



L'INFO CJR

Session
HIVER

Janvier 2020

www.cjrcharlesbourg.org

La revue des membres de la Compagnie des Jeunes Retraités

Vol 22 no 2

Janvier à Avril 2020

Tirage : 1 500 copies



**UNE NOUVELLE ÉQUIPE
UN NOUVEAU JOURNAL
TOUJOURS AUTANT D'ACTIVITÉS**

BUREAU ADMINISTRATIF

418-626-2828

Centre communautaire du Plateau
8815, av. Jean-Paquin

HEURES DE BUREAU

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 15 h 30
Vendredi : Fermé

BOÎTE VOCALE

418-990-0863

Table des matières – PAGE 3

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

Pourquoi risquer un actif si précieux ?



**Jean-Sébastien
Lessard** inc.

Société par action d'un courtier immobilier

B. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com



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



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUÉBEC INC.

3333, rue du Carrefour, Local 250, Québec (Qc) G1C 5R9

TABLE DES MATIÈRES

MESSAGES	INDEX DES ACTIVITÉS	PAGE
4 PRÉSIDENT DE LA CJR	Badminton	23
5 RÉDACTEUR EN CHEF ET L'ÉQUIPE DU JOURNAL	Barcelone et Costa Brava	26
6 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE	Bridge	19
7 SERVICES AUX MEMBRES	Boston, les châteaux et Cape Cod	26
8 INCLUSION ET MILIEU DE VIE	Cabane à sucre	18
9 RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES	Camping 2020	23
11 AU REVOIR CHERS AMIS	Carnavals du monde	19
11 PETITES ANNONCES	Célébration du printemps	18
LES ACTIVITÉS	Club la Vie-Laine	21
12 L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	Conditionnement physique	22
13 ADRESSES ET LIEUX DES ACTIVITÉS	Conversation anglaise	20
13 ACTIVITÉS CORPORATIVES	Cribb	17
PAGES CENTRALES	Croq'Sentiers	22
14 CALENDRIER DES ACTIVITÉS	Danse en ligne	23
LES ACTIVITÉS	Déjeuners mensuels	17
16 TOUS AZIMUTS	Dîners – restaurant Les Cailles	17
17 ACTIVITÉS SOCIALES	Groupe Légend'Air	21
19 ACTIVITÉS CULTURELLES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE	Les Lundis Chantants	20
22 ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	Les matins en musique	19
25 ACTIVITÉS DE VOYAGE	Matinée culturelle – Marie-Victorin	21
	Paris et les châteaux de la Loire	26
	Pickleball	24
	Rassemblement des aînés	11
	Scrabble	19
	Shuffleboard	23
	Ski de fond et raquettes	22
	Soirée canadienne et repas d'antan	17
	Souper de la Saint-Valentin	16
	Soupers – restaurant Les Cailles	17
	Souper spaghetti	18
	Souper spectacle Steeve Matthews	18
	Taï-Chi Qi Gong	22
	Tennis	24
	Théâtre du Périscope – Tout inclus	20
	Théâtre La Bordée – Rouge	21
	Théâtre Le Trident – Les Plouffe	20
	Walt Disney World, Floride	26
	Yoga (Viniyoga)	24

LE SITE WEB

Consultez le site Web de la CJR pour trouver toutes les informations relatives à la programmation des activités en cours, les voyages, les événements corporatifs au calendrier ainsi qu'une foule d'informations qui ne manquent pas d'intérêt. Visitez-le régulièrement à l'adresse suivante : www.cjrcharlesbourg.org.

L'hébergement du site Web est une gracieuseté de



MESSAGE DU PRÉSIDENT



UN VENT DE CHANGEMENT POUR 2020

Serge Doyon

Je désire d'abord souhaiter à tous les membres et bénévoles ainsi qu'à leur famille mes meilleurs vœux d'amour, de paix et de joie pour l'année 2020.

Par ailleurs, suite au départ de Nathalie Poulin au début de l'année 2019, Louise Pitre a été recrutée à titre de coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs en février 2019. Cette dernière a su rapidement démontrer sa compétence par la qualité des nombreux travaux réalisés depuis son entrée en fonction, certains de ces travaux ayant été mis de l'avant de sa propre initiative. Malheureusement, Mme Pitre m'a remis sa démission le 18 novembre dernier, celle-ci s'expliquant principalement par la charge de travail dépassant largement la disponibilité requise qu'elle ne peut fournir pour assumer cette fonction.

Considérant ces éléments, il a été décidé par le Conseil d'administration de procéder à une réorganisation des fonctions découlant de la permanence du bureau en abolissant les postes actuels et en créant les postes suivants :

- Coordonnatrice des activités et des événements corporatifs, poste qui sera à combler au cours des prochaines semaines en remplacement de Louise Pitre. D'ici là, Renée Masson poursuivra l'exercice de sa fonction actuelle.
- Adjointe administrative, assumé depuis le 31 octobre par Caroline Tremblay. Il s'agit d'un emploi à temps plein pour assurer la présence au bureau auprès des membres.

Je souhaite donc à ces personnes beaucoup de succès pour la prochaine année. Au plaisir de vous rencontrer lors de la journée d'inscription du 9 janvier prochain.

Serge Doyon, président

LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION				
CONSEIL D'ADMINISTRATION		COORDONNATEURS		
Serge Doyon *	Président	Céline Bédard	Événements corporatifs	418-952-1772
Céline Bédard *	Vice-Présidente	Renée Masson	Programmation	418-634-5354
Lise Langlois *	Secrétaire	Caroline Tremblay	Adjointe à l'administration	418-626-2828
Justin Pilote *	Trésorier	Vacant	Activités et événements corporatifs	418-626-2828
Lisette Dussault *	Registraire	Céline Bédard **	Inclusion et milieu de vie	418-952-1772
Jacques Thibault	Registraire adjoint	Simonne Laforest**	Activités Tous Azimuts	418-622-1375
Simonne Laforest	Administratrice	Lise Dubé	Culturelles, éducatives et sorties d'une journée	418-626-4501
Renée Masson	Administratrice	Gaetan Bourbeau	Santé, plein air et sports	418-628-5791
André Landry	Administrateur	Huguette Charpentier	Sociales	418-623-9279
Michel Guimond	Administrateur	Gaston Lafleur	Voyages	418-659-4171
Vacants (3)	Administrateurs			
*Membres du Comité exécutif		** Membres du Conseil d'administration		
Pour envoyer un courriel à l'un des membres du CA : https://www.cjrcharlesbourg.org/a-propos-de-nous/conseil-dadministration-cjr/				

LA NOUVELLE ÉQUIPE DU JOURNAL



Claude Charbonneau

UNE NOUVELLE ÉQUIPE

À la suite du départ des personnes responsables de la production de L'INFO CJR, une nouvelle équipe a pris place pour assurer la transition et surtout la production de L'INFO CJR Janvier 2020. Le format de cette édition sera réduit et la dimension graphique limitée au minimum. Toutefois, nous vous assurons qu'il contient toutes les informations nécessaires pour faire votre choix d'activités pour la prochaine saison.

L'INFO CJR est avant tout un outil de communication entre la CJR et ses membres. Il lui permet de fournir à ses membres l'information sur l'organisation et sur la programmation des activités. Il permet aux membres d'émettre des opinions et d'échanger entre eux sur des sujets qui les intéressent. Si les membres perçoivent avant tout L'INFO CJR comme la plateforme les informant sur la programmation des activités, pour plusieurs, il est le reflet de la vie de la CJR. Car une fois que les membres sont inscrits à une activité, c'est la façon d'y participer qui importe. Une équipe de réflexion se penchera prochainement sur l'avenir à donner à L'INFO CJR.

Claude Charbonneau, rédacteur en chef

Équipe de L'INFO CJR janvier 2020

Coordination générale	Céline Bédard
Rédacteur en chef	Claude Charbonneau
Révision des textes (activités)	Renée Masson et Ginette Levesque
Correction des textes	Claude Charbonneau, Ginette Levesque, Marcelle Fournier, Pauline Morneau, Simonne Laforest, Louise Tanguay, Georgette Baril, Thérèse Brousseau
Montage et mise en page	Louise Pitre et Pauline Jobidon
Publicité et commanditaires	Denis McCabe
Impression	Errol Fortin
Publication sur le WEB	Renald Lessard et Louise Pitre
Distribution	Simonne Laforest
Validation envoi postal	Louise Giroux



JONATAN JULIEN
Député de Charlesbourg



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Québec (Québec) G1A 1A4
Bureau de circonscription
Carrefour Charlesbourg
8500, boul. Henri-Bourassa, bur. 213
Québec (Québec) G1G 5K1
Tél. 418 644-9240 Téléc. 418 644-9266
Jonatan.Julien.CHLB@assnat.qc.ca



PIERRE PAUL-HUS

Député de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles
Ministre du Cabinet fantôme pour la
Sécurité publique et la Protection civile

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

pierre.paul-hus@parl.gc.ca
pierrepaul-hus.ca

<http://www.pierrepaul-hus.ca/fr/>



ADMINISTRATEURS RECHERCHÉS

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

Tout formulaire de candidature dûment complété doit donc parvenir à la CJR à l'attention de **Lise Langlois**, secrétaire, avant le 28 février prochain. Deux façons de le faire : par courriel à lise.langlois@videotron.ca ou par la poste à l'adresse de la CJR.

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

REMPILIR CE FORMULAIRE POUR UN POSTE AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA CJR

Le Conseil d'administration

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE AVIS DE CONVOCATION

Tous les membres de la CJR sont invités à l'Assemblée générale annuelle qui se déroulera comme suit :

DATE : le vendredi 13 mars 2020
 HEURE : 17 h 30
 ENDROIT : Centre communautaire du Plateau
 AU PROGRAMME :

- Rapport du président
- Approbation des états financiers déposés par le trésorier
- Élection de nouveaux membres au conseil d'administration
- Période de questions
- Rappel de la reconnaissance des bénévoles qui se sont démarqués et des Prix « Milieu de vie » 2019
- Goûter

Nous vous attendons en grand nombre! Au plaisir de vous y rencontrer.

Lise Langlois, secrétaire

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

CANDIDAT :

Nom	Numéro de membre
-----	------------------

Appuyé par :
1)

Nom	Numéro de membre
-----	------------------

2) Nom	Numéro de membre
-----------	------------------

Date : _____

SERVICES AUX MEMBRES



L'OMBUSMAN

La CJR ne perçoit pas la plainte comme une manifestation négative mais plutôt comme un moyen additionnel lui permettant d'améliorer la réussite de sa mission. Pour dénoncer une situation que vous jugez **discriminatoire, non appropriée** ou qui vous porte préjudice, vous pouvez, de façon strictement **CONFIDENTIELLE**, formuler une **PLAINTÉ** auprès de **Rosaire Roy** par téléphone : 418-663-7332

LA BOÎTE VOCALE : 418-990-0863

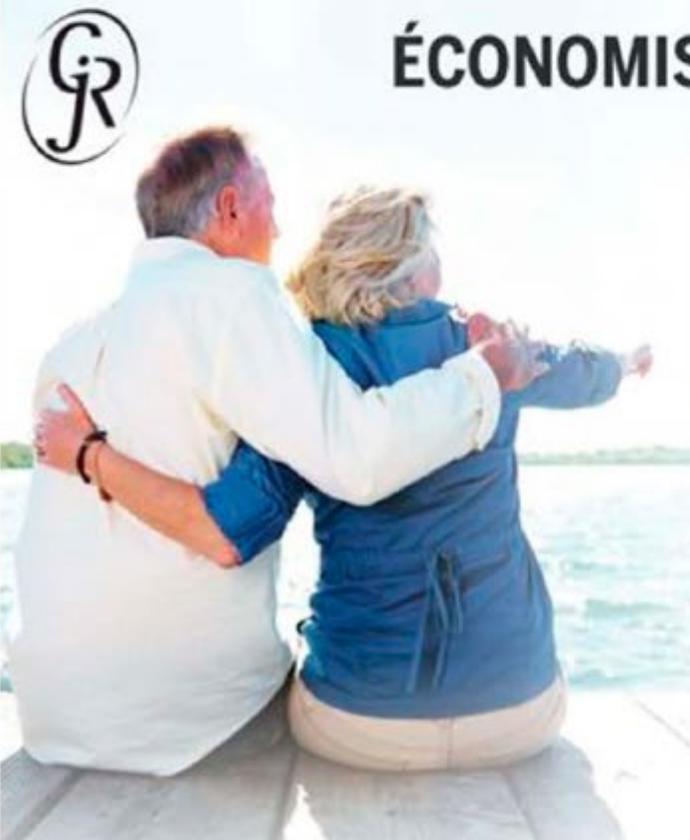
La boîte vocale de la CJR est un moyen de communication mis à la disposition des responsables d'activités pour vous transmettre des informations de dernière minute. Nous vous rappelons que ce n'est pas l'endroit pour laisser vos messages. Il est préférable et plus rapide de faire vos commentaires ou suggestions directement auprès des responsables des activités.

Responsable : **Danielle Lessard**

DÉPANNAGE POUR LES MEMBRES

Nous vous rappelons qu'en cas de difficultés, quelles qu'elles soient, pour vous connecter ou naviguer sur la plateforme informatique, vous pouvez demander de l'aide en communiquant avec l'administration au 418-626-2828 ou en complétant le formulaire identifié « Dépannage membres ».

Responsable : **Louise Giroux**



ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Vous pourriez économiser

425 \$

EN REGROUPEMENT VOS ASSURANCES¹

+

Jusqu'à

12 %

DE RABAIS ADDITIONNELS EXCLUSIF AUX MEMBRES

Appelez-moi!

418 622-2322

lacapitale.com/cjr

Affilié à :

La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

Isabelle Roy

Agente en assurance de dommage



En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos prestations. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. (1) Sondage SCF mené en juin 2017 auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisir. (2) Économie moyenne calculée à partir des membres déclarés par 36 répondants ayant réalisé une économie. (3) Détails et règlement disponibles au personnel Lacapitale.com/cjr. Le concours se termine le 31 décembre 2020. Le prix à tirer est une Nissan Leaf S 2019 d'une valeur de 44 795 \$, assurée et admissible d'un crédit d'assurance de 500 \$. La valeur totale des prix est de 45 295 \$. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question.

7 ◀ L'INFO CJR ~ Janvier à Avril 2020 - [TABLE DES MATIÈRES](#)

INCLUSION ET MILIEU DE VIE



Céline Bédard

BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Ne manquez pas nos rendez-vous hebdomadaires. Oui, chaque semaine, lors des « Lundis PM », c'est le moment de voir des amis, les membres du conseil d'administration, d'obtenir des informations, de s'inscrire aux activités encore ouvertes, de renouveler la carte de membre ou de devenir membre si ce n'est déjà fait. Les Lundis PM reprendront le 6 janvier 2020, de 13 h à 15 h, au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin à Québec.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Céline Bédard

Vice-présidente et Responsable du « Milieu de vie » à la CJR



UNE ANNÉE BIEN REMPLIE

L'année a été bien remplie pour le comité milieu de vie. Ce comité a pour mandat de favoriser le développement et la promotion de la dimension « Milieu de vie » à l'intérieur de la CJR. À ce titre, l'accueil des membres, le climat dans lequel se déroulent les activités, le sentiment d'appartenance, le soutien et la reconnaissance des bénévoles sont des sujets sur lesquels il peut réaliser des travaux et faire des recommandations au conseil d'administration.

En 2019, le comité a contribué à la soirée des nouveaux membres et à la soirée de reconnaissance des bénévoles. En 2020, la soirée de reconnaissance aura lieu le 24 janvier. Cette rencontre permet de souligner et de remercier les bénévoles pour leur précieuse contribution au succès de la CJR. De plus, le comité a présenté un projet au CA afin d'entreprendre des travaux sur les questions entourant la santé et la sécurité, l'objectif étant d'améliorer les pratiques et de transmettre une information favorisant un environnement sécuritaire.

Je remercie les membres du comité « Milieu de vie » pour leur participation pendant l'année 2019 : Céline Bédard, Simonne Laforest, Jean-Guy Lebel, Claude Charbonneau et Rosaire Roy. Le comité « Milieu de vie » vous souhaite une belle année 2020.

Rachel Ruest

Responsable du comité « Milieu de vie »



LE COMITÉ VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ

Le comité VAD vient de mettre à jour l'onglet qui parle de la **politique d'inclusion** en vigueur à la CJR. Si vous vous posez des questions comme *Qui, que, quoi, comment, pourquoi*, allez voir <http://circharlesbourg.org/vers-inclusion/>. Lors de la rencontre des responsables d'activités du 15 mai dernier, le comité VAD leur a proposé, à eux et à l'ensemble des bénévoles, de les accompagner dans leurs efforts d'inclusion :

- en leur présentant les moyens et outils contenus dans le guide GIPIO (Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations pour aînés) publié en janvier dernier;
- en favorisant les échanges sur des situations relatives à l'inclusion et la participation sociale;
- en suggérant des références vers des organismes disposant d'une expertise permettant de mieux faire face aux problèmes rencontrés.

N'hésitez pas à contacter **Rachel Ruest**, 418-569-7269 ou **Jean-Guy Lebel**, 418-626-2440.

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES POUR L'ANNÉE 2019

Reconnaissance pour critères « objectifs » (basée sur le nombre d'années de contribution) :

Administration		
Céline Bédard	Administratrice	3 ans
Serge Doyon	Administrateur	3 ans
Lisette Dussault	Administratrice	3 ans
Simonne Laforest	Administratrice	5 ans
Danielle Lessard	Boîte vocale	10 ans
Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée		
Martin Chouinard	Légend'Air	3 ans
Andrée Girard	La Vie-Laine	3 ans
Sylvie Moisan	Scrabble	5 ans
Activités sociales		
Huguette Charpentier	Coordonnatrice	3 ans
Activités santé, plein air et sportives		
Gérald Bacon	Badminton	3 ans
Jean Bédard	Golf (mercredi)	3 ans
Diane Bellavance	Vélo	3 ans
André Landry	Pétanque	3 ans
Voyages		
Diane Gagné	Voyages long séjour	3 ans
Lyne Trudelle	Voyages court séjour	3 ans

Exceptionnellement cette année, nous soulignons la contribution de Suzanne Bolduc pour plus de 20 ans à l'organisation du golf du mardi.

Reconnaissance pour critères équitables (basée sur la motivation, le travail en équipe, les réalisations, l'impact sur le développement de la CJR...). Les bénévoles reconnus sont :

- Secteur administratif – Rodrigue Drolet (Tous Azimuts)
- Secteur Activités culturelles et sorties d'une journée – Martine Frenette (Club La Vie-Laine)

Prix « Milieu de vie » (basé sur la contribution d'équipe faisant la promotion et le développement du milieu de vie, le goût d'être actif, l'esprit d'équipe...) Ce prix est remis à deux équipes :

- Légend'Air – Martin Chouinard, Jean Barbeau, Alain Dufour, Jacques Dufresne, Raymond Lamarre, Denis Paquet, Margot Paquet et Denis Vidal.
- Club La Vie-Laine – Andrée Girard, Huguette Charpentier, Marie Goulet, Céline Lefebvre et Suzanne McLean.

Reconnaissance à titre de membre à vie (exigence : avoir été responsable pendant au moins 12 ans d'activités regroupant au moins 50 personnes).

- André Bellemare – Secteur Activités culturelles et sorties d'une journée – pour l'organisation de nombreuses activités et la qualité de son travail, son côté humain et ses qualités personnelles.

FÉLICITATIONS ET MERCI DE VOTRE CONTRIBUTION À LA RÉUSSITE DE LA CJR!

Le comité sur la reconnaissance des bénévoles 2019

**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

<https://restobrasserielegrandbourg.com/>

**Vous profitez
enfin des
beaux jours?**

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

Faites appel à nous!

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

 **Desjardins**
Caisse de Charlesbourg

AU REVOIR CHERS AMIS

Nous désirons porter à votre attention le décès de **Madame Louise Cloutier**, survenu le 11 octobre 2019 à l'âge de 83 ans. Madame Cloutier était membre de la CJR depuis plusieurs années. Elle était reconnue comme une personne active et agréable. Pendant au moins 15 ans, elle a fait partie du comité organisateur du bridge. Elle s'adonnait également depuis environ 20 ans au golf, tant les mardis que les mercredis. Elle laisse un bon souvenir à ses amis de la CJR. Nos plus sincères condoléances à la famille éprouvée.

N.B. : Il est possible que d'autres départs soient survenus sans que nous en ayons été informés. Si c'est le cas, nous en sommes désolés. Veuillez accepter nos sympathies. Dorénavant, n'hésitez pas à communiquer avec la registraire, **Lisette Dussault**, pour lui signifier le décès d'un membre afin que nous en informions les amis de la CJR. Merci de votre collaboration

Le Conseil d'administration

« Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants! » Jean D'Ormesson

RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Date : le vendredi 29 mai
 Endroit : École Saint-Jean-Eudes
 Début : 15 h
 Coût : 15 \$ payable comptant ou par chèque à l'ordre de L'ARC (Les Aînés regroupés de Charlesbourg).

Cette activité organisée par Les Aînés regroupés de Charlesbourg dont la CJR fait partie offrira à partir de 15 h un spectacle donné par La Tournée du Bonheur, groupe de musiciens et de chanteurs pleins d'entrain qui n'ont qu'un seul désir, nous faire passer un moment inoubliable. Le spectacle sera suivi d'un souper chaud et d'une soirée de danse.

Les cartes seront disponibles lors des Lundis PM à partir du début du mois de mars 2020 jusqu'à la mi-mai.

Responsable : **Gaétan Bourbeau** – 418-628-5791
 Resp. adj. : **Nicole O'Keefe**

PETITES ANNONCES

TRANSFERT DE DONNÉES

Transfert de :
 Disque 33, 45 et 78 tours en CD
 Mini-cassette en CD
 Mini-cassette à mini-cassette
 VHS à VHS - VHS à DVD – BETA à DVD – 8 pistes à CD

Jean-Claude – 418-627-3479

COURS DE BRIDGE

Niveau débutant ou intermédiaire
 Comprendre, apprendre et s'amuser à la maison ou en salle. Théorie claire et précise. Exercices pratiques pour progresser

25 \$ chacun : qualité graphique, boudinés et plastifiés,

André Lavoie, professeur – 418-626-8584



Fleury & Associés
 Notaires Inc.

<https://notaire-quebec.ca/>

Me Marie-Pier Tremblay
 Notaire
mp.tremblay@notaire-quebec.ca

Les Promenades Beauport, porte 2 ou 3

3333 Rue Du Carrefour, bureau 282
 Québec (Arr. Beauport), Qc , G1C 5R9

Téléphone : 418 651-2282

Fax : 418 651-1316

notaire-quebec.ca

JOURNÉE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Quand : le jeudi 9 janvier

Endroit : sous-sol de l'église Saint-Jérôme

INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES DE LA JOURNÉE

- Les bénévoles aux tables d'inscription seront désignés par le coordonnateur après consultation du comité de programmation et de suivi des activités.
- Les bénévoles qui participent aux inscriptions doivent porter une cocarde.
- Les bénévoles sont priés d'utiliser le stationnement au nord de l'église afin de laisser celui côté sud aux membres qui viennent s'inscrire. Merci pour votre collaboration.

INFORMATIONS AUX MEMBRES

- L'inscription aux activités est réservée aux membres et débute à 9 h 30 pour se terminer à 11 h 30.
- Nous vous rappelons qu'au moment de l'inscription la carte de membre en règle est exigée et vérifiée.
- Le paiement doit se faire au moment de l'inscription (pas de réservation). De plus, tout frais d'inscription de 25 \$ et plus doit être payé par chèque, à l'attention de la CJR et daté du 9 janvier 2020. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Nous vous rappelons qu'un membre peut procéder à l'inscription à une activité d'un (1) autre membre seulement.
- Si par la suite vous désirez annuler votre participation à une activité, le remboursement n'est pas automatique et peut être soumis à des frais administratifs. À cet effet, nous vous invitons à consulter la politique no 7 intitulée « Annulation et remboursement de frais de participation à une activité » sur le site Web de la CJR dans l'onglet vert « Politiques ».

INSCRIPTION DES NON MEMBRES

- Lorsqu'il reste des places, les personnes qui ne sont pas membres peuvent s'inscrire à certaines activités lors des Lundis PM (voir page 8). Toutefois, les non membres doivent ajouter au coût d'inscription un montant de :
 - 5 \$ pour toute activité dont le coût est de 20 \$ ou moins (ceci exclut les activités hebdomadaires telles la danse en ligne, le bridge et le cribb pour lesquelles il n'y a pas d'inscription saisonnière et dont le paiement s'effectue chaque semaine);
 - 15 \$ pour toute activité dont le coût est de 21 \$ et plus;
 - 25 \$ pour la participation à un voyage (1 coucher ou plus).

INSCRIPTION EN LIGNE

Vérifiez pour chacune des activités si des places en lignes sont offertes.

Date : le mercredi 8 janvier pour les membres seulement. Dans le respect des règles de la CJR, l'inscription en ligne des non membres, identifiés « invités » sur la plateforme, ne sera ouverte qu'après la journée d'inscription.

Ouverture : 8 h - **Fermeture** : 20 h

L'inscription en ligne reprendra le 10 janvier à minuit si des places sont toujours disponibles. Nous vous saurions gré de ne pas inscrire une autre personne, même si elle est membre, à partir de votre profil. Veuillez vous « déconnecter » et vous connecter sur le compte de l'autre membre. Cela facilite la gestion des listes par les responsables des activités.

VOYAGES

Vous trouverez les informations complètes de chacun des voyages sur le site Web de la CJR à l'onglet « Voyages ». L'inscription à un voyage se fait en complétant le formulaire disponible sur le site.

ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS

Arpidrome	750, rue de la Sorbonne
Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	7950, 1 ^{re} Avenue
Camping de l'été	5960, 5 ^e Rang, Saint-Hyacinthe
Centre communautaire Bon-Pasteur	425, rue du Bienheureux-Jean-XXIII
Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boul. Henri-Bourassa
Chalet des Loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
Chez Harry	1190, boul. Louis-XIV (Centre d'achat Bourg-Royal)
École hôtelière Fierbourg	337, 76 ^e Rue Ouest
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Église Saint-Jérôme	6330, 3 ^e Avenue Est
Loisirs Lebourgneuf	1650, boul. La Morille
Parc Chabot	1641, avenue de Colmar
Parc Maurice-Dorion	8815, avenue Jean-Paquin
Patro de Charlesbourg	7700, 3 ^e Avenue Ouest
Patro Roc-Amadour	2301, 1 ^{re} Avenue
Resto Brasserie Le Grand-Bourg	8500, boul. Henri-Bourassa
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)

ACTIVITÉS CORPORATIVES 2020

Inscriptions aux activités - Hiver	9 janvier
Soirée reconnaissance des bénévoles	24 janvier
Assemblée générale annuelle	13 mars
Publication de L'INFO CJR - Printemps-été	27 avril
Inscriptions aux activités	7 mai
Rencontre des responsables d'activités	13 mai
Publication de L'INFO CJR - Automne	24 août
Inscriptions aux activités	3 septembre
Rencontre des responsables d'activités	14 octobre
Accueil des nouveaux membres	6 novembre
Souper de Noël de la CJR	12 décembre

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

JANVIER		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
06 Lu	13 h	Reprise des Lundis PM			8
06 Lu	9 h 30	Début – Croq'Sentiers	Diane Pageau	418-933-2255	22
08 Me	8 h	Inscription en ligne jusqu'à 20 h	Louise Giroux	418-622-1093	12
08 Me	9 h 30	Début – Club La Vie-Laine	Andrée Girard	418-622-3200	21
08 Me	9 h	Début – Pickleball	Daniel Lapointe	418-661-5956	24
09 Je	9 h 30	Journée d'inscription	Renée Masson	418-634-5354	12
10 Ve	13 h	Début – Bridge	Claude Charbonneau	418-623-2863	19
10 Ve	9 h	Début – Taï-Chi	Lise Labonté	581-450-9656	22
10 Ve	13 h	Début – Groupe Légend'Air	Martin Chouinard	418-628-7417	21
13 Lu	15 h	Début – Shuffleboard	Louise Tanguay	418-622-3536	23
13 Lu	8 h 45	Début – Conditionnement physique	André Nadeau	418-622-6103	22
13 Lu	13 h	Début – Scrabble	Sylvie Moisan	418-627-3418	19
13 Lu	12 h 45	Début – Cribb	Nicole Beauchesne	418-627-2574	17
13 Lu	19 h 30	Début – Badminton	Roch Lauzier	418-622-5952	23
14 Ma		Début – Conversation anglaise	Yvan Coats	418-627-0460	20
15 Me	10 h	Début – Yoga	Danielle Montambault	418-623-9690	24
20 Lu	9 h 30	Début – Les Lundis Chantants	Michel Pilon	418-353-4117	20
20 Lu	8 h 05	Début – Tennis	Jean-Yves Walsh	418-628-9608	24
21 Ma		Début – Danse en ligne	Thérèse Ouellet	418-661-7031	23
22 Me	18 h 45	Théâtre du Trident	André Bellemare	418-627-3730	20
24 Ve	17 h 30	Soirée reconnaissance des bénévoles	Céline Bédard	418-952-1772	9
31 Ve	18 h	Soirée canadienne et repas d'antan	Lise Dubé	418-626-4501	17
FÉVRIER		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
06 Je	9 h 15	Déjeuner mensuel – Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418-628-5791	17
11 Ma		Départ : Punta Cana 7, 10 ou 14 jours	Rose-Marie Cloutier	418-653-3328	
13 Je	8 h	Les Matins en musique	Pierrette Lépine	418-622-9949	19
15 Sa	18 h	Soirée Saint-Valentin	Simonne Laforest	418-622-1375	16
26 Me	18 h 45	Théâtre de la Bordée	André Bellemare	418-627-3730	21
MARS		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
03 Ma		Départ : Terre et mer à Dubaï	Gilles Mercier		
05 Je	9 h 15	Déjeuner mensuel – Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418-628-5791	17
13 Ve	17 h 30	Assemblée générale annuelle	Céline Bédard	418-952-1772	6
18 Me	11 h 30	Dîner – Restaurant Les Cailles	Claire Levesque	418-666-1940	17
21 Sa	17 h 30	Souper Spectacle Steeve Matthews	Lyne Trudelle	418-626-4619	18
22 Di	ANNULÉ	Départ : Walt Disney World, Floride	Lise Dubé	418-626-4501	26
25 Me	11 h 30	Dîner – Restaurant Les Cailles	Claire Levesque	418-666-1940	17
26 Je		Départ : Long séjour en Sicile	L. Bélanger / D. Gagné	418-569-7707	
27 Ve	18 h 30	Souper spaghetti	Gaétan Bourbeau	418-628-5791	18
AVRIL		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
01 Me	10 h 45	Cabane à sucre	Lyne Trudelle	418-626-4619	18
02 Je	9 h 15	Déjeuner mensuel – Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418-628-5791	17
04 Sa	17 h 30	Célébration du printemps	Lise Dubé	418-626-4501	18
16 Je	18 h 15	Théâtre le Périscope	André Bellemare	418-627-3730	20
19 Di	13 h 30	Carnavals du monde	Lise Dubé	418-626-4501	19

CALENDRIER 2020

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

23 Je	18 h	Souper – Restaurant Les Cailles	Claire Levesque	418-666-1940	17
24 Ve	10 h	Matinée cult.. « La vie de M.- Victorin »	André Bellemare	418-627-3730	21
24 Ve	13 h	Bridge – Tournoi suisse	Claude Charbonneau	418-623-2863	19
27 Lu		Publication de L'INFO-CJR Printemps-été		418-626-2828	
MAI		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
7 Je	9 h 30	Journée d'inscription		418-626-2828	12
13 Me		Rencontre des responsables Activités	Céline Bédard	418-952-1772	
14 Je	18 h	Souper – Restaurant Les Cailles	Claire Levesque	418-666-1940	17
14 Je		Départ : Barcelone/Costa Brava	Doris Dorval	418-628-6526	26
29 Ve		Rassemblement estival des aînés de Charlesbourg	Gaétan Bourbeau	418-628-5791	11
ACTIVITÉS CONNUES – PROCHAINES PARUTIONS					
JUIN		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
06 Sa		Souper au homard	Claire Levesque	418-666-1940	
08 Lu		Arrêt des Lundis PM pour l'été			
11 Je		Dép :Vélo, péniche Hollande/Belgique	Louise Bélanger	418-569-7707	
12 Ve		Camping CJR	Noël Maheux	418-849-8110	23
17 Me		Gould Estrie	Lise Dubé	418-626-4501	
30 Ma		Sortie Iles-aux-Grues	Gaetan Bourbeau	418-628-5791	
AOÛT		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
10 Lu		Départ : Boston	Lyne Trudelle	418-626-4619	26
13 Je		Route du thé	Pierrette Morin	418-659-4263	
20 Je		Maison des Bootleggers	Rose-Marie Cloutier	418-653-3328	
24 Lu		Reprise des Lundis PM		418-626-2828	
24 Lu		Publication de L'INFO-CJR –Automne		418-626-2828	
30 Di		Bal en blanc	Claudette Gauthier	418-997-3885	
SEPTEMBRE		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
03 Je		Journée d'inscription		418-626-2828	
09 Me		Souper – pétanque	Lyne Trudelle	418-626-4619	
21 Lu		Départ : Paris/Châteaux de la Loire	Lise Dubé	418-626-4501	26
27 Di		Tango-Flamingo	Lise Dubé	418-626-4501	
OCTOBRE		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
01 Je		Départ : Au cœur de l'Italie	Rose-Marie Cloutier	418-653-3328	
01 Je		Dégustation – Vins, Fromages	Marie-Josée Veilleux	418-914-3302	
04 Di		Brunch automnal	Claudette Gauthier	418-997-3885	
14 Me		Rencontre des responsables d'activités	Céline Bédard	418-952-1772	
31 Sa		Soirée Halloween	Claudette Gauthier	418-997-3885	P.
NOVEMBRE		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	
06 Ve	17 h 30	Accueil des nouveaux membres		418-626-2828	
DÉCEMBRE		ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE	P.
12 Sa		Souper de Noël de la CJR	Céline Bédard	418-952-1772	
14 Lu		Publication de L'INFO-CJR – Hiver		418-626-2828	

TOUS AZIMUTS



Simonne Laforest

SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN

Quand : le samedi 15 février, beau temps, mauvais temps
 Heure : 18 h
 Accueil : à partir de 17 h 15
 Endroit : Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin
 Traiteur : Le Braisé
 Menu : Méchoui de poulet sur la neige
 Coût : 35 \$ /membre – 50 \$ non/membre
 Places au total : 150 personnes
 Places en ligne : 50
 Billets en vente (tant qu'il y en aura) jusqu'au lundi 10 février, aux Lundis PM.

Venez vous faire bercer aux sons des plus beaux airs romantiques, pour un moment de musique inoubliable, à la Saint-Valentin. À qui la fête? Souper, chansons et animation mettant en vedette « Duetto » formé de Line Tremblay et Jean-Réal Auger.

Cordiale bienvenue à tous !

Note : Apportez vos breuvages préférés ainsi que vos « beaux verres » et votre gourde.

Coordonnatrice : Simonne Laforest – 418-622-1375
 Adjointe : Nicole Charbonneau – 418-623-2863

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

Commande en ligne : iga.net
 Facebook : [iga extra coop de Charlesbourg](https://www.facebook.com/iga.extra.coop.de.charlesbourg)
 Courriel : iga490hautedirection@sobeys.com
 Site Web : www.coopcharlesbourg.com

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

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





Huguette Charpentier

1 – DÉJEUNERS MENSUELS

Dates : le premier jeudi de chaque mois
 Lieu : Restaurant Chez Harry
 1190, boul. Louis-XIV
 (Centre d'achat Bourg-Royal)
 Heure : 9 h 15

C'est une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place.

Placez à votre agenda les dates suivantes :

- 6 février
- 5 mars
- 2 avril.

Il y a relâche en mai à cause de la séance d'inscription des activités de l'été.

Responsable : **Gaétan Bourbeau** – 418-628-5791

3 – DÎNERS ET SOUPERS – RESTAURANT LES CAILLES

Endroit : École hôtelière Fierbourg
 Entrée porte no 3
 Dates des dîners : les mercredis 18 et 25 mars
 Heure d'arrivée : 11 h 30
 Coût : Entre 16,50 \$ et 23 \$

Dates des soupers : les jeudis 23 avril et 14 mai
 Heure d'arrivée : 18 h
 Coût : Entre 18,75 \$ et 28,50 \$

Lors de votre inscription, un dépôt de 5 \$ est requis. Celui-ci vous sera remis si vous êtes présent.
 Nombre de places : 45 maximum (Liste d'attente)

Responsable : **Claire Levesque** –418-666-1940
 Resp. adj. : **Lise Dubé** –418-626-4501

2 – CRIBB

Début : le lundi 13 janvier
 Heure : 12 h 45
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Coût : 2 \$ par séance

Joignez-vous à nous. Les équipes sont formées sur place. Il est obligatoire d'être membre de la CJR pour participer à cette activité.

Responsable : **Nicole Beauchesne** – 418-627-2574

4 – SOIRÉE CANADIENNE ET REPAS D'ANTAN

Date : le vendredi 31 janvier
 Heure : 18 h
 Ouverture des portes : 17 h 30
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Coût : 45 \$/membre
 60 \$/non membre
 Places au total: 110
 (il ne reste que quelques places)

Un retour en arrière! Replongeons-nous dans nos souvenirs à travers les rythmes d'autrefois : accordéon, rigodons, sets carrés, 4 par 4 et danses en ligne. Un repas d'antan vous sera servi. Apportez votre petit boire avec ou sans alcool et votre chemise à carreaux. Animation et surprises durant la soirée. Nous vous attendons pour une soirée animée et mémorable!

Responsable : **Lise Dubé** –418-626-4501
 Resp. adj. : **Claire Levesque** – 418-666-1940

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

5 – CABANE À SUCRE

Date : le mercredi 1^{er} avril
 Départ : 10 h 45
 (du stationnement de l'église
 Sainte-Cécile)
 Retour : 15 h 30
 Coût : 31 \$/membre
 Endroit : L'En-Tailleur (Île d'Orléans)
 (incluant repas, transport en
 autobus, taxes et pourboires)
 Places au total : 92
 Places en ligne : 50

L'histoire de la cabane à sucre et du sirop d'érable vous est racontée de diverses façons. Fresques, maquettes et objets anciens vous offrent un voyage dans le temps autour d'un bon repas qui rappelle celui que faisaient nos grands-mères.

Repas servi à volonté. Dégustation de tire d'érable sur neige après le repas, musique et animateur de danse en ligne. Vente d'alcool sur place.

Responsable : **Lyne Trudelle** – 418-626-4619

Resp. adj. : **André Bellemare**

6 – SOUPER SPECTACLE STEEVE MATTHEWS

Date : le samedi 21 mars
 Endroit : Centre communautaire du
 Plateau
 Accueil : 17 h 30 - Souper : 18 h
 Coût : 39 \$ /membre
 Places au total : 130
 Places en ligne : 60
 Traiteur : Méchoui Lechasseur (poulet
 B.B.Q.).

Apportez votre breuvage ainsi que vos coupes à vin.

Quel plaisir de faire un retour dans les années d'après-guerre pour entendre Steeve Matthews, cet authentique crooner accompagné de sa conjointe Miroslava Sedianska (violoniste). Celui-ci vous fera revivre entre autres les succès de Sardou, Sinatra, Dean Martin, Bubble, Bécaud, Aznavour et plus encore. Soyez au rendez-vous pour cette grande première. Steeve vous promet de vous faire chanter, danser, rire et surtout passer une soirée inoubliable.

Responsable : **Lyne Trudelle** – 418-626-4619

Resp. adj. : **André Bellemare**

7 – CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS

Date : le samedi 4 avril
 Heure : 17 h 30
 (les portes ouvriront à 17 h)
 Endroit : Centre communautaire du
 Plateau
 Coût : 40 \$ /membre
 55 \$ /non membre
 Places au total : 110
 Places en ligne : 60

De retour pour une deuxième année, venez célébrer avec nous l'arrivée du printemps. Lors de cette soirée, les couleurs pastel et les fleurs seront à l'honneur. Nous vous proposons un délicieux repas et une soirée dansante en compagnie du groupe Legend'Air. Apportez votre breuvage avec ou sans alcool. Nous vous attendons en grand nombre!

Responsable : **Lise Dubé** – 418-626-4501

Resp. adj. : **Claire Levesque** – 418-666-1940

8 – SOUPER SPAGHETTI

Date : le vendredi 27 mars
 Heure : 18 h 30
 Endroit : Centre communautaire du
 Plateau
 Coût : 22 \$
 Places : 120
 Places en ligne : 50
 Menu : Crème de légumes
 Spaghetti à la viande ou
 végétarien
 Salade César, pain et beurre
 Dessert – Gâteau ou salade de
 fruits
 Café, thé ou tisane

Danse en ligne animée par notre professeure de danse, Carole Tremblay. Apportez vos breuvages préférés.

Responsables : **Gaétan Bourbeau** – 418-628-5791

Nicole O'Keefe – 418-524-2959

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE



Lise Dubé

1 – SCRABBLE

Début : le lundi 13 janvier
Fin : le lundi 8 juin
(excepté les jours fériés)
Heure : de 13 h à 15 h 30
Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti

Coût : 20 \$

Après cette pause de quelques semaines, bienvenue à tous les membres actuels du club aux préinscriptions en ligne le mercredi 8 janvier et aux inscriptions en personne, le jeudi 9 janvier.

Nous avons hâte de vous revoir les lundis p.m., toujours dans la même atmosphère conviviale.

Places au total : 70
Places en ligne : 50

Responsable : Sylvie Moisan – 418-627-3418

3 – LA 22^e SAISON DE BRIDGE

Début : le vendredi 10 janvier
Fin : le vendredi 15 mai
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : 13 h à 16 h 30
Coût par session : 3 \$/membre
5 \$/non membre

Cette activité se veut conviviale et inclusive. Nous prendrons le temps nécessaire pour vous informer des mesures que nous favoriserons pour l'accueil, le respect des joueurs et une meilleure pratique du jeu. Un tournoi suisse suivi d'un souper se tiendra le 24 avril. Les joueurs de bridge recevront toutes les informations au moment opportun.

Responsable : Claude Charbonneau – 418-623-2863

2 – LES MATINS EN MUSIQUE « CYRANO POUR LA SAINT-VALENTIN »

Date : le jeudi 13 février
Endroit : Grand Théâtre de Québec
Départ : 8 h (du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
Prix : 44 \$ (incluant le transport)

L'Orchestre symphonique de Québec convie le charismatique violoncelliste Julian Steckel pour un concert teinté du charme de la Saint-Valentin. Quand l'Orchestre parle d'amour : Dvorak (Concerto pour violoncelle) et Wagenaar avec Cyrano de Bergerac.

Places au total : 45
Places en ligne : 30

Responsable : Pierrette Lépine – 418-622-9949
Assistée de : Lise Dubé – 418-626-4501

4 – CARNAVALS DU MONDE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec
Date : le dimanche 19 avril
Endroit : Théâtre Capitoile de Québec
(départ à 13 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
Coût : 159 \$ /membre
174 \$ /non membre
Places au total: 47

Un spectacle haut en couleur et dynamique aux enchaînements de chants et de danses qui vous font vivre les quatre plus grands Carnivals du monde : le Carnaval de Rio, le Carnaval de Trinidad et Tobago, le Mardi Gras de la Nouvelle-Orléans et le Carnaval de Venise. Un véritable tour du monde inusité en 4 destinations festives, rythmées et envoûtantes.

Ce forfait inclut : transport en autobus scolaire, 1 souper, un guide accompagnateur, les activités au programme, les taxes et les frais de service.

Responsable : Lise Dubé – 418-626-4501

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

5 – THÉÂTRE DU PÉRISCOPE - TOUT INCLUS

« Une quête pour trouver l'or dans notre vieillesse »

Date : le jeudi 16 avril
 Heure : 19 h (durée de 3 h 30 avec entracte)
 Départ : 18 h 15 (du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
 Coût : 29 \$/membre
 (billet de théâtre, transport, taxes, frais de service, pourboire au chauffeur)
 Places au total : 90
 Places en ligne : 50

Synopsis : À la suite du déménagement de ses parents en « maison de vieux », Grisé a vécu un véritable choc. Il décide alors d'entreprendre une immersion de deux mois dans un de ces établissements afin d'en connaître le quotidien. En témoignant de l'intérieur, Grisé expose la réalité de cette tranche de société qu'on ne côtoie que trop peu souvent. D'après ses expériences familiales, ses rencontres intimes avec les résidents, ses entrevues avec divers experts et ses réflexions personnelles, le créateur porte cette parole dans l'espoir de bâtir un meilleur projet de société pour nos aînés, pour nous tous. Parce qu'on finira tous par être vieux.

(voir site Web : <http://circharlesbourg.org>)

Responsable : André Bellemare – 418-627-3730

Resp. adj. : Denise Bellemare

6 – LES LUNDIS CHANTANTS

Début : le lundi 20 janvier
 Fin : le lundi 20 avril
 (14 semaines plutôt que 12, sans interruption)
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Durée de l'activité : 9 h 30 à 11 h 15
 Coût : 30 \$ pour la session

Les inscrits de l'an dernier seront contactés pour connaître leur intention de poursuivre. Les places vacantes seront ensuite allouées aux nouveaux inscrits. Au besoin, une liste d'attente sera constituée.

Responsable : Michel Pilon – 418-353-4117

7 – THÉÂTRE LE TRIDENT - LES PLOUFFE

Date : le mercredi 22 janvier
 Heure : 19 h 30
 Départ : 18 h 45 (du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
 Coût : 44 \$/membre (billet de théâtre, transport, taxes, frais de service, pourboire au chauffeur)

Synopsis : Nous sommes en 1938, en plein quartier Saint-Sauveur; Ovide Plouffe travaille dans une manufacture mais ne s'en satisfait pas. Il rêve de s'élever au-dessus de tout ça. Il rêve aussi d'un rendez-vous avec la belle Rita Toulouse. Son frère Guillaume, lui, aspire à devenir joueur de baseball professionnel aux États-Unis. Tous les membres de la famille Plouffe se débattent avec le clergé, la misère et les revers du destin dans une société qui traverse de grandes mutations. La famille sera marquée notamment par la Grande Dépression, la Deuxième Guerre mondiale, mais aussi par les petites et grandes trahisons.

(voir site Web : <http://circharlesbourg.org>)

Places au total : 90

Places en ligne : 50

Responsable : André Bellemare – 418-627-3730

Resp. adj. : Denise Bellemare

8 – CONVERSATION ANGLAISE

Début : le mardi 14 janvier
 Fin : en mai (l'horaire sera établi ultérieurement selon les inscriptions et la disponibilité des moniteurs.)
 Heure : de 9 h 30 à 11 h 30 (une fois par semaine)
 Durée : 10 sessions de 2 heures
 Coût : 20 \$

Endroits : Resto-brasserie le Grand Bourg, les mardi, mercredi ou jeudi (prévoir au moins un repas de groupe); Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, le lundi; Arpidrome, le mardi. Les moniteurs bénévoles sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient, dans la limite du possible et du groupe. N'hésitez surtout pas à nous informer si vous ou une de vos connaissances souhaiteriez agir comme moniteur.

Responsable : Yvan Coats – 418-627-0460

Resp. adj. : Janet McCowan – 418-626-9712

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

9 – THÉÂTRE LA BORDÉE - ROUGE

Date : le mercredi 26 février
 Départ : 18 h 45 (du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
 Coût : 36 \$/membre (billet de théâtre, transport, taxes, frais de service, pourboire au chauffeur)
 Places au total : 46
 Places en ligne: 24

Synopsis : 1958. Mark Rothko, peintre américain contemporain de Jackson Pollock, reçoit la plus grande commande d'oeuvre de l'histoire de l'art moderne. Pendant deux ans, il y travaille avec son jeune assistant qui subira le caractère de ce maître intransigeant jusqu'à ce qu'un jour, il décide de s'affranchir et de l'affronter. John Logan a écrit un formidable duel d'acteurs qui met en lumière le rapport complexe du maître et de l'élève, de l'ancien et du nouveau, de l'art et de l'argent. Quand un artiste devient célèbre, est-ce le début de sa fin ? (voir site Web : <http://cjcharlesbourg.org>)

Responsable : **André Bellemare** – 418-627-3730
 Resp. adj. : **Denise Bellemare**

10 – GROUPE LEGEND'AIR

Quand : le vendredi de 13 h à 17 h
 Début : le vendredi 10 janvier
 Endroit : La Planque
 Coût : 20 \$

Notre groupe musical débute sa quatrième année comme activité de la CJR. Nous sommes des passionnés qui aimons se rencontrer chaque semaine pour nos pratiques. Tu possèdes un instrument, alors viens te joindre à nous pour partager nos moments de plaisir. Lors de notre prochaine saison, nous serons présents pour vous faire danser lors des différentes soirées de la CJR.

PS : si tu aimes la musique style « rétro », viens nous saluer un de ces vendredis.

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

11 – MATINÉE CULTURELLE –

« La vie de Marie-Victorin, une oeuvre plus grande que nature »

Date: le vendredi 24 avril
 Heure: 10 h (accueil à 9 h 30)
 Coût: 5 \$ payable en argent, inscription obligatoire
 Endroit: Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement

Marie-Victorin était un visionnaire pour son époque (1885-1944). Enseignant, professeur d'université, écrivain, fondateur du Jardin botanique de Montréal, son authenticité, sa détermination et ses grandes connaissances font de lui un homme d'exception. Peu de gens connaissent son histoire malgré toutes ses réalisations. Madame Nadeau nous dévoilera plusieurs anecdotes étonnantes tirées de son journal intime. Ceux qui ont participé à la visite du 2 août dernier au Parc Marie-Victorin peuvent témoigner de son enthousiasme et de sa passion pour la flore québécoise. (voir site Web : <http://cjcharlesbourg.org>)

Responsable : **André Bellemare** – 418-627-3730
 Resp. adj. : **Denise Bellemare**

12 – LA VIE-LAINE

Début : le mercredi 8 janvier
 Fin : le mercredi 18 mars
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Durée de l'activité : 9 h 30 à 11 h 30
 Coût : 20 \$ pour la session

Intéressées au tricot...un peu, beaucoup ?

Vous auriez le goût de partager cet intérêt avec le soutien de 5 conseillères; vous pourrez ainsi apprendre certaines notions en tricot tout en échangeant avec d'autres tricoteuses dans un climat de respect et de cordialité.

Responsable : **Andrée Girard** – 418-622-3200

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS



Gaetan Bourbeau

1 – SKI DE FOND ET RAQUETTES

Début : le jeudi 12 décembre
 Fin : le jeudi 12 mars
 Durée de l'activité : 9 h 30 à 15 h 30
 (arrivée 15 min. à l'avance)
 Endroits : Camp Mercier et Duchesnay
 Coût hebdomadaire : 11 \$ pour le ski de fond
 7 \$ pour la raquette

Coût du transport pour la saison : 75 \$

Souper de fin de saison : le samedi 14 mars
 L'activité est réservée aux membres inscrits et est
 contingentée à 120 personnes.

Si l'activité doit être annulée à cause de la température,
 vous recevrez un courriel vers 7 h 15 le matin et il y aura
 un message sur la boîte vocale de la CJR au
 418-990-0863 vers 7 h 30.

Responsable : **Diane Bellavance** – 418-628-2301

3 – TAÏ-CHI - QI GONG

Date : du vendredi 10 janvier au vendredi 27
 mars
 Heure : 9 h à 10 h 30
 Lieu : Centre communautaire du Plateau
 Places : 25 personnes maximum
 Coût : 72 \$

Nous acceptons les personnes de niveau intermédiaire ou
 avancé qui ont déjà pratiqué le Taï Chi et Qi Gong

TAÏ CHI: Forme courte de Pékin 24 positions.
 L'apprentissage des mouvements nous fait découvrir une
 nouvelle façon de bouger tout en douceur et en harmonie,
 ce qui procure un merveilleux bien-être physique et
 mental.

Qi Gong : Pratique de mouvements simples et doux qui
 amènent souplesse et vitalité.

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

2 – CROQ'SENTIERS EN HIVER

Début : le lundi 6 janvier
 Fin : le lundi 27 avril
 Durée : 9 h 30 à 11 h 30
 (sauf exception)
 Coût : 7 \$ pour l'année
 (du 1^{er} janvier au 31 décembre)
 ou 2 \$ par randonnée

Endroits : Sites naturels de la région de Québec, sentiers
 boisés et quelquefois dans les rues de la ville.

Niveaux: Mollo, mezzo et rapido

Venez découvrir avec nous les plaisirs de la marche en
 hiver et la beauté des paysages, encadrés par nos guides
 bénévoles qui assurent la sécurité de chacun des groupes.
 Voir la liste des marches sur le site web de la CJR sous
 Croq'sentiers.

Responsables : **Pierre Bolduc, Noël Mercier**
 Communications : **Diane Pageau** – 418-933-2255

4 – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Dates : du 13 janvier au 10 avril
 (13 semaines)
 Heure : de 8 h 45 à 9 h 45
 Endroit : École Saint-Jean-Eudes (ancien
 gymnase)
 Coût : 1 journée/semaine : 40 \$
 2 journées/semaine : 55 \$
 3 journées et plus : 70 \$

Monitrices :
 Lundi et mercredi : à confirmer
 Mardi et vendredi : Lise Paradis
 Jeudi : Annie-France Paquet

Responsables :
André Nadeau et Nicole Demers – 418-622-6103
Michel Sanchagrin et Lise Coté – 418-573-6640 ou
 – 418-627-0331

C'est avec regret que nous vous annonçons la retraite
 d'un grand bénévole au conditionnement physique,
 Robert Ouellet. Mille mercis pour toutes ces années de
 dévouement. Bienvenue aux nouveaux bénévoles.

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

5 – SHUFFLEBOARD

Début : les 13, 14, 15 ou 16 janvier (selon votre inscription)
 Fin : 20, 21, 22 ou 23 avril
 Durée de l'activité : 15 h à 17 h
 Journées : lundi, mardi, mercredi ou jeudi
 Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, salle RC07
 Coût : 15 \$/membre (1 fois par semaine)

Nous communiquerons avec les joueurs inscrits à l'automne pour connaître leur décision de poursuivre en janvier. Étant donné le peu de places disponibles, nous vous invitons à vous inscrire sur notre liste d'attente car nous y référons en premier pour compléter les groupes.

Responsable : **Louise Tanguay** –418-622-3536,
 Assistants : **Michel Tanguay**
Claude Dinél et Thérèse Tremblay
 –418-622-9427

7 – BADMINTON

Début : le lundi 13 janvier
 Fin : le lundi 27 avril
 (aucune activité le lundi 13 avril)
 Heure : 19 h 30 à 21 h 30
 Endroit : Gymnase François-Borgia (Patro de Charlesbourg)
 Coût pour la saison : 20 \$
 Matériel requis : Raquette et espadrilles

L'activité s'adresse à tous, tant aux débutants qu'aux joueurs plus expérimentés et la pratique de cette activité se fait dans un climat de camaraderie et non de performance.

Bienvenue à tous !

Places au total : 40
 Places en ligne : 15

Responsable : **Roch Lauzier** –418 622-5952

6 – CAMPING 2020

Dates : Du 12 au 19 juin
 Endroit : Camping de l'été
 5960, 5^e Rang
 Saint-Hyacinthe
 J2R 2A4

Inscription: mai 2020

Nous vous invitons à partager de bons moments au « Camping de l'été » situé à 9 km du centre-ville de Saint-Hyacinthe. Propreté et tranquillité caractérisent ce site. De plus, nous pouvons profiter d'une salle communautaire et d'un pavillon. Plus d'informations vous seront transmises dans L'INFO CJR Printemps-été.

Responsable : **Noël Maheux** – 418-849-8110

8 – DANSE EN LIGNE

Début : le mardi 21 janvier
 Heure : 13 h à 14 h – Suite Retro
 14 h à 15 h – Suite Intermédiaire
 15 h à 16 h – Suite débutant
 Durée : 12 semaines
 Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 4 \$/heure/membre
 5 \$/heure/non membre

Les cours sont donnés par un professeur de l'école de danse Michelle Houle.

Responsable : **Thérèse Ouellet** – 418-661-7031

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

9 – YOGA (Viniyoga)

Début : le mercredi 15 janvier
 Heure : 10 h à 11 h 15
 Fin : le mercredi 1^{er} avril
 Durée : 12 séances de 1 h 15
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Coût : 60 \$/membre
(aucun remboursement après le début de la session)
 Matériel requis : tapis de yoga
 Nombre de personnes : 26 maximum (20 minimum)
 Professeure : Élisabeth Tremblay

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

Vous trouverez les informations du contenu du cours sur la plateforme de la CJR au www.cjrcharlesbourg.org

Responsable : **Danielle Montambault** – 418-623-9690
 Resp. adj. : **Yvon D. Desrosiers**

11 – TENNIS

Début : le lundi 20 janvier
 Fin : le lundi 24 avril

Coût (payable par chèque) : 30 \$

Les membres s'exécutent au gymnase de l'école Saint-Jean-Eudes du lundi au vendredi inclusivement entre 8 h 05 et 14 h 25.

Nombre de participants (maximum) : 55

Le nombre de participants à l'activité étant limité, seuls les joueurs qui au préalable pratiquent ce sport et qui démontrent les habilités requises sont invités à s'y inscrire.

Responsable : **Jean-Yves Walsh** – 418-628-9608
 Assistants : **Suzanne Angers, Nicole Dorais, Ginette Paré, Claude Alain, André Grenier**

10 – PICKLEBALL

Début : le mercredi 8 janvier
 Fin : le mercredi 25 mars
 Heure : 9 h à 12 h
 Endroit : Patro Roc-Amadour
 Coût : 50 \$

Un sport de raquettes qui se pratique sur un terrain de badminton avec des règles qui s'inspirent à la fois du badminton, du tennis et du ping-pong. Nous initions et formons les nouveaux participants. Nous prêtons des raquettes.

N.B : Nous avons 9 terrains disponibles ayant ainsi la capacité de satisfaire tous nos futurs adeptes.

Responsable : **Daniel Lapointe**, (instructeur APCRQ)
 – 418-661-5956
 Assistants : **Jacques Robitaille et Carole St-Pierre**

Obtenez

10% DE RABAIS*

Monture à **20\$**
Modèle Enhance 4008

À l'achat d'une monture avec verres et traitement antireflet



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

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

APPORTEZ VOTRE ORDONNANCE ET ÉCONOMISEZ

ACTIVITÉS DE VOYAGE



A LIRE TRÈS ATTENTIVEMENT CAR CECI S'APPLIQUE À TOUS LES VOYAGES! *Gaston Lafleur*

Les non membres de la CJR doivent payer à la CJR des frais d'administration de 25 \$ non remboursables.

Pour tous les détails concernant les voyages, vous pouvez :

1. consulter le site Web de la CJR, section Voyages pour la description complète
2. vous procurer la fiche descriptive des voyages lors de la matinée d'inscription ou lors des Lundis PM
3. communiquer avec le répondant ou l'agent de voyage dans l'ordre indiqué dans la description du voyage.

OFFRE DE JUMELAGE

Vous voyagez seul? Le comité des voyages met à votre disposition une possibilité de jumelage. Voici ce qui a été retenu :

- Créer une communauté virtuelle de jumelage par le biais de la plateforme Web de la CJR en y plaçant une liste des personnes désirant être jumelées. Cette liste sera accessible à trois (3) personnes seulement. Vous devez vous inscrire directement sur le site www.cjrcharlesbourg.org à la section voyage « jumelage ».
- Le répondant de chaque voyage tente de jumeler les gens à l'intérieur de son voyage. S'il est impossible de le faire, il peut à ce moment-là se diriger vers la liste sur la plateforme de la CJR par l'intermédiaire des personnes responsables.
- Dans le but de faciliter les échanges, nous inciterons les gens à se rencontrer avant le voyage et nous pouvons également leur fournir un document intitulé « connaissance de soi » pour apprendre à se connaître mutuellement.

EN AUCUN CAS, LA CJR NE SE TIENDRA RESPONSABLE DE LA BONNE ENTENTE ENTRE LES PERSONNES JUMELÉES.

Responsable : Diane Gagné – 418-380-4381

PÉRIODE	DESTINATION	AGENT DE LIAISON OU ACCOMPAGNATEUR	AGENCE OU GROSSISTE
11 février 2020 (7, 10 et 14 jours)	Punta Cana	Rose-Marie Cloutier	Vasco Innovation
3 au 16 mars 2020	Terre et Mer à Dubaï (croisière de 7 jours)	Gilles Mercier	Voyages Paradis
22 au 29 mars 2020	Orlando (Disney)	Lise Dubé	Groupe Voyages Québec
26 mars au 23 avril 2020	Long séjour en Sicile	Louise Bélanger et Diane Gagné	Les Aventures Éoliennes
14 au 29 mai 2020	Espagne (Barcelone et Costa Brava)	Doris Dorval	Voyages Globe-Trotter
11 au 22 juin 2020	Vélo et péniche en Hollande et Belgique	Louise Bélanger	Groupe Voyages Québec
10 au 14 août 2020	Boston, les Châteaux et Cape Cod	Lyne Trudelle	Groupe Voyages Québec
21 septembre au 2 octobre 2020	Paris et les Châteaux de la Loire	Lise Dubé	Groupe Voyages Québec
1 ^{er} au 16 octobre 2020	Voyage au cœur de l'Italie	Rose-Marie Cloutier	Voyages Plein Soleil

ACTIVITÉS DE VOYAGE (SUITE)

1 – BARCELONE ET COSTA BRAVA

Du 14 au 29 mai 2020

En collaboration avec Vacances Préférence, Voyages Globe-Trotter vous invite à un séjour sur la magnifique Costa Brava en bord de mer ainsi que la découverte du flamenco, tapas et culture de la colorée ville de Barcelone.

Tarif par personne, en occupation double sur une base de

- 20 passagers – 2345 \$
- 25 passagers – 2309 \$
- 30 passagers – 2259 \$
- Supplément occupation simple – 600 \$

Non membre : Frais supplémentaires de 25 \$ pour les voyageurs accompagnant un membre.

Vous trouverez les informations complètes sur la plateforme de la CJR au www.cjrcharlesbourg.org – onglet Voyages.

Doris Dorval –418-628-6526, membre de la CJR et accompagnatrice désignée par Voyages Globe-Trotter
doris.dorval@gmail.com

Lina Audet, Voyages Globe-Trotter –418-529-7717
lina@voyagesglobetrotter.com

3- BOSTON, LES CHÂTEAUX ET CAPE COD

10 au 14 août 2020

En collaboration avec Groupe Voyages Québec.

Venez visiter Boston qui est la capitale et la plus grande ville de l'État du Massachusetts et de la région de Nouvelle-Angleterre, dans le nord-est des États-Unis.

Centre économique et culturel, Boston est connue pour l'excellence de ses universités, notamment l'université Harvard que nous visiterons.

Nous ferons également l'ascension de la tour Prudential et encore plus.

Transport en autocar l'Exclusif (46 places seulement).

Tarif par personne :

- en occupation double – 979 \$
- en occupation triple – 819 \$
- en occupation quadruple – 749 \$
- en occupation simple – 1 479 \$

Il y a possibilité de jumelage.

Vous trouverez les informations complètes sur la plateforme de la CJR au www.cjrcharlesbourg.org – onglet Voyages.

Lyne Trudelle – 418-626-4619, agente de liaison de la CJR
France Tanguay, Groupe Voyages Québec –418-525-4585

2 – WALT DISNEY WORLD, FLORIDE

Du 22 au 29 mars 2020

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Venez passer une semaine inoubliable sur le site de Walt Disney World à Orlando.

Tarif par personne en occupation

- double – 3299 \$
- triple – 3139 \$
- quadruple – 3029 \$
- simple – 4099 \$

Il y a possibilité de

Vous trouverez les informations complètes sur la plateforme de la CJR au www.cjrcharlesbourg.org – onglet Voyages

Lise Dubé – 418-626-4501, agente de liaison de la CJR
France Tanguay, Groupe Voyages Québec –418-525-4585

4 – PARIS ET LES CHÂTEAUX DE LA LOIRE

Du 21 septembre au 2 octobre 2020

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Quatre nuits à Paris, ville magique, historique et moderne. Cinq nuits à Tours pour visiter les plus beaux châteaux de la Loire et une nuit à Roissy.

Tarif par personne

- en occupation double – 3399 \$
- en occupation simple – 4458 \$

Il y a possibilité de jumelage.

Vous trouverez les informations complètes sur la plateforme de la CJR au www.cjrcharlesbourg.org – onglet Voyages.

Lise Dubé – 418-626-4501, agente de liaison de la CJR
Sophie Desrochers, Groupe Voyages Québec –418-525-4585

ANNULÉE

EN HOMMAGE À LA VIE

CÉLÉBRER
LA VIE,
À SA
MANIÈRE.



SES VOYAGES,
À SA MANIÈRE.

—

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

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

Voilà ce à quoi
nos professionnels
sont pleinement
engagés.

f

418 522-5212

dignitequebec.com

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

Dignité™

EN HOMMAGE À LA VIE

Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU



Êtes-vous prêt à amorcer la discussion sur **LA VIE EN RÉSIDENCE?**

Nos conseillers en location peuvent vous aider.

 **CLIQUEZ** ChartwellManoiretCoursdelAtrium.com

 **APPELEZ** 7 jours sur 7 au 581 781-8697

 **VISITEZ** 545, rue Francis-Byrne, Québec



CHARTWELL

MANOIR ET COURS DE L'ATRIUM
résidence pour retraités