

L'INFO CJR

ATTENTION - ANNULATION
Prendre note que suite aux dernières nouvelles relatives à la pandémie COVID-19 nous avons décidé d'annuler les activités prévues pour la session d'automne.

www.cjrcharlesbourg.org

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



C'est reparti !



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

Table des Matières

| | |
|--|--|
| 4 - MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE DE LA CJR | |
| 5 - MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION | |
| 6 - OUTILS DE COMMUNICATION | |
| AU REVOIR CHERS AMIS | |
| 7 - L'INFO CJR | |
| 8 - MOT DU TRÉSORIER | |
| 9 - MOT DE L'OMBUDSMAN | |
| 10 - CALENDRIER DES ACTIVITÉS | |
| ACTIVITÉS CORPORATIVES 2020 | |
| ADRESSE DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS | |
| 11 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE | |
| ADMINISTRATEURS RECHERCHÉS | |
| FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE | |
| 12 - INCLUSION ET MILIEU DE VIE | |
| 13 - INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS | |
| 14 - PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE | |
| TOUS AZIMUTS | |
| ACTIVITÉS DE VOYAGE | |
| 15 - LES ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES | |
| D'UNE JOURNÉE | |
| 16 - LES ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES | |
| D'UNE JOURNÉE (suite) | |
| 17 - LES ACTIVITÉS SOCIALES | |
| LES ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS | |
| 18 - LES ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite) | |

Index Alphabétique

| | |
|--|----|
| Activités corporatives | 10 |
| Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée | 15 |
| Activités de santé, plein air et sports | 17 |
| Assemblée générale annuelle | 11 |
| Au | |
| Av | |
| Ba | |
| Br | |
| Br | |
| Cl | |
| Co | |
| Cr | |
| Fo | |
| Gr | |
| Gr | |
| In | |
| In | |
| In | |
| L'Info CJR | |
| Lundis PM | 13 |
| Tai Chi Qi Gong ANNULÉ | 18 |
| Tennis | 18 |
| Tous Azimuts | 14 |
| Voyage | 14 |

ATTENTION - ANNULATION

Suite à l'évolution rapide de la pandémie Covid-19, pour la sécurité des organisateurs et des participants, la direction de la CJR a décidé d'annuler les activités prévues cet automne. Un remboursement sera donné pour toutes les inscriptions déjà faites. Le remboursement apparaîtra au compte de la carte de crédit utilisée pour le paiement.



**Vous profitez
enfin des
beaux jours?**

Les experts de Desjardins s'unissent pour faire ce qu'ils font de mieux : vous conseiller, vous accompagner dans la réalisation de vos rêves de retraite et répondre à vos questions.

Faites appel à nous!

418 626-1146 |  desjardins.com/caisse-charlesbourg

 **Desjardins**
Caisse de Charlesbourg



LE MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

Céline Bédard



« Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements ». **Charles Darwin**

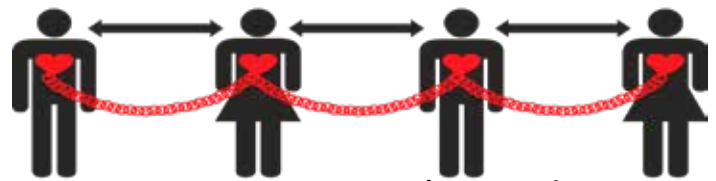
LA CJR S'ADAPTE

Les derniers mois n'ont pas été faciles, tant pour les personnes que pour les organisations. Toutefois, après 25 ans de succès, la CJR n'a pas cessé de travailler pour maintenir le lien privilégié qu'elle a développé avec ses membres au fil des ans. L'offre d'activités pour l'automne s'annonce plus humble, toutefois bien adaptée au contexte de pandémie, respectant ainsi toutes les mesures sanitaires recommandées par les spécialistes.

En effet, on s'adapte. Une situation exceptionnelle exige des mesures exceptionnelles. Les récents événements nous obligent à voir et faire autrement, à faire preuve d'imagination et surtout de prudence dans la réalisation des activités. Le respect des mesures prévues pour chacune des activités sera essentiel car la CJR souhaite demeurer active, accessible et surtout sécuritaire pour tous.

De plus, en raison du contexte et pour assurer une reprise des activités, nous devons miser sur la technologie pour faciliter la communication avec et entre les membres. L'inscription en ligne aux activités sera donc privilégiée. Aussi, nous travaillons à trouver des solutions aux impacts financiers et aux contraintes imposées par la pandémie sur la réalisation de notre mission, ceci pour assurer la pérennité de la CJR.

C'est donc doucement et prudemment que la vie à la CJR reprend son cours. Nous espérons que vous serez au rendez-vous et que vous continuerez à nous accorder votre confiance car, malgré tout ce qui peut être fait, votre participation est essentielle parce que...



« LE CŒUR DE LA CJR, C'EST VOUS! »

C'est reparti! Au plaisir de vous revoir!



LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION

| CONSEIL D'ADMINISTRATION | | Coordonnateurs et autres collaborateurs | | |
|--|-------------------------------------|--|---------------------------------|--------------|
| Céline Bédard* | Présidente 418-952-1772 | Caroline Tremblay | Adjointe administrative | 418-626-2828 |
| Renée Masson* | Vice-présidente 418-634-5354 | Coordination de la programmation des activités | | |
| | | Renée Masson** | Coordonnatrice Programmation | 418-634-5354 |
| Lise Langlois* | Secrétaire 418-914-5360 | Carole Gagné | → Adjointe | 418-627-1575 |
| | | Activités Culturelles, éducatives et sorties d'une journée | | |
| Justin Pilote * | Trésorier 418-628-2003 | Lise Dubé | Coordonnatrice | 418-626-4501 |
| | | Ginette Levesque | → Adjointe | 418-849-6788 |
| Lisette Dussault * | Registraire 418-647-1523 | Activités sociales | | |
| | | Huguette Charpentier | Coordonnatrice | 418-623-9279 |
| Jacques Thibault | Registraire adjoint 418-849-5693 | Claire Lévesque | → Adjointe | 418-666-1940 |
| | | Activités de Santé, plein air et sports | | |
| Claude Charbonneau | Administrateur 418-623-2863 | Gaétan Bourbeau | Coordonnateur | 418-628-5791 |
| | | Jocelyne Morris | → Adjointe | 418-628-9608 |
| Michel Guimond | Administrateur 418-624-9594 | Activités de Voyage | | |
| | | Gaston Lafleur | Coordonnateur | 418-659-4171 |
| Simonne Laforest | Administratrice 418-622-1375 | Lyse Proulx | → Adjointe | 418-626-2706 |
| | | Activités Tous Azimuts | | |
| Marcel Leblanc | Administrateur 581-990-4211 | Simonne Laforest** | Coordonnatrice | 418-622-1375 |
| | | Nicole Charbonneau | → Adjointe | 418-623-2863 |
| Diane Pelletier | Administratrice 418-624-0485 | Comité Milieu de vie | | |
| | | Rachel Ruest | Responsable | 418-628-2003 |
| France Brisebois | Administratrice 418-524-2813 | Comité VAD (vieillessement actif dans la dignité) | | |
| | | Jean-Guy Lebel | Responsable | 418-626-2440 |
| André Landry | Administrateur 418-842-6703 | Communication | | |
| | | Marcel Leblanc** | Coordonnateur | 581-990-4211 |
| *Membres du Comité exécutif | | Ombudsman | | |
| ** Membres du Conseil d'administration | | Rosaire Roy | rosroy@videotron.ca | 418-663-7332 |

Pour envoyer un courriel à l'un des membres du CA : <http://www.cjcharlesbourg.org/contact>



ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Vous pourriez économiser

425 \$

EN REGROUPEMENT VOS ASSURANCES¹

Jusqu'à

12 %

DE RABAIS ADDITIONNEL EXCLUSIF AUX MEMBRES



CONCOURS 25 000 \$ POUR VOS PROJETS!?
 Courez la chance de gagner 25 000 \$ pour réaliser vos projets de rêve!

Appelez-moi!

418 622-2322
lacapitale.com/cjr

Affiliée à:



La Capitale
 Assurances générales

Agence en assurance de dommages

Isabelle Roy
 Agente en assurance de dommages



In tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 1. Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie. | 2. Détails et règlement disponibles au iseabilleroy.com. Le concours se termine le 3 janvier 2021. Le prix à tirer est un chèque de 25 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.



OUTILS DE COMMUNICATION



Marcel Leblanc

SITE WEB – COURRIELS – L'INFO CJR – TÉLÉPHONE - BOÎTE VOCALE

Tous ces outils sont utilisés par la CJR pour communiquer avec ses membres et permettre de les rejoindre.

Pour activer ces outils il y a toute une équipe technique dévouée afin de bien servir les membres.

Grand merci à eux!

L'architecture des onglets du site Web est en révision de façon à alléger le site et le rendre encore plus facile dans sa navigation.

Vous avez des commentaires ou remarques à me transmettre, utilisez l'onglet Messenger CJR du site Web et il me fera plaisir de vous lire et de considérer vos points de vue.



AU REVOIR CHERS AMIS

« Ce qui compte, ce ne sont pas les années qu'il y a eu dans la vie. C'est la vie qu'il y a eu dans les années. »

Abraham Lincoln



Nous désirons porter à votre attention le décès de quelques membres de la CJR au cours des derniers mois.

- Maud Lechasseur**..... le 4 janvier
- Ginette Gagné**..... le 30 janvier
- Diane Fournier**..... le 31 janvier
- Lévis Painchaud**le 13 février
- Micheline Rioux**..... le 2 mars
- Jean-Luc Lacasse**..... le 5 mai
- André Leblanc**..... le 22 mai
- Lise Lamontagne**..... le 16 juillet
- Guy Grenier** le 22 juillet
- Guy Girard** le 24 juillet
- Dennis Shareck**le 14 août

Obtenez
10% DE RABAIS*
À l'achat d'une monture avec verres et traitement antireflet

Monture à **20\$**
Modèle Enhance 400B



*À l'achat d'une monture avec verres et traitement antireflet à prix courant. Le rabais ne peut être appliqué sur les lentilles cornéennes. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Sur présentation de votre carte de la CJR valide seulement. Voir précisions en succursale.

ENTREPÔT DE LUNETTE
entrepotdelalunette.com
1040, boulevard Pierre-Bertrand
418 741-3113

APPORTEZ VOTRE ORDONNANCE ET ÉCONOMISEZ



*Sincères condoléances
aux familles et amis
de chacune de ces personnes.*

*Le Conseil d'administration
et
les membres de la CJR*

Note :

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 nos sympathies.

Dorénavant, 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. Merci de votre collaboration!

Le Conseil d'administration



Claude Charbonneau

C'EST REPARTI...

Dans le contexte présent limité de toutes part par la COVID-19 et l'application de ses consignes, il est difficile pour la CJR de maintenir toutes les voies traditionnelles de communication avec ses membres.

La mission de la CJR vise à favoriser les échanges des membres sur leur vécu dans un environnement accueillant, ouvert, chaleureux et inclusif. C'est dans cet esprit que nous avons décidé de publier L'INFO CJR en septembre 2020.

Une réflexion devra s'amorcer dès que possible pour convenir d'une politique de communication et des stratégies de son implantation selon les besoins des différentes clientèles. Cette réflexion portera entre autres sur L'INFO CJR, son contenu, sa fréquence et le type de participation des membres dans celui-ci.

La production de L'INFO CJR est un processus majeur dans l'élaboration de l'offre de services aux membres, que le médium soit papier ou numérique. L'INFO CJR doit refléter également la vie de la CJR, car une fois que les membres sont inscrits à une activité, c'est la façon d'y participer qui compte.

Pour terminer, je remercie tous ceux et celles qui ont participé à la production de L'INFO CJR de septembre 2020.



Distribution de L'INFO CJR aux membres en règle :

**Chalet La Planque (voir page centrale pour l'adresse)
Jeudi, 24 septembre, de 13 h à 16 h**

ÉQUIPE DE L'INFO CJR 2020

| | |
|----------------------------------|--|
| Éditeur en chef | Claude Charbonneau |
| Révision des textes (activités) | Renée Masson, Ginette Levesque et Carole Gagné |
| Correction des textes | Claude Charbonneau, Ginette Levesque, Marcelle Fournier, Pauline Morneau, Louise Tanguay |
| Montage et mise en page | Ginette Levesque, Louise Giroux |
| Coordonnateur des communications | Marcel Leblanc |
| Publicité et commanditaires | Denis McCabe |
| Impression | Claude Charbonneau |
| Publication sur le WEB | Renald Lessard |
| Distribution | Simonne Laforest |
| Validation envoi postal | Louise Giroux |



Justin Pilote

IMPACT DE LA COVID-19 SUR LES FINANCES DE LA CJR

Comme toutes les organisations, la CJR a été obligée d'ajuster sa gestion financière au contexte créé par la pandémie.

La santé financière de la CJR est directement dépendante des revenus provenant des cotisations et des inscriptions aux activités. Pour l'année financière en cours, soit du 1er janvier au 31 décembre 2020, les revenus ont été affectés à la baisse par les éléments suivants :

- la décision du Conseil d'administration de rembourser les membres pour le nombre de semaines perdues et pour les événements annulés;
- à la fin d'août, une baisse de l'ordre de plus de 300 membres dans le renouvellement de leur carte. Si la tendance se maintient, cet élément aura aussi des conséquences sur les revenus de 2021 puisque les revenus de cotisation sont répartis sur les 12 mois suivant la date de renouvellement.

La diminution des revenus a été compensée en partie par des aides gouvernementales (subvention du député de Charlesbourg avec le programme Soutien aux bénévoles, subvention salariale d'urgence du gouvernement fédéral).

Au niveau des dépenses, plusieurs items liés au fonctionnement et à l'administration ont été suspendus ou annulés. Les deux éléments majeurs de baisse des dépenses ont été :

- la diminution du salaire de l'adjointe administrative qui a pu bénéficier de la Prestation canadienne d'urgence;
- la réduction du loyer au Centre communautaire du Plateau.

En date du 31 août 2020, nous ne prévoyons pas de déficit pour l'année 2020 :
71 133 \$ (revenus) – 67 929 \$ (dépenses) = 3 204 \$ (excédent).

Pour sa part, la situation financière 2021 sera dépendante de deux facteurs :

- le taux de renouvellement du membership d'ici le 31 décembre 2020;
- la limitation du nombre de participants en raison des mesures sanitaires;
- la réduction des activités particulièrement au niveau des longs voyages en 2021.

Nous estimons qu'en 2021, nous devons nous ajuster à une baisse de revenus de cotisation et des excédents des activités de l'ordre de 30 000 \$. Si nos finances se détérioraient, les réserves financières accumulées au fil des ans par la CJR devraient nous permettre de maintenir un niveau d'activités satisfaisant pour les membres en attendant que la situation s'améliore.

Alors, n'oubliez pas de renouveler votre carte de membre car c'est essentiel pour assurer la santé financière de la CJR et la qualité des activités offertes.

Merci!



PIERRE PAUL-HUS

Député de
Charlesbourg - Haute-Saint-Charles

Ministre du cabinet fantôme pour la Sécurité
publique, la Sécurité frontalière
et la Protection civile

8400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204
Québec (Québec)
G1G 4E2
T. 418-624-0022

pierre.paul-hus@parl.gc.ca



JONATAN JULIEN
Député de Charlesbourg



Hôtel du Parlement

1045, rue des Parlementaires
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription

Carrefour Charlesbourg
8500, boul. Henry-Bourassa, bur 213
Québec (Québec) G1A 1A4
jonatan.julien.CHLB@assnat.qc.ca



MOT DE L'OMBUDSMAN



Rosaire Roy

La CJR entreprend actuellement des démarches pour la reprise éventuelle de ses activités en dépit de la pandémie. Les consignes qui s'appliqueront aux membres correspondent aux directives gouvernementales en vigueur.

À titre d'ombudsman, je considère qu'il est pertinent de rappeler les pratiques d'inclusion que notre organisme véhicule avec insistance. Ce sont ces pratiques qui guident les droits et devoirs de chacun des membres les uns envers les autres dans l'exercice de leurs activités. Cette valeur que la CJR défend facilitera grandement, chez les membres, le respect le plus rigoureux possible de l'ensemble des consignes qui seront proposées par la CJR pour la reprise des activités.

De plus, je vous invite à consulter le chapitre 6 du « Code de vie » de la CJR, que vous retrouverez à l'onglet « À propos » du site Web. Ce chapitre intitulé « Gestion de l'application du code de vie » traite du rôle de l'ombudsman et du traitement d'une plainte.

Enfin, si vous souhaitez me faire parvenir une plainte, je vous propose d'utiliser :

le courrier postal (adresse de la CJR au Centre communautaire - voir page couverture)

ou :

le courriel : rosroy@videotron.ca

Un petit geste,
de grandes retombées pour les
membres !



Merci aux bénévoles !

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

Commande en ligne : iga.net

Facebook : [iga extra coop de Charlesbourg](https://www.facebook.com/iga.extra.coop.de.charlesbourg)

Courriel : iga00490hautedirection@sobeys.com

Site WEB : www.coopcharlesbourg.com

Être membre de la COOP IGA EXTRA ne coûte que 25 \$ à vie remboursable en tout temps.

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





CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2020

| Sept. | | Activité | Contact | P. |
|-------|---------|--|---|----|
| 21 lu | 19 h 30 | Début Badminton - Patro de Charlesbourg - Centre François-Borgia | R. Lauzier - 418-622-5952 | 17 |
| 24 je | 13 h 00 | Distribution de L'INFO CJR - Chalet La Planque | S. Laforest - 418-622-1375 | 7 |
| 26 sa | 9 h 00 | Début de l'inscription en ligne sur la plateforme du site Web de la CJR | L. Giroux - 418-622-1093 | 14 |
| 28 lu | 9 h 00 | Début - Généalogie pour tous - Centre communautaire du Plateau (salle SS109) | C. Charbonneau - 418-623-2863 | 16 |
| 28 lu | 9 h 30 | Début - Croq'Sentiers - Sites naturels de la région de Québec | D. Pageau - 418-933-2255 | 18 |
| 29 ma | 13 h 00 | Début - Groupe instrumental Allegro au chalet La Planque | R. Sanscartier - rsanscartier@hotmail.com | 15 |
| Oct. | | Activité | Contact | P. |
| 02 ve | 9 h 15 | Début Tai Chi - Qi Gong - Centre communautaire du Plateau (salle RC10) | L. Labonté - 581-450-9656 | 18 |
| 02 ve | 12 h 00 | Début - Groupe Légend'Air - Chalet La Planque | M. Chouinard - 418-628-7417 | 16 |
| 02 ve | 13 h 00 | Début - Bridge - Centre communautaire du Plateau (salles RC10 /RC11) | C. Charbonneau - 418-623-2863 | 15 |
| 07 me | 9 h 30 | Début - La Vie-Laine - Centre communautaire du Plateau (salle RC10) | A. Girard - andree.girard@hotmail.com | 16 |
| 16 ve | 19 h 00 | Assemblée générale annuelle (accueil à 18 h 30) - Lieu à confirmer | C. Tremblay - 418-626-2828 | 11 |
| 25 di | 9 h 30 | Brunch automnal - Double Tree Hotel Hilton | C. Gauthier - 418-977-3885 | 17 |



ACTIVITÉS CORPORATIVES 2020

Céline Bédard



En raison de la période d'incertitude que nous vivons actuellement, nous ne pouvons confirmer que les activités corporatives suivantes auront lieu tel que prévu. Soyez assurés que nous ferons tous les efforts pour les réaliser si le contexte le permet. Nous vous en informerons aussitôt que possible.

| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Lundis PM | En suspens |
| Rencontre des responsables d'activité | 14 octobre - À confirmer |
| Assemblée générale annuelle | 16 octobre - À confirmer |
| Accueil des nouveaux membres | 6 novembre - À confirmer |
| Souper de Noël de la CJR | Annulé pour 2020 |

Toutefois, les activités suivantes sont confirmées.

| | |
|--|--------------|
| Distribution de L'INFO CJR - automne - Chalet La Planque | 24 septembre |
| Inscription en ligne aux activités offertes | 26 septembre |

ON SE PROTÈGE!



ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS

| | |
|---|--|
| Centre communautaire du Plateau | 8815, avenue Jean-Paquin |
| Chalet La Planque | 8805, avenue Jean-Paquin |
| Double Tree Hotel Hilton | 7900, rue du Marigot, sortie de la Faune et tourner à droite |
| École secondaire Saint-Jean-Eudes - Gymnase | 650, avenue du Bourg-Royal |
| Église Saint-Rodrigue | 4760, 1 ^{re} Avenue Est |
| Patro de Charlesbourg - Gymnase François-Borgia | 6330, 3 ^e Avenue Est |



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Un avis de convocation sera transmis ultérieurement et les informations relatives à l'endroit et au nombre de personnes pouvant y assister seront indiqués. Surveillez vos courriels.

Date : le vendredi 16 octobre 2020 à 19 h (l'accueil débutera à 18 h 30)

Endroit : à confirmer par courriel

Nombre maximal : à confirmer (en raison des contraintes de distanciation et de la disponibilité de salle)

Si vous éprouvez des symptômes liés à la COVID-19, nous vous demandons de ne pas vous présenter.

• Vous devrez confirmer votre présence à Caroline Tremblay au plus tard le 9 octobre :
par téléphone au 418-626-2828 ou par courriel à coordcjr@gmail.com

Dans le cas contraire, vous ne pourrez y assister.

• Le port du masque sera obligatoire.

• Vous devrez apporter :

- les documents nécessaires (ordre du jour, rapports, ...);

- un crayon pour le vote;

- votre bouteille d'eau.

• Vous devrez également :

- signifier votre présence à l'arrivée;

- appliquer du gel désinfectant à votre arrivée et à votre départ;

- respecter la distanciation et éviter les regroupements.

• Enfin, veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de goûter.



Au plaisir de vous y rencontrer.

Lise Langlois, secrétaire

ADMINISTRATEURS RECHERCHÉS

Des postes seront disponibles au sein du conseil d'administration. Nous vous invitons à soumettre votre candidature. Conformément au règlement no. 2 (Règlement de mise en candidature et de procédure d'élection des administrateurs de la CJR), le membre intéressé à postuler sur un poste au sein du conseil d'administration doit présenter sa candidature 15 jours avant la tenue de l'assemblée générale annuelle. La mise en candidature doit être appuyée par deux (2) autres membres en règle. Vous pouvez consulter ce règlement tel que modifié en mars 2018 sur le site Web de la CJR, dans l'onglet vert «À propos».

Tout formulaire de candidature dûment complété doit donc parvenir à la CJR à l'attention de **Lise Langlois**, secrétaire, avant le 1^{er} octobre prochain. Deux façons de le faire : par courriel à lise.langlois@videotron.ca ou par la poste à l'adresse de la CJR.

Le formulaire de candidature est aussi disponible sur le site Web de la CJR sous l'onglet «À propos».

Le Conseil d'administration

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

NOM DU CANDIDAT : _____

No membre : _____

Appuyé par :

1) Nom : _____

No membre : _____

2) Nom : _____

No membre : _____

Signature du candidat : _____

Date : _____



Rachel Ruest

L'ACCENT SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Mis en place en automne 2019, le comité Santé et sécurité a été sollicité pour conseiller sur le redémarrage sécuritaire de certaines activités de la CJR dans le contexte actuel de pandémie.

La Santé publique a émis des directives pour assurer un déconfinement graduel de la société et a précisé des recommandations pour les personnes âgées de 70 ans et plus, considérant ce groupe d'âge plus à risque de complications de la COVID-19.

Informations générales à retenir :

Symptômes : fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficulté à respirer, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte de goût. Sont aussi possibles : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit et diarrhée.

Mode de transmission : se propage le plus souvent par les gouttelettes émises par une personne infectée, symptomatique ou non, lorsque cette personne tousse ou éternue. Peut aussi se propager par des mains contaminées. Ainsi se toucher la bouche, le nez ou les yeux après avoir eu un contact avec une personne infectée ou une surface contaminée est une manière de développer la COVID-19. Le nombre, la fréquence, la durée et la proximité des contacts augmentent les risques de transmission.

Consignes générales à respecter :

- Exclusion : les personnes ne pourront pas se présenter à l'activité s'ils ont des symptômes de la COVID-19 ou ont été en contact étroit avec des personnes symptomatiques.
- Port du masque : en tout temps à l'intérieur et ce jusqu'au moment déterminé selon l'activité. À noter que la Santé publique recommande le masque médical (jetable) pour les personnes de 70 ans et plus car il confère une protection au porteur ainsi qu'aux personnes qui l'entourent.
- Distanciation physique : respect en tout temps du 2 mètres.
- Hygiène des mains : à l'arrivée et à la sortie et autant de fois que nécessaire (ex: après avoir touché à des surfaces fréquemment touchées, avant le port et lors du retrait du masque, après avoir toussé, éternué, s'être mouché,...) laver ses mains pendant 20 secondes avec eau et savon ou gel désinfectant ayant plus de 60 % d'alcool. Il faut éviter de se toucher la bouche, le nez ou les yeux avec les mains, de toucher son masque avec les mains, de manipuler les objets fréquemment touchés et de partager du matériel.
- Étiquette respiratoire : tousser dans son coude replié, se moucher dans un mouchoir que l'on jette immédiatement dans une poubelle et laver ses mains dès que possible.
- Avoir son propre matériel (masque, gourde d'eau, gel désinfectant, papier-mouchoir et autres selon l'activité).
- Respecter les indications pour la circulation et pour les endroits où déposer ses effets personnels.

Consignes spécifiques à respecter selon chaque activité :

Des consignes spécifiques s'appliquent selon le type et le lieu de l'activité. Celles-ci seront communiquées aux participants.

La capacité d'amoinrir les risques de transmission réside dans le respect des consignes sanitaires par tous et chacun. Il importe à chacun de peser les avantages et les inconvénients personnels de leur participation aux diverses activités. Vous pouvez compléter l'information en consultant les sites officiels des autorités de Santé publique.

Bon retour aux activités tout en prudence!



INCLUSION ET MILIEU DE VIE (suite)

LUNDIS PM

En raison des risques toujours présents de contamination par la COVID-19, nous suspendons la tenue des Lundis PM.

RENOUVELLEMENT DE L'ADHÉSION COMME MEMBRE

Vous pouvez en tout temps utiliser la plateforme de la CJR.

Toutefois, dans les circonstances suivantes :

- vous souhaitez renouveler votre carte de membre et vous ne retrouvez pas votre numéro de membre sur la plateforme;
- vous désirez modifier vos coordonnées personnelles (adresse, numéro de téléphone, courriel ...) et vous n'arrivez pas à vous connecter;

vous devez contacter la registraire ou encore le registraire adjoint, ils sauront vous aider.

Registraire : **Lisette Dussault** - 418-647-1523

Registraire adjoint : **Jacques Thibault** - 418-849-5693

Nous vous rappelons que lors de l'inscription aux activités, la priorité est accordée aux membres en règle.

Critères d'éligibilité pour devenir membre de la CJR :

- 50 ans et +
- Être retraité ou préretraité

Coût pour 365 jours :

- 25 \$ pour les résidents du territoire de la Ville de Québec
- 37,50 \$ pour les personnes hors territoire.



MERCI !



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

En ce temps de pandémie, la CJR a dû modifier la façon habituelle de procéder pour les inscriptions aux activités offertes cet automne.

Comme l'on ne peut tenir de journée d'inscription et que les LUNDIS PM sont en pause dû à la COVID-19, la plateforme du site Web devient le moyen privilégié pour faire vos inscriptions aux activités qui sont offertes et pour faire votre renouvellement de membre si requis (voir article à gauche).

Donc :

**pas de journée de rassemblement pour les inscriptions,
vos inscriptions devront se faire en ligne uniquement.**

- L'inscription générale en ligne débutera le 26 septembre à 9 h.
- Un courriel sera envoyé pour vous informer des activités mises en ligne.
- Certaines activités ont déjà été annoncées par courriel et les dates d'inscription ont alors été signifiées.
- Surveillez vos courriels de la CJR avec la mention «**C'EST REPARTI**».
- Merci de communiquer ces informations aux personnes qui n'ont pas accès à Internet et de les aider, le cas échéant, à compléter leur inscription.
- Les places disponibles sont en nombre restreint compte tenu de la distanciation. Pour connaître tous les détails consultez le site Web ou référez-vous au responsable de l'activité.

Nous voulons vous avoir avec nous encore longtemps et surtout, en excellente santé !

**C'est reparti et
au plaisir de vous revoir à la CJR !**

Renée Masson, coordonnatrice de la programmation et du suivi des activités

Marcel Leblanc, coordonnateur des communications

PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE

1. Sur le WEB, aller à la page www.cjrcharlesbourg.org
2. Se connecter sur la plateforme et cliquer sur :

Nouveau : Inscription express →

3. Repérer l'activité désirée dans la liste.
4. Cliquer sur le rectangle bleu dans lequel apparaît un + suivi de votre nom; si votre nom est dans un rectangle vert vous êtes déjà inscrit à l'activité.
5. Effectuer le paiement avec votre carte de crédit :
 - . vérifier les items dans le panier d'achats à droite en haut de la liste des activités : un achat peut être annulé en cliquant sur le x (rouge) 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.Si un crédit vous a été accordé pour l'annulation d'une activité saisonnière, celui-ci sera automatiquement déduit de votre paiement et apparaîtra dans le panier d'achats.



+ Votre Nom
Votre Nom

Si vous éprouvez de difficultés durant la procédure, complétez le formulaire "Dépannage pour les membres" sur la page d'accueil du site Web et un bénévole vous rappellera dès que possible.

Louise Giroux, support technique



Simonne Laforest

Bonjour à toutes et à tous,

À titre de responsable de «Tous Azimuts», j'ai le regret de vous informer que l'édition automne 2020 de nos activités est annulée en raison de la pandémie de COVID-19. Cette décision difficile a été prise après avoir examiné tous les éléments importants, notamment l'incertitude au niveau des risques de contamination et de propagation du virus, pour tenir nos activités et vous assurer d'une santé et d'une sécurité appropriées à vous, clientèle aînée.

C'est une décision déchirante à prendre pour nous, mais votre santé prime avant tout. Soyez assurés que nous serons à pied d'œuvres pour préparer l'édition 2021 afin de vous offrir encore une fois un programme riche de contenus répondant à vos intérêts et à vos besoins. C'est donc un rendez-vous pour 2021 si toutes les conditions sont excellentes et rassurantes.

D'ici là, toute l'équipe vous souhaite de traverser cette période spéciale en sécurité et en santé, tant pour vous que pour tous vos proches et merci de votre bonne compréhension.

Simonne Laforest, responsable - 418-622-1375
Nicole Charbonneau, adjointe



Gaston Lafleur

Suite à cette pause exceptionnelle, le comité élargi des activités de voyage s'est réuni à la fin août. Il a été convenu, dans les circonstances que nous vivons, de suspendre nos activités de voyage jusqu'au printemps 2021. Nous espérons reprendre nos activités à l'été prochain avec des voyages au Québec et ailleurs au Canada pour le restant de l'année. Quant aux voyages à l'extérieur du pays (ex : Europe, Sud, États-Unis, ...) ainsi que les croisières, nous prévoyons une reprise en 2022.

Le secteur des activités de voyage devrait débiter la préparation de sa programmation au printemps prochain. Nous accorderons alors une priorité aux voyages qui ont été annulés cette année.



Gardons espoir!
ÇA VA BIEN VOYAGER!

Gaston Lafleur, coordonnateur - 418-659-4171
Lyse Proulx, adjointe



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE



Lise Dubé

Bonjour à tous,

De notre côté, nous pouvons dire que c'est reparti bien timidement mais c'est reparti.

Malgré la COVID-19, quelques responsables ont travaillé très fort pour développer des propositions d'activités sécuritaires à l'automne soit le bridge, la généalogie pour tous et la Vie-Laine. Nos deux groupes musicaux sont aussi à l'œuvre et ne manqueront pas de nous préparer de futures soirées extraordinaires.

Malheureusement, les transports en autobus seront difficiles et amènent des risques que nous avons décidé d'éviter. Il est donc impossible de reprendre nos soirées au théâtre et nos belles sorties d'une journée à travers les régions. Ce n'est que partie remise.

Pour notre part, nous nous ennuyons de vous tous et avons bien hâte de vous revoir et de retrouver notre complicité.

Lise Dubé, coordonnatrice - 418-626-4501

Ginette Levesque, adjointe



1 – LA 23^e SAISON DE BRIDGE

Début : le vendredi 2 octobre
Fin : le vendredi 11 décembre
Durée de l'activité : 13 h à 16 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau (salles RC10 et RC11, au 1^{er} étage)
Nombre de places : 48 participants maximum
Coût par session : 50 \$ pour la session complète (non remboursable, sauf en cas d'arrêt pour la pandémie)

Note :
Le bridge est offert en vertu de nos mandats en règle de la CJR.

La reprise sera faite selon les directives de la Santé publique avec un suivi rigoureux. Les joueurs de bridge recevront toutes les informations au moment opportun.

Responsable : **Claude Charbonneau** - 418-623-2863

2 – GROUPE INSTRUMENTAL ALLEGRO

Début : le mardi 29 septembre
Fin : le mardi 15 décembre
Durée de l'activité : 13 h à 17 h
Endroit : La Planque
Nombre de places : 8 participants maximum
Coût pour la session : 20 \$, si votre candidature est retenue

Notre groupe musical débute sa troisième année. Nous possédons un répertoire varié.

Si vous êtes intéressé à venir faire un essai, nous pourrions vous entendre le mardi 29 septembre à notre local de pratique.

Note :
Communiquez avec le responsable afin de réserver une place pour un essai.

Responsable : **Robert Sanscartier**
rsanscartier@hotmail.com



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (suite)

3 – LA VIE-LAINE

Début : le mercredi 7 octobre
Fin : le mercredi 9 décembre
Endroit : Centre communautaire du Plateau (salle RC10 au 1^{er} étage)
Nombre de places : 31 participants maximum
Durée de l'activité : 9 h 30 à 11 h 30
Coût pour la session : 30 \$

En raison de la réduction d'espace, le groupe est actuellement incomplet mais vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente.

Responsable : **Andrée Girard**
andree.girard10@hotmail.com



4 – GÉNÉALOGIE POUR TOUS

Début : le lundi 28 septembre
Fin : le lundi 14 décembre
Lieu : Centre communautaire du Plateau (salle SS109)
Nombre de places : 5 participants maximum
Durée de l'activité : 9 h à 11 h 30
Coût pour la session : 20 \$

L'activité n'est pas une séance d'information sur la généalogie mais une initiation aux principaux rudiments. Nous avons tenu une consultation auprès des membres de la CJR portant sur leur intérêt pour la généalogie.

Responsable : **Claude Charbonneau** - 418-623-2863
Animateur : **Léonard Masson**



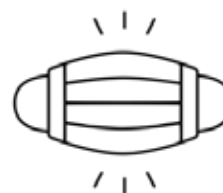
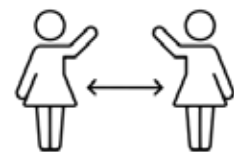
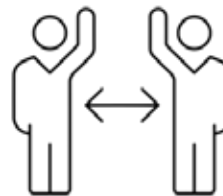
5 – GROUPE LÉGEND'AIR

Début : le vendredi 2 octobre
Fin : le vendredi 18 décembre
Durée de l'activité : 12 h à 16 h 30
Endroit : La Planque
Nombre de places : 8 participants maximum
Coût par session : 20 \$

Notre groupe musical débute sa quatrième année comme activité de la CJR.

Si vous possédez un instrument et êtes intéressé, alors venez vous joindre à nous pour partager nos moments de plaisir. Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec moi.

Responsable : **Martin Chouinard** - 418-628-7417





ACTIVITÉS SOCIALES

Huguette Charpentier

Comme nous vivons une période difficile, nous n'avons qu'une activité sociale pour la fin de 2020 soit le brunch annuel.

Nous espérons vous voir en grand nombre et en santé ! Nous travaillons sur la reprise de nos soupers à thème pour 2021.

Huguette Charpentier, coordonnatrice - 418-623-9279
Claire Levesque, adjointe

1 – BRUNCH AUTOMNAL

Date : le dimanche 25 octobre
 Accueil : 9 h 30
 Service aux tables : à compter de 10 h
 Endroit : Double Tree Hotel Hilton
 Nombre de places : 100 participants maximum
 Coût : 36 \$ (réservé aux membres en règle)

Cette activité se déroulera dans le respect des consignes de protection actuelles de la santé publique. Le couvre-visage est obligatoire lors de vos déplacements. La qualité du brunch reste la même, mais on procèdera autrement ce jour-là avec service aux tables (repas et dessert). Les assiettes seront copieuses et servies à volonté.

Prix de présence.

Au plaisir de vous revoir!

Responsable : **Claudette Gauthier** - 418-977-3885



SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Gaétan Bourbeau

Étant donné la situation que nous vivons tous présentement, plusieurs responsables d'activités de santé, plein air et sports ont préféré ne rien organiser pour l'automne et nous les comprenons. Toutefois, certains d'entre eux ont accepté de vous offrir leurs activités ajustées en nombre et selon les mesures sanitaires prescrites. Nous leur souhaitons une bonne saison !

Gaétan Bourbeau - 418-628-5791
Jocelyne Morris, adjointe

1 – BADMINTON

Début : le lundi 21 septembre
 Fin : le lundi 21 décembre
 Heure : 19 h 30 à 21 h 30
 Endroit : Gymnase François-Borgia (Patro de Charlesbourg)
 Nombre de places : 32 participants maximum
 Coût pour la session : 15 \$

L'activité se pratiquera en double et les joueurs seront classés selon leur expérience et leurs habilités. Il n'y aura pas de tableau pour déterminer qui jouera.

Le nombre d'inscriptions tient compte du total des joueurs actifs sur les terrains (16) et d'un nombre équivalent de remplaçants. Nous accorderons la priorité d'inscription aux 27 joueurs inscrits en janvier.

L'inscription et le paiement doivent se faire en ligne.

Responsable : **Roch Lauzier** - 418-622-5952
 Adjoint : **Gaétan Gosselin**

L'hébergement du site WEB de la CJR est une gracieuseté de :

Résidentiel Affaires *À votre service depuis 25 ans*

ORICOM Forfaits Internet Téléphonie Télévision

MERCI ! de la part de tous les membres de la CJR.



SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

2 – CROQ'SENTIERS

Début : le lundi 28 septembre
Fin : le lundi 14 décembre
Heure : 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Nombre de places : COMPLET
(pas de nouvelles inscriptions)
Coût : 7 \$ pour l'année 2020
Niveaux : Mollo, mezzo et rapido

Les participants doivent être aptes à marcher pendant 2 heures dans des sentiers forestiers pouvant contenir des pentes, et ce, à un rythme soutenu.

Il n'y a pas de covoiturage, le port du masque sera obligatoire au rassemblement et on prendra les présences. La marche se fera par groupes de 10 personnes qui devront respecter la distanciation physique de 2 mètres.

Les anciens qui ne seraient pas inscrits peuvent nous contacter à clubcroqsentiers@gmail.com

Responsables : **Pierre Bolduc** et **Nicole Pocholle**
Communications : **Diane Pageau** - 418-933-2255



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: 167

3 - TENNIS

Début : 28 septembre
Fin : 18 décembre
Fréquence : du lundi au vendredi
Période des jeux : 8 h à 12 h
Endroit : Gymnase Saint-Jean-Eudes
Nombre de places : 40 participants
Coût: 5 \$

La disponibilité du Gymnase Saint-Jean-Eudes étant diminuée de nombreuses heures par semaine, la Ligue de tennis de la CJR voit le nombre régulier de joueurs passer de 60 à 40.

Les 60 membres inscrits aux sessions Automne 2019 et Hiver 2020 seront invités à s'inscrire en ligne; parmi eux, les 40 premières candidatures seront retenues.

Advenant le cas où le nombre maximum de joueurs n'est pas atteint, la CJR procèdera par la suite à une « offre de service » auprès de l'ensemble des membres de la CJR.

Responsable : **Jean-Yves Walsh** - 418-628-9608

4 – TAI-CHI - QI GONG

Début : le vendredi 2 octobre
Fin : le vendredi 4 décembre
Heure : 9 h 15 à 10 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau (salle RC10)
Nombre de places : 20 participants maximum
Coût : 65 \$

Inscription en ligne seulement

Pour les débutants et initiés

L'apprentissage de mouvements doux et simples qui amènent souplesse, équilibre, concentration, calme et vitalité.

Une nouvelle façon de bouger qui procure un merveilleux bien-être physique et mental.

Responsable : **Lise Labonté** - 581-450-9656

Professeure : **Louise Déziel** - 418-628-5282

EN HOMMAGE À LA VIE

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.

f

418 522-5212
dignitequebec.com

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

Dignité™

EN HOMMAGE À LA VIE

Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU

TOUJOURS EN BONNE COMPAGNIE

La vie est plus belle,
ENSEMBLE.



Planifiez une visite personnalisée virtuelle ou sur place dès aujourd'hui
Chartwell.com ou **581 781-8697**

CHARTWELL MANOIR ET COURS DE L'ATRIUM
545, rue Francis-Byrne, Québec



CHARTwell
résidences pour retraités