



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7
Téléphone : 418-626-2828 - Boîte vocale : 418-990-0863

Volume 19 - No 3

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

MAI 2017

SECTION

1

MOT DU PRÉSIDENT

Serge Doyon



Ayant été élu lors de l'Assemblée générale annuelle du 24 mars dernier, il me fait plaisir de vous adresser « mon premier mot du président ». Je suis membre de la C.J.R. depuis 2005 et j'ai été à même d'apprécier la qualité et le plaisir du milieu de vie que m'a apportés cet organisme. Dans *L'INFO C.J.R.* du mois de janvier 2017, Claude Charbonneau nous informait qu'il quittait ses fonctions de président ainsi que du départ de quelques administrateurs, ce qui allait nécessiter la recherche de nouveaux membres.

Ayant été informé au cours du mois de février de la disponibilité de postes vacants, j'ai décidé de poser ma candidature, considérant que l'expérience acquise dans l'exercice de mes fonctions au cours de mes 35 années de carrière au sein de divers ministères et organismes du Gouvernement du Québec, ainsi qu'à l'Association des Cadres du Gouvernement du Québec pendant 10 ans, dont cinq à titre de président, pourrait être utile à la C.J.R. puisque cet organisme est en processus de réorganisation. C'est donc sur cette base que le Conseil d'administration m'a élu à titre de président lors de sa séance spéciale tenue dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle.

Comme vous le savez déjà, le Conseil d'administration de la C.J.R. a procédé au cours des derniers mois à une réforme importante de la gouvernance de cette institution, dont

notamment la révision de la structure organisationnelle en révisant le rôle du CA versus la gestion des opérations. Je suis d'avis que les prochains mois doivent être consacrés à la poursuite de ces réformes, incluant la réalisation d'une planification stratégique, laquelle consiste à un processus coordonné et méthodique servant à établir les orientations de l'organisation et à identifier les moyens à mettre en œuvre pour les réaliser.

Déjà les énoncés de vision et de valeurs ont été clairement définis par le code de vie réalisé au cours des derniers mois. Il s'agit donc de compléter les démarches et réflexions déjà entamées, l'objectif ultime d'une telle planification étant d'assurer la pérennité de la C.J.R. et de fournir avec efficacité à ses membres une offre de services correspondant à leurs besoins.

Vous trouverez, à l'intérieur de cet *INFO C.J.R.*, une page présentant la **nouvelle équipe de direction** élue le 24 mars dernier. Ensemble, nous allons travailler en étroite collaboration et en toute transparence afin de poursuivre la mission de la C.J.R. qui se veut de constituer un **milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif pour tous les membres de la C.J.R.**

Au plaisir de vous rencontrer.
Serge Doyon, Président

1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2017-2018

Serge Doyon, Président	418-622-9949
sergedoy@videotron.ca	
Céline Bédard, Vice-présidente	418-627-1772
celinebedard18@videotron.ca	
Jean-Guy Lebel, Secrétaire	418-626-2440
jeanguylebel@hotmail.com	
Justin Pilote, Trésorier	418-628-2003
pilju@videotron.ca	
Lisette Dussault, Registraire	418-647-1523
gilleslisette@gmail.com	
Jacques Thibault, Registraire-adjoint	418-849-5693
thija2016@bell.net	
Marcel LeBlanc, Coordonnateur Communications	418-660-2319
marcel.l@oricom.ca	
Renée Masson, Coordonnatrice Activités culturelles	418-634-5354
reneem14@videotron.ca	
André Landry, Coordonnateur Activités sportives et physiques	418-842-6703
andrelandry1@videotron.ca	
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des voyages	418-628-5791
cbourbeau@videotron.ca	
Simonne Laforest, Administratrice	418-622-1375
cimlaf@videotron.ca	
Rémi Simard, Administrateur	418-704-5289
simard-remi@videotron.ca	
Gaston Lafleur, Administrateur	418-380-9793
glafleur1@gmail.com	

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau	418-623-2863
phillipe@sympatico.ca	
Errol Fortin	418-627-3546
errolf@videotron.ca	
Marcel Dupont	418-628-7963
madupontmo@videotron.ca	

Jean-Paul Havard	418-626-0506
havardroberge@bell.net	
Louise Tanguay	418-622-3536
miloutanguay68@gmail.com	
Marcelle Fournier	418-623-0173
guyfournier60@sympatico.ca	
Georgette Baril	418-626-7454
georgette.baril@bell.net	
Pauline Morneau	418-623-5043
pmorneau@sympatico.ca	
Thérèse Brousseau	418-529-4789
tbrousseau@videotron.ca	

Coordonnateurs d'activités :

Renée Masson	418-634-5354
reneem14@videotron.ca	
Gaétan Bourbeau	418-628-5791
cbourbeau@videotron.ca	
André Landry,	418-842-6703
andrelandry1@videotron.ca	

Coordonnatrice générale :

Nathalie Poulin	418-626-2828
npcgcjr@gmail.com	

SOMMAIRE

Section I	
MOT DU PRÉSIDENT	1
Section II	
ADMINISTRATION	2
Section III	
INCLUSION ET MILIEU DE VIE	7
Section IV	
PLACE AUX MEMBRES	12
Section V	
ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES	13
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2017	20-21
Section VI	
ACTIVITÉS SOCIALES	22
Section VII	
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	24
Section VIII	
VOYAGES.....	29
Section IX	
INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES.....	36
Section X	
DIVERS	37



Compagnie
des Jeunes Retraités
du Plateau

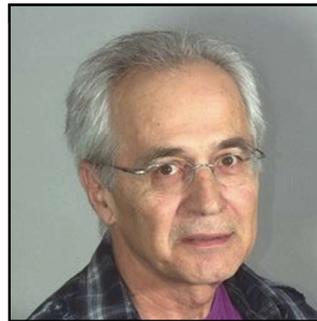
Conseil d'administration 2017-2018



Serge Doyon
Président



Céline Bédard
Vice-présidente



Jean-Guy Lebel
Secrétaire



Justin Pilote
Trésorier



Lisette Dussault
Régistratre



Jacques Thibault
Régistratre-adjoint



Marcel Leblanc
*Coordonnateur
Communications*



Renée Masson
*Coordonnatrice
Activités culturelles*



André Landry
*Coordonnateur
Activités sportives
et physiques*



Gaétan Bourbeau
*Coordonnateur
des voyages*



Simonne Laforest
Administratrice



Rémi Simard
Administrateur



Gaston Lafleur
Administrateur

3- MERCI À UN DES BÂTISSEURS

Cher Claude...

L'histoire de la C.J.R. repose sur un grand nombre de bénévoles et tu es un de ceux qui ont favorisé son essor, principalement depuis le début de ta présidence en 2007. Elle est en grande partie le fruit de ton travail, de ton énergie et de ton temps. Je profite de l'occasion pour manifester ma reconnaissance.

Tu as été un président présent et visionnaire. Ta façon de faire et ta façon d'être ont donné naissance à certaines critiques. Mais ceux qui ne font rien ou pratiquement rien, assis sur leurs steaks, ne peuvent être critiqués. Souvent, ils sont les derniers de la chaîne de la réussite.

Je n'ai pas été toujours d'accord avec toi. Cependant, j'ai gardé les yeux ouverts, ce qui m'a permis de comprendre l'essentiel de ton engagement. De ce fait, ma volonté de m'investir à la C.J.R. était compatible avec tes objectifs.

Je t'ai déçu parfois ou plusieurs fois...cela est souvent dû aux attentes que nous mettons envers les personnes, à l'incompréhension des mots et des idées. C'est la logistique de la communication. La clarté et la transparence ont toujours meilleur goût.

Sur le plan personnel, je retiens ta sensibilité, ta grosse voix de ténor, ton humeur égale..., ton sens de l'humour et même dans les situations conflictuelles, ta grande amitié.

Du fond du coeur, je te dis merci pour tes belles années consacrées aux Jeunes Retraités.

Il est temps pour toi de prendre la retraite de ta retraite. Tu as aidé à bâtir un monstre, laisse tes successeurs le maîtriser.

André Landry

4- LA COORDONNATRICE GÉNÉRALE

Chers membres de la C.J.R.



Depuis maintenant six (6) mois, je fais partie de votre équipe. Je suis très honorée et je me sens dans mon élément pour avoir contribué à plusieurs projets pour les aînés de Chaudière-Appalaches dont 7 MRC et la Ville de Lévis. Vous avez de la chance de pouvoir participer à autant de qualité et de diversité au niveau des activités et ce, à prix très abordable. « *Ça bouge! Pas le temps de s'ennuyer!* »

Les retraités de la C.J.R. sont actifs, ils aiment se réunir et s'organiser entre eux. Ce que j'aime par-dessus tout est

d'entendre les fous rires et de ressentir la complicité et le plaisir que vous avez à vous rencontrer. Les liens sont tissés serrés et c'est une véritable Maison des aînés où les retraités s'entraident, se soutiennent et où les activités sont réalisées véritablement par et pour les aînés.

Ma première initiation a commencé lors d'un Lundi PM. Ouf! J'étais bouche bée de constater à quel point vous, les retraités, savez vous organiser que ce soit pour le cribb, **Tous Azimuts**, le Club Ipad, La Vie Laine, les inscriptions et la trésorerie. Des abeilles qui se consultent et qui ont de l'énergie. J'étais vraiment impressionnée! Le plaisir d'être parmi vous et de le ressentir est réciproque. Je n'ai pas encore terminé de faire des découvertes pour la prochaine saison.

Ma seconde initiation fut de créer les contacts avec les coordonnateurs de chaque secteur d'activités et d'apprendre à travailler avec eux y incluant les responsables d'activités. Mon rôle de coordonnatrice générale permanente est de voir à la gestion des opérations, des ressources financières, du personnel et des bénévoles, des dossiers, des ententes et des activités de l'organisation. Un rôle de soutien auprès du conseil d'administration, des administrateurs, des coordonnateurs d'activités, des comités, des groupes de travail, des responsables d'activités et des projets et événements spéciaux dans la réalisation de leurs mandats. Tous ces projets indiquent que les aînés sont très engagés et font partie d'un tout, d'une équipe.

J'ai fait partie de l'organisation de plusieurs événements majeurs qui ont été mis de l'avant et j'ai toujours été heureuse de constater le niveau élevé de participation, c'est le cas notamment de la rencontre des nouveaux membres, celle des responsables d'activités, de l'hommage fait pour les bénévoles et de la journée d'inscription en janvier. Je vais vivre celle en mai qui semble être un défi de taille, j'ai bien hâte.

L'équipe VAD a fait beaucoup de réalisations afin d'opérationnaliser la politique pour un *Vieillessement actif dans la dignité* au sein de la C.J.R. Le code de vie découle de la politique et précise les responsabilités des membres, des responsables et de l'organisme. Différents comités ont été mis en place dont notamment celui de la mission, l'accueil, la sensibilisation et la planification.

Finalement, la C.J.R. est pour moi une grande aventure remplie de défis stimulants où j'apprends constamment à travailler avec des gens d'expérience très impliqués à la réussite de leur organisme.

Bravo à vous tous!

Nathalie Poulin, Coordonnatrice générale

5- MOT DU REGISTRAIRE

Pour vous inscrire aux activités de la C.J.R. lors de la journée d'inscription du 3 mai prochain, vous devez obligatoirement être membre en règle. Les préposés aux activités vous demanderont de présenter votre carte de membre, soit votre carte plastifiée ou celle que vous pouvez imprimer à partir de votre fiche/profil sur notre site Web : *plate-forme C.J.R.* On peut vous aider les Lundis PM au Centre communautaire du Plateau.

Vous pouvez renouveler votre carte de membre soit les Lundis PM, soit par Internet sur notre site Web. Pour ceux qui ne sont pas encore membres, vous pouvez également adhérer à la C.J.R. soit les Lundis PM, soit par Internet sur notre site Web ou soit dès **9 h**, le mercredi 3 mai prochain. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût est de 25 \$ pour une année et pour les **nouveaux membres non-résidents** de la ville de Québec, il est de 30 \$.

Pour permettre à la C.J.R. de mieux contacter ses membres, nous vous demandons lors de votre renouvellement de nous fournir votre adresse courriel. Un formulaire sera à votre disposition au moment de votre inscription.

De plus, il est important de nous communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Pour cela, vous pouvez le faire à partir de votre fiche/profil sur notre site Web : *plate-forme C.J.R.* On peut vous aider les Lundis PM au Centre communautaire du Plateau. Vous pouvez aussi utiliser l'adresse suivante : cjr.registraire@hotmail.com et un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au **418-626-2828** ou venir nous rencontrer lors des Lundis PM.

Lisette Dussault, Registraire



6- L'INFO C.J.R., 19 ANS AU SERVICE DE LA C.J.R.

En septembre 1998, la C.J.R. décidait de se doter d'un mécanisme de rassemblement et de communication avec ses membres. Après un concours, le nom de *L'INFO C.J.R.* est accepté par le conseil d'administration. Ce journal se veut d'abord un outil de communication entre les membres et la C.J.R. La présidente Sylvia Béchette affirmait qu'elle espérait que cette nouveauté suscitera autant d'intérêt à le lire que nous en avons eu à le préparer.

Depuis cette date, *L'INFO C.J.R.* complète sa dix-neuvième année de parution, soit la production de cinquante numéros.

Le premier numéro contenait six pages et s'adressait à environ 600 membres. Son concepteur était Marcel Dupont qui a assumé la responsabilité de la mise en page jusqu'en septembre 2009 où il fut remplacé par Jean-Paul Havard toujours maître d'œuvre de la mise en page de *L'INFO C.J.R.* Marcel Dupont est toujours membre de l'équipe de *L'INFO C.J.R.*

Un autre pionnier est Errol Fortin qui est responsable de l'impression et de l'expédition depuis le début. Il s'occupe de la publicité depuis plus de dix années.

Personnellement, j'ai écrit des articles dans les cinquante numéros produits depuis 1998 et je suis responsable de sa production depuis janvier 2000.

Je me dois de souligner la contribution dans la production de *L'INFO C.J.R.* de Marcelle Fournier, rédactrice, responsable de l'agencement et de la correction du journal, de Louise Tanguay et de Pauline Morneau au niveau de la correction du français et des contenus. Je souligne également la participation de Georgette Baril et Thérèse Brousseau à la production du journal.

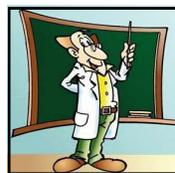
Le dernier numéro de janvier 2017 qui contenait 44 pages a été imprimé à 1900 exemplaires et expédié par la poste à plus de 1600 membres.

La production de *L'INFO C.J.R.* est un processus majeur de fabrication de l'offre de services par la CJR à ses membres, de communication de son action et de sources d'informations pour le site Web et les autres moyens de communication utilisés par la C.J.R. Il permet à la C.J.R. de développer sa notoriété dans son milieu et ainsi devenir un point de référence pour les aînés de la région de Québec.

J'aimerais pour terminer attirer votre attention sur le fascicule historique produit par l'équipe de *L'INFO C.J.R.* à l'occasion de son 20^e anniversaire.

Je suis fier d'avoir contribué avec toute l'équipe durant les 19 dernières années à la production de *L'INFO C.J.R.*

Claude Charbonneau, responsable



Une seconde chance ne veut rien dire si tu n'as rien compris à ta première erreur.

7- COMMENT SE PROCURER L'INFO C.J.R. DE MAI 2017

L'envoi de *L'INFO C.J.R.* de mai 2017 se fera par la poste pour ceux qui ont payé le 5 \$ pour le recevoir par courrier.

Pour les autres membres, prenez note que pour **obtenir** *L'INFO C.J.R.* de mai 2017, il faudra vous le procurer au local de la C.J.R. à compter du 24 avril.

L'INFO C.J.R. de mai 2017 sera publié le 18 avril sur le site Web de la C.J.R. dans la section membre et sera disponible sans frais dans les bureaux de la C.J.R. particulièrement les Lundis PM ou lors des journées d'inscription.

Le conseil d'administration

8- SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec un des coordonnateurs de la C.J.R.

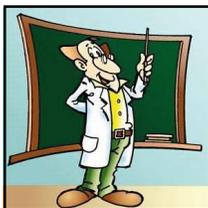
9- SITE WEB

Vous trouverez sur notre site Web, *L'INFO C.J.R.*, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez consulter le site Web à l'adresse figurant à la page couverture de *L'INFO C.J.R.*

Le bénévole qui assure la continuité et la mise à jour du site est Renald Lessard.

10- BOÎTE VOCALE

La C.J.R. possède une boîte vocale. Le numéro est le 418-990-0863. Ce moyen rapide de communication est mis à la disposition des membres pour les aviser des activités auxquelles il est encore possible de s'inscrire. C'est aussi le moyen utilisé par les organisateurs de certaines activités comme le golf, le vélo, le club de marche... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.



L'alcool n'est pas la réponse...
mais au moins il fait oublier la
question !

11- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 4 « FRAIS ET REMBOURSEMENT DE FRAIS ENCOURUS PAR UN MEMBRE LORS DE L'ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ »

- A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.
- B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.
- C) Un membre qui organise la même activité à caractère unique et non continue parce que le nombre de participants est trop élevé, n'a pas à assumer ses frais de participation à cette seconde activité si elle est organisée dans la même année de programmation.

(CA-08-10-567)

12- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 7 « ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE FRAIS DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ »

Modalités :

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation, deux semaines avant la tenue de l'activité, il n'y a aucun coût qui lui est facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation dans un délai inférieur à deux semaines de la tenue de l'activité, des frais administratifs de 5 \$ lui seront facturés. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

Il est à noter que les frais d'inscription versés pour une activité gérée par un organisme autre que la C.J.R. (voyages, concerts...) sont remboursés selon les modalités prévues pour ces activités, le cas échéant.

Les activités organisées par l'entreprise d'une agence de voyage et payées par des membres à la C.J.R. ne sont pas remboursées lorsque le forfait annoncé a déjà été payé par la C.J.R. à l'agence de voyage.

Toutefois, il n'y aura aucun remboursement de frais d'inscription lorsque ceux-ci sont de 5 \$ et moins.

(CA-11-09-804)

13- LE REPRÉSENTANT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA C.J.R. AUX LUNDIS PM

Sous l'autorité du conseil d'administration, le représentant du conseil d'administration aux Lundis PM représente le conseil d'administration dans la gestion et la coordination de cette activité d'information et de services aux membres. Il reçoit les inscriptions aux activités, les paiements ou les remboursements qu'il traite avec la contribution du trésorier. Il informe les membres sur les activités disponibles et les services offerts aux membres par la C.J.R.

Pour ce faire, il reçoit l'information à jour des coordonnateurs et des responsables sur les activités en cours disponibles, non disponibles ou complétées. Il informe les responsables, les coordonnateurs et le trésorier sur les transactions effectuées concernant les activités, les paiements ou les remboursements selon la procédure en vigueur. Il voit à l'ouverture et à la fermeture des locaux, assure l'accueil, l'animation et la gestion des activités durant cette période. Il coordonne la participation des responsables d'activités à l'information aux membres sur les activités dont ils sont responsables.

Lorsqu'il est en fonction, il exerce une supervision complète sur l'ensemble des activités concernant les Lundis PM. Il porte une épinglette d'identification comme membre du conseil d'administration de la C.J.R.

Le responsable d'activité qui vient les Lundis PM pour inscrire des membres ou autres motifs s'adresse au représentant du conseil d'administration responsable des Lundis PM qui lui indique les modalités à suivre pour effectuer ses opérations.

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

14- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R., vous devez communiquer avec madame Nathalie Poulin au numéro 418-626-2828.

*La C.J.R. offre ses condoléances
aux familles de :*



Monsieur Guy Noël de Tilly,
décédé le 5 janvier 2017

Monsieur Roger Allison,
décédé le 3 février 2017

Madame Diane Guillemette Saint-Pierre,
décédée le 26 mars 2017

SECTION

3

INCLUSION ET MILIEU DE VIE

Céline Bédard



1- LA NOMINATION DE L'OMBUDSMAN DES MEMBRES

Contexte

Nous savons déjà que l'actualisation du code de vie implique certaines réorientations majeures pour la Compagnie de Jeunes Retraités du Plateau (C.J.R.). Ces dernières touchent des pratiques d'inclusion qui serviront à mieux encadrer le rôle des administrateurs, celui des responsables d'activités et celui des membres.

Dans le but de faciliter les droits et devoirs de chacun lors des activités de la C.J.R., un nouvel intervenant a été iden-

tifié pour permettre à la C.J.R. de valider formellement l'application de ses pratiques reliées à sa mission. Ces nouvelles responsabilités sont attribuées à un ombudsman qui pourra recevoir, analyser et faire des recommandations sur toute plainte formulée par un membre qui questionne la qualité de la prestation des services fournis par la C.J.R.

Définition d'une plainte

Une plainte correspond plutôt à des préjudices, de tout genre, constatés lors de la prestation des services que la C.J.R. s'est engagée à donner. Ce constat peut être jugé par un membre comme discriminatoire à son égard quant à l'accessibilité aux services et quant à leur qualité.

Cheminement d'une plainte

Une plainte doit être formulée par écrit directement et uniquement auprès de l'ombudsman et transmise par la poste. Elle doit, dans tous les cas, être signée et datée. La personne qui porte une plainte peut se faire représenter, le cas échéant.

L'ombudsman juge d'abord si la plainte est recevable dans les 10 jours de sa réception. Dans la négative, il confirme par écrit sa décision au plaignant.

L'ombudsman analyse la plainte en consultant toutes les personnes jugées utiles. Dans les trente jours suivant la réception de la plainte, il rédige une lettre adressée au plaignant dans laquelle il présente toutes les recommandations.

En même temps, tout en conservant la confidentialité du plaignant, il fait part de ses recommandations à Jean-Guy Lebel, le répondant au conseil d'administration qui en assure alors le suivi.

Confidentialité d'une plainte

L'ombudsman traite de façon confidentielle chaque plainte reçue à moins qu'au cours du processus de gestion d'une plainte, le plaignant accepte par écrit sa divulgation auprès de personnes dûment identifiées. Autrement, en tout temps et peu importe les raisons, personne, même les membres du conseil d'administration ou les responsables d'activités, ne peut en prendre connaissance. Dans ce contexte, l'ombudsman prend tous les moyens requis pour maintenir la confidentialité des personnes qui portent plainte.

Nomination de l'ombudsman

Compte tenu de son expérience en cette matière, le 11 février 2017, lors d'une réunion du conseil d'administration de la C.J.R., la résolution CA-17-02-1302 nommait monsieur Rosaire Roy, membre de la C.J.R. depuis 3 ans, comme ombudsman pour une période de deux ans.

Modalités administratives

- A- Vous pouvez consulter les documents suivants pour mieux vous familiariser avec les fonctions de l'ombudsman, ceux-ci sont publiés dans *L'INFO C.J.R.* :
 - Le code de vie ;
 - Le rôle de l'ombudsman ;
 - Le formulaire de plainte.

- B- Vous faites parvenir toute plainte au nom de :
Monsieur Rosaire Roy, Ombudsman
Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7
Inscrire « **confidentiel** » sur l'enveloppe.

Message du Conseil d'administration de la C.J.R.

Chacun des administrateurs du conseil associe cette nouvelle responsabilité que s'est donnée notre organisation à la recherche concrète d'un mieux-être pour tous ses membres. Nous sommes assurés que vous partagez cette même compréhension quant au rôle de l'ombudsman au sein de notre organisme.

Claude Charbonneau

2- COMITÉ POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ (VAD) FIN D'UN PROJET DE RECHERCHE - Début d'une responsabilisation collective



La petite histoire du projet de recherche

Le projet « Pour un vieillissement actif dans la dignité », c'est une recherche-action participative créée par des membres de la C.J.R. désireux que les limitations n'empêchent personne de continuer de faire partie de l'organisme. Rappelons-nous qu'un comité de pilotage réunissant douze personnes a été créé. Toutes ont été partie prenante de l'ensemble des étapes du projet (cueillette de données, analyse, planification, réalisation de l'action, évaluation). En cours de route, se sont ajoutés sept autres membres qui ont contribué activement aux équipes de travail. Cette douzaine de bénévoles a cumulé plus de 2806 heures de bénévolat en trois ans.

Parmi les objectifs généraux poursuivis dans le projet, l'implantation d'une politique sur le *Vieillessement actif dans la dignité* au sein de la C.J.R. et son monitoring occupaient une place centrale. Une large collecte de données qualitative a été menée auprès des membres pour faire un portrait des réalités d'inclusion et surtout d'exclusion des personnes ayant des incapacités à la C.J.R. Cet exercice fructueux a mené à l'identification de quatre grandes priorités d'action : 1) préciser le rôle de la C.J.R. en matière d'inclusion en fonction de sa mission, 2) encadrer les façons de faire en matière d'accueil des participants, 3) soutenir les bénévoles pour la planification des activités et 4) déconstruire des stéréotypes et des préjugés au sujet des aînés avec incapacités. Ces priorités ont été travaillées par quatre équipes de travail. Parmi leurs réalisations, notons : l'actualisation du code de vie; cinq quiz en ligne au sujet de l'inclusion des personnes ayant des incapacités; des recommandations

pour améliorer les journées d'inscription et l'accueil; la définition de l'accueil prônée par l'organisme; une formation sur l'intimidation chez les aînés; un cahier de planification et de gestion pour les responsables de même qu'un *Guide de pratique* à venir. Une cinquième équipe de travail a été créée récemment afin de veiller à la mise sur pied d'un groupe de membres responsables de prévenir et de résoudre les situations d'exclusion qui surviennent à la C.J.R.

En parallèle, cinq projets-pilotes (le conditionnement physique, les activités culturelles, le yoga, le bridge et les journées d'inscription) ont été mis sur pied. Le but était de permettre à des responsables d'activités d'expérimenter la mise en œuvre d'une approche de planification et de gestion plus inclusive pour intégrer davantage les aînés ayant des limitations au sein de la C.J.R. À la fois simple et concrète, cette approche pourra être réutilisée dans les autres activités. Les objectifs spécifiques et les moyens utilisés pour chacune des activités ont été construits en étroite collaboration avec les responsables des activités concernées.

Le projet nous a permis de dresser un portrait précis des situations d'inclusion et d'exclusion sociale des aînés ayant des incapacités au sein de la C.J.R. De plus, un guide de pratique à venir issu des projets-pilotes permettra à d'autres responsables, même à l'extérieur de la C.J.R., de faire de leur activité un lieu accueillant pour tout le monde. Toutefois, la plus belle des retombées de ce projet réside dans l'extraordinaire mobilisation des membres pour élaborer des mécanismes de dénonciation et d'accompagnement des personnes vivant des problèmes d'exclusion et réaliser, en amont, une diversité d'activités de sensibilisation et de prévention.

Le comité VAD prend la relève

Bien que le projet de recherche-action subventionné soit terminé depuis le 31 mars, l'application réelle d'une approche inclusive au sein de la C.J.R. ne fait que s'amorcer. C'est pourquoi le rôle du VAD a été réaffirmé par une résolution du conseil d'administration en mars dernier. La recherche-action a permis de modéliser un processus d'action communautaire, c'est-à-dire qu'elle a permis à des aînés, accompagnés d'une équipe de recherche, de définir leurs besoins et de prendre les moyens nécessaires pour y répondre. Nous avons élargi nos connaissances et nos compétences. Nous avons su développer, à titre de collectif, une autonomie d'action et un pouvoir d'agir pour assurer la pérennité des changements amorcés. Ce faisant, nous sommes devenus des pairs «experts» pouvant inspirer et accompagner d'autres aînés de notre organisme ou d'autres milieux associatifs. Bien entendu, notre comité aura besoin de tous les membres... puisque la réussite d'une approche

inclusive, c'est ensemble qu'elle devient possible! **Ensemble, vers l'inclusion!**

Sophie Durand, chargée de projet

La bonne nouvelle VAD!

L'activité Yoga a réalisé une journée porte ouverte qui a permis aux membres de s'initier à une activité physique douce, non compétitive et bénéfique à différents niveaux.

Un geste inclusif simple.

Ensemble, vers l'inclusion!

3- AGIR ENSEMBLE CONTRE L'INTIMIDATION



Le 22 mars dernier, le comité VAD offrait une formation à laquelle avaient été invités tous les membres de la C.J.R. L'intimidation des personnes âgées, qu'elles présentent des incapacités ou non, était au cœur du sujet. À l'aide de situations concrètes dans notre regroupement d'aînés, nous avons pu définir et ainsi mieux comprendre et reconnaître des situations d'intimidation. Les conséquences de ces gestes, qu'ils soient délibérés ou non, exprimés directement ou non, ont des effets néfastes chez certaines personnes, que ce soit de l'anxiété, de l'isolement social et même une détresse psychologique. Il est donc important d'agir pour prévenir ce phénomène. Tout manque de respect peut être un motif d'intervenir, qu'il s'agisse d'intimidation ou non. L'inaction nous rend complices de l'intimidation. Cette rencontre d'information nous a donné des pistes de solution, que l'on soit victime, témoin ou auteur de ces actes. Elle nous a également permis **d'identifier des ressources disponibles au sein de la C.J.R., dont l'Ombudsman, Rosaire Roy, et également celles de l'extérieur dont Aide Abus Aînés (1-888-489-2287, www.aideabusaines.ca).**

Vous avez vécu ou avez été témoin d'une situation d'intimidation?

Ne gardez pas cet événement sous silence. Osez en parler!

Denise Beaudry

pour l'Équipe sensibilisation
du Comité Vieillesse Actif dans la Dignité

4- IDENTIFICATION DES BÉNÉVOLES

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

5- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 3 MAI

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions, identifiés par le port d'une cocarde, sont autorisés à s'inscrire et à inscrire leur conjoint membre ou un autre membre à une activité avant 10 h 15. **Aucune autre inscription ne sera acceptée durant cette période.** La séance d'inscription pour tous aura lieu le mercredi 3 mai de 10 h 15 à midi, **au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est.**

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

Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

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

6- INSCRIPTION EN LIGNE AUX ACTIVITÉS

Les activités suivantes ont été retenues par les responsables pour l'inscription en ligne :

Section : Santé, plein air et sport : Golf-croquet et vélo

Section : Activités culturelles : Visite Méchoui-Musique, Souper-théâtre et Musée des Ursulines

L'inscription en ligne pour ces activités sera possible à compter du 2 mai à 0 h 01. Il n'y aura qu'une partie des

places disponibles pour l'inscription en ligne et suffisamment de places réservées pour l'inscription aux tables lors de la journée du 3 mai.

Lorsqu'un membre s'inscrit en ligne et qu'il confirme son paiement par carte de crédit, il reçoit immédiatement par courriel un reçu, lequel reçu est aussi visible dans son profil de membre sur la plate-forme C.J.R.

L'inscription en ligne se fait en se connectant comme membre sur la plate-forme C.J.R. et en cliquant sur « *Inscription express* » ou en allant dans « *Mon profil* » et en cliquant sur « *Ajouter des inscriptions* ». Une liste d'activités apparaît et vous n'avez qu'à cliquer sur votre nom à l'endroit de l'activité qui vous intéresse, puis, à cliquer sur « *Compléter la commande* », suivre les instructions de paiement par carte de crédit et à cliquer sur « *Confirmer* ». Une vidéo d'aide est disponible sur le site Web de la C.J.R.

Marcel LeBlanc

Coordonnateur des communications

7- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme par le passé, les Lundis PM continuent jusqu'au 12 juin inclusivement. Les activités régulières des Lundis PM se déroulent au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin. Il est à noter que le lundi 22 mai, jour de la Fête des Patriotes, les locaux seront fermés.

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

De plus, des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités du printemps-été et pour l'émission ou le renouvellement des cartes de membres.

Bienvenue à tous.

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

8- AU COMITÉ DE TRAVAIL SUR LA RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 2016

La présente a pour but de vous remercier pour avoir soutenu notre contribution à la réussite de la C.J.R. pour mes 3 ans de bénévolat avec **Tous Azimuts** et l'autre pour le prix « Milieu de vie » avec toute mon équipe.

De façon particulière, vous m'avez remis 2 belles plaques-souvenir pour ces heureux événements qui nous ont fait grandement plaisir ainsi que de beaux certificats-cadeaux incluant un chèque de reconnaissance. Mille mercis!

Avec toute notre gratitude,

Simonne Laforest, animatrice du groupe **Tous Azimuts** ainsi que toute l'équipe : Jean Barbeau, Nicole Charbonneau, Huguette Charpentier, Hélène Légaré, Lise Mercier et Paulyne Saucier

9- TOUS AZIMUTS



Tous Azimuts vous souhaite la bienvenue...

Tous Azimuts est un ensemble d'activités diversifiées portant sur les secteurs social, communautaire et culturel, de formes variées : conférence, formation, visites, rencontres festives...

Tous Azimuts agit comme processus d'intégration des nouveaux membres à l'action de la C.J.R. **Tous Azimuts** est un lieu privilégié de promotion et d'expérimentation de la C.J.R. comme milieu de vie accueillant, chaleureux ouvert et inclusif où il fait bon d'avoir du plaisir ensemble. **Tous Azimuts** dans son action s'inspire des principes et pratiques préconisés par la démarche « Pour un Vieillessement Actif dans la Dignité ».

Êtes-vous prêts pour l'été?... Déjà mai! La frénésie de la belle saison commence à s'emparer de nous. Nous avons concocté un programme rempli d'activités et de plaisirs traditionnels, réinventés ou éclatés : déjeuner, conférences, parade de mode, fêtes, brunch, samedi ou dimanche fou et mystérieux... Préparez-vous à vivre vos rendez-vous hebdomadaires au Centre communautaire du Plateau ou ailleurs parfois, pour du plaisir entre amis, beau temps, mauvais temps. Serez-vous là?

Si oui, lors de l'inscription du mercredi 3 mai, venez chercher votre programme et remplir votre feuille d'intention qui nous aidera à monter notre salle afin de bien vous accueillir à chaque semaine. Bien vouloir apporter un crayon.

Le coût pour être membre **Tous Azimuts** est de 5 \$ pour la saison de mai à septembre. Des coûts supplémentaires peuvent être demandés lors du déroulement du programme. De plus, en 2017, on fêtera nos **5 années d'existence**. Notre équipe, qui a visiblement réussi à répondre à vos attentes par le passé, a plusieurs raisons de célébrer par ces

temps qui courent. Le dynamisme du groupe et sa jeunesse visent à dépasser et à relever de nouveaux défis à savoir, une belle chanson de ralliement qui sera publiée à l'endos de votre programme, entre autres... Les forces de chacun sont ainsi bien définies et exploitées afin de faire valoir l'entraide, l'accueil et le travail d'équipe. En passant, à nos anciens nous disons un gros merci d'être là.

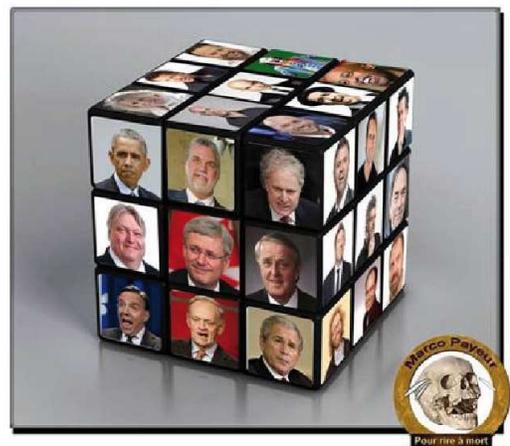
Maintenant voici le programme offert :

- 3 mai : 10 h 30 : Inscription au sous-sol de l'église Saint-Jérôme
- 8 mai : 9 h : Déjeuner à la Maison du Renouveau, 870, Carré Tracy Est
- 15 mai : 13 h 30 : Fête des Mères : Parade de mode pour Femmes et Hommes, au Centre communautaire du Plateau
- 29 mai : 13 h 30 : Conférence sur la lutte contre l'indigence chez les aînés, au Centre communautaire du Plateau
- 5 juin : 13 h 30 : Au volant de ma santé, au Centre communautaire du Plateau
- 12 juin : 13 h 30 : Sensibilisation au cancer des ovaires, au Centre communautaire du Plateau
- 19 juin : 13 h 30 : Fête des Pères : Brunch musical, au Centre communautaire du Plateau
- 22 juillet : Samedi fou et mystérieux : « C'est dans l'air »
- 13 août : Dimanche fou et mystérieux : « On s'en souviendra »

Votre équipe vous attend.

Simonne Laforest 418-622-1375, responsable et son équipe : Françoise, Hélène, Huguette, Jean, Lise, Nicole, Paulyne et Renée

Le but est de réunir tous les bouffons ensemble



1- VIVRE ENSEMBLE

par Marcel Dupont

Voilà une expression que nous avons entendue souvent dans la semaine qui a suivi les événements tragiques du 29 janvier dernier. Les messages entendus le plus souvent allaient dans le sens que notre société n'avait pas atteint l'objectif du vivre-ensemble qui aurait dû être atteint. Mais, en y réfléchissant de plus près, on se rend compte que ce n'est pas si simple d'en arriver là. Regardons d'abord simplement à l'intérieur de notre grand pays. Pouvons-nous dire que les Canadiens vivent un rapprochement d'un bout à l'autre du pays? Le Canada français et le Canada anglais se connaissent-ils bien et vivent-ils bien ensemble? Ce n'est pas toujours l'amour tendre entre les diverses parties du pays. Il suffit de lire certains textes de quelques journaux pour voir le fossé parfois profond qui sépare les diverses parties. Et pourtant, nous sommes en majorité de race blanche, de culture chrétienne et connaissons sensiblement le même climat. Regardons de plus près. Au Québec, pouvons-nous dire que nous avons tous les mêmes opinions et qu'il est facile de vivre ensemble? On fait le constat que des divisions existent et qu'on est loin d'une harmonie exemplaire. Et pourtant, on aurait tout pour bien s'entendre. Regardons encore plus près. Dans la même ville, pouvons-nous dire que c'est la compréhension parfaite entre les citoyens? Connaissons-nous même les habitants de notre rue et avons-nous beaucoup de liens avec eux? Nous avons pourtant beaucoup de choses en commun. Et pourtant... Regardons encore plus près. Tous les couples sont-ils éternels? Ils ont pourtant débuté par un amour qui devait durer toujours, mais combien ont rompu parfois dans la violence. Allons encore plus loin (ou plus près...). Dans une même famille, on ne trouve pas toujours l'unité et la bonne entente qui devrait régner. Et pourtant, tout devrait nous unir.

Alors ne soyons pas surpris qu'en présence de personnes qui nous arrivent d'un autre pays, qui pratiquent une autre religion et qui sont issus d'une autre culture, que nous ayons de la difficulté à tisser des liens. Avec tout ce qui se passe au Moyen-Orient et en Europe, on aura beau nous dire et redire qu'il faut être accueillant pour l'autre, il faut bien se rendre à l'évidence que ce n'est pas facile, je dirais même que pour créer des liens cordiaux, il faut une grande ouverture de tous, pas seulement des citoyens de la terre d'accueil.

2- LE RÔLE DES AÎNÉS ET LEUR PARTICIPATION CITOYENNE

par Claude Charbonneau

Considérant les observations que j'ai constatées auprès des aînés depuis 20 ans, ces derniers sont perçus souvent d'une façon très négative comme un fardeau pour l'ensemble de la société. Les autorités sont souvent très sceptiques face à la participation sociale des aînés et sur leur contribution possible à leur milieu.

Il apparaît au contraire que les aînés contribuent de façon significative au mieux-être de leur milieu, particulièrement dans les domaines des services à domicile, des loisirs, de la vie communautaire et dans la lutte contre l'isolement des aînés, sans parler du rôle joué dans leurs familles notamment à titre de grands-parents. On pourrait aussi parler de leur présence accrue dans le monde du travail, qui découle des plus faibles rendements observés dans leurs régimes de retraite.

L'idée d'un vieillissement actif procède de la reconnaissance par l'ensemble de la société des droits d'indépendance, de participation, de dignité, d'assistance et d'épanouissement de soi de la personne aînée. Pour l'OMS, vieillir en restant actif signifie pour les aînés de réaliser leur potentiel physique, social et mental tout au long de leur vie et s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités tout en jouissant d'une sécurité et des soins adaptés lorsqu'ils en ont besoin. L'aîné doit être perçu alors comme un participant actif, une partie prenante de la société à laquelle il appartient.

Pour ce faire, il sera difficile de trouver des solutions satisfaisantes si les autorités impliquées essaient de l'organiser sans que les aînés soient partie prenante aux solutions qui les concernent.

L'action des organismes gouvernementaux doit être un processus à court et long terme afin d'aider les aînés à prendre leur place comme citoyens à part entière et ainsi devenir un actif sûr pour l'amélioration de la qualité de vie de notre société.

Pour réussir cette démarche, la stratégie doit porter sur l'importance que l'aîné soit actif dans son milieu en déve-

loppant des saines habitudes de vie, en favorisant pour celui-ci le développement de réseaux sociaux, de milieux de vie où il est bon de partager son vécu avec d'autres.

Un énorme travail de concertation et d'organisation reste à faire en ce sens. La nécessité de voir plus loin et plus large devrait motiver les autorités municipales et les responsables d'associations d'aînés à défendre le maintien dans la vie active de ces personnes qui continuent d'avoir le besoin vital de demeurer des citoyens actifs, reconnus pour leurs compétences.

Chacun devra apprendre à aller au-delà de ses intérêts personnels pour mieux saisir l'ensemble de la réalité des aînés.

Je fais appel aux aînés et à leurs associations pour qu'ils aient la préoccupation et le souci de l'équité pour l'ensemble des aînés et la société en général. Une telle préoccupation, devrait à mon avis, se traduire par des efforts accrus pour donner une visibilité plus grande à la contribution des aînés à la vie communautaire, comme par exemple à travers l'organisation d'événements reconnaissance. Elle devrait aussi se traduire par un développement accru des relations intergénérationnelles entre jeunes et aînés, sur le modèle de ce qui s'observe déjà à l'intérieur des familles.

Je me permets de plus d'affirmer comme souhaitable, un soutien financier plus explicite de la part des organismes gouvernementaux à l'endroit des organismes d'aînés dont l'action suscite une participation sociale qui est reconnue par l'OMS comme porteuse de bénéfices sociaux non négligeables.

LES AÎNÉS PEUVENT-ILS OCCUPER LEUR PLACE DANS NOTRE SOCIÉTÉ, FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION ET NON SEULEMENT DU PROBLÈME?

Toutes ces questions n'ont pas de réponses absolues. Nous devons soutenir les initiatives novatrices et les rencontres intergénérationnelles où chacun apprend à se connaître et à mieux s'apprécier.

La prise de conscience développée dans le milieu autour de la participation sociale, de l'implication des aînés dans la communauté et dans leur organisme continue à faire son chemin.

Quelles décisions, quelles stratégies, quels investissements, quel appui financier doit effectuer le milieu municipal pour que les aînés ne fassent pas que partie du problème mais également de la solution?

Soyons réalistes avec la volonté de réaliser un tel projet. Cela prendra une décennie pour que l'aîné puisse donner sa pleine mesure et jouer pleinement son rôle de citoyen.

3- L'AUBE EST UN CHAMP

par Gisèle Labbé

Le soleil ouvre ses paupières
déchire l'œil de l'aurore
l'univers est un cœur qui bat
tout bouge et tout change

les bourgeons se réveillent
un parfum de printemps
se pose dans l'air frais

la terre s'offre à la semence

la nature s'allume
la brise chasse les ombres
au-delà des horizons

L'aube est un champ.

SECTION

5

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

Renée Masson



1- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

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

Renée Masson 418-634-5354, coordonnatrice

2- CLUB LA VIE-LAINE

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que les tricoteuses du Club La Vie-Laine (33 membres pour la session d'hiver 2017) se retrouvent chaque mercredi avant-midi pour partager leur passion du tricot et le plaisir d'échanger.

Après s'être concentrées sur le tricot de chaussettes à la session d'automne, les membres ont vu se multiplier les

choix de travaux d'aiguilles (mitaines, chaussons, col de laine...) cet hiver avec le soutien bienveillant de 5 conseillères-animatrices.

Il est reconnu qu'une femme peut mener deux activités de front; c'est ainsi que tout en travaillant dans un climat d'entraide et de respect, les tricoteuses échangent patrons et conseils de tricot, propos ou confidences avec des femmes devenues leurs amies au fil des semaines.



Plusieurs tricoteuses ont l'intérêt de présenter au groupe leurs réalisations, ce qui a un effet motivant pour les autres. Chaque semaine, une table est installée où les membres peuvent exposer leurs travaux.

Signe manifeste de la popularité de l'activité, une rencontre hebdomadaire de dépannage-tricot a été ajoutée à l'horaire les lundis après-midi, à la demande des membres et avec la précieuse collaboration de l'organisation de la C.J.R. qui a mis un espace à notre disposition.

Vraiment, ce projet de Club Tricot initié par Andrée Girard l'automne dernier, s'avère une réussite et une activité qui correspond à un grand intérêt. Le Club La Vie-Laine permet d'apprendre ou de perfectionner ses connaissances en tricot tout en donnant l'occasion de rencontres agréables dans une atmosphère de convivialité, de générosité et de bonne humeur, à l'image de l'instigatrice du Club.

Céline Lefebvre, pour le comité

Andrée Girard 418-622-3200, responsable
Assistée de Huguette Charpentier, Louissette Morin, Hélène Légaré, Marie Goulet, Céline Lefebvre

3- DEMANDE DU CLUB LA VIE-LAINE

Dans l'une de ses chansons, Julien Clerc nous dit :

Fais-moi une place, au fond d'ton cœur,[...]
J' veux que t'aies jamais mal, que t'aies jamais froid,[...]

C'est dans cet esprit que le club de tricot C.J.R. « La Vie-Laine » remettra une partie de sa production de l'automne 2017 à la **Fondation Gilles-Kègle** qui vient en aide à plus de 1500 bénéficiaires, en grande partie des personnes âgées souffrant de problèmes graves de santé.

Vous voulez nous aider ? Vous disposez d'un surplus de laine ? Offrez-nous la laine que vous n'avez pas utilisée. Nous en ferons bon usage en tricotant pour la Fondation Gilles-Kègle. Déposez votre laine au Centre communautaire du Plateau lors d'un Lundi PM et ce, jusqu'à la mi-juin 2017.

À l'avance, nous vous disons un « Merci sans faille mais plein de mailles ».

Andrée Girard



4- GROUPE VOCAL

Une 22^e session se termine pour le GROUPE VOCAL. Les 89 personnes inscrites ont profité de notre climat de détente et de participation à leur Groupe Vocal.

Au moment où vous lirez ces quelques lignes, nous n'aurons que quelques fois encore à chanter. Plus que jamais, veuillez croire que nous sommes convaincus de la nécessité de « S'AMUSER EN CHANTANT ». C'est bon pour le moral, la, la, la, la, la, la, la!!!

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

Aline Parent 418-626-0966, responsable

5- CLUB DE IPAD - AUTOMNE 2016 - HIVER 2017



Le Club de iPad a poursuivi ses rencontres le lundi après-midi pour une quatrième année consécutive. De nombreux membres ont bénéficié à nouveau des conseils et des ateliers offerts par les six animateurs bénévoles.

Le Club de iPad est maintenant bien intégré au sein de la C.J.R. Toujours dans une ambiance d'entraide et de cordialité, il permet aux utilisateurs d'une tablette Apple de venir apprendre le fonctionnement et les rudiments de cet appareil qui fait partie de plus en plus de notre quotidien.

Le Club est une activité des Lundis PM. Par conséquent, aucune inscription n'est requise. La seule obligation est d'être un membre en règle de la C.J.R.

Nous faisons relâche au cours de l'été et devrions reprendre nos ateliers à la mi-octobre. L'annonce sera faite sur le site Web de la C.J.R.

Je remercie les animateurs, Martine Frenette, Lucie Granger, Yolande Plante, Jean-Louis Berthelot et Serge Careau. Sans leur participation et leur implication, le Club de IPad ne pourrait exister.

Rachel Delisle, responsable

6- SCRABBLE

L'activité du scrabble se terminera en juin prochain et, comme toujours, le plaisir et la convivialité ont été au rendez-vous car les membres sont venus nombreux à chaque semaine.

On se donne donc rendez-vous en septembre 2017.

D'ici là, bon été à tous nos joueurs ainsi qu'à tous les membres de la C.J.R.

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

7- LA 19^e SAISON DE BRIDGE PRINTEMPS 2017



La saison de bridge C.J.R. du printemps 2017 se continue jusqu'au 19 mai. Le vendredi 5 mai, il y aura un tournoi suisse suivi d'un souper avec danse. En moyenne, 92 participants jouent au bridge à chaque semaine depuis janvier 2017.

Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive. Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non-membre. Il est à noter qu'il n'y a aucune restriction concernant les places disponibles.

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

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

Il est important pour nous de favoriser l'accueil et le respect des joueurs ainsi qu'une meilleure pratique du jeu de bridge.

Une équipe dynamique formée de Louise Cloutier, Danielle et Paul-Henri Lessard, Nicole et Claude Charbonneau avec l'ajout de trois nouveaux membres Dennis Shareck, Yolande et Roger Lévesque continue à assurer le succès de cette activité. Je les remercie pour leur excellente contribution.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

8- JE ME RACONTE



Endimancher vos souvenirs !

Se remémorer son histoire, rédiger ses souvenirs, écrire son autobiographie, ce n'est pas forcément évident, j'en conviens.

C'est d'abord reconnaître que sa vie a été importante ; assez importante pour qu'elle mérite d'être écrite. C'est accepter de revisiter les grands moments de cette vie, ceux dont je suis fier et peut-être aussi ceux qui m'ont laissé un arrière-goût amer. Tous et toutes, nous savons qu'il faut du vinaigre pour créer une sauce qui rehaussera le goût de la salade.

C'est le début d'une démarche courageuse qui vous mènera à dévoiler une certaine part de vous et de votre intimité jusqu'alors inconnue.

Je remarque vos hésitations, votre doute avant de vous lancer ! J'entends vos interrogations ! Vous vous demandez si ça vaut le coût ? Qui s'intéressera à ce récit ? Vous craignez les jugements autour de vous. Voilà des interrogations légitimes auxquelles des réponses peuvent être données.

Le Programme d'écriture *Je me raconte* (JMR) initiera une nouvelle session d'ateliers à l'automne 2017. L'objectif de ces ateliers JMR est de supporter les auteurs dans leur démarche d'écriture de leur autobiographie. Actuellement, huit personnes sont en train de réaliser l'œuvre de leur vie.

Ce pourrait être l'occasion de laisser une trace à ceux qui viendront après vous.

Si le projet vous intéresse ou pour informations, contactez : Jean-Marie Perron, animateur JMR, à cette adresse courriel : jean-marie@perron.qc.ca ou au no de téléphone 418-914-1814. Pour connaître le Programme *Je me raconte*, rendez-vous à : jembraconte.com



Le trésor public est le seul trésor qu'on ne cherche pas mais qui vous trouve tout seul.

9- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI

Date : Le jeudi 11 mai

L'école hôtelière de la Capitale utilise les nouvelles installations du Domaine Cataraqui à des fins de formation pour ses élèves inscrits au programme de cuisine et de service de restauration.

Rénové avec élégance et dans le respect de son âme, le Domaine Cataraqui vous ouvre les portes de sa salle à manger. Découvrez un endroit magnifique au cachet d'exception.

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

Menu : Amuse-bouche
3 choix d'entrées
2 choix de potage
Choix de plat de résistance
Choix de desserts

Coût : 25 \$ taxes et service en sus. Un dépôt de 5 \$ en argent (remboursable sur place) sera demandé lors de l'inscription.

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

Note : Le nombre de places est limité à 50.

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

10- MATINÉE CULTURELLE – L'ESCLAVAGE AU QUÉBEC

L'histoire de la présence des Noirs et de l'esclavage au Québec, du 17^e au 19^e siècle

Date : Le vendredi 12 mai

Cette conférence sera présentée par Aly Ndiaye, plus connu sous le nom de Webster. Webster est un rappeur et historien, enfant d'une mère québécoise et d'un père sénégalais. Il aime se présenter comme « SénéQueb, métis pur laine ». Le jeune rappeur engagé, diplômé en histoire de l'Université Laval, explique que tout au long de sa formation universitaire, le passage de Noirs et de l'esclavage au Québec est demeuré dans l'ombre et que c'est précisément ce qui l'a poussé à s'intéresser davantage à cette partie de l'histoire.

« Pour moi, c'était très important de démocratiser cette connaissance-là, de la sortir des livres » mentionne Webster.

Vous serez étonnés d'apprendre que parmi les grands propriétaires d'esclaves, on retrouvait des grands noms de l'histoire du Québec tels que Frontenac, Beauharnois, Montcalm et bien d'autres. Les juges, les militaires, les traiteurs de fourrures et même certains ordres religieux figuraient aussi à titre de propriétaires d'esclaves.

C'est maintenant la volonté de Webster de faire découvrir aux Québécois une partie importante, méconnue et bien réelle du passé.

Soyez des nôtres.

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paie-ment de Charlesbourg

Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)

Coût : 5 \$ payable en argent

Note : Places limitées, inscription obligatoire

André Bellemare 418-627-3730, responsable pour la C.J.R.

Lise Paradis 418-623-5748, responsable pour l'AREQ

11- L'ART PUBLIC À QUÉBEC

Date : Le mercredi 31 mai

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

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

Départ à 9 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord).

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

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

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

Retour à Charlesbourg vers 15 h.

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

Note : Le nombre de places est limité.

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

12- VISITE-MÉCHOUI-MUSIQUE



Date : Le vendredi 16 juin

Redécouvrez le Vieux-Québec que vous aimez lors d'une visite guidée dans un bus rouge à deux étages, à ciel ouvert.

Au retour, la cuisson sur broche d'un délicieux méchoui éveillera vos sens et excitera vos papilles, le tout accompagné d'une coupe de bon vin.

Ensuite, le groupe « Drum Évolution de la Batterie » vous attend à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg pour un spectacle haut en couleurs, des rythmes qui vous feront redécouvrir les 150 dernières années en musique. Un récital musical avec une touche théâtrale qui vous transportera dans le temps.

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

17 h Souper-méchoui au Centre Communautaire du Plateau

19 h Spectacle musical à l'auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement (co-voiturage)

Coût : 69 \$ (75 \$ non-membre) incluant la visite guidée en bus à deux étages, le souper méchoui, le spectacle musical, les taxes et les pourboires. Il est possible de s'inscrire uniquement pour le spectacle musical au coût de 15 \$.

Note : Le nombre de places est limité à 96 personnes.

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

13- SOUPER THÉÂTRE UN PIED DANS LA BOUCHE



Date : Le jeudi 29 juin

Une comédie de Claude Montminy, mise en scène de Carol Cassistat, avec Frédérique Bradet, Pierre-Yves Charbonneau, Caroline Stephenson, Maxime Beauregard et Sébastien Dorval.

Isabelle, la redoutable conseillère d'un ministre, a menti une fois de trop. Au chevet de sa grand-mère mourante, elle invente qu'elle est enceinte pour que Thérèse parte heureuse. Mais, contre toute attente, la bonne nouvelle lui redonne plutôt vie! Isabelle est donc forcée de simuler sa grossesse de peur que la vérité ne tue pour de bon sa grand-mère. Pas facile de tenir le secret avec un stagiaire envahissant, un patron imprévisible et un médecin dépressif!

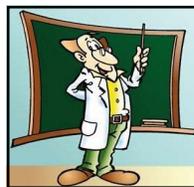
Endroit : 1721, Chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans

Heure : Bar-terrasse ouvert à partir de 17 h 30
Souper-Méchoui servi à 18 h 30
Comédie-théâtre à 20 h 30

Coût : 54 \$ (59 \$ non-membre) incluant le souper méchoui, la comédie-théâtre, les taxes et les frais de service.

Note : Les billets seront remis à la porte lors du souper.

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



Les riches qui pensent que les pauvres sont heureux, ne sont pas plus bêtes que les pauvres qui pensent que les riches le sont. *Mark Twain*

14- MUSÉE DES URSULINES – MORRIN CENTER ET MAISON DE LA LITTÉRATURE

Date : Le vendredi 18 août

Premières enseignantes pour les filles en Amérique du Nord, les Ursulines sont, depuis 1639, l'une des premières communautés religieuses à s'être implantée à Québec. En plus de se consacrer à l'éducation, elles pratiquent aussi diverses formes d'art comme la broderie, la dorure, la peinture et les ouvrages de dentelle. La visite du musée raconte le parcours de générations de filles qui ont sillonné les couloirs du vieux monastère. Au rythme des salles d'expositions, le cadre de vie du pensionnat se met en scène et s'anime. Une incursion dans certains espaces privés du monastère nous amènera entre autres à la chapelle, dont le décor est reconnu comme l'un des plus beaux ensembles de bois sculpté au Québec. On peut y voir les restes de la Bienheureuse Marie-de-l'Incarnation béatifiée par le pape Jean-Paul II, qui l'a appelée « la Mère de l'Église au Canada ».

Humanisme et féminité, fierté et sentiment d'appartenance constituent la trame vive de cette exposition et, à travers elle, celle de l'histoire des femmes au Québec.

Jadis une des premières prisons de la ville de Québec, le Morrin Center, vieux de plus de 200 ans, abrite aujourd'hui

l'une des plus belles bibliothèques, la seule de langue anglaise à Québec. Venez découvrir les secrets de ce lieu historique national.

L'ancien temple Wesley, construit en 1848, est devenu la Maison de la littérature en 2015 après une audacieuse transformation architecturale. Composante majeure de la Bibliothèque de Québec, la Maison de la littérature abrite une bibliothèque publique et une exposition permanente sur la littérature québécoise, des cabinets d'écriture, un atelier de BD, un studio de création, une résidence d'écrivains et un salon de quiétude. Toute l'année, une programmation variée est présentée sur la scène littéraire. Un lieu dynamique à découvrir en visite guidée.

- 8 h 45 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
 - 9 h 15 Visite guidée du Musée des Ursulines et plus...
 - 11 h 30 Dîner chez Paillard (inclus au forfait)
 - 12 h 30 Visite guidée de la Maison de la littérature
 - 13 h 30 Visite guidée du Morrin Center
 - 15 h 30 Retour à Charlesbourg
- Coût : 54 \$ incluant le transport, le dîner, les visites, les taxes et les pourboires.

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



ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Remise comptant allant jusqu'à

200 \$

EN REGROUPANT VOS ASSURANCES
AUTO ET HABITATION¹

Jusqu'à

12 %

DE RABAIS ADDITIONNEL
EXCLUSIF AUX MEMBRES



Appelez-moi!

418 622-2322

lacapitale.com/cjr

Affiliée à :

La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages



CONCOURS VOYAGE DE RÊVE AVEC LA CAPITALE

5 000 \$ en crédit-voyage à gagner²!

En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. | 1. Remboursement de promotion par chèque ou dépôt bancaire applicable sur les nouvelles polices 2 ans. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 2. Détails et règlement disponibles au partenaire lacapitale.com/cjr. Le concours se déroule du 1^{er} janvier au 31 décembre 2017. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

RESTO · BRASSERIE
LE GRAND BOURG

ON S'Y RETROUVE !

www.restobrasserielegrandbourg.com

SALON PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES

Réunions d'affaires,
anniversaires,
après-sport...

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg
Tél. : (418) 623-5757



ARIZONA ET SPLENDEURS DU FAR-WEST

Accompagné par Gilles Proulx

28 sept. Au 7 octobre

10 jours/10 repas, vol de Québec

2799\$ occ. Double

Phoenix-Tucson-Las-Cruces-Albuquerque-Santa-Fe-Taos-Durango-Mesa
Verde-Monument Valley-Kayenta-Grand Canyon-Sedona-Scottsdale.

Contactez France Tanguay au 418-780-0548 pour demander le programme.

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

35
ans

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2017

MAI

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 lu	Inscription vélo membres 2016	Centre communautaire du Plateau	Diane Bellavance	628-2301
03 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 ve	Bridge (Tournoi suisse)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
06 sa	Rencontre vélo	Centre communautaire du Plateau	Diane Bellavance	628-2301
08 lu	Tous Azimuts	Maison du Renouveau	Simonne Laforest	622-1375
08 lu	Club de marche	Île d'Orléans	Édith Vachon	849-5109
10 me	Présentation voyage (Louisiane)	Centre communautaire du Plateau	Gilles Mercier	623-9900
11 je	Dîner	Domaine Catarqui	Lyne Trudelle	626-4619
12 ve	Esclavage au Québec	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
15 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
15 lu	Pétanque (Début)	Parc Maurice-Dorion	André Landry	842-6703
15 lu	Tennis C.J.R. (Début)	Parc Maurice-Dorion	Pauline Morneau	623-5043
16 ma	Golf-croquet (Début)	Parc Chabot	Jean-Marie Perron	914-1814
18 je	Tennis (Jitney)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Yvan Guilbault	628-6359
18 je	OSQ - Barbier de Séville	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
19 ve	Bridge (Fin)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
21-23	Voyage	Ottawa	Denis Paquet	622-3542
22 lu	Club de marche	Saint-Antoine-de-Tilly	Édith Vachon	849-5109
24 me	OSQ - Symphonie Alpestre	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
25 je	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
27 sa	Souper au homard	Centre communautaire du Plateau	Camille Roy	628-6995
29 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
29 lu	Présentation voyage (Mexique)	Centre communautaire du Plateau	Denis Paquet	622-3542
31 me	L'art public au Québec	Vieux-Québec	André Bellemare	627-3730
31 me	Golf du mardi (Réunion)	Centre communautaire du Plateau	Suzanne Bolduc	627-9717

JUIN

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
02 ve	Rassemblement estival aînés	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
05 lu	Club de marche	Vallée de la Jacques-Cartier	Édith Vachon	849-5109
05 lu	Voyage	Ferme Guyon	Justin Pilote	628-2003
06 ma	Golf	A-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
06 ma	Golf	A-2 Métropolitain	André Landry	842-6703
12 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
12 lu	Lundis PM (Fin)	Centre communautaire du Plateau	Serge Doyon	622-9949
13 ma	Golf	A-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
13 ma	Golf	A-2 Neufchâtel	André Landry	842-6703
14 me	Golf Saint-Alban	Golf des Pins	Jean Bédard	623-1126
14-19	Voyage	Chicago Express	Ginette Turner	622-7059
15-22	Camping C.J.R.	Plage des Sources (Wickham)	Laurent Racine	872-1072
16 ve	Méchoui-Musique	Vieux-Québec et autres	André Bellemare	627-3730
17 sa	Relais pour la vie	Campus Notre-Dame-de-Foy	Yvan Delisle	
19 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
19 lu	Club de marche	Marais du Nord	Édith Vachon	849-5109
20 ma	Golf	A-1 Mont-Tourbillon	Suzanne Bolduc	627-9717
20 ma	Golf	A-2 Montmorency	André Landry	842-6703
27 ma	Golf	A-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
27 ma	Golf	A-2 Mont-Tourbillon	André Landry	842-6703
28 me	Golf Saint-Rosaire	Golf Cristal	Jean Bédard	623-1126
29 je	Souper Théâtre	Théâtre de l'Île d'Orléans	André Bellemare	627-3730

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - ÉTÉ 2017

JUILLET

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
04 ma	Golf	A-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
04 ma	Golf	A-2 Orléans	André Landry	842-6703
11 ma	Golf	A-1 Orléans	Suzanne Bolduc	627-9717
11 ma	Golf	A-2 Donnacona	André Landry	842-6703
12 me	Golf Princeville	Golf des Bois-Francis	Jean Bédard	623-1126
16 di	Brunch musical	Domaine Forget	Ginette Turner	622-7059
16 di	Festival de Lanaudière	Amphithéâtre Fernand-Lindsay	Denis Paquet	622-3542
18-21	Voyage vélo	Région de Nicolet	Diane Bellavance	628-2301
18 ma	Golf	B-1 Neufchâtel	Suzanne Bolduc	627-9717
18 ma	Golf	B-2 Métropolitain	André Landry	842-6703
22 sa	Tous Azimuts	Samedi fou et mystérieux	Simonne Laforest	622-1375
25 ma	Golf	B-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	627-9717
25 ma	Golf	B-2 Neufchâtel	André Landry	842-6703
26 me	Golf	À venir	Jean Bédard	623-1126
28 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
30 di	Voyage	Saint-Élie-de-Caxton	Gaétan Bourbeau	628-5791
30 di	Voyage	Lanaudière	Denis Paquet	622-3542

DATES ACTIVITÉS ENDROITS RESPONSABLES

01 ma	Golf	B-1 Mont-Tourbillon	Suzanne Bolduc	627-9717
01 ma	Golf	B-2 Montmorency	André Landry	842-6703
5-11	Voyage	La Baie Georgienne	Gilles Mercier	623-9909
08 ma	Golf	B-1 Montmorency	Suzanne Bolduc	627-9717
08 ma	Golf	B-2 Mont-Tourbillon	André Landry	842-6703
09 me	Golf Sainte-Brigitte-de-Laval	Golf Alpin	Jean Bédard	623-1126
10 je	Spectacle Cirque du Soleil	Amphithéâtre Cogéco	Lyne Trudelle	626-4619
11 ve	Voyage	375e de Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
13 di	Tous Azimuts	Dimanche fou et mystérieux	Simonne Laforest	622-1375
15 ma	Golf	B-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	627-9717
15 ma	Golf	B-2 Orléans	André Landry	842-6703
16 me	Spectacle Cirque du Soleil	Amphithéâtre Cogéco	Lyne Trudelle	626-4619
18 ve	Visite	Musée des Ursulines	André Bellemare	627-3730
21-29	Voyage	Le Bella Desgagné	Ginette Turner	622-7059
22 ma	Golf	B-1 Orléans	Suzanne Bolduc	627-9717
22 ma	Golf	B-2 Donnacona	André Landry	842-6703
23 me	Golf Saint-Jean-Port-Joli	Golf des Trois-Saumons	Jean Bédard	623-1126
25 ve	Voyage	Village Québécois d'Antan	Gaétan Bourbeau	628-5791
29 ma	Golf du mardi (Fin de saison)	À déterminer	Suzanne Bolduc	627-9717

DATES ACTIVITÉS ENDROITS RESPONSABLES

06 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 me	Golf Saint-Michel-de-Bellechasse	Golf Saint-Michel	Jean Bédard	623-1126
08 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
11 lu	Lundis PM	Centre communautaire du Plateau	Serge Doyon	622-9949
11 lu	Tous Azimuts	À déterminer	Simonne Laforest	622-1375
13-27	Voyage	La Corse et la Sardaigne	Ginette Turner	622-7059
18 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
19-29	Croisière	Boston et Nouvelle-Angleterre	Gilles Mercier	623-9900
20 me	Golf Sainte-Marie-de-Beauce	Golf de Beauce	Jean Bédard	623-1126
25 lu	Tous Azimuts	Ferme Saint-Nicolas	Simonne Laforest	622-1375
29 ve	Vélo (Souper)	Centre communautaire du Plateau	Diane Bellavance	628-2301
30 sa	Voyage	École nationale de théâtre	Denis Paquet	622-3542

SEPTEMBRE

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu tous les premiers jeudis du mois au restaurant chez Harry, situé au 1190, boul. Louis-XIV (centre d'achat Bourg-Royal) à compter de 9 h 30. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. Cette activité représente une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vos amis sont également les bienvenus. Arrivez quelques minutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 4 mai et 1^{er} juin.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- DÉGUSTATION VINS ET FROMAGES (11 MARS)

Je tiens à remercier particulièrement Nicole Charbonneau et Jean Bédard pour la préparation et la tenue de cet événement. Leur contribution fut un élément important de ce succès.

Marie-Claire Pouliot, enthousiaste et débordante d'énergie, a été très appréciée pour son animation et la qualité de sa musique.

Que dire de l'efficacité du service offert par Claire et Gaston Mariage, assistés par Denis Chevarie, Gisèle Bédard et Nicole Levesque-Phaneuf. Tout a fonctionné au quart de tour.

Que dire des participants qui n'étaient pas des habitués et qui ont dansé en grand nombre, échangé avec leurs voisins de table et bien apprécié les fromages et les vins. Ce fut une aventure gastronomique et festive d'une grande convivialité.

Nous souhaitons à notre ami Louis Paquet de pouvoir bien composer avec ses difficultés de santé.

Pour ma part, j'en étais à ma 21^e dégustation Vins et Fromages consécutives à la C.J.R. Je considère que c'est une des

mieux réussies au niveau de la participation des personnes présentes, de la qualité de l'animation musicale, des vins et fromages dégustés, du service et surtout du climat extraordinaire de cette rencontre.

Merci à l'équipe et aux participants pour leur enthousiasme, l'excellence de leur présence et leur contribution.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- CRIBB

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

Suzanne Bolduc 418-627-9717, responsable

Nicole Beauchesne 418-627-2574

4- SOUPER AU HOMARD OU BŒUF

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

Date : Le samedi 27 mai

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

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

Coût : 45 \$ (membre) 50 \$ (non-membre) pour le souper au homard
28 \$ (membre) 33 \$ (non-membre) pour le souper au bœuf

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

ou

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

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

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

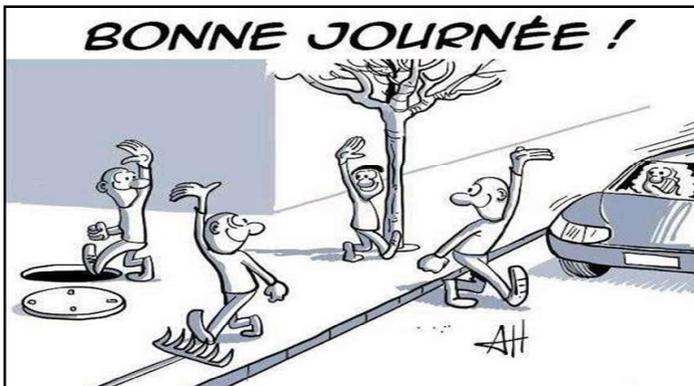
Quelques places sont encore disponibles.

Nous avons un maximum de 150 places.

Camille et Carmen Roy 418-628-6995, responsables

Michel et Madeleine Pilon 418-353-4117

Jeannick et Lise Dubé 418-626-4501



Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

OFFRES de SERVICES

TRANSFERT DE :

Disques 33, 45 et 78 tours en CD,
 Mini cassette en CD,
 Mini cassette à mini cassette,
 VHS à VHS
 VHS en DVD
 BETA en DVD
 8 pistes en CD

Jean-Claude (418) 627-3479

Réf. 155

À VENDRE

BÂTONS DE GOLF USAGÉS

Driver EDGE	10.5° Graphite noir Homme :	50 \$
Driver BUTLER	10.5° 460cc. Graphite Homme :	50 \$
Driver ADAM	10.5° Titanium et graphite Femme :	50 \$
Hybride	No.5 VARIANT PERF. femme	45 \$
	Sac de golf	20 \$

Lisette Côté 418-627-3546

Réf. 156

Équipement de golf débutant

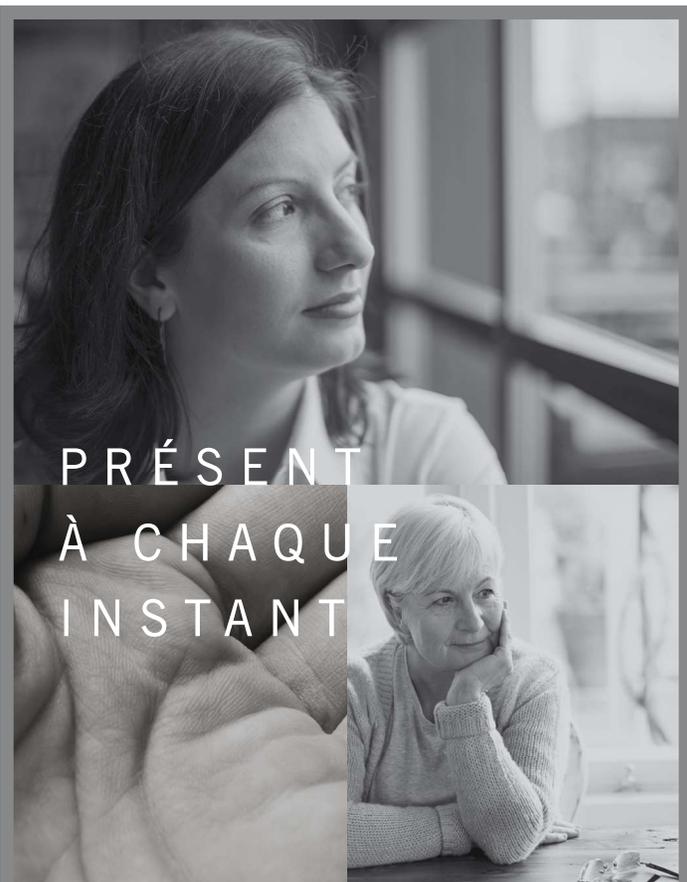
pour dames

(droitier) de marque Édison.

Comprend : un sac, les bois un et cinq, les fers 4, 6 et 8, un fer d'approche ainsi que le putter. Prix : 50 \$

Tel : 418-622-0624

Réf. 157



- Funérailles – Arrangements préalables
- Des installations de haute qualité et du personnel qualifié et attentionné.



Centre funéraire de Charlesbourg

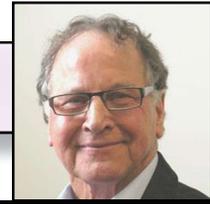
7335, boulevard Henri-Bourassa



COOPÉRATIVE
 FUNÉRAIRE
 DES DEUX RIVES

PRÉSENT
 À CHAQUE
 INSTANT

418 688-2411 coopfuneraire2rives.com



André Landry

1- SKI DE FOND ET RAQUETTES

La neige abondante de la dernière saison nous a permis de faire 10 sorties à Duchesnay et au Camp Mercier pour profiter des meilleures conditions de neige possibles. La répartition des adeptes se situe maintenant à environ 65% de skieurs et 35% de raquetteurs. Cette activité a permis à une centaine de membres de profiter de paysages superbes et de partager des contacts sociaux enrichissants, bénéfiques autant pour le moral que pour le physique.

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

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

André Bellemare, pour le comité

2- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La saison d'hiver se terminera le vendredi 28 avril. Nous avons dû tenir notre déjeuner de fin de saison une semaine plus tôt, soit le vendredi 21 avril, pour différentes raisons.

Nous avons dû assumer une baisse d'inscription possible à cause de notre changement d'horaire, c'est pourquoi nous sommes en réflexion pour un ajustement en septembre prochain.

Suite au sondage de la fin de saison d'automne, nous avons pu mesurer le taux de satisfaction de notre clientèle et celui-ci approche le 90% de satisfaction.

Nous vous souhaitons un bel été en forme et en santé et au plaisir de se revoir en septembre.

Robert Ouellet 418-849-5023, responsable

Nicole Demers et André Nadeau 418-622-6103

3- BADMINTON

Notre saison d'hiver de badminton a été un succès avec 40 joueurs inscrits. Certains soirs, il y avait même assez de joueurs pour former deux groupes de niveaux différents.

Nous avons joué tous les lundis au Patro de Charlesbourg de 19 h à 21 h 30. Le Patro nous donne accès à un vestiaire avec casiers pour nos vêtements ainsi qu'à des douches. Cette saison d'hiver s'est terminée le lundi 24 avril.

La plupart des joueurs seront heureux d'apprendre que cette activité sera à nouveau dans la programmation de la C.J.R. l'automne prochain. Donc, à la fin du printemps nous ferons les démarches pour obtenir le même gymnase aux mêmes heures. S'il y a des changements, nous vous informerons à ce sujet dans *L'INFO C.J.R.* du mois de septembre.

Compte tenu du manque de disponibilité des retraités (les voyages, le gardiennage des petits-enfants et les petits ou gros « bobos »), il y a environ 40% à 50% des joueurs qui ne sont pas disponibles les soirs de badminton. Pour cette raison, nous tenterons de recruter environ 50 joueurs pour notre saison d'automne 2017. Avec autant de joueurs inscrits, nous pourrions, malgré les absences, avoir assez de participants pour conserver deux groupes de niveaux différents tout au long de la saison.

Le fait d'avoir deux groupes nous permettra de rendre ce sport accessible à un plus grand nombre de personnes, tout en le rendant plus intéressant pour tous.

Un souper de fin de saison aura lieu au début du mois de juin.

Gérald Bacon 418-626-0718, responsable

André Villeneuve 418-525-4735, adjoint

4- SHUFFLEBOARD

Cette saison encore, le shuffleboard de la C.J.R. fut très apprécié par les 66 joueurs inscrits, il y régnait un climat constant de détente et de bonne camaraderie. Notre rencontre sociale de fin de saison au local du shuffleboard est toujours très attendue car elle offre encore une fois la possibilité de réunir les 4 groupes pour fraterniser tous ensemble.

ble. Un gros merci aux participants et principalement aux responsables de groupes pour leur grande disponibilité.

Au plaisir de vous retrouver en septembre.

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables

5- TENNIS – SAISON 2016-2017

La saison se termine le 21 avril prochain. Nous espérons que votre sport préféré vous a permis d'avoir beaucoup de plaisir tout en conservant une excellente forme physique. Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à tous un merveilleux été ainsi que beaucoup de plaisir lors de vos activités estivales.

Notre saison ne peut se terminer sans « JITNEY ». Celui-ci se tiendra sur les courts du club de tennis Maria-Goretti le jeudi 18 mai à 9 h. Si jamais la météo nous empêche de jouer, nous serons heureux de vous accueillir « bien au sec » à la salle communautaire des *Loisirs Maria-Goretti* à compter de 11 h au 7475, avenue Paul-Comtois.

La période de jeu sera suivie d'un buffet comme par les années passées. Cette activité demeure l'occasion unique permettant aux membres de tout calibre de se rencontrer et d'échanger de l'avenir de la *Ligue de tennis de la C.J.R.*

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

Le comité du tennis

Yvan Guilbault 418-628-6359, responsable

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

6- PÉTANQUE

Le club de pétanque du Plateau est sous la responsabilité de bénévoles qui ont à coeur la réussite de l'activité, de répondre aux besoins des membres et d'être conforme à la réglementation de ce jeu. Merci à Gilles Roy d'avoir accepté la responsabilité de cette activité.

La pratique de ce sport doit se faire dans un climat qui favorise la bonne humeur, les bonnes relations, l'étiquette du jeu et le plaisir de jouer. Vous devez donc oublier toute compétition malsaine. Le respect des règlements et des consignes est essentiel.

Le capitaine a un rôle primordial dans le déroulement de la partie. C'est à lui que revient d'activer les joueurs, de mesurer les distances et d'accorder les points.

Pour faire partie du club de pétanque, il faut être membre en règle de la C.J.R., avoir payé sa cotisation de 20 \$ au club de pétanque et accepter la réglementation du club.

Il est très important de se présenter vingt minutes avant l'activité. La formation des équipes se fait par tirage au hasard. **Tout joueur inscrit à un jour spécifique aura priorité sur les joueurs inscrits à un autre jour.**

Les activités débiteront dans la semaine du 15 mai et ont lieu les lundis, mardis et jeudis de 19 h à 21 h. Il y aura de la pétanque le mercredi matin de 9 h 30 à 11 h 30.

Le tournoi et le party de fin saison auront lieu à la fin août.

Au plaisir de vous voir.

André Landry, coordonnateur des activités sportives

7- CLUB DE VÉLO 2017

La saison du vélo arrive à grands pas et il est temps de vous préparer physiquement afin d'être en forme et de passer un bel été avec nous. N'oubliez pas que votre vélo aussi a besoin d'une bonne mise au point pour vous mener à bon port.

La saison 2017 comportera 15 sorties locales sur la rive nord et sur la rive sud et un voyage de vélo de 4 jours. Le voyage de vélo est de plus en plus populaire et il se fera dans la région de Nicolet du 18 au 21 juillet 2017.

Étant donné le nombre croissant des participants, nous devons contingenter les inscriptions à 175 participants. La priorité d'inscription sera donnée à ceux et celles qui étaient membres en 2016. Le coût de l'inscription est fixé à 25 \$ pour la saison 2017. L'inscription des membres 2016 a été faite via la plate-forme de C.J.R. du 10 au 14 avril 2017. Il sera également possible de vous inscrire au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, le 1^{er} mai de 13 h à 14 h 30.

L'inscription des nouveaux membres et de ceux qui ne se seront pas prévalus de la préinscription aura lieu lors de la journée d'inscription du 3 mai au sous-sol de l'église de Saint-Jérôme.

La rencontre début de saison aura lieu le samedi 6 mai de 9 h à 12 h au Centre communautaire du Plateau. Cette rencontre nous permet de nous revoir et de rencontrer les nouveaux membres. Vous recevrez aussi toutes les informations concernant les parcours de chaque sortie ainsi que la vitesse de chacun des 3 groupes de vitesses. Le groupe aventureux 3 a des parcours de 35 à 45 km et roule à une

vitesse entre 15 et 19 km/heure, la distance des aventuriers 2 est de 55 à 70 km à une vitesse de 19 à 22 km/heure. Le parcours des aventuriers 1 est de 55 à 70 km à une vitesse de 23 à 27 km/heure. Il est très important que vous choisissiez le bon groupe de distance et de vitesse, selon votre condition physique, pour profiter pleinement de votre journée et pour l'homogénéité de chaque groupe. L'inscription pour le voyage se fera après la rencontre de début de saison.

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

Diane Bellavance, présidente et responsable
Claude Fortin, vice-président et responsable des parcours
Andrée Girard, responsable des encadrateurs
Gilbert Savard, responsable des encadrateurs
Sylvie Moisan, secrétaire
Serge Careau, trésorier
Léo Vidal, trésorier sortant

8- GOLF-CROQUET

Le golf-croquet de la C.J.R. débutera sa saison 2017 dans la semaine du 15 mai. Nous vous invitons à venir faire la découverte de ce sport cet été ou à y revenir jouer.

Cette activité récréative se joue sur gazon et incite aux échanges, au divertissement et à la compétition amicale. Les règlements sont simples et c'est un sport facile à pratiquer.

Les rencontres se tiendront le soir de 18 h 30 à 20 h 30 les mardis, mercredis et jeudis dépendamment du nombre de joueuses et de joueurs intéressés. Il est même possible de vous proposer de jouer le mercredi à 15 h si l'intérêt est là.

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

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

Afin de vous permettre de découvrir le golf-croquet, nous vous proposons une rencontre d'initiation le 10 mai à 18 h 30. Pour les personnes intéressées à cette pratique, veuillez téléphoner au 418-628-6995 ou faire parvenir un courriel à l'adresse roy.camille@videotron.ca

Vous pouvez visionner des joueurs en action à ces adresses :

https://www.youtube.com/watch?v=YwX-50A_etY
https://www.youtube.com/watch?v=G_s_XtYA4I6o
<https://www.youtube.com/watch?v=wgh3909Y28E>

Jean-Marie Perron 418-914-1814, responsable
Michel Pilon 418-353-4117 et **Camille Roy** 418-628-6995
Pascale Lejeune

9- GOLF DU MARDI (9 trous)

L'activité du « Golf du Mardi » est pour les personnes qui cherchent le plaisir de jouer, une bonne communication sociale, le partage de moments agréables avec des amis et une occasion d'activer ses habiletés.

Nous mettons en valeur l'inclusion sans négliger le bon déroulement de l'activité. Il est très important d'accepter les différences.

L'étiquette de golf exige du savoir-faire et du savoir-être. Sachez que l'application des règlements a pour unique but le respect du club de golf, des joueurs et des responsables du Golf du Mardi.

Nous vous invitons à une pré-inscription à 13 h le jeudi 27 avril au Centre communautaire du Plateau.

Une réunion d'information aura lieu pour tous les membres du Golf du Mardi, le mercredi 31 mai à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Nous aurons à notre disposition six terrains de golf soit les mêmes que l'an dernier. Comme la demande est très forte, la priorité est accordée à ceux de la saison 2016. Les joueurs excédents seront sur une liste d'attente et le tirage au sort s'appliquera.

Pour la saison 2017, il y aura 2 blocs. Le coût de l'inscription est de 115 \$ par bloc.

Au plaisir de vous voir bientôt.

Pour le groupe 1 : Suzanne Bolduc, Monique Bolduc et Sylvie Auclair
Pour le groupe 2 : André Landry et Jacques Thibault

10- GOLF DU MERCREDI (18 trous)

Bonjour golfeurs,

Vous êtes prêts, la saison approche. Au plaisir de vous rencontrer à tous les **deux mercredis** de l'été avec le soleil et votre bonne humeur.

1- **Saint-Alban**

Date : 14 juin à 13 h
Endroit : Club de Golf des Pins, 174, route 354
Coût : 40 \$ incluant taxes et voiture motorisée

2- **Saint-Rosaire**

Date : 28 juin 11 h
Endroit : Club de Golf Cristal, 251, route 162
Chemin Grande Ligne
Coût : 35 \$ incluant taxes et voiture motorisée

3- **Princeville**

Date : 12 juillet 11 h
Endroit : Club de Golf des Bois-Francs,
25, rue du Lac nord
Coût : 35 \$ incluant taxes et voiture motorisée

4- **À venir**

Date : 26 juillet 11 h
Endroit :
Coût :

5- **Sainte-Brigitte-de-Laval**

Date : 9 août 11 h
Endroit : Club de Golf Alpin, 20, rue des Monardes
Coût : 46 \$ incluant taxes et voiture motorisée et
champ d'exercice

6- **Saint-Jean- Port-Joli**

Date : 23 août 11 h
Endroit : Club de Golf des Trois-Saumons, A 20,
sortie 400, 670, Chemin du Golf
Coût : 57,50 \$ incluant taxes et voiture motorisée

7- **Saint-Michel-de-Bellechasse**

Date : 6 septembre 11 h
Endroit : Club de Golf Saint-Michel, 333, Ch. du Golf
Coût : 48 \$ incluant taxes et voiture motorisée

8- **Sainte-Marie-de-Beauce**

Date : 20 septembre 11 h
Endroit : Club de Golf de Beauce, A 73, sortie 101,
1425, rang Saint-Étienne nord
Coût : 45 \$ incluant taxes et voiture motorisée et
un pichet de draft/4 pers.

Vous pouvez consulter les heures de départ sur le site Web de la C.J.R. (www.cjrcharlesbourg.org) le dimanche précédent la journée de golf.

Pour température incertaine, consulter la boîte vocale 418-990-0863 à compter de 8 h le jour de l'activité pour savoir si elle aura lieu.

Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5\$ par personne est demandé lors de l'inscription pour confirmer votre participation (remis lors de l'activité).

Jean Bédard 418-623-1126, responsable

11- **CAMPING C.J.R. 2017**

Un rappel pour cette activité qui se tiendra du 15 au 22 juin au camping Plage des Sources (Wickham). Vous pourrez y pratiquer certaines activités comme le golf, le vélo, la pétanque, le tennis, le croquet, le mini-putt...

Ceux qui désirent une roulotte doivent réserver directement au camping (4 roulettes disponibles seulement). Nous vous invitons à venir vous inscrire le mercredi 3 mai, (premier arrivé, premier servi). Un montant de 20 \$ par personne sera exigé.

Laurent Racine 418-872-1072, responsable

12- **TENNIS C.J.R. - ÉTÉ 2017**

Une autre belle invitation de la C.J.R. vous est lancée pour jouer au tennis cet été. La saison débutera le lundi 15 mai pour se terminer en octobre selon les conditions atmosphériques. Trois plages vous sont offertes soit les lundis et les mercredis de 9 h à 11 h ainsi que les mardis soir de 19 h à 21 h. À noter que ce n'est pas une ligue, vous venez selon vos disponibilités et les quatuors sont formés sur place.

La Corporation des Loisirs du Plateau nous réserve ces plages sans coût supplémentaire. Les seules conditions sont d'être membre de la C.J.R. et d'être membre d'un club de tennis de l'arrondissement de Charlesbourg. Il est évident que la Corporation souhaite que vous soyez membre au Plateau en guise de reconnaissance.

Vous pouvez acheter votre carte de membre au coût de 70 \$ en ligne (www.loisirsduplateau.com) ou lors de l'inscription le 3 mai. Je serai sur place pour vous remettre votre carte ainsi qu'un dépliant vous donnant toutes les informations concernant le Club de tennis du Plateau.

Pour ceux et celles qui veulent faire un retour au tennis après quelques ou plusieurs années, je vous offre l'opportunité de venir faire quelques essais les 15 ou 17 mai en avant-midi ou en soirée le 16 mai. Vous n'avez pas besoin de la carte de membre pour ces essais. Vous prendrez votre décision ultérieurement.

Au plaisir de vous voir nombreux et bonne saison estivale.

Pauline Morneau 418-623-5043, responsable

13- CLUB DE MARCHE – PRINTEMPS 2017

Bienvenue à toutes et à tous, marcheuses et marcheurs. Avec le mois de mai vient le dernier programme avant l'été. Aucun changement n'a été apporté aux règlements dont voici les principaux éléments:

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

Les marches ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures, soit 8 km que nous ajustons, sur place, en fonction des marcheurs, en créant des groupes. Le départ de la marche se fait généralement à 9 h 30 à moins d'indication contraire à la programmation. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance d'écouter la boîte vocale la veille ou le matin du départ à compter de 7 h 15.

Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) à l'heure indiquée à la programmation. Nous vous suggérons de remettre une compensation au chauffeur au départ de Sainte-Cécile.

Certaines activités peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Il faut un minimum de 35 personnes pour qu'une activité requérant un autobus ait lieu.

Bâtons : Je vous suggère de lire un article qui présente les bienfaits des bâtons. Même sur des sentiers plats et faciles, l'utilisation des bâtons est bénéfique. <http://www.randonner-malin.com/10-raisons-dutiliser-des-batons-de-randonnee/>. À lire et ... À nos bâtons pour le bien-être de notre corps et pour notre sécurité.

Programmation :

Nous vous donnons ici les lieux des activités ainsi que le niveau de difficulté. Pour les détails, procurez-vous la programmation lors de l'inscription du 3 mai prochain ou au chalet les lundis p.m. La programmation pourra vous être transmise par courriel sur demande.

8 mai (15 mai) : Île d'Orléans. Secteur à déterminer. Facile. Lunch pour le diner facultatif.

22 mai (29 mai) : Saint-Antoine-de Tilly - Parcours du vil-

lage avec un brin d'histoire. Autobus. Lunch pour le dîner. Coût à venir.

5 juin (12 juin) : Vallée de la Jacques-Cartier. Facile et intermédiaire. Autobus. Droit d'accès au Parc. Lunch pour le dîner. Coût à venir.

19 juin : Marais du Nord. Facile. Coût d'entrée payable sur place.

IMPORTANT : Pour les 2 sorties en autobus : Vous devez vous inscrire le 3 mai. Nous prendrons d'autres inscriptions les 6 et 13 mai (Lundis PM de la C.J.R.). **Si le 3 mai, l'autobus est complet**, vous pourrez vous inscrire **sur une liste d'attente** sur place, puis les 6 et 13 mai, aux Lundis PM. Après le 13 mai, il n'y aura aucun ajout à la liste. Pour les personnes inscrites sur cette liste d'attente, nous organiserons un covoiturage qui partira de l'église Sainte-Cécile en même temps que l'autobus.

Note : Vous comprendrez que nous devons mettre un **nombre limite de participants** à ces sorties si la liste d'attente s'avérait trop chargée ou si le lieu de la sortie nous limitait. Nous contacterons ensuite les personnes de cette liste afin d'organiser le covoiturage. Bien sûr, si des personnes se désistent à bord de l'autobus, nous les remplacerons en utilisant la liste d'attente.

Je tiens encore une fois à remercier les membres du comité organisateur :

Monique Bélanger, organisatrice
Andrée Chamberland, organisatrice
Ginette Dallaire, trésorière
Lise Gaudreau, organisatrice
Louise Giroux, secrétaire
Lise Godin, organisatrice
Danielle Thivierge, organisatrice
Jacques Turgeon, organisateur

Je remercie également nos collaboratrices et collaborateurs, les marcheuses et marcheurs assidus qui nous aident lors des sorties et sans lesquels la tenue de certaines activités serait compromise. Ils nous sont précieux. Si vous souhaitez nous aider à guider des groupes, communiquez avec moi, il me fera plaisir de vous informer à ce sujet. Vous aimerez cette expérience de collaboration.

Bienvenue aux nouveaux membres.

Édith Vachon 418-849-5109, responsable



BANQUIER

Homme qui te prête un parapluie lorsqu'il fait beau et qui te le reprend lorsqu'il commence à pleuvoir (*Mark Twain*).



Gaétan Bourbeau

1- NOTE CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

Lorsque nous organisons des visites ou voyages, nous devons prendre des arrangements avec les agences de voyage ou avec les responsables des endroits à visiter qui fixent les modalités de remboursement que nous devons respecter. Nous fixons des dates limites où nous devons les aviser de la tenue de l'activité. La politique en vigueur à la C.J.R. exige qu'une activité ne doit pas être déficitaire. Alors, il est important que les membres intéressés à une activité s'enregistrent le plus rapidement possible.

Nous recevons des commentaires de plusieurs membres à l'effet qu'ils ne s'inscrivent pas aux sorties et voyages proposés par la C.J.R. parce qu'il n'y a plus de places. Prenez le temps de vous informer, car des places peuvent être disponibles.

Le conseil d'administration

2- PRÉSENTATIONS DE VOYAGE

Deux présentations de voyage auront lieu aux dates suivantes :

Mardi Gras en Louisiane et croisière dans les Caraïbes de l'Ouest

Le mercredi 10 mai à 10 h au Centre communautaire du Plateau

Grand tour du Mexique

Le lundi 29 mai à 19 h au Centre communautaire du Plateau

3- OTTAWA 150^e ANNIVERSAIRE DE LA CONFÉDÉRATION

Dates : Du 21 au 23 mai

21 mai

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

Dîner à Rigaud

Visite du Musée Canadien de la Guerre froide (Bunker Diefenbaker)

Coucher à l'hôtel Ramada Plaza

le Manoir du Casino à Gatineau

22 mai

Déjeuner à l'hôtel

Tour de ville de la Capitale Nationale avec un guide local

Visite de différents musées en après-midi

23 mai

Déjeuner à l'hôtel

Départ à 9 h

Visite de plusieurs musées

Dîner à Gatineau

Souper à Berthier

Arrivée à Québec vers 21 h 30

Des places sont encore disponibles.

Prix du voyage : 395 \$ en occupation double, incluant transport en autocar de luxe, deux nuits et deux déjeuners à l'hôtel, tour de ville avec un guide local et toutes les visites.

Lyne Trudelle 418-626-4619, responsable

Denis Paquet 418-622-3542

4- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le jeudi 25 mai

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

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

Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.

Dîner libre

Souper : Saint-Hubert du Casino

Retour : Vers 21 h 30

Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper au restaurant Saint-Hubert, les taxes et les pourboires

Note : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas. Vous pouvez vous inscrire immédiatement

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

5- FERME GUYON À CHAMBLY

www.fermeguyon.com

Date : Le lundi 5 juin

Dans un décor enchanteur, venez découvrir un immense marché du terroir québécois : miels, confitures, vinaigres, huiles, ketchup maison, produits de l'érable, tisanes, cidres, vins et bières artisanales. Venez admirer des fleurs et des plantes de parterre, manger des plats cuits sur place et visiter la papillonnerie (500 papillons), la fermette, l'espace jardin et les serres. Des guides vous accompagneront tout au long de votre visite et seront heureux de répondre à vos questions.

Une journée champêtre de dégustation, de contact avec les fleurs, les plantes ornementales, les papillons et les petits animaux. Des bâtiments originaux : une grange ancestrale, le bâtiment principal avec structure en bois des chantiers Chibougamau.

Programme de la journée (tout sur le même site)

- 7 h 15 Embarquement au stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
 - 9 h 15 Arrêt détente chez Rose Drummond, Drummondville (30 min.)
 - 11 h Tour guidé du marché et de l'espace jardin de la Ferme Guyon
 - 12 h Dîner à la cuisine à Mathurine (repas champêtre trois services)
 - 13 h Visite guidée de la papillonnerie et de la fermette
 - 14 h 30 Mini conférence par André Dion, le fondateur de la Ferme Guyon
 - 15 h 15 Dégustation gratuite de produits du terroir et shopping
 - 16 h 15 Départ pour Charlesbourg avec arrêt détente au restaurant Madrid 2.0
 - 19 h 30 Arrivée à Charlesbourg
- Coût : 95 \$ (100 \$ non-membre) incluant autocar, dîner, visites guidées, dégustation, frais de service, taxes et pourboires.

Justin Pilote 418-628-2003, responsable

6- BRUNCH MUSICAL AU DOMAINE FORGET

Date : Le dimanche 16 juillet

Départ de Charlesbourg en direction de Charlevoix pour le brunch musical au Domaine Forget de Saint-Irénée. Durant ce buffet savoureux, la vue imprenable sur le fleuve Saint-Laurent sera agrémentée par des musiciens talentueux.

En après-midi, temps libre au Casino de Charlevoix. Le souper au Manoir Richelieu est une grâce des casinos du Québec.

La documentation sera disponible à la journée d'inscription.

Coût : 79 \$ (84 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, 2 repas, les activités au programme, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

Note : Nicole Letellier (418-626-5208) prendra les inscriptions le 3 mai.

7- LE FESTIVAL DE LANAUDIÈRE

Date : Le dimanche 16 juillet

Le spectacle aura lieu à l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay avec l'Orchestre National de Jazz de Montréal (Glenn Miller et autres classiques pour Big Band) et la voix de Marc Hervieux.

Programme de la journée :

- 9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 10 h 40 Brunch au Buffet des Continents à Trois-Rivières (inclus au forfait)
- 14 h Spectacle à l'amphithéâtre de 2000 places
- 16 h 30 Retour vers Trois-Rivières - Visite du Vieux Trois-Rivières
- 18 h 30 Souper dans un restaurant de votre choix
- 21 h 30 Arrivée à Québec

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Coût : 95 \$ (100 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le brunch, le spectacle et les pourboires

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Lyne Trudelle 418-626-4619

8- LE FESTIVAL DE LANAUDIÈRE

Date : Le dimanche 30 juillet

Le spectacle aura lieu à l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay avec Grégory Charles et Marc Hervieux.

Programme de la journée :

- 9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 10 h 40 Brunch au Buffet des Continents à Trois-Rivières (inclus au forfait)
- 14 h Spectacle à l'amphithéâtre de 2000 places
- 16 h 30 Retour vers Trois-Rivières - Visite du Vieux Trois-Rivières
- 18 h 30 Souper dans un restaurant de votre choix
- 21 h 30 Arrivée à Québec

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Coût: 95 \$ (100 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le brunch, le spectacle et les pourboires

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Lyne Trudelle 418-626-4619

9- BRUNCH À L'AUBERGE LE BALUCHON ET SAINT-ÉLIE-DE-CAXTON

Date : Le dimanche 30 juillet

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

Venez déguster l'un des plus beaux brunchs de la région de Lanaudière. Vous serez séduits par la beauté des lieux. La salle à manger, située dans un bâtiment de la réception, vous invite à vous délecter d'un repas digne des plus fins palais.

Après le repas, si le temps le permet, vous aurez la possibilité de profiter des lieux en vous promenant dans les nombreux sentiers qui se trouvent sur le site.

En après-midi, nous nous rendrons au pays de Fred Pelle-
rin, à Saint-Élie-de-Caxton pour la visite guidée des lieux. À bord d'une carriole, vous sillonnerez les rues du village pour découvrir son histoire et ses légendes.

Heure d'arrivée approximative à Charlesbourg à 18 h 30.

Coût : 118 \$ (123 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar luxe, le service d'un guide- accompagnateur, le repas à l'Auberge Le Baluchon, la visite de Saint-Élie-de-Caxton, les pourboires et les taxes.

Gaëtan Bourbeau 418-628-5791, responsable

10- LA BAIE GEORGIENNE

Dates : Du 5 au 11 août

À l'été 2017, je vous propose de visiter le sud de l'Ontario et la région des Grands Lacs. Nous visiterons, notamment, le Sanctuaire des Saints Martyrs Canadiens, Wasaga Beach (l'une des plus belles plages d'eau douce au monde), le village de Frankenmuth (un village typiquement allemand).

De plus, nous effectuerons une croisière dans le parc marin national Fathom Five et une mini croisière sur la rivière Sainte-Marie (incluant le passage des écluses de Soo) et traverserons à l'île de Mackinac (endroit où l'accès est interdit à la plupart des véhicules motorisés) pour un dîner buffet au Grand Hôtel. Enfin, nous visiterons le Musée Henry Ford à Dearborn.

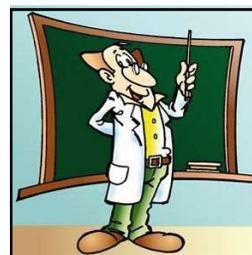
Ce circuit de 7 jours, qui s'effectuera en autocar de luxe, inclut tous les repas.

Le prix du circuit (1) est de 1 559 \$ en occupation double et de 1 999 \$ en occupation simple.

Note : Comme ce voyage a déjà été présenté lors de l'inscription de janvier 2017 et qu'il n'est pas exclusif aux membres de la C.J.R., vous pourrez me contacter avant le 3 mai afin que je réserve votre place.

(1) Les personnes qui ne sont pas membres en règle de la C.J.R. devront déboursier 5 \$ additionnels, en argent ou par chèque, et les non-résidents de Québec un montant additionnel de 10 \$, lors de l'inscription.

Gilles Mercier 418 623-9900, responsable.



J'ai un truc pour se souvenir à vie de la date d'anniversaire de sa femme: il suffit de l'oublier une fois !

11- SPECTACLE EXCLUSIF DU CIRQUE DU SOLEIL

Date : Le jeudi 10 août

Ce spectacle est un hommage à Luc Plamondon et aura lieu à l'Amphithéâtre Cogéco de Trois-Rivières.

Programme de la journée :

- 10 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 11 h 40 Dîner à Trois-Rivières (inclus au forfait)
- 13 h 30 Visite du Musée des Ursulines, un lieu plus que tricentenaire
- 15 h 30 Visite du Musée Boréal, Centre d'histoire de l'industrie papetière
- 17 h Visite historique de Trois-Rivières et du Cap-de-la-Madeleine
- 18 h 30 Souper libre à vos frais
- 20 h 45 Spectacle du Cirque du Soleil
- Minuit Arrivée à Québec

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Coût: 155 \$ (160 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, le spectacle et les pourboires.

Lyne Trudelle 418-626-4619, responsable

Denis Paquet 418-622-3542

12- VIVEZ LE 375^e ANNIVERSAIRE DE MONTRÉAL

Date : Le vendredi 11 août

Programme de la journée :

- 11 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 15 h Visite guidée de l'exposition commémorative pour le 50^e anniversaire de l'Expo 67 présentée au Centre d'histoire de Montréal
- 17 h Souper inclus au Restaurant Ferrari (resto italien)
- 18 h 30 Tour guidé de Montréal d'une durée de deux heures
- 21 h 20 Spectacle multimédia à grand déploiement AVUDO dans le Vieux-Port de Montréal. Se déployant sur l'eau, il sera un hommage poétique au fleuve au fil du temps comme au fil des saisons.
- 22 h 30 Départ pour Québec
- 1 h 20 Heure approximative d'arrivée à Charlesbourg

Coût : 99 \$ (104 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar luxe, le service d'un guide-accompagnateur, un repas, la visite guidée de l'exposition commémorative pour le 50^e anniversaire de l'Expo 67, le tour de ville de Montréal, le spectacle multimédia AVUDO, les pourboires et les taxes.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

13- SPECTACLE EXCLUSIF DU CIRQUE DU SOLEIL

Date : Le mercredi 16 août

Ce spectacle est un hommage à Luc Plamondon et aura lieu à l'Amphithéâtre Cogéco de Trois-Rivières

Programme de la journée :

- 10 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 11 h 40 Dîner à Trois-Rivières (inclus au forfait)
- 13 h 30 Visite du Musée des Ursulines, un lieu plus que tricentenaire
- 15 h 30 Visite du Musée Boréal, Centre d'histoire de l'industrie papetière
- 17 h Visite historique de Trois-Rivières et du Cap-de-la-Madeleine
- 18 h 30 Souper libre à vos frais
- 20 h 45 Spectacle du Cirque du Soleil
- 24 h Arrivée à Québec

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Coût: 155 \$ (160 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, le spectacle et les pourboires.

Lyne Trudelle 418-626-4619, responsable

Denis Paquet 418-622-3542

14- VILLAGE QUÉBÉCOIS D'ANTAN ET THÉÂTRE D'ÉTÉ

Date : Le vendredi 25 août

Programme de la journée :

- 12 h 20 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 15 h Visite guidée du Village Québécois d'Antan situé

à Drummonville. Découvrez un siècle d'histoire à travers plus de 70 bâtiments typiques des années du siècle dernier.

17 h 30 Souper inclus au restaurant Le Globe-Trotter de l'hôtel Le Dauphin. Lors de l'inscription, on vous demandera votre choix du menu.

20 h Pièce de théâtre « Sylvia » présentée à La Maison des Arts de Drummonville. Comédie romantique qui a du chien. Texte adapté par Normand Chouinard et mise en scène d'André Robitaille, avec Sonia Cordeau, Marcel Leboeuf, Pierrette Robitaille et Claude Prigent.

22 h 20 Retour vers Québec

00 h 20 Arrivée approximative à Charlesbourg

Coût : 145 \$ (150 \$ non-membre). Ce prix comprend le transport en autocar luxe, le service d'un guide-accompagnateur, un repas, la visite guidée du Village Québécois d'Antan, la pièce de théâtre, les pourboires et les taxes.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

15- ÉCOLE NATIONALE DE THÉÂTRE Monument National

Date : Le samedi 30 septembre

Programme de la journée :

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

12 h Dîner au restaurant Chez L'Épicier à Montréal (Chef Laurent Godbout, propriétaire)

14 h Visite du Vieux Montréal et de l'École Nationale de Théâtre

16 h Visite des Basses-Laurentides

18 h Souper à Berthier

21 h Arrivée à Québec

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Coût : 95 \$ (100 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites et les pourboires.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Lyne Trudelle 418-626-4619



Les régimes passent. Les abus restent. Il n'y a que les profiteurs qui changent.

Paul Chrétien-Audruger

16- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le mercredi 4 octobre

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

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

Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.

Dîner libre

Souper : Saint-Hubert du Casino

Retour : Vers 21 h 30

Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper au restaurant Saint-Hubert, les taxes et les pourboires

Note : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas. Vous pouvez vous inscrire immédiatement

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

17- NOËL À PRAGUE

Dates : Du 2 au 9 décembre

Voyage organisé en partenariat avec Incursion Voyages, spécialiste des voyages de groupe depuis 1991, et expert dans la région de l'Europe de l'Est.

Un séjour de rêve pour quiconque appréciant l'ambiance magique qu'éveille la fête de Noël. En plus d'être une ville merveilleuse à visiter, son architecture est à couper le souffle. Prague est un cadre majestueux pour un marché de Noël. Ce dernier, surplombé par un impressionnant sapin décoré, abrite des dizaines de kiosques où vous pourrez faire vos achats, déguster du pain d'épices, des crêpes et des marrons chauds ou boire un verre de vin chaud.

Le cristal de Bohême, les marionnettes en costume traditionnel, la porcelaine, les jouets de bois, les affiches Art déco de Mucha et autres objets pourraient être vos cadeaux pour la fête de Noël en 2017. À découvrir : la vieille ville de Staré Mesto qui est un musée à ciel ouvert, la cathédrale Saint-Guy, la basilique Saint-Georges, le quartier de Malà Strana avec ses demeures et ses églises baroques et le château de Prague et sa ruelle d'Or. Lors d'un souper, vous rencontrerez Saint-Nicolas qui vous initiera à la coutume populaire des Noëls tchèques, une soirée pleine de surprises. Le concert de Noël, dans ce cadre magique, vous atteindra en plein cœur.

Prix : À partir de 2 699 \$ par personne, en occupation double avec une remise de 200 \$ pour les membres de la C.J.R.

Pour plus d'informations et le détail des inclusions, veuillez contacter :

Mireille Falardeau 581-300-3512, responsable pour la C.J.R. Courriel: falardeau9200@videotron.ca

Ou la représentante Incursion Voyages : Incursion Voyages est détentrice d'un permis du Québec

Karen Picard 418-687-2400, poste 120. Courriel : kpocard@incursion-voyages.com

18- NOËL AU NORD DE MONTRÉAL

Dates : Du 3 au 5 décembre

3 décembre Départ à 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
Dîner en route
Visite de plusieurs marchés de Noël au nord du Saint-Laurent
Arrivée à l'hôtel Mont Gabriel Resort & Spa à 18 h, souper à 18 h 30

4 décembre Déjeuner à l'hôtel
Départ à 8 h 30 pour Saint-Jovite et le Mont-Tremblant
Dîner à Saint-Jovite
En après-midi, visite de la région de Sainte-Agathe
Retour à l'hôtel, souper à 18 h
Soirée avec animation

5 décembre Déjeuner à l'hôtel
Départ à 9 h, visite de Sainte-Adèle, Sainte-Marguerite du Lac Masson, L'Estérel
Dîner à Saint-Sauveur et visite libre du village
Souper libre à Berthier
Arrivée à Québec à 21 h

Note : Les organisateurs peuvent modifier le programme pour raison majeure.

Le coût du voyage est de 395 \$ en occupation double (à confirmer). Il comprend le transport en autocar de luxe, deux déjeuners et deux soupers à l'hôtel, les visites des villages du Nord, les taxes et frais de service.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

19- MARDI GRAS EN LOUISIANE ET CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES DE L'OUEST

Dates : Du 7 au 18 février 2018

Pour prendre une pause de l'hiver en 2018, je vous propose un séjour en Louisiane suivi d'une croisière dans les Caraïbes de l'Ouest.

En Louisiane nous découvrirons La Nouvelle-Orléans avec un guide local francophone, nous visiterons la ville de Lafayette, située au cœur du pays des Cajuns ainsi que Vermilionville, village reconstitué représentant la vie des communautés acadienne et créole des années 1765 à 1890. De plus, nous effectuerons une mini croisière dans les bayous et visiterons la célèbre plantation Oak Alley avec son allée de chênes tricentenaires. À notre dernier après-midi à la Nouvelle-Orléans, nous assisterons à une des parades des célébrations du Mardi Gras.

À la journée 5 de ce voyage, nous embarquerons sur le navire Norwegian Pearl pour une croisière dans les Caraïbes de l'Ouest. Les escales prévues lors de cette croisière sont Cozumel au Mexique, Roatan au Honduras, Harvest Caye au Belize et Costa Maya au Mexique.

Ce voyage de 12 jours inclut notamment :

- Le vol au départ de Montréal (1);
- Les transferts entre l'aéroport, l'hôtel et le port;
- L'hébergement pour 11 nuits dont 7 nuits en croisière;
- 24 repas;
- Le service d'un guide-accompagnateur;
- Les pourboires aux membres de l'équipage.

Il y aura une présentation du voyage le mercredi 10 mai à 10 h au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin.

Le prix (2) de ce voyage en occupation double, si réservé avec dépôt de 500 \$ avant le 3 novembre, est de :

- | | |
|--------------------------|----------|
| - En cabine intérieure : | 3 189 \$ |
| - En cabine vue mer : | 3 379 \$ |
| - En cabine balcon : | 3 799 \$ |

- (1) Un supplément de 200 \$ par personne est requis pour le départ, en avion, à partir de Québec.
- (2) Les personnes qui ne sont pas membres en règle de la C.J.R. devront déboursier 5 \$ additionnels, en argent ou par chèque et les non-résidents de Québec, un montant additionnel de 10 \$ lors de l'inscription.

Gilles Mercier 418 623-9900, responsable

20- GRAND TOUR DU MEXIQUE (Mexico à Cancun)

Dates : Du 8 au 21 mars 2018

Nous visiterons plusieurs villes, musées et sites exceptionnels. Vol au départ de Québec avec Air Canada, transport en autocar de luxe. Nous aurons un guide-accompagnateur en français pour la durée du voyage. Le logement dans les hôtels 4* Supérieur.

Il y aura une présentation du voyage, le lundi 29 mai, à 19 h au Centre communautaire du Plateau par le responsable du tour mexicain.

Prix du voyage en occupation double : 3 499 \$, à confirmer.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

21- PÉROU, TERRE MAGIQUE DES INCAS

Dates : Printemps 2018 (dates à venir)

Voyage organisé en partenariat avec Incursion Voyages, spécialiste des voyages de groupe depuis 1991, et expert dans la région de l'Europe de l'Est.

Lors des premiers jours à Lima et sur la Côte pacifique, nous pourrions apprécier l'aridité des contreforts des Andes côtoyant la splendeur de l'océan Pacifique. Pendant l'excursion aux îles Ballestas et ses milliers d'oiseaux, rien ne laisse présager le changement drastique de décor que nous connaissons dans les jours à venir. Dans la ville coloniale d'Arequipa, notre coup de cœur sera certainement le coloré couvent de Santa Catalina. Un moment émouvant nous attend auprès de Juanita, l'une des momies incas les mieux conservées.

L'immense lac Titicaca et ses communautés isolées feront de cette première moitié du séjour un succès, comblé par la présence magique des alpacas et des vigognes.

Chaque site Inca annoncera l'arrivée de plus en plus rapprochée de la cerise sur le gâteau.... Le Machu Pichu et son mystère d'ingéniosité qui laisse perplexe encore à ce jour. Les deux pieds sur le terrain et encadrés grâce à l'expertise d'Incursion Voyages, nous vivons des siècles d'histoire qui nous paraissent jadis trop loin pour être pris au sérieux. Les odeurs, les sons, la culture péruvienne, le sourire de son peuple et les panoramas ne nous quitteront plus.

Prix : À venir
Maximum : 35 places
Durée : 16 jours

Nous préparons un départ privé pour la C.J.R. et nous vous en parlerons lors de la journée d'inscription du 3 mai.

Pour plus d'informations et le détail des inclusions, veuillez contacter :

Mireille Falardeau 581-300-3512, responsable pour la C.J.R. Courriel: falardeau9200@videotron.ca

Ou la représentante Incursion Voyages : Incursion Voyages est détentrice d'un permis du Québec

Karen Picard 418-687-2400, poste 120. Courriel: kpocard@incursion-voyages.com

22- VENISE ET CROISIÈRE EN MER ADRIATIQUE

Dates : Du 20 au 30 septembre 2018

En septembre 2018, je vous propose une escapade romantique à Venise suivie d'une croisière en Mer Adriatique.

Vous serez émerveillé face à l'histoire et aux splendeurs que vous offrent les lieux que nous allons visiter.

À Venise, vous pourrez vous offrir une balade en gondole le long du Grand Canal et visiter la Place Saint-Marc, le Palais des Doges et traverser le pont des Soupirs. À Venise, nous visiterons également l'île de Murano, connue pour ses artisans souffleurs de verre, et l'île de Burano, connue pour sa dentelle.

Lors de la croisière, nous ferons escale à Dubrovnik en Croatie, une superbe ville fortifiée surnommée la perle de l'Adriatique; à Kotor au Monténégro, une ville imprégnée de tradition et d'histoire inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco; à Olympie en Grèce, l'endroit où ont eu lieu les premiers jeux olympiques en 776 avant J-C; à Athènes en Grèce, où vous découvrirez l'Acropole, une citadelle érigée voilà plus de 2 500 ans et à Split en Croatie, dont le noyau historique de la cité est classé sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1979.

Les détails de ce voyage ainsi que la date de la présentation seront disponibles lors de l'inscription, le 3 mai prochain.

Gilles Mercier 418-623-9900

23- VOYAGES OU ACTIVITÉS QUI SONT COMPLETS

Chicago express (14 au 19 juin),
responsable Ginette Turner

Le Bella Desgagné (21 au 29 août),
responsable Ginette Turner

La Corse et la Sardaigne (13 au 27 septembre),
responsable Ginette Turner



SECTION

9

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES



1- LOISIRS DU PLATEAU



Il y a maintenant plus d'un an que nous sommes entrés dans notre nouveau bâtiment et on y constate des améliorations mais il y a encore un peu de rodage à faire. À l'extérieur, le travail est complété dans son entier.

En février dernier, nous avons engagé madame Sabrina Côté comme adjointe-administrative pour seconder notre coordonnatrice. Cet ajout de personnel était rendu nécessaire afin de mieux répondre à notre clientèle. Madame Ann-Julie Lamarre nous a quittés en début mars pour un autre poste. On a dû procéder à la recherche d'une nouvelle coordonnatrice et avons retenu les services de madame Marie-Josée Racine qui la remplace depuis ce temps.

Notre Centre communautaire sera une fois de plus le siège principal pour 130 jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Cette activité sera gérée par notre nouvelle coordonnatrice et son équipe. Voir notre site Web : www.loisirsduplateau.com

Merci à nos bénévoles pour leur contribution significative aux activités hivernales et estivales.

Félicitations :

Les membres de notre CA et moi-même voulons remercier en particulier monsieur Claude Charbonneau pour son apport exceptionnel au niveau de la C.J.R. pendant 20 ans dans la même organisation. L'action de cette dernière s'étend maintenant au-delà de Charlesbourg.

Pour faire suite à la dernière AGA de la C.J.R., nous voulons féliciter les nouveaux élus du CA et le nouveau président monsieur Serge Doyon. Nous souhaitons un bon partenariat.

La Fête des Voisins aura lieu le samedi 10 juin au Parc Maurice-Dorion. Cette journée se veut sociale et conviviale. Nous comptons sur la participation des gens du milieu pour bien réussir notre programme qui sera intéressant pour tous.

Nous sommes à la recherche d'administrateurs et d'administratrices dont une personne au secrétariat de notre conseil d'administration.

Participons ensemble et bonne saison!

Errol Fortin, Président

2- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Date : Le vendredi 2 juin
Endroit : École secondaire Saint-Jean-Eudes
Coût : 15 \$ par personne, payable en argent ou par chèque à l'ordre de L'ARC

Programme de la journée:

15 h Spectacle donné par Michaël Rancourt, imitateur et humoriste
18 h Souper (Médailon de porc avec sauce forestière)
20 h Soirée dansante animée par Mario Paquet, organiste chanteur bien connu

Pour information :

Gaétan Bourbeau 418-628-5791

Nicole O'Keefe 418-955-2559

3- RELAIS POUR LA VIE

Je profite de l'occasion pour vous informer au sujet d'une marche organisée par la Société canadienne du cancer soit le *Relais pour la vie*.

Actuellement, nous sommes à la recherche de bénévoles en soins infirmiers ayant une formation en premiers soins et ou en secourisme pour assurer les premiers soins sur le site pendant l'événement *Relais pour la vie* et agir comme intervenants pour les premiers soins et, selon la situation, déterminer s'il faut faire appel à Urgence-Santé.

Cet événement aura lieu au Campus Notre-Dame de Foy, les 17 et 18 juin 2017, pendant une nuit complète, soit pendant 12 heures.

On aimerait constituer des équipes de 2 intervenants à compter de 13 h le samedi jusqu'à 7 h le dimanche matin et établir un horaire de travail, soit des plages de 4 ou 6 heures par équipe. L'objectif est de rendre hommage aux personnes touchées par le cancer et de lutter contre la maladie.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez me contacter à l'adresse courriel : yvadel55@live.ca

Je vous remercie pour votre implication.

Yvan Delisle

Bénévole *Relais pour la vie*
Volet logistique

SECTION

10

DIVERS

1- ASSURANCES LA CAPITALE



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

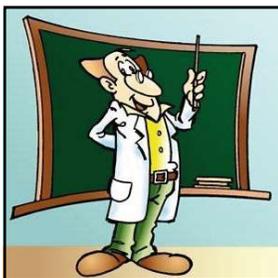
Le conseil d'administration de la C.J.R.

2- SÉCURIGLOBE



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

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



- 1) Devenir vieux est obligatoire; devenir adulte est optionnel...
- 2) L'épargne est une magnifique réalité, spécialement quand nos parents l'ont pratiquée.
- 3) Le temps est peut-être un grand guérisseur, mais c'est un esthéticien minable.
- 4) La sagesse vient avec l'âge, mais parfois l'âge vient tout seul.

3- LES GRANDS EXPLORATEURS

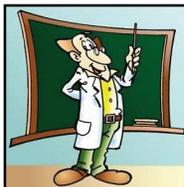
Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2017-2018, vous pourrez assister à une saison de six conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement : Un thé au Japon, Texas inattendu, Cuba, l'île de tous les espoirs, Laos, au cœur de l'Asie du Sud-Est, La côte Est en moto de Montréal à Key West, Croatie, un trésor en Méditerranée. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Classique « Compostelle sur le chemin de Saint-Jacques » et le Hors-Série Découverte « Afrique du Sud au pays arc-en-ciel ».

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

Note : Vous avez jusqu'au lundi 8 mai pour profiter de ces avantages. Vous pouvez vous inscrire immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable



MOTS DRÔLES...

Ça fait des heures, maintenant qu'il pleut !
Ma femme est complètement déprimée, elle regarde continuellement par la fenêtre...
Si ça continue comme ça, je crains de devoir la laisser rentrer...

Hier, j'ai dit à mon mari entreprenant :
« Est-ce que ça te tente de jouer au docteur ? »
Il a répondu, tout excité : « Ben oui ! »
Je l'ai fait attendre une heure dans le salon, ensuite, Je lui ai donné un rendez-vous dans 6 mois !

Un homme entre dans un bar, brandissant un fusil :
- Je veux savoir qui a baisé ma femme !
Une voix du fond du bar :
- Tu vas manquer de cartouches...!

Juste avant de dormir, un jeune marié demande à son épouse : « Ma chérie, as-tu connu d'autres amants avant moi ? » Pas de réponse...
Très, très long silence...
Au bout d'un certain temps, le mari chuchote :
« Tu dors ma chérie ? » « Non, je compte... »

« Dis, papa, quel travail il faisait Joseph ? »
« Il était charpentier. »
« Et Marie, elle travaillait ? »
« Non, elle s'occupait du petit Jésus. »
« Alors, pourquoi le petit Jésus, il était à la crèche ? »
(Cédric 6 ans)

Maman: « Manon, si tu n'écoutes pas, je vais demander au Père Noël de t'apporter de nouvelles oreilles à la place des jouets. »
Manon: « Demande-lui alors des oreilles avec des boucles d'oreilles ».
(Manon 4 ans)

La grand-mère vient de mourir et tout le monde est triste. Claire va voir son grand-père avec un grand sourire et lui dit : « T'as de la chance toi! T'es si vieux que tu vas mourir bientôt et tu seras le premier à la revoir »
(Claire 5 ans)

« Où j'étais quand j'étais pas né ? » demande Paul à sa maman »
« Tu étais dans mon ventre »
« Et où j'étais avant d'être dans ton ventre ? »
« Eh bien tu étais dans ma tête »
« Et tu pouvais réfléchir quand même ? »
(Paul 4 ans)

ASSURANCE VOYAGE

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

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

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

securiglobe.com

1 888 211-4444



SECURIGLOBE™

Cabinet de Services Financiers

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

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

MA CAISSE
*Créatrice
de valeur*

POUR MON MILIEU



Desjardins

**Caisse populaire
de Charlesbourg**