec Voyages Paradis
Date : 3 au 16 mars 2020

Les vols s'effectueront avec Air Canada. Lors de ce périple nous découvrirons la ville de Dubaï et la région du Golf Persique et du Golf d'Oman.

Pour la portion terrestre, notre hôtel sera LE DONATELLO HOTEL, situé à 10 minutes à pied du MALL OF THE EMIRATE (station de sports d'hiver intérieure) et devant une station de métro. Les visites suivantes sont prévues :

- Un tour de la partie historique de Dubaï, au cours duquel vous allez visiter le musée de Dubaï, les souks du Vieux Dubaï, admirer la Mosquée Jumeirah et faire la traversée de la Creek de Dubaï en bateau typique.
- Un safari en 4X4 dans le désert, au cours duquel vous pourrez faire une courte randonnée en dromadaire, fumer la shisha ou avoir un tatouage temporaire au henné. Un repas avec un spectacle de danse traditionnelle est inclus.
- Un tour de la partie moderne de Dubaï, incluant l'ascension de BURJ KHALIFA, jusqu'à sa plateforme d'observation au 124e étage.
- Un souper sur un DHOW TRADITIONNEL.
- La visite de la MADINAT JUMEIRAH, incluant les souks de la Madinat (petite Venise de Dubaï).

La portion croisière s'effectuera à bord du tout nouveau MSC BELLISSIMA inauguré le 2 mars 2019. Les escales suivantes sont prévues :

- Abu Dhabi (8 mars), l'une des villes les plus riches du monde. Un tour de ville incluant la visite de la MOSQUÉE DU SHEIKH ZAYED, un des plus beaux palais sur terre.
- Sir Bani Yas Island (9 mars). Excursion non incluse.
- Mascate, Oman (11 mars). Excursion non incluse.
- Khasab, Oman (12 mars). Excursion non incluse.
- Dubaï (13 mars). Visite du MIRACLE GARDEN et du GLOBAL VILLAGE.
- Dubaï (14 mars). Tour de ville de SHARJAH incluant la visite de la MOSQUÉE AL NOOR.

Tarif par personne en occupation double :
- Cabine intérieure catégorie Bella : 4079 $
- Cabine intérieure catégorie Fantastica : 4189 $
- Cabine vue mer catégorie Bella : 4379 $
- Cabine vue mer catégorie Fantastica : 4489 $
- Cabine balcon catégorie Bella : 4789 $
- Cabine balcon catégorie Fantastica : 4919 $

Pour inscription et information, consultez le site Web.

Gilles Mercier, membre de la CJR et accompagnateur désigné par Voyages Paradis - 418-623-9900
Marie-Josée Paradis, agente de voyage responsable du groupe - 418-627-0911 mjparadis@voyagesparadis.com

5- ESPAGNE - SÉJOUR SUR LA COSTA BRAVA (BARCELONE) MALGRAT DEL MAR

En collaboration avec Vacances Préférence et Voyages Globe-Trotter
Date : du 14 au 29 mai 2020 (forfait de 14 nuits)

Nous vous invitons à un séjour sur la magnifique Costa Brava en bord de mer, ainsi qu'à la découverte du flamenco, des tapas et de la culture de la colorée ville de Barcelone.

Une présentation du voyage aura lieu le 27 septembre à 14 h à la salle SS-112 du centre communautaire du Plateau.

Tarifs par personne, en occupation double sur une base de :
- 20 passagers : 2345 $
- 25 passagers : 2309 $
- 30 passagers : 2259 $

Supplément occupation simple : 600 $

Le forfait comprend :
- Vols directs Québec/Barcelone/Québec avec Air Transat via Montréal;
- Malgrat de Mar : 14 nuits d'hébergement en occupation double à l'hôtel Aqua Silhouette & Spa 4* supérieur, en bord de mer (adultes seulement) avec 2 repas par jour, ¼ l de vin et ¼ de l d'eau en bouteille au repas du soir;
- Frais de service et taxes d'aéroport;
- Transferts aller-retour aéroport / hôtel / aéroport;
- Tour de ville guidé d'une journée à Barcelone (français/anglais);
- Excursions facultatives ($) à Barcelone et sur la Costa Brava avec guide francophone.

Veuillez vous inscrire en indiquant vos coordonnées (nom, numéro de téléphone, adresse courriel et numéro de membre de la CJR) auprès de :

Doris Dorval, membre de la CJR et accompagnatrice désignée par Voyages Globe-Trotter - 418-628-6526
doris.dorval@gmail.com
Lina Audet, Voyages Globe-Trotter - 418-529-7717 lina@voyagesglobetrotter.com

6- VÉLO ET PÉNICHE EN HOLLANDE ET EN BELGIQUE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec
Date : du 21 mai au 1er juin 2020

Vous êtes invités à une randonnée en vélo et péniche en Hollande et en Belgique tout en ayant la chance de visiter Amsterdam, Bruges ainsi que Bruxelles sans compter les autres localités sur notre chemin. C'est un parcours facile à un rythme tourisme qui nous laissera amplement le temps de nous arrêter pour prendre des photos et visiter les attraits tout au long de notre itinéraire.

Tarif par personne en occupation double seulement :
à partir de 3739 $ au départ de Montréal.

Ce forfait comprend :
- Vols avec Air Transat
- Tous les transferts
- Transport en autocar grand tourisme
- Hébergement pour 10 nuits et 23 repas
- Services d'un accompagnateur et d'un guide de parcours pendant le séjour en péniche
- Taxes et frais de service

Comme il s'agit d'un voyage qui sera annoncé par GVQ en octobre prochain, vous devez rapidement réserver votre place car la péniche ne peut accueillir que 22 personnes. Les péniches sont déjà partiellement comblées pour 2020 et c'est une chance pour les membres de la CJR de bénéficier de cette opportunité avant l'annonce au grand public.

Les vélos seront loués sur place à partir de 219 $ et des vélos électriques au prix de 388 $ sur demande. Les vélos doivent être réservés en même temps que le voyage.

Pour inscription et information, consultez le site Web de la CJR.

Louise Bélanger, agente de liaison de la CJR
418-569-7707 - bellou99@hotmail.com

7- NORMANDIE & CROISIÈRE SUR LA SEINE DE HONFLEUR À PARIS

En collaboration avec Voyages Paradis
Date : du 10 au 20 juillet 2020

Du 11 au 14 juillet, un circuit exclusif en Normandie.
Ce voyage vous permettra de découvrir le Musée de l'immigration des français en Nouvelle-France à Tourouvre, les Villes de Dinan et Saint-Malo, le Mont-Saint-Michel et sa mythique abbaye, les plages du débarquement de Normandie et les emplacements commémoratifs ainsi que la ville de Caen pour ensuite effectuer une magnifique croisière sur la Seine, entre Honfleur et Paris.

Abbaye du Mont-Saint-Michel

Du 14 au 20 juillet, les escales et les excursions offertes en option lors de la croisière sont :
- Jour 1 - embarquement à bord du MS Renoir
- Jour 2 - Honfleur : Honfleur, La côte fleurie et visite d'une distillerie de Calvados ($)
- Jour 3 - Caudebec-en-Caux, Duclair, Rouen : La route des Abbayes ($)
- Jour 4- Rouen : visite guidée de Rouen incluant la place du Vieux-Marché où Jeanne d'Arc fut brûlée vive ($)
- Jour 5 - Poissy - Paris : visite guidée du château de Versailles ($)
- Jour 6 - Paris : tour panoramique de Paris à travers ses monuments les plus emblématiques ($)
- Jour 7 - Paris : débarquement et retour au Québec

Le 20 juillet, retour de Paris à Québec.

Tarif par personne en occupation double :
avion, circuit 3 jours et 3 nuits, hébergement 3* bien situé, avec 2 repas par jour et la croisière avec tous les repas, les transferts et les taxes
- Pont principal : 5 399 $
- Pont supérieur : 5 674 $

Gilles Mercier, membre de la CJR, accompagnateur désigné par Voyages Paradis - 418-623-9900
Marie-Josée Paradis, agente de voyage responsable du groupe - 418-627-0911 mjparadis@voyagesparadis.com

8- PARIS ET LES CHÂTEAUX DE LA LOIRE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec
Date : du 22 septembre au 3 octobre 2020

C'est un départ vers Paris, ville magique, à la fois historique et moderne qui séduit tout le monde, petits et grands. On n'a jamais fini de découvrir Paris tant la capitale de la France regorge de monuments, de musées et de découvertes. La Ville Lumière a un rayonnement artistique et culturel dans le monde entier. Nous y séjournerons 4 nuits.

Nous quitterons Paris pour 5 nuits à Tours ce qui marquera le début de nos visites des Châteaux de la Loire, ceux qui sont mentionnés au programme, Chambord, Cheverny, etc. Notre séjour se terminera par 1 nuit à Roissy.

Prix par personne en occupation double :
- 3399 $ pour plus de 20 passagers
- 3299 $ pour plus de 25 passagers
- 1059 $ supplément pour occupation simple (possibilité de jumelage)
- ($) quatre (4) excursions facultatives vous seront offertes à Paris.

Ce voyage inclut les vols aller-retour de Québec avec Air Canada ou Air Transat, hébergement pour 10 nuits en hôtel 3*, 10 petits-déjeuners, transfert à l'arrivée à Paris suivi d'un tour de ville des principaux monuments avec guide local, transport en autocar grand tourisme pendant les 6 jours du circuit, service d'un guide local, transfert hôtel/aéroport, service d'un accompagnateur à partir de 20 participants, les entrées mentionnées au programme et toutes les taxes.

VOYAGES... suite

Ce forfait n'inclut pas les assurances voyages, les dépenses personnelles et les autres repas.

Pour information et réservation, consultez le site Web de la CJR et veuillez contacter :

Lise Dubé, agente liaison de la CJR – 418-626-4501

9- VOYAGE AU COEUR DE L'ITALIE

En collaboration avec Voyages Plein Soleil
Date : du 1er au 16 octobre 2020

Partez à la découverte des merveilles de l'Italie qui a reçu en héritage des civilisations, autant de villes médiévales, de centres d'art et de gastronomie, de paysages à couper le souffle, le tout pour vous offrir un séjour sous le signe de la « DOLCE VITA » pendant 16 jours!

L'itinéraire proposé : Venise, Lac de Garde, Milan, Parma, Cinque Terre, Toscane, San Gimignano, Florence, Sienne, Rome, Pompéi, Sorrento et finalement la Côte Amalfitaine. Cela représente beaucoup d'incontournables à voir mais notez que nous coucherons presque toujours 2 ou 3 nuits au même endroit, à l'exception de Milan et Parma.

En plus des 8 visites guidées en français avec en boni des écouteurs, il y aura excursions en bateau, plusieurs dégustations dont jambon de Parme, Chianti, Limoncello et bien d'autres… 28 repas sont inclus, dont un souper de bienvenue et une soirée d'adieu …

Prix par personne, garanti avec un nombre minimum de 25 passagers :
En occupation double : 5229 $
Supplément simple : 850 $
Dépôt : 500 $ par personne - non remboursable

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR. Une présentation du voyage sera offerte le 3 septembre à 14 h 30 au Centre communautaire du Plateau, salle SS-112.

Pour information et réservation :
Rose-Marie Cloutier, agente de liaison CJR - 418-653-3328
Hélène Bouliane, Voyages Plein Soleil - 418-847-1023

RÉTROSPECTIVES

BELLES DÉCOUVERTES - LAC SAINT-JEAN

À Métabetchouan, le propriétaire du centre d'interprétation et sa fille nous ont fait un bref exposé sur le cristal et la perle. Ce fut très intéressant. L'historique de l'Ermitage Saint-Antoine et la visite du village de Val-Jalbert furent captivants! Au menu, les spécialités du Lac-Saint-Jean : tourtière, mini pouding aux bleuets et la délicieuse tarte aux framboises! La température a été belle et de minuscules créatures AILÉES du bon Dieu nous ont accompagnés pendant un court moment seulement, heureusement!

Ce fut un plaisir pour moi de vous accompagner!
Pierrette Morin, votre agente de liaison de la CJR

LONG SÉJOUR EN SICILE

Encore une fois une quarantaine de membres de la CJR se sont envolés pour la Sicile au printemps dernier. Ce voyage fait l'unanimité quant au plaisir, à la bonne humeur, à la découverte et à l'enchantement du pays, visité sous l'œil d'un Sicilien d'origine.

Visite du village de Gliaca di Piraino

Depuis 2016, j'ai le plaisir d'effectuer ce voyage à répétition, d'abord comme cliente et ensuite comme agente de liaison. J'ai côtoyé plus de 200 belles personnes qui ont profité de ce merveilleux pays et qui en sont revenues satisfaites. Nous poursuivrons donc cette belle aventure.

Diane Gagné, agente de liaison de la CJR

AUTRES ORGANISMES

LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, pour la saison 2019-2020, voyagez aux quatre coins du monde sur la route des cultures avec les Grands Explorateurs. Ces derniers vous proposent 6 conférences avec projection en Corée du Sud, Islande, Éthiopie, Nouvelle-Zélande, Colombie, Danemark et Normandie.

Profitez d'un abonnement prix « Ambassadeur » à 88 $, soit à la Salle Albert-Rousseau, au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon. Vous pouvez ajouter à votre abonnement le hors-série classique « Paris » et le hors-série découverte « Taïwan » au coût de 16 $ chacun.

Pour plus d'informations ou pour vous abonner, vous pouvez communiquer avec la responsable.

Anne Bérubé, responsable - 418-928-1174

GUIGNOLÉE SAINT-CHARLES-BORROMÉE

Cette année encore, les membres du comité paroissial Saint-Charles-Borromée vous convient à un souper concert au profit de la Guignolée. Laissez-vous charmer par la Chorale La Voix d'Or de Québec, sous la direction musicale de ***Serge Bernier.***

Date : le samedi 30 novembre
Endroit : sous-sol de l'église Saint Jérôme,
Heure : 17 h 30 : souper traditionnel du temps des fêtes
apportez votre vin
20 h 00 : concert dans l'église Saint-Jérôme
répertoire varié et de Noël
Coût : 25 $ forfait souper/concert
10 $ concert seulement (12 ans et moins gratuit)

Billets en vente lors de la journée d'inscription.

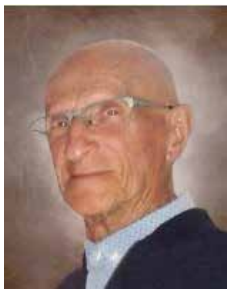
Paiement en argent ou faire le chèque au nom de : Chevaliers de Colomb /Guignolée

Pierrette Malenfant, responsable - 418-626-6525

AU REVOIR CHERS AMIS

« L'esprit oublie toutes les souffrances quand le chagrin a des compagnons et que l'amitié le console.
William Shakespeare

Monsieur Gaétan Parent



Nous tenons à souligner le décès de monsieur ***Gaétan Parent***, survenu le 10 mai 2019. ***Gaétan*** et son épouse ***Aline*** ont été responsables du « Groupe vocal » de la CJR de 1994 à 2018. Leur objectif : s'amuser en chantant! Tous ceux et celles qui ont fait partie du groupe vocal reconnaissent avoir eu beaucoup de plaisir au cours de toutes ces années et garderont un bon souvenir de leur ami ***Gaétan***.

Nous adressons nos plus sincères condoléances à son épouse ***Aline*** et aux membres de leur famille. Sachez que nous sommes de tout cœur avec vous en cette période de deuil. Nous espérons que ce bref message vous apportera un peu de réconfort.

Madame Francine Lacroix

C'est avec regret que nous avons appris le décès de madame ***Francine Lacroix*** survenu le 11 juillet dernier.

Membre de la CJR depuis plusieurs années, tout comme son conjoint ***Jean Dorval***, ***Francine*** a participé à plusieurs activités régulières dont entre autres, le scrabble, le shuffleboard et la pétanque.

Nos plus sincères condoléances à son conjoint, sa famille et ses amis.

Le Conseil d'administration

Il est possible que d'autres départs soient survenus sans que nous en ayons été informés. Si c'est le cas, nous en sommes désolés. Veuillez accepter ces sympathies.

N'hésitez pas à communiquer avec la registraire, madame Lisette Dussault, pour lui signifier un décès afin que nous en informions les membres et amis de la CJR.

CÉLÉBRER LA VIE, À SA MANIÈRE.

SES VOYAGES, À SA MANIÈRE.

–

Il y a autant de façon de célébrer la vie qu'il y a d'étoiles dans le ciel.

Créer un hommage 100 % personnalisé qui tient compte de vos passions.

Voilà ce à quoi nos professionnels sont pleinement engagés.

418 522-5212
dignitequebec.com

QUÉBEC
224, rue Saint-Vallier Ouest
L'ANCIENNE-LORETTE
1460, rue Notre Dame
CHARLESBOURG
15015, boul. Henri-Bourassa

Dignité[MD]
EN HOMMAGE À LA VIE

Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU

Êtes-vous prêt à amorcer la discussion sur

LA VIE EN RÉSIDENCE?

Nos conseillers en location peuvent vous aider.

CLIQUEZ ChartwellManoiretCoursdelAtrium.com

APPELEZ 7 jours sur 7 au 581 781-8697

VISITEZ 545, rue Francis-Byrne, Québec

CHARTwell | MANOIR ET COURS DE L'ATRIUM
résidence pour retraités