



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

Boîte vocale : 418-990-0863

Volume 18 - No 2

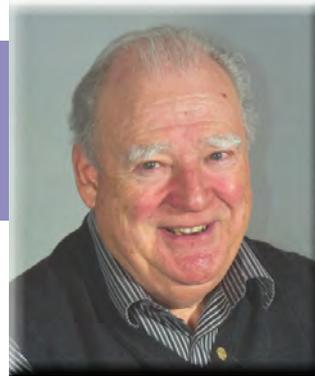
Site Web : <http://www.cjrcharlesbourg.org>

JANVIER 2016

Section I

MOT DU PRÉSIDENT

Claude Charbonneau



L'ainé vient à la C.J.R. d'abord pour participer à une activité. Ce qu'il cherche dans une activité, c'est avoir du plaisir. Nous constatons que selon les résultats de la cueillette de données faite dans le cadre du programme de recherche-action participative « pour un vieillissement actif dans la dignité », des membres voient la C.J.R. comme un organisme de loisirs. D'autres la perçoivent comme un milieu d'appartenance, de partage et d'amitié. Ces perceptions ne sont pas contradictoires. Elles se situent dans un continuum de participation.

Par sa programmation dynamique et diversifiée, la C.J.R. assiste ses membres dans leur démarche d'un vieillissement en santé. Ces derniers veulent rester des citoyens actifs et réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de leur vie. Dans cette quête de recherche de plaisir par ses membres, la C.J.R. se doit de créer un environnement où ceux-ci pourront avoir du plaisir ensemble.

Les observations que j'ai reçues des membres pour les activités de l'automne 2015 sont très positives malgré l'état du local du 8255, boul. Henri-Bourassa et ce pour l'ensemble des activités. Les membres semblent très satisfaits.

Nous vous soulignons qu'il faut renouveler votre carte de membre 2016 pour vous inscrire à une activité de la session d'hiver 2016. Le 6 janvier, nous vous invitons à 10 h 30 au sous-sol de l'église Saint-Jérôme pour l'inscription aux activités de l'hiver. Une programmation d'activités diversifiées vous attend.

Le comité sur le milieu de vie vous propose pour l'hiver des Lundis PM à compter du 11 janvier 2016 au 8255, boul. Henri-Bourassa local 110. La C.J.R. invite d'une façon personnalisée ses bénévoles pour souligner leur contribution lors d'un 5 à 7, le vendredi 22 janvier au Centre communautaire Bon-Pasteur. Le 1^{er} février 2016, la C.J.R. poursuivra ses activités au nouveau Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin. Enfin, le vendredi 18 mars 2016, la C.J.R. tiendra son assemblée générale annuelle à 17 h 30 au Centre communautaire du Plateau. Nous comptons sur votre disponibilité, votre compétence et votre engagement pour assurer la relève au conseil d'administration.

La C.J.R. est dans son milieu un organisme dynamique et innovateur pour développer et maintenir la qualité de vie de ses aînés. Si elle obtient de tels résultats, c'est grâce à l'engagement constant des administrateurs, des responsables d'activités, des bénévoles et des membres qui ont à cœur sa réussite.

Je remercie tous les administrateurs, les responsables d'activités et les bénévoles pour leur contribution à la réussite de la C.J.R. et les membres pour leur participation constructive et leur engagement constant dans son action. Je souhaite sincèrement à tous la paix, la joie et le bonheur de vivre pleinement le moment présent.

Claude Charbonneau, Président

Section 2

ADMINISTRATION
**1- MEMBRES DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION
ANNÉE 2015-2016**

Claude Charbonneau, Président phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Hélène Beaulieu, Vice-présidente helenebeaulieu@hotmail.ca	418-628-1106
Camille Roy, Vice-président Coordonnateur des bénévoles roy.camille@videotron.ca	418-628-6995
Jean-Guy Lebel, Secrétaire jeanguylebel@hotmail.com	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier gilbertjl@sympatico.ca	418-626-8736
Jean Deslauriers, Registraire mopettex@hotmail.com	418-624-4691
Louis Paquet, Registraire-adjoint louis.paquet@videotron.ca	418-626-3696
André Bellemare, Coordonnateur Activités culturelles adbelle@videotron.ca	418-627-3730
Jean Bédard, Coordonnateur Activités sociales bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
Pierre Lapointe, coordonnateur Activités sportives et physiques zalupi@hotmail.com	418-666-7845
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Gérard Bélanger, Administrateur belanger_thgar@videotron.ca	418-621-5025
Simonne Laforest, administratrice cimlaf@videotron.ca	418-622-1375

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Errol Fortin errolf@videotron.ca	418-627-3546
Marcel Dupont madupontmo@videotron.ca	418-628-7963
Jean-Paul Havard havardroberge@bell.net	418-626-0506
Louise Tanguay mloutanguay68@gmail.com	418-622-3536
Marcelle Fournier guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Georgette Baril georgette.baril@videotron.ca	418-626-7454
Pauline Morneau pmorneau@sympatico.ca	418-623-5043
Thérèse Brousseau tbrousseau@videotron.ca	418-529-4789

Coordonnateurs d'activités :

Jean Bédard bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
André Bellemare adbelle@videotron.ca	418-627-3730
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Pierre Lapointe zalupi@hotmail.com	418-666-7845

SOMMAIRE

SECTIONS	PAGES	SECTIONS	PAGES
I - Mot du président.....	1	Calendrier des activités	20 et 21
II - Administration.....	2	VI - Activités sociales.....	24
III - Aînés et activités communautaires	7	VII - Santé, plein air et activités sportives	26
IV - Milieu de vie.....	10	VIII - Voyages	30
V - Activités culturelles et éducatives	13	IX - Informations sur les autres organismes	34
		X - Divers	37

3- MOT DU REGISTRAIRE

Pour permettre à la C.J.R. de mieux informer ses membres, nous vous demandons lors de votre renouvellement de nous fournir votre adresse courriel. Afin d'améliorer le service, un formulaire sera à votre disposition lors de la journée d'inscription du mercredi 6 janvier prochain ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité. Vous pouvez également vous inscrire ou réactiver votre carte dès **10 heures** le mercredi 6 janvier prochain. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût sera de 20 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre et pour les **nouveaux membres non-résidents** de la ville de Québec, il sera de 25 \$. Des frais supplémentaires de 2 \$ sont demandés pour remplacer une carte perdue.

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

IMPORTANT - PRÉINSCRIPTION

Veillez prendre note que le lundi 4 janvier 2016, le bureau situé temporairement au 8255, boul. Henri-Bourassa sera ouvert de 13 h à 15 h 30 spécifiquement pour ceux qui désirent renouveler leur carte de membre pour 2016 ainsi que pour les nouveaux membres qui souhaitent s'inscrire.

Jean Deslauriers, Registraire
Louis Paquet, Registraire-adjoint

4- RENOUELEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

Selon la politique 8, article 7.1.4, un membre en règle est celui qui a acquitté sa cotisation annuelle qui est valable du 1^{er} janvier de l'année en cours au 31 décembre. Tout membre en règle peut renouveler sa carte de membre à la C.J.R. sans avoir à répondre à de nouvelles conditions.

Le nouveau membre qui adhère à la C.J.R. entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre est membre en règle jusqu'au 31 décembre de l'année suivante.

Pour s'inscrire à une activité prévue pour les membres, celui-ci doit être membre en règle, c'est-à-dire avoir renouvelé sa carte.

Le conseil d'administration

5- 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.

6- SITE WEB

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

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont Renald Lessard, Jean Bédard et Jacques Dufresne.

7- 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 ski de fond, le club de marche... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

8- 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)

9- 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)

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

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

Pour ce faire, il reçoit l'information à jour des coordonnateurs d'activité et des responsables d'activités sur les activités en cours (disponibles, non disponibles ou complétées). Il informe les responsables d'activités, les coordonnateurs et le trésorier sur les transactions effectuées concernant les activités, les paiements ou les remboursements selon la procédure en vigueur. Il voit à l'ouverture et à la fermeture

des locaux, assure l'accueil, l'animation et la gestion des activités durant cette période. Il coordonne la participation des responsables d'activités à l'information aux membres sur les activités dont ils sont responsables.

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

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

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

11- AVIS DE CONVOCATION POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA C.J.R.

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra **le vendredi 18 mars 2016 à 17 h 30 au Centre communautaire du Plateau.**

Suite à l'assemblée générale, la C.J.R. rendra hommage à certains de ses bénévoles. Le tout sera suivi d'un cocktail de reconnaissance et d'un goûter.

Les membres en règle présents recevront le rapport du président, approuveront les états financiers déposés par le trésorier et éliront les membres du conseil d'administration. Une période de questions suivra.

Nous vous invitons fortement à venir participer comme membre à votre assemblée générale annuelle et à assister à l'activité de reconnaissance des bénévoles sans lesquels la C.J.R. ne pourrait rien faire.

Vous êtes invités tout aussi fortement à vous présenter comme administrateur pour les années 2016 et 2017. Plusieurs administrateurs ont en effet décidé de ne pas renouveler leur mandat, la C.J.R. a donc besoin de vos talents et de votre disponibilité. Il vous suffit de me transmettre un bulletin de candidature à l'adresse mentionnée dans L'INFO C.J.R. Vous devez être membre en règle de la C.J.R. pour postuler à un poste d'administrateur. Bienvenue à tous !

Jean-Guy Lebel, secrétaire



« Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter »

**12- RÈGLEMENT NO. 2
DE MISE EN CANDIDATURE ET DE PROCÉDURE D'ÉLECTION
DES ADMINISTRATEURS DE LA C.J.R.**

1. Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.
2. Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.
3. Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.
4. Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.
5. Le président ou la présidente d'élection considère d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite les propositions présentées verbalement séance tenante.
6. Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mises en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.
7. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.
8. S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.
9. S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.
10. Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaires à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.
11. Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin.
12. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.
13. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.
14. Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.
15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.
16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

Le présent règlement a été adopté à l'assemblée générale de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau tenue le 15 février 2006.

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom _____

Numéro de membre _____

Signature du membre _____

Date de signature _____

Signature et numéro du membre proposeur _____

13- RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

Au début de janvier de chaque année, le conseil d'administration invite les bénévoles à une rencontre où il souligne leur contribution à la réussite de la C.J.R.

De plus, lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient en février, la C.J.R. souligne d'une façon particulière la contribution significative de certains bénévoles au succès de ses activités.

Voici donc la liste des bénévoles qui seront reconnus pour l'année 2015.

Administration

Jean Deslauriers	Administrateur	5 ans
------------------	----------------	-------

Activités culturelles

André Bellemare	Matinée culturelle	3 ans
Jacques Bois	Ciné-discussion	3 ans
Gilles Lachance	Conversation anglaise	3 ans
André Bellemare	Activité théâtre	5 ans
Huguette Charpentier	Conversation anglaise	10 ans

Activités sociales

Camille Roy	Souper aux huîtres	3 ans
Ginette Dufresne	Dîner du carnaval	3 ans
Martin Neault	Déjeuner petites quilles	3 ans
André et Normande Renaud	Brunch automnal	5 ans

Activités sportives

Édith Vachon	Club de marche	3 ans
Pierre Bédard	Golf de fermeture	3 ans
Yvan Guilbault	Tennis C.J.R.	5 ans

Voyages

Gilles Mercier	Long séjour	3 ans
Réjeanne Michaud	Voyage d'un jour	3 ans
Gaétan Bourbeau	Voyage d'un jour	5 ans
Denis Paquet	Voyage d'un jour	5 ans

PRIX MILIEU DE VIE

Équipe du tennis C.J.R. 2015 : Nicole Dorais, Nicole Tous-saint, Claude Alain, Jean-Yves Walsh et Yvan Guilbault, responsable

Le comité de travail

sur la reconnaissance des bénévoles 2015

Claude Charbonneau, Georgette Baril et Louis Paquet

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 Louis Paquet en composant le 418-626-3696.

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

Madame Christine Genest,
décédée le 24 août 2015

Madame Suzanne Plante,
décédée le 31 août 2015

Monsieur Guy Fortin,
décédé le 16 septembre 2015

Madame Rachelle Laliberté Audet,
décédée le 22 octobre 2015

Madame Louise Therrien Leblanc,
décédée le 19 novembre 2015

Le conseil d'administration



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

Confucius

Section III

AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES**1- RÉFLEXIONS SUR LE RÔLE ET LA MISSION DE LA C.J.R.**

La C.J.R fut incorporée le 9 septembre 1994. Elle fête son 21^e anniversaire de fondation cette année. Ses fondateurs visaient alors comme objectif de réunir des personnes âgées pour partager ensemble leur vécu. Elle préconisait également de contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu.

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

La C.J.R. offre aux aînés trois fois par année, en septembre, en janvier et mai, un ensemble d'activités diversifiées, dans les secteurs culturel, sportif, physique, social, de voyage et de milieu de vie. Ces activités peuvent être d'une journée, hebdomadaires, de plusieurs jours consécutifs ou de plusieurs fois dans la même semaine.

L'aîné vient à la C.J.R. d'abord pour participer à une activité. Ce qu'il y cherche, c'est avoir du plaisir. Généralement, le participant est satisfait du service reçu.

L'ensemble de ces activités sont organisées par des bénévoles à titre de responsables d'activités (environ 40). Le tout est géré par un conseil d'administration de 13 membres dont quatre coordonnateurs de secteurs d'activités. De plus, 225 bénévoles assurent le bon fonctionnement de la C.J.R.

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

Pour la C.J.R., le membre est le centre de son action et l'expertise, la générosité et l'engagement de ces derniers sont la source d'énergie rendant possible ses réalisations.

Par sa programmation dynamique et diversifiée, la C.J.R. assiste ses membres dans leur démarche d'un vieillissement en santé. Ces derniers veulent rester des citoyens actifs, réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de leur vie.

Par leur engagement, ils s'impliquent dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités, donnent un sens à leur vie, participent au développement de leur milieu où ils peuvent échanger sur leur vécu avec des amis.

Dans cette quête de recherche de plaisir par ses membres, la C.J.R. se doit de créer un environnement où ceux-ci pourront avoir du plaisir ensemble. Pour ce faire, elle travaille à mettre en place un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

La création d'un sentiment d'appartenance, la promotion du goût d'être actif, la considération de la vie de groupe comme un moyen d'épanouissement et de développement personnel et faire de l'association un carrefour où les membres se rencontrent pour partager leur vécu entre amis sont les principaux éléments qui inspirent la C.J.R. dans son action. Les valeurs préconisées sont alors le respect, le partage, la solidarité, l'équité et l'efficacité.

La politique sur le vieillissement dans la dignité et le programme de recherche-action participative sont les éléments de pointe dans la réalisation de cette démarche.

En novembre 2015, la C.J.R. propose à ses 1900 membres 125 activités variées dont le bon fonctionnement est assuré par 225 bénévoles.

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

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

Pour assurer la réussite de son action, les responsables d'activités sont des acteurs importants. Nous devons le soutenir adéquatement dans ce cheminement et le comité sur la valorisation des bénévoles y travaille activement.

Les membres doivent également prendre conscience que la C.J.R. est plus qu'un lieu de consommation de loisirs. Elle se veut être un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif où ses membres pourront avoir ensemble du plaisir.

Le conseil d'administration

2- ENSEMBLE VERS L'INCLUSION

Aujourd'hui, nous venons apporter un suivi au projet de recherche-action participative en cours dans notre organisme. On se rappelle que ce projet vient supporter la politique d'inclusion de la C.J.R. : « **Pour un vieillissement actif dans la dignité** ». Dans *L'INFO C.J.R.* de septembre dernier, nous vous avons apporté des clarifications quant au bien fondé de ce projet, de ses objectifs, du rôle des membres de l'équipe de recherche et des résultats attendus.

On se rappelle également que 60 membres de la C.J.R. avaient été rencontrés individuellement ou en groupe, dans le but d'identifier les besoins réels des membres. Les commentaires alors recueillis ont été validés, le 5 juin, par une rencontre de participants qui s'étaient montrés intéressés.

Par la suite, l'équipe de recherche a codifié, analysé et interprété les commentaires et suggestions, comme tout bon travail de recherche l'exige. Nous en sommes actuellement à dégager des pistes d'action autour de 4 grandes sphères : 1) le rôle de la C.J.R. face à l'inclusion, 2) la sensibilisation, 3) l'accueil, 4) la planification des activités et le soutien aux responsables. Les équipes de travail se sont élargies pour inclure d'autres membres de la C.J.R. Dans un même temps, une formation a été donnée le 5 novembre par Émilie Raymond et Nadine Lacroix, aux responsables d'activités et aux coordonnateurs; le sujet était : *Participation sociale : des pistes pour intervenir auprès des aînés ayant des incapacités*. De plus, des approches ont été faites à des organismes communautaires et du réseau de la santé et services sociaux pour développer une collaboration plus étroite en rapport avec l'inclusion.

En terminant, vous êtes invités à poser toutes les questions qui vous habitent, à donner toutes les idées qui émergent, à participer à nos invitations, bref, à vous manifester quand vous en sentez le besoin.

Vous pouvez le faire par téléphone au 418-626-2828 ou par courriel à cjrrapvad@gmail.com. Vous pouvez contacter Sophie Durand, chargée de projet, Nadine Lacroix, assistante de recherche ou Jean-Guy Lebel, responsable du comité VAD. Pour en savoir plus sur le comité VAD, aller voir sur le site de la C.J.R. à l'onglet « Vers l'inclusion ».

Denise Beaudry au nom du comité de pilotage

3- LA RENCONTRE DU 5 NOVEMBRE : UTILE ET APPRÉCIÉE

Si j'étais un journaliste vraiment sérieux, je me serais présenté à cette session de formation offerte aux responsables d'activités de la C.J.R. par le comité VAD. Si j'avais laissé tomber cette croisière relaxante de 16 jours sur l'Atlantique, j'aurais pu constater moi-même ce qui s'est réellement passé ce 5 novembre au bord de la piscine de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes.

Pas si mauvais journaliste que ça quand même, j'ai pensé aller lire les commentaires laissés par les 31 participants. Je dois dire que j'ai été fort agréablement surpris. Il est évident que tous ont aimé ça : « Rencontre très positive merci », « Ce fut plaisant de pouvoir discuter et échanger entre nous », « Très instructif et formateur », « Très belle journée de réflexion »...

Les personnes présentes ont apprécié les deux formatrices, Émilie Raymond et Nadine Lacroix : « Excellente animation, diversifiée », « Bravo particulièrement aux animatrices pour cette journée qui a passé très vite ».

Les gens sont contents de ce qu'ils ont appris. La liste des apprentissages mentionnés serait trop longue à énumérer, mais on peut les résumer par le commentaire suivant : « Je me sens plus outillé comme responsable ». Et ils souhaitent « que tous les responsables (d'activités) puissent vivre une telle formation ».

Le comité VAD a donc décidé d'offrir sous peu la même journée de formation aux responsables n'ayant pas eu la chance d'y participer. À la demande des participants, il prévoit également une suite à cette première journée de formation. Il s'agirait alors de réfléchir aux manières de concrétiser des pratiques d'inclusion en tenant compte des réalités propres à chaque activité.

Jean-Guy Lebel, responsable du comité de pilotage

4- LE SILENCE DES PANTOUFLES EST PLUS DANGEREUX QUE LE BRUIT DES BOTTES

Quand on demandait à un homme de l'aristocratie allemande, avant la seconde guerre mondiale, combien d'Allemands étaient de véritables nazis, il faisait une réponse qui peut guider notre attitude au regard du fanatisme.

Peu de gens sont de vrais nazis, disait-il, mais nombreux sont ceux qui se réjouissent du retour de la fierté allemande, et encore plus nombreux ceux qui sont trop occupés pour y faire attention. J'étais l'un de ceux qui pensaient simplement que les nazis étaient une bande de cinglés.

Aussi la majorité se contenta-t-elle de regarder et de laisser faire. Soudain, avant que nous ayons pu le réaliser, ils nous possédaient, nous avons perdu toute liberté de manœuvre et la fin du monde était arrivée. Ma famille perdit tout, je terminai dans un camp de concentration.

La Russie communiste était composée de Russes qui voulaient tout simplement vivre en paix, bien que les communistes russes aient été responsables du meurtre d'environ vingt millions de personnes. La majorité pacifique n'était pas concernée.

L'immense population chinoise était, elle aussi, pacifique mais les communistes chinois réussirent à tuer le nombre stupéfiant de soixante-dix millions de personnes.

Le Japonais moyen, avant la deuxième guerre mondiale, n'était pas un belliciste sadique. Le Japon, cependant, jalonna sa route, à travers l'Asie du sud-est, de meurtres et de carnages dans une orgie de tueries incluant l'abattage systématique de douze millions de civils chinois, tués, pour la plupart, à coups d'épée, de pelle ou de baïonnette.

Et qui peut oublier le Rwanda qui s'effondra dans une boucherie. N'aurait-on pu dire que la majorité des Rwandais était pour la Paix et l'Amour ?

Les leçons de l'Histoire sont souvent incroyablement simples et brutales. Cependant, malgré toutes nos facultés de raisonnement, nous passons souvent à côté des choses les plus élémentaires et les moins compliquées.

Les musulmans pacifiques sont-ils devenus inconséquents par leur silence ?

Aujourd'hui, des experts et des têtes bien pensantes ne cessent de nous répéter que l'Islam est la religion de la paix et que la vaste majorité des musulmans ne désire que vivre en paix. Le fait est que les fanatiques gouvernent l'Islam actuellement.

Ce sont les fanatiques qui parquent. Ce sont les fanatiques qui financent chacun des cinquante conflits armés de par le monde. Ce sont des fanatiques qui assassinent systématiquement les chrétiens ou des groupes tribaux à travers toute l'Afrique et mettent peu à peu la main sur le continent entier, à travers une vague islamique.

Ce sont les fanatiques qui posent des bombes, décapitent, massacrent ou commettent les crimes d'honneur. Ce sont les fanatiques qui prennent le contrôle des mosquées, l'une après l'autre. Ce sont les fanatiques qui prêchent avec zèle la lapidation et la pendaison des victimes de viol et des homosexuels.

La réalité, brutale et quantifiable, est que la majorité pacifique, la majorité silencieuse y est étrangère et se terre.

Les musulmans pacifiques deviendront nos ennemis s'ils ne réagissent pas, parce que, comme mon ami allemand, ils s'éveilleront un jour pour constater qu'ils sont la proie des fanatiques et que la fin de leur monde aura commencé.

Les Allemands, les Japonais, les Chinois, les Russes, les Rwandais, les Serbes, les Albanais, les Afghans, les Irakiens, les Palestiniens, les Nigériens, les Algériens, tous amoureux de la Paix, et beaucoup d'autres peuples sont morts parce que la majorité pacifique n'a pas réagi avant qu'il ne soit trop tard.

Quant à nous, qui contemplons tout cela, nous devons observer le seul groupe important pour notre mode de vie : les fanatiques.

Voici le poème écrit par ce Martin Niemöller (1892-1984)

« Quand ils sont venus chercher les communistes, je n'ai pas protesté parce que je ne suis pas communiste.
Quand ils sont venus chercher les Juifs, je n'ai pas protesté parce que je ne suis pas Juif.
Quand ils sont venus chercher les syndicalistes, je n'ai pas protesté parce que je ne suis pas syndicaliste.
Quand ils sont venus chercher les catholiques, je n'ai pas protesté parce que je ne suis pas catholique.
Et lorsqu'ils sont venus me chercher, il n'y avait plus personne pour protester ».

« Le monde est dangereux à vivre non pas tant à cause de ceux qui font le mal, mais à cause de ceux qui regardent et laissent faire ». **Albert Einstein**

Texte fourni par André Bellemare

5- **SI MON CORPS ÉTAIT UNE VOITURE ...**

Si mon corps était une voiture, le temps serait venu où je commencerais à songer à l'échanger pour un modèle plus récent.

Ma finition commence à avoir des bosses, des bosselures et des égratignures et ma peinture devient plutôt mate. Mais ce n'est pas le pire.

Mes lumières ont perdu leur focus et il devient de plus en plus difficile de voir les choses de près.

Ma traction n'est plus aussi gracieuse qu'auparavant. Je glisse et dérape de travers et me cogne sur des choses même lorsque la température est idéale.

Mes beaux pneus blancs sont tachés de vilaines varices. Ça me prend plusieurs heures pour atteindre ma vitesse

maximale Mon taux de consommation de carburant est inefficace. Mais voici le pire de tout. Chaque fois que je me mouche, tousse ou rit... soit que mon radiateur coule ou que mon échappement pète.

Malgré tout cela, Vive la Vie !!!



6- AUTEURS DE CHEZ NOUS

Jardin d'hiver

Le givre brode les rivières
la neige couvre la verdure
des monts et des plaines
les fibres du sol agonisent
sous le jardin d'hiver

sur l'air glacial du rivage
le frimas gît dans la solitude
sous les points des ruisseaux
un frisson agite l'eau
qui lentement s'écoule

janvier neige sur la neige
le temps s'échappe dans le délire
des tempêtes et du froid
la terre ensevelie s'endort
dans les bras de l'hiver

Gisèle Labbé

Section IV

MILIEU DE VIE



1- IDENTIFICATION DES BÉNÉVOLES

Nous avons reçu des commentaires, lors des dernières journées d'inscription, que des membres s'infiltraient et s'inscrivent aux activités en même temps que les bénévoles qui participent aux inscriptions.

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

2- RENCONTRE DES NOUVEAUX MEMBRES

Le vendredi 13 novembre, les membres du conseil d'administration ont accueilli plus de 80 nouveaux membres à une rencontre d'information et d'échanges. Après les présentations d'usage, Claude Charbonneau, président, nous a entretenus sur le projet de recherche « Vieillessement actif dans la dignité » ainsi que sur la mission de la C.J.R.

Camille Roy, vice-président coordonnateur des bénévoles, nous a informés du rôle des bénévoles à la C.J.R. et a mentionné que nous étions en période de recrutement de bénévoles pour organiser des activités ou pour agir comme administrateur. Pour conclure, les quatre coordonnateurs sont venus tour à tour parler de leur secteur respectif d'activités. Le tout fut suivi d'une période de questions fort intéressantes et constructives pour l'ensemble des participants.

Un goûter nous a tous réunis pour échanger et fraterniser en bonne compagnie. Ce fut une très belle rencontre que nous reprendrons sûrement l'an prochain.

Un gros MERCI à tous les participants qui nous ont démontré qu'ils avaient à cœur la bonne marche et le développement de la C.J.R.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité « Milieu de vie »

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

Pierre Daninos

3- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 6 JANVIER

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions, identifiés par le port d'une cocarde, sont autorisés à s'inscrire et à inscrire leur conjoint membre ou un autre membre à une activité avant 10 h 30. **Aucune autre inscription ne sera acceptée durant cette période.** La séance d'inscription pour tous aura lieu le mercredi 6 janvier 2016 de 10 h 30 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 6 janvier. 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.

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

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

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

Activités contingentées

- Vins et fromages
- Dîner aux Cailles
- Dîner Cataractique
- Cabane à sucre
- Voyages d'un jour
- Sorties culturelles d'un jour

Cependant, les activités suivantes s'adressent **aux membres seulement** :

- Golf du mardi
- Tennis
- Conditionnement physique
- Scrabble
- Shuffleboard
- Taï Chi
- Viniyoga

Pour les autres activités, il n'y a pas de contrainte à l'inscription d'un non-membre par un membre. Le coût d'inscription d'un non-membre se fait selon les conditions établies.

Le conseil d'administration conviendra d'une politique à ce sujet.

Le conseil d'administration

5- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme par le passé, les Lundis PM sont de retour à compter du 11 janvier jusqu'au 25 avril 2016 inclusivement. En janvier 2016, **les activités régulières des Lundis PM vont se poursuivre au 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110 à Charlesbourg** de 13 h à 15 h 30 et ce, jusqu'au 22 janvier inclusivement.

Exceptionnellement, le 25 janvier, il n'y aura pas d'activités régulières mais les personnes qui voudront s'inscrire aux activités et se procurer leur carte de membre pourront le faire de 13 h à 15 h. À compter du lundi 1^{er} février 2016, nous déménageons nos activités au Centre communautaire du Plateau, sis au 8815, avenue Jean-Paquin. La salle est ouverte à tous. Il est à noter que **le 28 mars 2016, Lundi de Pâques, ce sera congé pour tous.**

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

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

Bienvenue à tous.

Hélène Beaulieu

Responsable du comité « Milieu de Vie »

6- CRIBB

Les membres désirant jouer au cribb les lundis après-midi n'ont qu'à se présenter à compter de 13 h au 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110. Les équipes sont formées sur place et l'activité est gratuite. Il est obligatoire d'être membre de la C.J.R. pour se joindre au groupe.

Suzanne Bolduc 418-627-9717, responsable
Nicole Beauchesne 4185-627-2574

7- RENCONTRE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La C.J.R. invitera personnellement ses bénévoles qui contribuent activement au succès et au bon déroulement de ses activités et ce, pour une rencontre reconnaissance qui se tiendra le **vendredi 22 janvier 2016 à 18 heures** au Centre communautaire du Bon-Pasteur, 425, rue du Bienheureux-Jean-XXIII à Charlesbourg.

Cette rencontre va permettre de souligner votre contribution à la réussite de la C.J.R., de mieux nous connaître et d'échanger dans un climat festif. Un léger goûter vous sera servi pour l'occasion.

Le succès de la C.J.R. passe sans contredit par ses bénévoles. Vous êtes tous importants pour l'organisme. Un merci personnel s'adresse à chacun et chacune d'entre vous.

Au plaisir de vous rencontrer.

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



8- TOUS AZIMUTS

Sous la même marque du plaisir, l'équipe Tous Azimuts, par sa curiosité, accueille dans toutes les directions, par tous les moyens, dans tous les sens, pour tous les goûts et en toute liberté, des femmes, des hommes et des couples retraités de la C.J.R. On continue...



L'auditorium se remplit au fur et à mesure que les gens se présentent. Merci membres C.J.R.

Pour la 4^e année, nos adeptes viendront encore s'imbiber d'une énergie contagieuse au gré des rendez-vous variés, au coût minime de 5 \$ pour la saison, soit de janvier à juin 2016. L'équipe offre 10 activités sociales pour avoir du « fun » certains lundis du mois.

Et vous, vous joindrez-vous à nous, lors de l'inscription du 6 janvier pour découvrir et vivre ce que cette équipe active et dynamique vous a préparé ?

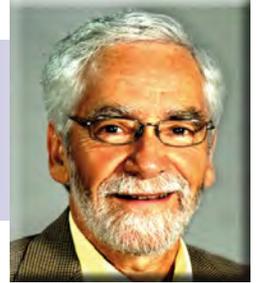
Notre programme hivernal :

- 8 février : 9 h 30 : On souligne la Saint-Valentin par un déjeuner chez Harry
- 15 février : 13 h : Conférence : Aide médicale à mourir avec Michel Giroux, avocat éthicien
- 22 février : 13 h : Après-midi récréatif
- 7 mars : 13 h : Conférence : Les deuils de la vie, les traverser et les vivre avec Sophie Durand
- 21 mars : 13 h : Conférence : La solitude heureuse avec Michel Giroux, psychologue
- 4 avril : 13 h : Bien vivre en rigolant avec Jeanne-Paule Desgagnés (sœur d'Yves)
- 18 avril : 13 h : Maladies nosocomiales avec Jocelyne Morris
- 9 mai : 13 h : Fête des Mères : « Romance au piano » avec Bernard Larochelle
- 16 mai : 13 h : Informatique : Sécurité d'abord et plaisir ensuite avec Clément Veilleux
- 6 juin : 17 h : Souper de fin de session avec animation.

Au plaisir de vous y rencontrer et bienvenue à tous.

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

Section V

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

André Bellemare

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.

André Bellemare 418-627-3730, coordonnateur

2- LA 18^e SAISON DE BRIDGE HIVER 2016

La saison de l'hiver 2016 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 8 janvier à 13 h au 8255, boul. Henri-Bourassa, local 110 et à compter du 29 janvier au Centre communautaire du Plateau. Un tournoi suisse et un souper se tiendront le vendredi 6 mai à 13 h au Centre communautaire du Plateau. Il est à noter qu'il n'y a aucune restriction concernant les places disponibles au Centre communautaire du Plateau pour jouer au bridge.

Nous vous demandons de ne pas arriver avant **12 h 30** pour nous permettre de préparer la salle. La séance de duplicata devrait se terminer autour de 16 h 30. La saison dure 19 semaines jusqu'au 22 mai inclusivement. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. C'est une activité conviviale qui suscite beaucoup d'intérêt.

Pour améliorer les saines habitudes de vie par une meilleure alimentation, des jus et des fruits frais sont disponibles tout au long de la séance de bridge.

Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non-membre. Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Louis Paquet, Danielle et Paul-Henri Lessard, Nicole et Claude Charbonneau continuent à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette dix-huitième saison de bridge à la C.J.R.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

3- GROUPE VOCAL

Après un temps d'arrêt pour la période des Fêtes, nous reprendrons le chant du Groupe Vocal dès le 18 janvier.

Notre dernière session fut surprenante car nous avons vécu de nouvelles expériences en chantant dans une nouvelle salle, soit l'église Sainte-Cécile. L'endroit étant très favorable pour un excellent rendement des cordes vocales, nos chanteurs et chanteuses s'en sont donnés à cœur joie pour « S'AMUSER EN CHANTANT ».

En 2016, nous aurons notre nouvelle salle, qui sera plus grande; il nous sera donc possible d'accepter quelques nouveaux membres.

À tous, Bonheur et surtout Santé pour 2016.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

4- INITIATION À INTERNET

J'offre différents ateliers pour apprendre à utiliser Internet dans ses diverses fonctions :

1. Acquérir des connaissances sur l'utilisation de barres, menus et autres éléments de la navigation.
2. Acquérir une connaissance générale de la messagerie électronique.
3. Explorer divers outils de recherche.
4. Connaître votre appareil et ses principales composantes.

La durée et le nombre de rencontres sont laissés à votre discrétion. Tous les ateliers se tiendront à votre domicile et l'horaire des rendez-vous sera fixé selon la disponibilité de chacun.

Le prix pour les rencontres est de 25\$/heure pour la première heure (incluant le transport) et de 15\$/heure pour les heures consécutives.

Contactez-moi pour plus de détails ou pour convenir d'un rendez-vous.

Philippe Gotty, 418-622-6979

5- SCRABBLE

Des mots nouveaux vous attendent au scrabble. Heureusement il y a les nouveaux dictionnaires. Des gens intéressants et dynamiques se rencontrent les lundis p.m. et ce dans l'atmosphère d'une réunion de famille.

Début : Le lundi 11 janvier

Heure : De 13 h à 15 h 30

Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti, 7475, avenue Paul-Comtois

Coût : 15 \$

Sylvie Moisan 418-627-3418, responsable
moisan.sylvie@gmail.com,

Assistée de Clémence Bérubé

6- CONVERSATION ANGLAISE

Si vous désirez parfaire votre conversation anglaise, inscrivez-vous à nos ateliers de conversation. Vous serez supervisé par un moniteur qui se fera un plaisir de vous aider.

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs.

Vous pouvez vous inscrire le 6 janvier ou en téléphonant au 418-621-0892.

Denis Marcoux 418-621-0892, responsable

7- COURS D'ESPAGNOL

Pour profiter à 100% de vos voyages dans le Sud, des cours d'espagnol vous permettront d'avoir des échanges agréables et mieux connaître la culture du pays visité.

Pour la session d'hiver, les cours d'espagnol ont une durée de 20 heures, soit 10 cours de 2 heures. Les cours débiteront dans la semaine du 18 janvier.

Les niveaux sont les suivants :

Mardi 19 janvier : 10 h à 12 h – Débutants 1*
12 h à 14 h – Débutants 1*

Mercredi 20 janvier : 10 h à 12 h – Conversation mixte
12 h à 14 h – Débutants 2

Jeudi 21 janvier : 9 h à 11 h – Conversation avancée
11 h à 13 h – Conversation intermédiaire

*Selon le nombre d'inscriptions, pour les débutants 1, il pourrait y avoir des changements dans l'horaire.

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (édifice du CLSC La Source – 1^{er} étage)

Coût : 90 \$ pour 10 cours, payable à l'ordre du formateur Dionisio Garcia
5 \$ additionnel pour les non-membres

André Le Blanc 418 628-5651, responsable



8- CINÉ-DISCUSSION

Cette activité **gratuite** permet aux participants de visionner un film à l'auditorium de la bibliothèque de Charlesbourg, **les 3^e lundis de chaque mois, à 13 h 15**. Elle est suivie d'une discussion sur place après le visionnement.

Lundi 18 janvier : LA FAMILLE BÉLIER

Dans la famille Bélier, tout le monde est sourd sauf Paula, 16 ans. Elle est une interprète indispensable à ses parents au quotidien, notamment pour l'exploitation de la ferme familiale. Un jour, poussée par son professeur de musique qui lui a découvert un don pour le chant, elle décide de préparer le concours de Radio France. Un choix de vie qui signifierait pour elle l'éloignement de sa famille et un passage inévitable à l'âge adulte.

Lundi 15 février : PAUL À QUÉBEC

C'est la vie dans ce qu'elle a de plus facile et de plus difficile à surmonter. **Paul à Québec** est un hymne à la vie qui nous rappelle entre autre la beauté de ces petits moments et l'importance d'en savourer tous les instants.

Lundi 21 mars : SAMBA

La vie difficile de Samba, étranger en France qui travaille mais est en situation irrégulière.

Lundi 18 avril : SELMA

Début de la marche de Martin Luther King pour les droits civiques. Inspiré de faits vécus.

Au plaisir de vous y rencontrer

Jacques Bois 418-628-9905, responsable
Assisté de Denyse Bois

9- JE ME RACONTE

**Fin d'ateliers d'écriture « Je me Raconte »
pour un cinquième groupe à la C.J.R.**

Six personnes travaillantes, motivées et passionnées (trois hommes et trois femmes) ont terminé les 21 rencontres de « Je me Raconte » le 8 décembre.

Nous aurons l'immense plaisir de clôturer cette si belle aventure au Salon de la Littérature. Ces gens sont outillés pour poursuivre leur travail d'écriture, c'est-à-dire peaufiner leurs textes, les structurer et les regrouper en volume, s'ils en ont envie.

Ce fut un privilège de les accompagner. Un immense « Merci » à chacune et chacun d'entre vous et bravo pour votre beau travail. Un pan de notre histoire a été raconté.

Diane Gagné 418-380-4381, animatrice
www.jemeraconte.com
Diga47@videotron.ca
www.lesmotsduvecu.com

10- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Voulez-vous connaître ce qu'est la réflexologie ? Le corps humain est représenté sur les mains et les pieds et en activant ces points réflexes, vous envoyez un message à la partie du corps concernée en lui disant de se replacer parce qu'elle est en dysfonction. Donc, vous apprendrez où se trouvent les divers points au niveau de la main et suite à cela, il se peut qu'il y ait amélioration.

Les cours se donneront le mercredi matin de 9 h 30 à 11 h durant 4 semaines pour un total de 6 heures

Groupe 1

Dates : 20 et 27 janvier et 3 et 10 février

Groupe 2

Dates : 17 et 24 février et 9 et 16 mars

Coût : 55 \$ incluant les notes de cours, payable par chèque au nom de Roger Jobin

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source) local RC-02

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

11- MASSAGE DE DÉTENTE À L'HUILE

Aimeriez-vous apprendre la vraie technique afin de pouvoir donner un massage de détente à la personne que vous voulez ? Ce type de massage se donne avec de l'huile afin d'avoir de meilleurs résultats.

Les cours se donneront le lundi après-midi de 13 h 30 à 15 h 30 pour une durée de 10 semaines soit 20 heures de cours. À la fin, vous pourrez donner un bon massage de détente avec assurance.

Dates : 18 et 25 janvier
1^{er}, 8, 15 et 22 février
7, 14, 21 et 28 mars

Coût : 125 \$ (incluant les notes de cours et l'huile de massage)

Chèque payable à Roger Jobin

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (CLSC La Source), local RC-02

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

12- GÉNÉALOGIE

Vous souhaitez retracer vos ancêtres et compléter votre arbre généalogique ? Nous offrons de partager avec vous nos propres expériences de recherches en ce domaine.

Une première rencontre couvrira la formation de base (date à déterminer) suivie de rencontres individuelles pour des conseils et du dépannage auprès des membres inscrits.

Au plaisir de vous rencontrer lors de la journée d'inscription le 6 janvier; nous communiquerons avec vous par la suite.

Pierre-Philippe Landry 418-914-2962

Monique Chamberland 418-628-7963

13- THÉÂTRE LE PÉRISCOPE

Grace : foi. Foi en soi, en l'autre, en la vie, en rien du tout

Date : Le mardi 9 février à 19 h

GRACE dépeint une société où les possessions sont maîtresses de tout et où l'humain ne sait plus à quel saint se vouer, une société où les relations sont interchangeable, renouvelables et trop souvent destinées à la performance et où des personnages s'allient et se déchirent au gré de leur foi et de l'absence de celle-ci.

GRACE dresse le portrait d'êtres en quête de sens; parce qu'ils l'ont perdu, parce qu'ils ne l'ont jamais trouvé, parce qu'ils n'y croient plus. Entre le couple qui tente de refaire sa vie dans l'immobilier et leur voisin qui cherche l'espoir perdu se créent des liens ainsi que des interrogations bien plus grandes encore que celles qui les tenaillent déjà. En quoi croire? À quoi s'accrocher lorsque tout semble perdu?

Distribution : Emmanuel Bédard, Joëlle Bourdon,
Jacques Leblanc et Nicolas Létourneau.

Mise en scène : Charles-Étienne Beaulne

Départ : 18 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 21 h

Coût : 29 \$ incluant le billet de théâtre, le transport en autobus scolaire, les taxes, les frais de service ainsi que le pourboire du chauffeur.

Note : Un minimum de 30 personnes est requis pour profiter du prix de groupe.

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

14- GRAND-MESSE ET REQUIEM DE MOZART

Date : Le mercredi 10 février

Pour son retour, Bernard Labadie réunit les deux ensembles qu'il a fondés : les Violons du Roy et le chœur de chambre de la Chapelle de Québec. Il présentera les deux chefs-d'œuvre sacrés inachevés de Mozart.

Les interprètes sont :

Bernard Labadie, chef d'orchestre

Lydia Teuscher, soprano

Allyson Mchardy, mezzo-soprano

Nicholas Phan, ténor

Tyler Duncan, baryton

Le chœur de chambre de la Chapelle de Québec

Endroit : Salle Raoul-Jobin du Palais Montcalm

Heure : 20 heures

Coût : 63,60 \$, taxes et frais de service compris (prix de groupe)

(5 \$ additionnel pour les non-membres) (Voir article 4, section « Milieu de vie »)

25 billets réservés au balcon dans les trois premières rangées

Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Comme il fait froid en février et que la température est imprévisible, le transport est prévu en autobus scolaire au coût approximatif de 10 \$, variable selon le nombre de participants.

Nous vous attendons à l'inscription du 6 janvier.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

15- MATINÉE CULTURELLE L'histoire fascinante du Pont de Québec

Date : Le vendredi 19 février

Le pont de Québec demeure encore aujourd'hui le plus long pont cantilever au monde. Michel L'Hébreux, qui a écrit l'histoire de ce pont exceptionnel, présente une conférence illustrée de plus de 350 photographies d'époque. Sa présentation permet d'en savoir plus sur cet ouvrage qualifié de merveille du monde. Il traite de son historique, de ses effondrements, ses légendes, sa technique de construction, ses titres de noblesse, du travail périlleux des ouvriers qui l'ont construit ainsi que de ses problèmes d'entretien.

En plus des nombreux prix reçus à l'échelle nationale, monsieur L'Hébreux a été récipiendaire de la Médaille du Jubilé de diamant de la Reine Élisabeth II pour l'ensemble de son œuvre en éducation, en histoire et pour ses conférences et ses écrits concernant le pont de Québec.

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement 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
Assisté de Lise Paradis



Quand on perd nos clés, il y a toujours quelqu'un pour nous demander : " **Tu les as perdues où ?** "

16- MUSÉE DES AUGUSTINES

Date : Le vendredi 11 mars

Venez découvrir le nouveau musée des Augustines : visite guidée d'une durée de 1 h 30 incluant les salles d'exposition, le chœur des religieuses attendant à l'église de l'Hôtel-Dieu, les voûtes datant de 1695, une cellule authentique reconvertie en chambre ainsi qu'une chambre de style contemporain (sous réserve de disponibilité).

Repas santé 3 services servi sur place, suivi d'une activité de détente et relaxation.

Départ : 10 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 15 h

Coût : 54 \$ (59 \$ non-membre) incluant le transport en autobus scolaire, la visite, le repas, l'activité de détente, les taxes et les pourboires

Note : Accès limité, 44 places seulement (Voir article 4, section « Milieu de vie »)

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

17- MATINÉE CULTURELLE

**Invitation à une conférence
du Dr Fernand Turcotte**

Date: Le jeudi 31 mars

Professeur au département de médecine sociale et préventive, dont il a été un des co-fondateurs, et médecin pendant plus de 30 ans au Centre hospitalier universitaire de Québec, pavillon du CHUL, le docteur Fernand Turcotte nous livre les conclusions troublantes du chercheur danois Peter C. Getzsche.

L'industrie pharmaceutique a pratiquement corrompu tous les systèmes de santé publique du monde. Très peu de gens tirent avantage des médicaments qu'ils consomment. En fait, les médicaments seraient la 3^e cause de décès dans les pays riches. En vieillissant, l'organisme est moins en mesure de gérer toutes les substances toxiques contenues dans les médicaments. Le plus grand défi de la médecine moderne est, selon lui, la surmédicalisation.

Il connaît bien les limites des tests médicaux. Aucun test diagnostique n'est fiable à 100%. Tout le monde devrait demander plusieurs avis différents avant d'accepter un diagnostic de cancer. Beaucoup de personnes âgées deviennent malades d'inquiétude à la seule pensée qu'elles pourraient bien être malades. Il faudrait cesser d'avoir peur.

« Puisque vous êtes retraités, je souhaite donc vous parler du fait que le vieillissement n'est pas une maladie et que vous devez penser qu'en vieillissant, vous acquérez un autre ennemi, les services de santé. Croyez bien que ce constat ne me remplit pas de joie, mais je dois me rendre où les faits me mènent, que j'aime ou pas la destination ». Fernand Turcotte

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement 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
Assisté de Denise Bellemare

18- L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC

FABIEN GABEL DIRIGE STRAUSS

Date : Le mercredi 20 avril à 20 h

Interprètes :

Fabien Gabel, chef d'orchestre

Simone Lamsma, violoniste

Programme :

Scriabine, Rêverie

Prokofiev, concerto pour violon no 2

Strauss, Don Juan

Strauss, Capriccio, musique du Clair de lune

Strauss, Intermezzo, quatre interludes symphoniques

Préludes au concert à 19 h au Foyer de la salle Louis-Frédette pour découvrir dans quelles circonstances les pièces au programme ont été créées et connaître le contexte historique de l'œuvre.

Coût : 53 \$ taxes et frais de service inclus (prix de groupe)

5 \$ additionnel pour les non-membres (Voir article 4, section « Milieu de vie »)

Réservation au parterre du Grand Théâtre

Transport : Par autobus scolaire : environ 7\$/personne, variable selon le nombre de participants.

Départ : 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Nous vous attendons nombreux à l'inscription du 6 janvier.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

19- THÉÂTRE LE TRIDENT**L'orangerie**

Date : Le mercredi 27 avril à 19 h 30

Chef d'œuvre contemporain de Larry Tremblay, dont les œuvres théâtrales ont été traduites et produites dans de nombreux pays, cette pièce nous oblige à reconsidérer notre définition du bien et du mal. Un texte à la fois actuel et hors du temps qui frappe un grand coup en nous laissant le soin de départager les fanatiques des héros.

Quelque part au Moyen-Orient, là où une guerre sans nom fait rage, vivent les jumeaux Amed et Aziz. Ils auraient pu vivre une vie paisible à l'ombre de l'orangerie familiale, mais une bombe explose et tue leurs grands-parents. Débarque alors Soulayed, le guerrier, qui propose à leur père de répondre au sang par le sang. Le père se trouve alors devant un choix improbable puisqu'un seul de ses fils aura l'honneur de porter la ceinture d'explosifs. Mais comment choisir ?

La mise en scène de Claude Poissant, directeur artistique du Théâtre Denise-Pelletier, vous poussera dans vos derniers retranchements par sa poésie et sa force brute.

Distribution: Gabriel Cloutier-Tremblay, Éva Daigle, Philippe Durocher, Ariel Ifergan, Jean-Moïse Martin, Vincent-Guillaume Otis, Daniel Parent, Jack Robitaille, Mani Soleymanlou et Sébastien Tessier.

Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Coût : 32 \$ incluant le billet de théâtre, le transport en autobus scolaire, les taxes et frais de service ainsi que le pourboire du chauffeur.

Note : Minimum 35 personnes et maximum 46

André Bellemare 418-627-3730, responsable

Assisté de Denise Bellemare

**20- LA 9^e SYMPHONIE DE BEETHOVEN**

Date : Le mercredi 25 mai à 20 h

L'Hymne à la Joie est une œuvre magistrale du compositeur. Venez assister aux préludes à 19 h au Foyer de la salle Louis-Frédette pour découvrir dans quelles circonstances les pièces ont été créées et connaître le contexte historique de l'œuvre.

Fabien Gabel, chef d'orchestre

Marianne Fiset, soprano

Renée Lapointe, mezzo-soprano

Nokolai Schukoff, ténor

Josef Wagner, baryton-basse

Chœur de l'OSQ, David Rompré, chef de cœur

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Coût : 55,55 \$, taxes et services inclus (prix de groupe) (5 \$ additionnel pour les non-membres) (Voir article 4, section « Milieu de vie »)

Transport : Par autobus scolaire, environ 8\$/personne, variable selon le nombre de participants.

Départ : À 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Note : Suite à l'inscription de septembre, il reste quelques billets disponibles.

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

21- MUSÉE, MÉCHOUI, THÉÂTRE

Date : Le samedi 18 juin

Venez vivre l'expérience du théâtre d'été dans la région d'East-Broughton et assister à la pièce historique « Des mines et des hommes » interprétée par une trentaine d'acteurs régionaux forts talentueux qui se sont mérités le prix Coup de cœur du jury au Gala des Arlequins 2015.

L'action se passe entre 1820 et aujourd'hui dans un petit village minier. On y raconte les difficultés qu'ont pu rencontrer leurs ancêtres, les luttes acharnées qu'ont menées les femmes, les paysans, ainsi que les travailleurs pour avoir droit à de meilleures conditions de vie.

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

13 h 45 Pause-café à l'arrivée à Thetford-Mines

14 h 30 Visite guidée du musée minéralogique et minier

15 h 30 En route pour East Broughton

Suite à la page 23

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

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

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

coop
Charlesbourg **IGA**
extra



Paroisse Saint-Charles-Borromée

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

Nous avons un nouveau

columbarium extérieur

au cimetière Saint-Charles-Borromée.

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2016

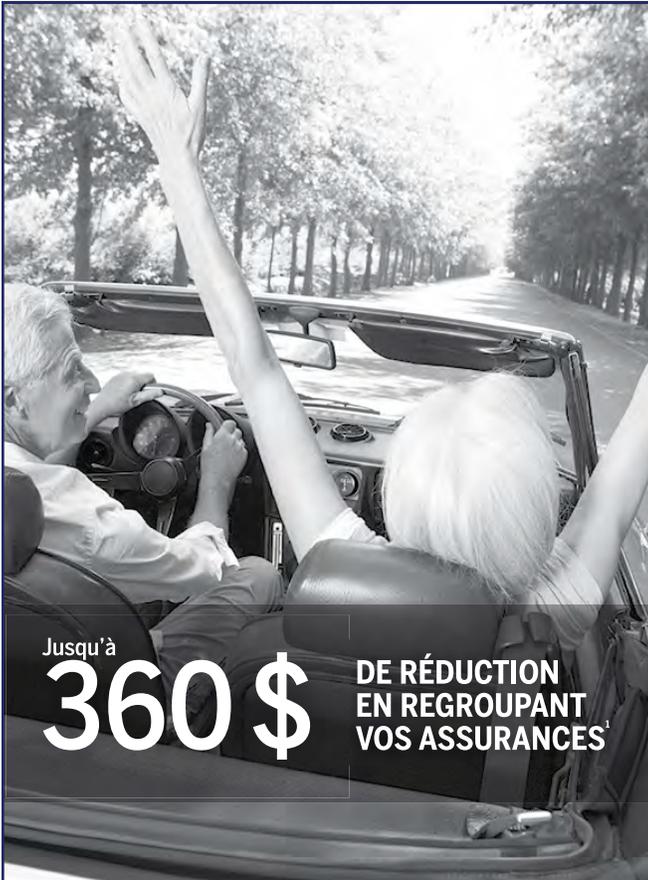
DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
JANVIER				
04 lu	Inscription carte de membre	8255, boul. Henri-Bourassa, local 110	Jean Deslauriers	624-4691
06 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Hélène Beaulieu	628-1106
07 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
07 je	Présentation voyage	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Gilles Mercier	623-9900
07 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
08 ve	Bridge (Début)	8255, boul. Henri-Bourassa, local 110	Claude Charbonneau	623-2863
11 lu	Lundis PM (Début)	8255, boul. Henri-Bourassa, local 110	Claude Charbonneau	623-2863
11 lu	Scrabble (Début)	Chalet des loisirs Maria-Goretti	Sylvie Moisan	627-3418
11 lu	Cond. physique (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
11 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
11 lu	Club de marche	Pointe-aux-Lièvres	Édith Vachon	849-5109
14 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
15 ve	Tai Chi (Début)	8255, boul. Henri-Bourassa, local 110	Rémi Hains	628-6705
18 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
18 lu	Massage (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
18 lu	Groupe vocal (Début)	Église Sainte-Cécile	Aline Parent	626-0966
19 ma	Espagnol (Débutants I)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
20 me	Espagnol (Débutants II-Conv.)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
20 me	Réflexologie (1er groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
21 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
21 je	Espagnol (Conversation)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
22 ve	Soirée des bénévoles	Centre communautaire Bon-Pasteur	Hélène Beaulieu	628-1106
25 lu	Club de marche	Lac Beauport	Édith Vachon	849-5109
25 lu	Tennis (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Yvan Guilbault	628-6359
28 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
29 ve	Bridge (nouveau local)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
30-12 fév.	Voyage	Caraïbes	Gilles Mercier	623-9900

FÉVRIER

01 lu	Lundis PM (nouveau local)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
01 lu	Groupe vocal (nouveau local)	Centre communautaire du Plateau	Aline Parent	626-0966
02 ma	Danse en ligne (Début)	Centre communautaire du Plateau	Thérèse Ouellet	661-7031
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
05 ve	Tai Chi (nouveau local)	Centre communautaire du Plateau	Rémi Hains	628-6705
08 lu	Club de marche	Centre de ski de fond de Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
08 lu	Tous azimuts	Déjeuner Chez Harry	Simonne Laforest	622-1375
09 ma	Théâtre	Le Périscope	André Bellemare	627-3730
10 me	Requiem de Mozart	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
10 me	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
11 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
14 di	Petites quilles (Déjeuner)	Salon de quilles Du Vanier	Martin Nault	626-4703
15 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
15 lu	Tous azimuts	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Simonne Laforest	622-1375
17 me	Viniyoga (Début)	Centre communautaire du Plateau	Pierre Lapointe	666-7845
17 me	Réflexologie (2e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
18 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
19 ve	Matinée culturelle	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2016

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
FÉVRIER				
22 lu	Club de marche	Parc des Cascades	Édith Vachon	849-5109
22 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
25 je	Souper	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
25 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
MARS				
03 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
03 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
07 lu	Tous azimuts	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Simonne Laforest	622-1375
07 lu	Club de marche	Forêt Montmorency	Édith Vachon	849-5109
10 je	Ski de fond	Endroit à déterminer	Colette Tremblay	522-0627
10-12	Voyage à Montréal	Enregistrement Marina Orsini	Mariette Cousineau	925-7752
11 ve	Visite	Musée des Augustines	André Bellemare	627-3730
12 sa	Vins et fromages	Centre communautaire du Plateau	Yolande Plante	407-6492
17 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
18 ve	Assemblée générale annuelle	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
19 sa	Souper ski de fond	Centre communautaire du Plateau	Colette Tremblay	522-0627
20-18 av.	Voyage	Sicile	Gilles Mercier	623-9900
21 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
21 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
21 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Édith Vachon	849-5109
25-28	Voyage	New York	Denis Paquet	622-3542
31 je	Matinée culturelle	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730
AVRIL				
01 ve	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
03 di	Voyage	Casino de Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
04 lu	Club de marche	Circuit piétonnier Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
07 je	Cabane à sucre	Érablière Mart-L	Lyne Trudelle	626-4619
07 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
18 lu	Ciné-discussion	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	Jacques Bois	628-9905
18 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
18 lu	Club de marche	De Limoilou au Centre-ville	Édith Vachon	849-5109
20 me	Orchestre symphonique	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
27 me	Théâtre	Le Trident	André Bellemare	627-3730
MAI				
04 me	Inscription aux activités	Centre communautaire du Plateau	Hélène Beaulieu	628-1106
05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 ve	Bridge (tournoi suisse)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
10 ma	Vélo (séance d'information)	Centre communautaire du Plateau	Claude Fortin	623-5322
16 lu	Tous azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
24 ma	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
25 me	Orchestre symphonique	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
28 sa	Souper homard/bœuf	Centre communautaire du Plateau	Camille Roy	628-6995
31 ma	Voyage	Train de Charlevoix	Gaétan Bourbeau	628-5791



Jusqu'à
360 \$ DE RÉDUCTION
EN REGROUPANT
VOS ASSURANCES¹



Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages



JUSQU'À 12 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs parce que vous êtes membre de la CJR.

Appelez-moi!
418 622-2322



Affiliée à :



La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

1. Économies applicables sur les nouvelles polices 2 ans. Remboursement par chèque ou dépôt bancaire.

Croisière Québec-Boston-Québec

sur le **Norwegian Dawn** de la compagnie Norwegian Cruise Line



du 16 au 30 septembre 2016 (14 jours)

Quelle chance de pouvoir embarquer à Québec pour un périple des plus fascinant et débarquer à Québec 14 jours plus tard!

Itinéraire:

Québec - Sydney, Nouvelle-Écosse - Halifax, Nouvelle-Écosse - St-John, Nouveau-Brunswick - Bar Harbour, Maine - Boston, Massachusetts - Portland, Maine - Halifax, Nouvelle-Écosse - Charlottetown, Ile-du-Prince-Édouard - Gaspésie - La Baie - **Québec**.

Prix: 2339\$ cabine intérieure, 3019\$ cabine extérieure, 3989\$ cabine balcon

Pour informations contactez **France Tanguay 418-780-0548** ou **Lise Villeneuve: 418-525-6373**

Suite à la page 18

16 h Visite guidée de l'église suivie d'un concert d'orgue

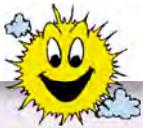
17 h 30 Souper méchoui

19 h 30 Pièce de théâtre

Retour à Québec vers 23 h

Coût : 89 \$ (94 \$ non-membre) (Voir article 4, section « Milieu de vie ») incluant le transport en autocar de luxe, la pause-café, les visites guidées, le concert, le souper, la pièce de théâtre, les taxes et les pourboires.

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Denise Bellemare et Lyne Trudelle



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



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

Section VI

ACTIVITÉS SOCIALES

Jean Bédard

1- DÉJEUNERS MENSUELS

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

Placez à votre agenda les dates suivantes : 7 janvier, 4 février, 3 mars, 7 avril et 5 mai

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- BRUNCH AUTOMNAL

C'est dimanche le 4 octobre 2015 qu'avait lieu le brunch automnal au Manoir du Lac Delage.

C'est dans la grande salle de bal que furent accueillies les 122 personnes membres de la C.J.R., par les organisateurs André et Normande Renaud. Ils étaient accompagnés dans leur démarche par Gaétan Bourbeau, Jocelyne Morris ainsi que Jean-Guy Bergeron.



Le buffet débuta à 10 heures pour se terminer à 14 heures dans une grande salle où les gens pouvaient en plus contempler à l'extérieur le magnifique paysage d'automne.

Deux membres se sont mérités un certificat-cadeau pour deux personnes offert par Le Manoir du Lac Delage, pour assister au DÉJEUNER DES CANTONS qui a lieu à chaque dimanche à cet endroit.

Les personnes présentes ont manifesté le souhait que cette activité se répète l'an prochain.

André et Normande Renaud

3- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 2 février
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Horaire : 13 h à 14 h (débutant)
 14 h 15 à 15 h 15 (intermédiaire)
 Coût : Membre C.J.R. : 4 \$/heure
 Non-membre : 5 \$/heure

Les cours sont donnés par un professeur de l'équipe de Michèle Houle.

Thérèse Ouellet 418-661-7031, responsable

4- DÉJEUNER PETITES QUILLES

Nous vous donnons rendez-vous pour une activité sociale et sportive au Salon de quilles Duvanier pour un déjeuner suivi de trois parties complètes de quilles.

Date : Le dimanche 14 février
 Heure : 9 h (déjeuner) et 10 h 30 (quilles)
 Endroit : Salon de quilles Duvanier, 1100 B, rue Galibois
 Coût : 23 \$ (déjeuner et quilles),
 25 \$ (non-membre)
 Note : Vous avez le choix de quatre menus pour le déjeuner.

Martin Neault 418-626-4703, responsable



Chères Dames, n'oubliez pas la prochaine vente pour nos oeuvres de charité. C'est une bonne occasion pour vous débarrasser des choses inutiles que vous avez chez vous.

Amenez vos maris!

5- DÉGUSTATION « VINS ET FROMAGES »

Nous vous invitons à une aventure festive, gastronomique et de franche camaraderie. L'activité comprend 3 services de fromages, 3 services de vin, charcuteries fruits et dessert.



Animée par Marie-Claire Pouliot, la soirée comportera musique et danse sociale.

Date : Le samedi 12 mars

Heure : 18 h

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

Coût : 40 \$

Note : Nous demandons à ceux qui étaient présents à la dégustation de novembre de s'abstenir afin de favoriser la participation d'autres membres à cette activité de dégustation « vins et fromages ».

Vos hôtes :

Yolande Plante 418-407-6492, responsable

Claude Charbonneau 418-623-2863

6- CABANE À SUCRE

Venez déguster un vrai repas de cabane à sucre dans une ambiance chaleureuse, digne de nos traditions ancestrales.

Au menu : crudités, marinades maison, soupe aux pois, soupe aux légumes, fèves au lard, jambon à l'érable, œufs au sirop d'érable, pâté à la viande, oreilles de crisse, saucisses au sirop d'érable, pommes de terre, pain de ménage, pouding à l'érable, crêpes, thé, café et tire sur la neige. Animation, musicien et danse.

Date : Le jeudi 7 avril

Endroit : Érablière Mart-L de Pont-Rouge

Coût : 27 \$ incluant le repas à volonté, le transport en autobus, les taxes et les pourboires

Départ : 10 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 15 h 30

Maximum de 96 places

Lyne Trudelle 418-626-4619, responsable

Assisté d'André Bellemare

7- REPAS AUX CAILLES

Nous vous offrons deux dîners et un souper « Table d'hôte » au restaurant « Les Cailles » situé au 337, 76^e Rue Ouest, arrondissement Charlesbourg.

Dates : Le mercredi 10 février à 11 h 30

Le jeudi 25 février à 18 h

Le jeudi 17 mars à 11 h 30

Note : Le prix varie entre 12 \$ et 20 \$

Aucun dépôt ne sera demandé lors de l'inscription.

Pierrette Wiseman 418-626-1092, responsable

8- SOUPER AU HOMARD – BŒUF

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



Date : Le samedi 28 mai

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

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

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

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

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

ou

Velouté de légumes, bœuf bourguignon, pommes de terre parisienne, 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.

Un minimum de 50 personnes est requis pour réaliser l'activité.

Camille et Carmen Roy 418 628-6995, responsables

Michel et Madeleine Pilon 418-353-4117

Jeannick et Lise Dubé 418 626-4501

Section VII

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

Pierre Lapointe

1- GOLF DU MERCREDI

Bonjour, amis golfeurs

La saison 2015 est terminée depuis quelque temps mais les terrains pour 2016 sont déjà réservés.

Je tiens à remercier très chaleureusement toutes les personnes qui, depuis bientôt quatorze ans, ont participé à cette activité et qui, à chaque deux mercredis, se sont donné rendez-vous sur un terrain de golf préalablement choisi.

Vous avez fréquenté environ vingt terrains de golf différents, vous vous êtes fait de nouveaux amis, vous vous êtes amusés sans compétitionner, le tout de façon très sportive et conviviale.

Même si nous ne pouvons plus jouer au golf depuis quelques années, mon mari et moi, nous nous faisons un plaisir de nous rendre à chaque rendez-vous pour vous rencontrer. Malheureusement, mon état de santé m'oblige à abandonner l'organisation de cette activité à la fin de l'été mais c'est avec plaisir que nous serons disponibles pour aider toute personne intéressée à prendre la relève.

Il serait dommage que cette activité se termine à la fin de l'été 2016, si personne ne se présente pour préparer les saisons subséquentes.

Je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes et vous donne rendez-vous pour l'été 2016.

Ginette Dufresne

2- RESPONSABLE-GOLF DU MERCREDI

Compte tenu de la décision de Ginette Dufresne, je suis à la recherche d'une ou deux personnes assurant la continuité de cette activité fort appréciée. En votre nom, je salue et remercie Ginette et son mari Jacques pour toute cette énergie consacrée à nous offrir un service de grande qualité.

Pierre Lapointe 418-666-7845, coordonnateur

3- CLUB DE VÉLO 2015

Bonjour à tous.

Notre saison vélo 2015 s'est bien déroulée, quoique la météo capricieuse nous ait malheureusement privés de quelques sorties, surtout en début de saison. Par contre, la fin de l'été et le mois de septembre exceptionnel ont permis à nos vaillants cyclistes de se reprendre!

Notre voyage annuel qui se tenait cette année du 14 au 17 juillet dans la belle région de Victoriaville a été un grand succès. Nous avons bénéficié d'une température idéale, sans canicule ni pluie. De toute façon, météo favorable ou non, l'ambiance lors des activités du groupe est toujours des plus agréables!

Notre souper de clôture de la saison a eu lieu le vendredi 2 octobre, à la salle du Centre communautaire Bon-Pasteur, dans la bonne humeur et le partage d'un excellent buffet chaud. Cent vingt personnes y ont participé. Plusieurs se sont offerts pour participer à la préparation de la salle et même au service du repas. Ce souper nous a permis de bien nous amuser et de terminer de belle façon cette saison 2015. Plusieurs ont remporté un prix de présence.

Le président du groupe, Claude Fortin, a pris la parole particulièrement pour remercier tous les gens qui se sont impliqués comme encadreurs, voiture balai ou bénévoles qui, sans eux le club vélo ne pourrait exister. Merci à tous ces gens.

Le travail des membres du Comité vélo se doit aussi d'être souligné. Ces membres sont : Claude Fortin, Gérald Bacon, Léo Vidal, Diane Bellavance, Andrée Girard et Yvan Delisle. Pour la prochaine saison, Claude annonce la venue de Sylvie Moisan comme secrétaire du Comité, en remplacement de Gérald Bacon, qu'il remercie pour ses bons services mais

qui demeure toutefois comme vice-président. Une nouvelle personne se joint aussi au comité comme consultante soit Agathe Leclerc.

Une nouveauté cette année : étant donné notre grande popularité et en tenant compte de la logistique organisationnelle et de la sécurité, le comité a décidé de limiter le nombre d'inscriptions à 175 membres. Une préinscription permettra aux membres qui faisaient partie du club vélo en 2015 de s'inscrire en priorité pour la saison 2016.

Enfin, le Comité souhaite à tous ses membres de Joyeuses Fêtes et une Bonne Année 2016.

Claude Fortin, président et responsable
Gérald Bacon, vice-président
Léo Vidal, trésorier
Diane Bellavance, gestionnaire de parcours
Andrée Girard, responsable des encadreur
Yvan Delisle, responsable des encadreur
Agathe Leclerc, consultante

Sylvie Moisan pour le Comité vélo 2016

4- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bienvenue aux nouveaux adeptes qui se sont ajoutés aux participants de l'an dernier pour la nouvelle saison. La liste des sorties planifiées vous a été remise lors de votre inscription; les destinations peuvent varier selon les conditions de neige.

Veillez vérifier votre courriel à partir de 7 h 15 le matin ou consultez la boîte vocale de la C.J.R. (418-990-0863) en cas d'incertitude de la température.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre de la C.J.R. lors des Lundis PM ou encore lors de la journée d'inscription du 6 janvier.

Le comité d'organisation : André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard, Colette Tremblay, 418-522-0627, responsable

André Bellemare pour le comité

5- SHUFFLEBOARD

Les activités hivernales 2016 de shuffleboard débiteront dans la semaine du lundi 11 janvier. Elles se dérouleront les lundis, mardis, mercredis et jeudis après-midi, de 15 à 17 heures, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e Rue). Pour la première fois, le coût de l'inscription a été augmenté. Il sera de 15 \$ pour une fois semaine pour la saison.

Les joueurs inscrits à l'automne ont renouvelé leur demande pour continuer en janvier et nous les attendons avec plaisir. Étant donné qu'il pourrait y avoir très peu de places disponibles, les gens déjà sur la liste d'attente seront contactés en premier. Nous vous invitons donc à nous appeler pour mettre vous aussi votre nom en attente. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du 6 janvier.

Bienvenue à tous.

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables
miloutanguay68@gmail.com

6- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nous avons eu 126 inscriptions pour la session de septembre. Nous avons eu à nous déplacer 2 fois dans les salles au-dessus des piscines ce qui nous a permis de ne manquer aucun cours durant toute la saison.

Comme à l'habitude, notre déjeuner de fin de session du 14 décembre a été un succès malgré la contrainte d'espace avec notre choix de restaurant Chez Harry. Nous avons dû procéder à l'acquisition de nouveaux équipements vu le grand nombre de participants certaines journées.

Voici l'horaire pour la prochaine session :

Début :	Le lundi 11 janvier
Fin :	Le vendredi 22 avril
Endroit :	Ancien gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes, 640, avenue du Bourg-Royal
Heure :	8 h 45 à 9 h 45, du lundi au vendredi
Coût :	Une journée semaine : 30 \$ Deux journées semaine: 45 \$ Trois journées semaine et plus: 60 \$
Moniteurs :	Lundi et mercredi : Lise Paradis Mardi et jeudi : Annie Grondin
Vendredi :	Guy Fournier

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

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

7- TENNIS – HIVER 2016

Une fois de plus la saison de tennis « Automne 2015 » s'est bien déroulée. Les participants ont su démontrer, tenant compte de leur calibre, une forme physique exceptionnelle au sein de leur équipe.

Le succès du « Tennis de la C.J.R. » est attribuable en grande partie à la participation amicale de ses membres sous la gouverne de chefs d'équipe chevronnés soucieux du bon déroulement de l'activité.

Comme le veut la tradition, un JITNEY de fermeture est venu clore la saison 2015. La saison d'hiver débutera le lundi 25 janvier au gymnase de l'école secondaire Saint-Jean-Eudes, située au 640, avenue du Bourg-Royal.

Les personnes inscrites à l'automne 2015 recevront une fiche à compléter précisant les plages de disponibilité selon leur horaire. Cette fiche devra être remise aux membres du comité lors de l'inscription le 6 janvier au sous-sol de l'église Saint-Jérôme. Le coût demeure le même, soit 30 \$ pour la session (montant payable par chèque).

Selon leur calibre respectif, les joueurs s'affrontent en double. En ce qui concerne la composition des équipes, celle-ci tient compte des disponibilités inscrites par les joueurs lors de l'inscription. Le nombre de participants à l'activité « Tennis C.J.R. » étant limité, seuls les joueurs qui au préalable pratiquent ce sport et qui démontrent les habiletés requises sont invités à s'y inscrire.

Nous espérons vous retrouver en santé lors de l'inscription du 6 janvier prochain.

Le comité du tennis

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

Yvan Guilbault 418-628-6359, responsable

8- CLUB DE MARCHÉ – HIVER 2016

Bienvenue à tous les marcheurs.

Avec janvier vient le renouvellement de votre cotisation annuelle de 5 \$ au club de marche qui, nous le rappelons, sera valide toute l'année 2016. Vous pouvez renouveler votre inscription lors des séances d'inscription de la C.J.R. ou lors des LUNDIS PM. Veuillez noter qu'aucune inscription ne sera prise avant les départs des marches, le lundi.

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

Les marches ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures, soit 8 km que nous

ajustons, sur place, en fonction des marcheurs, en créant des groupes. Le départ de la marche se fait généralement à 9 h 30 à moins d'indication contraire à la programmation. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance d'écouter la boîte vocale la veille ou le matin du départ à compter de 7 h 15.

Le covoiturage est **fortement recommandé** et le départ se fait généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) à l'heure indiquée à la programmation. **La contribution pour le covoiturage sera de 4 \$.** Certaines activités peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Il faut un minimum de 35 personnes pour une activité requérant un autobus.

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

Programmation :

Nous vous donnons ici les lieux des activités ainsi que le niveau de difficulté. Pour les détails, procurez-vous la programmation lors de l'inscription ou au chalet les lundis p.m.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 11 janv. (18 janv.) : | Pointe-aux-Lièvres. Québec. Facile |
| 25 janv. (1 ^{er} fév.) : | Lac Beauport. Facile à intermédiaire |
| 8 fév. (15 fév.) : | Centre de ski de fond de Charlesbourg. Intermédiaire. Coût supplémentaire à payer sur place (entrée au centre de ski) |
| 22 fév. (29 fév.) : | Parc des Cascades. Beauport. Facile |
| 7 mars (14 mars) : | Forêt Montmorency. Facile et intermédiaire. Coût supplémentaire à payer lors de l'inscription (autobus et entrée sur le site) |
| 21 mars (28 mars) : | Rivière Saint-Charles à partir de la Maison O'Neill. Facile |
| 4 avril (11 avril) : | Circuit piétonnier dans Charlesbourg. Facile |
| 18 avril (25 avril) : | De Limoilou au Centre-ville. Facile mais au moins 10 km. Coût supplémentaire à payer lors de l'inscription : (autobus et casse-croûte du midi). Retour en milieu d'après-midi à Charlesbourg. À noter que |

les points d'embarquement et de débarquement de l'autobus seront différents d'où l'impossibilité d'utiliser un autre moyen de transport.

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

Édith Vachon 418-849-5109, responsable

9- TAÏ CHI

Début : Le vendredi 15 janvier
 Durée : 12 semaines
 Fin : Le vendredi 1^{er} avril
 Heure : 9 h à 10 h 30
 Endroit : 8255, boul. Henri-Bourassa, suite 110
 Coût : 67 \$

Le nombre maximum de personnes par session est de 25 participants. Cette session est offerte aux initiés ou aux personnes ayant déjà pratiqué le taï chi et qui en connaissent suffisamment les rudiments pour se joindre aux initiés.

Louise Déziel 418-628-5282, professeur
Rémi Hains 418-628-6705, responsable

10- VINIYOGA

Il s'agit, pour cette nouvelle activité, d'une séance orchestrée autour de postures, de techniques respiratoires et de relaxation. Offerts à des débutants, les exercices respectent les capacités et les limites individuelles. Pour cette première session, le nombre est limité à 15 personnes.

Début : Le mercredi 17 février
 Heure : 14 h 30 à 15 h 45
 Durée : 12 semaines
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Coût : 50 \$

Nathalie Tremblay, professeur
Pierre Lapointe 418-666-7845, responsable

11- CROQUET POUR LA SAISON 2016

Ce message s'adresse à tous ceux et celles qui ont joué au golf croquet l'été dernier et à tous ceux ou celles qui voudraient s'intégrer à ce groupe le printemps prochain.

Nous vous informons que cette activité se tiendra sur un tout nouveau terrain situé au Parc Chabot sur la rue Colmar.

Nous aurons donc deux terrains aux dimensions réglementaires, c'est-à-dire 84' x 105'. En collaboration avec les Loisirs du Jardin, nous aurons accès au chalet pour l'utilisation des toilettes et à un espace d'entreposage pour notre matériel.

Prenez-en bonne note et revoyons-nous aux inscriptions de mai 2016.

NOTE :

Le club de croquet recherche une tondeuse usagée pour faire l'entretien du terrain au parc Chabot l'été prochain. Si quelqu'un avait une tondeuse à donner, nous serions preneurs.

Merci à l'avance au donateur.

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

12- CAMPING 2016

Avis à tous les campeurs de la C.J.R. qui seraient intéressés à venir passer une semaine de camping en bonne compagnie.

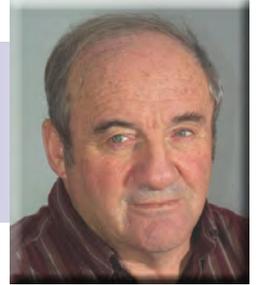
Notre prochain camping pour l'année 2016 aura lieu au Camping Parc Bromont, 24, rue Lafontaine, Bromont, J2L 2S9. La région de Bromont est l'endroit par excellence pour toutes les activités culturelles, sportives et visites variées. Bienvenue à tous.

Aline De Blois Goulet 418-914-5178, responsable



« Monsieur de Rivarol, combien d'années me donnez-vous ? » demandait une vieille coquette à l'homme célèbre.
 Réponse : « Pourquoi vous en donnerais-je Madame ? N'en avez-vous donc pas assez ? »

Section VIII

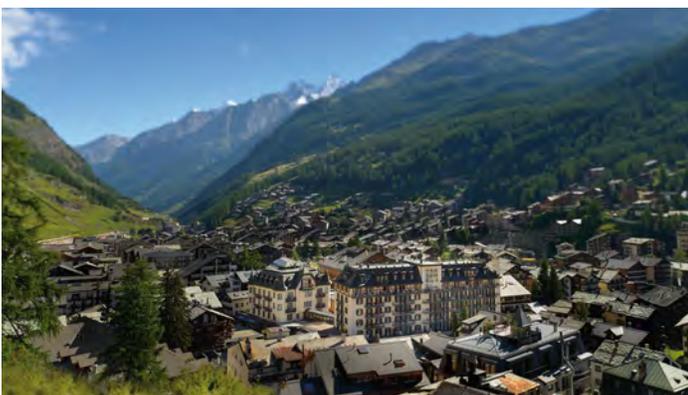
VOYAGES

Gaétan Bourbeau

1- NOTE CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

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

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

Le conseil d'administration**2- VOYAGE EN SUISSE**

Mont Cervin

Je tiens à remercier au nom de la C.J.R. et en mon nom personnel tous les membres qui ont participé au merveilleux voyage en Suisse. Nous n'étions pas nombreux mais quel beau groupe. Encore une fois merci pour votre participation et au plaisir de voyager à nouveau ensemble.

Ginette Turner**3- NOËL EN AUTOMNE**

Personnes présentes à cette activité qui a eu lieu à l'hôtel Cap-aux-Pierres de l'Isle-aux-Coudres. Mariette Cousineau, responsable

4- PHILADELPHIE ET LE PAYS DES AMISH

Du 1^{er} au 4 août dernier, 21 membres de la C.J.R. se sont rendus en Pennsylvanie pour visiter la ville de Philadelphie, les Jardins Longwood et la ville de Lancaster.

À Philadelphie nous avons vu, notamment, l'Indépendance Hall, le bâtiment où fut signée la Déclaration de l'Indépendance et adoptée la Constitution américaine, la Liberty Bell, un symbole de l'indépendance américaine, l'avenue Benjamin-Franklin ainsi que quelques boutiques de souvenirs.

Sur la route reliant Philadelphie à Lancaster, nous avons visité les Jardins Longwood parmi les plus beaux au monde conçus il y a près d'un siècle.

Dans la région de Lancaster, notre guide local nous a appris comment vivent les Amish, peuple dont la principale source de revenus est la culture maraîchère. Même s'ils ne bénéficient pas de l'ensemble des commodités modernes, tel la télévision, internet et la majorité des appareils ménagers fonctionnant à l'électricité, la plupart de ceux-ci préfèrent conserver leur mode de vie.

Gilles Mercier

5- PRÉSENTATION DE VOYAGE LES FJORDS DE L'ALASKA

Nous vous invitons à une présentation de voyage au chalet des Loisirs Maria-Goretti, situé au 7475, avenue Paul-Comtois, le jeudi 7 janvier à 13 h 30.

Gilles Mercier, responsable

6- FORFAIT SPÉCIAL MARINA ORSINI

Dates : Du 10 au 12 mars
 Endroit : Hôtel du Parc Orford et Maison Radio-Canada à Montréal
 Coût : 350 \$ en occupation double
 Comprend : Le transport en autocar de luxe, deux nuitées, 7 repas dont un souper cabane à sucre, deux collations en fin de soirée, apéro (bière et vin avant les repas), un spectacle 100% québécois, l'enregistrement de l'émission Marina Orsini à la Maison de Radio-Canada à Montréal le 12 mars.
 Départ : Le jeudi 10 mars à 13 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (coté nord)
 Retour : En fin de soirée le samedi 12 mars

Mariette Cousineau 418-915-7752, responsable

7- PÂQUES À NEW YORK

Dates : Du 25 au 28 mars
 Le voyage comprend : Le coucher au Courtyard Secaucus Meadowlands, trois petits déjeuners-buffets à l'hôtel, un tour de ville en français avec guide local, les services d'un

accompagnateur de Voyages Paradis pendant les visites, les taxes et frais de services, un tour d'orientation à pied, la traversée de Battery Park à Staten Island, les visites au Memorial 9/11, à Chinatown et à Petite Italie, une balade panoramique de soir et autres.

Le prix du voyage est de 539 \$ par personne en occupation double. Il n'inclut pas la contribution obligatoire au Fonds d'indemnisation des clients des agences de voyages, les pourboires aux guides et au conducteur, l'assurance-voyage.

Le départ est prévu à 4 h 40 de l'église Sainte-Cécile (coté nord) le vendredi 25 mars et le retour le lundi 28 mars à 23 heures.

Vous pouvez réserver immédiatement, les places disponibles étant limitées.

Dépôt de 75 \$ fait à l'ordre de Voyages Paradis.

Passeport obligatoire.

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

8- SPECTACLE FIÈVRE SWING FEVER AU CASINO DE MONTRÉAL

Date : Le dimanche 3 avril
 7 h 30 : Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (coté nord) en direction de Montréal
 Pause-café libre en cours de route
 11 h : Dîner inclus au Cabaret du Casino. Le menu sera disponible lors de l'inscription.
 14 h : Spectacle Fièvre Swing Fever qui vise à recréer l'atmosphère de l'époque des big bands. Accompagné par un orchestre de dix musiciens, de quatre chanteurs et de six danseurs, le spectacle fera revivre cette grande époque de la chanson.
 16 h : Temps libre pour jouer
 17 h : Route pour Québec
 Souper inclus au restaurant Globe-trotter à l'hôtel le Dauphin de Drummondville
 21 h 30 : Heure d'arrivée approximative à Québec
 Coût : 145 \$ (150 \$ non-membre) (Voir article 4, section « Milieu de vie »). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, deux repas, le spectacle Fièvre Swing Fever au casino, les pourboires et les taxes.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

9- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

- Date : Le mardi 24 mai
- 9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)
- 9 h 10 Arrêt aux Galeries Charlesbourg, 4250, 1^{re} Avenue, près du restaurant Le Buffet des Continents
Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.
Dîner libre
- Souper : Manoir Richelieu
- Retour : Vers 22 h
- Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper « Buffet » au Manoir Richelieu, les taxes, les pourboires.
- Notes : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas.
Vous pouvez vous inscrire immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

10- BALADE SUR LE NOUVEAU TRAIN DE CHARLEVOIX ET LES CHANTS DE PARIS AU MANOIR RICHELIEU

- Date : Le mardi 31 mai
- Départ : 10 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Baie-Saint-Paul
Dîner libre dans un des restaurants à proximité de la gare de Baie Saint-Paul
- 13 h Départ à bord du train léger en direction de La Malbaie avec animation à bord
- 15 h Début du spectacle les Chants de Paris, revue musicale qui présente les plus belles chansons françaises interprétées par une dizaine d'artistes
- 17 h Départ pour Québec. Souper inclus en cours de route.
- 21 h Heure d'arrivée approximative à Québec
- Coût : 159 \$ (164 \$ non-membre) (Voir article 4, section « Milieu de vie ») par personne. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le souper, la balade sur le nouveau train léger de Charlevoix, le spectacle les Chants de Paris présenté au Manoir Richelieu, le service d'un guide-accompagnateur, les taxes et les pourboires.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

11- LA GASPÉSIE ET LE NOUVEAU-BRUNSWICK

Dates : Du 5 au 7 juillet

Nous visiterons notamment les Jardins de Métis, le Jardin botanique du Nouveau-Brunswick, le lieu historique National du Canada de la Bataille-de-la-Ristigouche et le Parc National de Miguasha qui fait partie du Patrimoine Mondial de l'Unesco.

Couchers à Rimouski et à Carleton.

Plus d'informations vous seront fournies lors de l'inscription du 6 janvier.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

12- LES CANTONS DE L'EST EN AUTOMNE

Date : Fin septembre, début octobre 2016

Nous visiterons possiblement Cowansville, Dunham, Farnham, Frelighsburg, Granby et plusieurs villages très près du Vermont. Nous visiterons un vignoble, un centre d'interprétation du cidre de glace, un verger et autres.

Plus d'informations vous seront fournies lors de l'inscription du 6 janvier. Vous pouvez réserver votre place immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

13- L'ÉTAT DE NEW YORK ET LE VERMONT

Date : Fin septembre, début octobre 2016, 14 jours

Nous visiterons possiblement Stowe, Lake George, Fort Willam, Fort Ticonderoga, Lake Placid (Village olympique 1932 et 1980) et Plattsburg.

Plus d'informations vous seront fournies lors de l'inscription du 6 janvier. Vous pouvez réserver votre place immédiatement.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable



« Trop loin à l'est, c'est l'ouest », Lao-Tseu

14- LES FJORDS DE L'ALASKA

À l'été 2016, je vous propose de découvrir les Fjords de l'Alaska.

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

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

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

Ce voyage de 11 jours comprend :

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

Le prix du voyage, en occupation double, si réservé avant le 20 janvier 2016 est de :

3 929 \$ en cabine intérieure

4 429 \$ en cabine extérieure

5 129 \$ en balcon 2B et 5 229 \$ en balcon 2

Il y aura une présentation du voyage le jeudi 7 janvier à 13 h 30 au chalet des Loisirs Maria-Goretti, situé au 7475, avenue Paul-Comtois.

Note : Une promotion de Celebrity, se terminant le 3 janvier 2016, indique que les personnes réservant avant le 3 janvier 2016 une cabine vue mer ou balcon sont éligibles à un crédit de bord de 100 \$ et à deux des trois forfaits suivants : le forfait boisson classique, le forfait internet ou un crédit de bord de 150 \$.

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

15- SONDAGE POUR LA CORSE / SARDAGNE AINSI QUE POUR LE MAROC

J'aimerais faire un sondage pour ces deux destinations prévues pour 2017.

S'il y a des gens qui sont sérieusement intéressés par l'un ou l'autre de ces voyages ou peut-être les deux, je serai disponible à l'inscription du mois de janvier pour prendre vos noms et discuter avec vous.

Au plaisir de vous voir.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

16- VOYAGES OU ACTIVITÉS QUI SONT COMPLETS

30 janvier au 12 février : Croisière dans les Caraïbes du Sud, responsable Gilles Mercier

20 mars au 18 avril 2016 : Long séjour en Sicile, responsable Gilles Mercier

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



AVANT

Je savais bien écrire puis un jour j'ai eu un téléphone portable

É depuis il C produit Kelk Choz 2 Bizar

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

OFFRES de SERVICES

TRANSFERT DE :

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

Jean-Claude
Téléphone : (418) 627-3479

Réf. 151

Section IX

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- CORPORATION DES
LOISIRS DU PLATEAU

Le projet d'agrandissement du chalet principal avance à grand pas et nous procédons dès maintenant à l'achat de l'équipement. Nous devrions être opérationnels pour le début de février 2016.

Plaisirs d'Hiver (Journée de la Famille) revient le 24 janvier prochain avec la venue du Bonhomme Carnaval, des jeux gonflables, barbes à papa, glissades, patins, chocolat chaud...

Le 4 novembre dernier, lors de notre assemblée générale, mesdames Claudette Boudreault, Nicole Charbonneau et Pauline Morneau ont terminé leur mandat respectif au sein de notre conseil d'administration. Un immense merci à ces bénévoles pour leurs nombreuses années de contribution au bon fonctionnement de notre organisme.

Au cours de l'année, madame Claudette Bérubé et monsieur Martin Delgabo se sont joints à notre organisation ainsi que mesdames Lisette Côté et Hélène Beaulieu lors de notre assemblée générale annuelle. Madame Pauline Saucier, monsieur Raynald Nadeau et moi-même complè-

teront nos mandats pour la prochaine année. Merci à tous de continuer.

Notre année financière contraste avec celle de l'an dernier selon le rapport du vérificateur, avec un léger surplus.

Pour connaître nos activités, consulter notre site internet www.loisirsduplateau.com et notre journal de quartier « Programmation ». L'inscription en ligne est maintenant la solution pour ne plus faire la file.

Je voudrais remercier tous les membres du C.A. pour leur disponibilité. Merci à tout notre personnel ainsi qu'à l'Arrondissement pour leur support. Merci également à nos partenaires : la C.J.R. et le Club de l'amitié pour leur collaboration.

Un comité a été formé pour souligner le 50^e anniversaire de notre corporation en 2016 qui sera souligné lors de l'inauguration du Centre communautaire du Plateau.

Nous sommes toujours en mode *recherche* pour la relève.

Bonne Année à tous!

Errol Fortin, Président

2- PROGRAMMATION DES LOISIRS DU PLATEAU – HIVER 2016

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ET DE MIEUX-ÊTRE

Client./Niv.	Horaire	Endroit	Début	Durée	Coût	Non-Rés.
Anglais - Débutant						
Débutant						
18 ans et +	Mar. 14 h 30 à 16 h	8805, avenue Jean-Paquin	2016-01-19	12 sem.	95 \$	140 \$
Anglais – Intermédiaire						
Débutant						
18 ans et +	Mar. 13 h à 14 h 30 Jeu. 18 h 30 à 20 h	8805, avenue Jean-Paquin	2016-01-19	12 sem.	95 \$	140 \$
Anglais – Avancé						
Avancé						
18 ans et +	Lun. 13 h à 14 h 30	8805, avenue Jean-Paquin	2016-01-18	12 sem.	95 \$	140 \$
Avancé						
18 ans et +	Jeu. 10 h à 11 h 30	8805, avenue Jean-Paquin	2016-01-21	12 sem.	95 \$	140 \$
Anglais – Conversation						
18 ans et +	Mer. 9 h 30 à 11 h 30	8805, avenue Jean-Paquin	2016-01-20	12 sem.	125 \$	155 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES ET MISE EN FORME

Client./Niv.	Horaire	Endroit	Début	Durée	Coût	Non-Rés.
Bootcamp						
Débutant						
16 ans et +	Mer. 17 h 15 à 18 h 15	8255, Henri-Bourassa	2016-01-20	16 sem.	105 \$	157,50 \$
Cardio maman-bébé						
Adulte						
	Ven. 9 h 30 à 10 h 30	8815, avenue Jean-Paquin	2016-02-19	12 sem.	80 \$	142,51 \$
Circuit urbain						
Intermédiaire						
16 ans et +	Mar. 18 h à 19 h	Parc Maurice-Dorion	2016-01-19	16 sem.	105 \$	157,50 \$
Club de marche						
Débutant-Initié						
18 ans et +	Mer. 12 h 45 à 15 h 30	8805, avenue Jean-Paquin	2016-01-13	23 sem.	5 \$	7,50 \$
Escrime - Débutant						
Débutant						
8 à 14 ans	Mar. 18 h 30 à 19 h 45	8805, avenue de Laval	2016-01-19	16 sem.	155 \$	232,50 \$
Escrime - Initié						
Initié						
14 ans et +	Mar. 19 h 45 à 21 h	8805, avenue de Laval	2016-01-19	16 sem.	155 \$	232,50 \$
Pilates						
Débutant						
18 ans et +	Mar./Jeu. 17 h 15 à 18 h 15	8255, Henri-Bourassa	2016-01-19	16 sem.	155 \$	232,50 \$
Débutant						
18 ans et +	Mer. 18 h 30 à 19 h 30	8255, Henri-Bourassa	2016-01-20	16 sem.	155 \$	232,50 \$
Yoga						
Débutant						
18 ans et +	Mar. 18h 30 à 19 h 30	8255, Henri-Bourassa	2016-01-19	16 sem.	105 \$	157,50 \$
Débutant						
18 ans et +	Lun. 17 h à 18 h	8815, avenue Jean-Paquin	2016-02-15	12 sem.	80 \$	142,51 \$
Qi Gong (exercice de santé chinois)						
Débutant						
18 ans et +	Lun. 18 h 30 à 20 h	8815, avenue Jean-Paquin	2016-02-15	10 sem.	95 \$	142,50 \$
Stretching et tonus						
Débutant –Inter.						
18 ans et +	Jeu. 18 h 30 à 19 h 30 h	8255, Henri-Bourassa	2016-01-21	16 sem.	105 \$	157,50 \$
Taï Chi – Débutant (24 positions)						
Initié						
18 ans et +	Ven. 10 h 45 à 12 h	8255, Henri-Bourassa	2016-01-15	12 sem.	95 \$	142,50 \$
Débutant						
18 ans et +	Mar. 11 h 15 à 12 h 15	8815, avenue Jean-Paquin	2016-02-16	12 sem.	95 \$	142,50 \$
Workout multistyles						
Débutant –Initié						
16 ans et +	Lun. 17 h 15 à 18 h 15	8255, Henri-Bourassa	2016-01-18	16 sem.	105 \$	157,50 \$

MIEUX-ÊTRE 50 ANS ET PLUS

Coût : 105 \$-1 cours/sem. 195 \$-2 cours/sem. 280 \$-3 cours/sem. 365 \$-4 cours/sem.

Non-résidant : 157,50 \$-1 cours/sem. 292,50 \$-2 cours/sem. 420 \$-3 cours/sem. 547,50 \$-4 cours/sem.

Client./Niv.	Horaire	Endroit	Début	Durée	Coût
Pilates 50 ans et plus					
Débutant					
50 ans et +	Mar. 9 h à 10 h	8255, Henri-Bourassa	2016-01-19	16 sem.	Voir ci-dessus

Client./Niv.	Horaire	Endroit	Début	Durée	Coût
Stretching 50 ans et plus					
Débutant-Initié					
50 ans et +	Lun. 9 h à 10 h	8255, Henri-Bourassa	2016-01-18	16 sem.	Voir ci-dessus
Débutant-Initié					
50 ans et +	Jeu. 9 h à 10 h	8255, Henri-Bourassa	2016-02-21	16 sem.	Voir ci-dessus
Yoga sur chaise 50 ans et plus					
Débutant					
50 ans et +	Mer. 9 h à 10 h	8255, Henri-Bourassa	2016-01-20	16 sem.	Voir ci-dessus
Zumba Gold					
Débutant					
50 ans et +	Mardi et jeudi 11 h 30 à 12 h 30	8255, Henri-Bourassa	2016-01-19	16 sem.	Voir ci-dessus
Mise en forme 50 ans et +					
50 ans et +					
	Mar. Jeu. 10 h 10 à 11 h 10	8255, Henri-Bourassa	2016-01-19	16 sem.	Voir ci-dessus
50 ans et +	Mer. 10 h 15 à 11 h 15	8255, Henri-Bourassa	2016-01-20	16 sem.	Voir ci-dessus

MIEUX-ÊTRE 50 ANS ET + (NOUVEAUTÉS)

Client./Niv.	Horaire	Endroit	Début	Durée	Coût	Non-Rés.
Pilates sur chaise						
50 ans et +	Mar. 9 h à 10 h	8815, avenue Jean-Paquin	2016-02-16	12 sem.	80 \$	142,51 \$
Pilates pour golfeur						
50 ans et +	Mar. 10 h 10 à 11 h 10	8815, avenue Jean-Paquin	2016-02-16	12 sem.	80 \$	142,51 \$

Pour toute question ou information, contactez Ann-Julie Lamarre, coordonnatrice des loisirs au numéro 418-624-7220 – loisirs-plateau@oricom.ca www.loisirsduplateau.com

Inscription en ligne à compter du 1er décembre

*Au nom du conseil d'administration de
la C.J.R.,*

*je souhaite à tous les membres
de conserver en 2016
la joie de vivre et la bonne forme.*

*Que la paix et la solidarité
nous accompagnent
au cours de cette année.*

Claude Charbonneau, Président



Section X

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 signé une entente pour la période du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2016 avec SécuriGlobe Inc. à l'effet que cette dernière obtient le droit d'exclusivité de distribution et de promotion auprès de la C.J.R. et ses membres pour des produits d'assurance voyage. Les membres de la C.J.R. reçoivent un rabais de 2.5% sur l'achat de produits d'assurance voyage. La C.J.R. reçoit un montant compensatoire fixe par année de contrat. La personne à contacter pour recevoir des services de SécuriGlobe Inc. Donald Brien au 1-866-666-0060.

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

3- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2016-2017, vous pourrez assister à une saison de six conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand-Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon. Vous pourrez aussi ajouter à votre abonnement deux Hors-Série.

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur qui est inférieur au tarif des Aînés. Des billets dans plusieurs sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège. Vous pourrez vous réabonner au début de mars 2016. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

4- PASSEPORT LOISIRS GASTRONOMIQUE 2015-2016

Ces passeports vous permettent de bénéficier de rabais parfois importants sur plusieurs activités : golf, ski de fond et alpin, hôtel, restaurant et autres.

Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Loisirs Gastronomique est de 25 \$. Cette année, les passeports sont disponibles depuis le 23 novembre 2015. La période de vente des passeports se terminera le lundi 11 janvier.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

5- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue. Venez vous joindre à notre groupe. On vous attend en grand nombre le mercredi matin à compter de 9 h 30, au salon de quilles Montmorency, situé au 2400, boul. Montmorency. Il n'y a aucune pénalité si vous n'êtes pas là. Vous ne payez que pour les parties jouées.

Au plaisir de vous rencontrer.

André Nadeau 418-622-6103, responsable

6- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (n'excèdent pas 30 000 \$ pour un couple et 25 000 \$ pour une personne seule) pourra de nouveau, cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlebourg durant les mois de février à avril prochain. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en main et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme. Nous avons besoin de bénévoles. Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec le sous signé.

Pierre Bond 418-842-2477

7- RABAIS PEINTURE



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

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

Jean Deslauriers, administrateur



Le NOUVEAU dictionnaire **TEXTO**

RAMADAN

Ce que disait Ève pour faire avancer le bateau...

ENTRER DANS L'ARÈNE

Action permettant d'assurer la descendance du royaume

TEQUILA

Interpellation d'un inconnu chez soi !

SYNTAXE

Fête des impôts

MERCATO

Maman praticante

JE SUIS ENCORE ENCEINTE

Imparfait du préservatif !

CONSIDÉRÉ

Tellement con... qu'il n'en revient pas !

GABON

Mec vraiment trop sympa !

LA MAITRESSE D'ÉCOLE

L'institutrice prend l'avion

LES CISEAUX À BOIS

Les chiens aussi...

LE GOSPEL

Parce que...il a prix un coup de soleil, le gamin !

UN INGRAT

Un petit... gros !

GÉVAUDAN

Ce que l'on dit à Mamie quand on enfin retrouvé son dentier

EXPATRIÉES

Anciennes petites amies pas rangées



**NOUS PRENONS LE TEMPS
DE VOUS ACCOMPAGNER**

Funérailles - Arrangements préalables

Des installations de haute qualité
et du personnel qualifié et attentionné.



**CENTRE FUNÉRAIRE
DE CHARLESBOURG**

7335, boulevard
Henri-Bourassa



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES**

418 688-2411
coopfuneraire2rives.com

MOTS CENT MAUX SUR L'AUSTÉRITÉ**AVEC LA CRISE QUE NOUS TRAVERSONS, TOUT LE MONDE SOUFFRE**

Les problèmes des boulangers sont croissants.
 Alors que les bouchers veulent défendre leur steak,
 Les éleveurs de volaille se font plumer
 Et en ont assez d'être les dindons de la farce.

Les éleveurs de chiens sont aux abois.
 Les pêcheurs haussent le ton
 Et bien sûr, les éleveurs de porcs sont dans la merde.
 Les céréaliculteurs sont sur la paille.

Alors que les brasseurs sont sous pression
 Les viticulteurs trinquent, heureusement.
 Les électriciens résistent
 Mais pour les couvreurs, c'est la tuile.

Certains plombiers en ont ras-le-bol
 Et les autres prennent la fuite.
 Chez GM, les salariés débrayent
 Et la direction fait marche arrière.

À l'Hydro, les syndicats sont sous tension
 Mais le grand patron ne semble pas au courant...

Les cheminots voulaient garder leur train de vie
 Mais la crise est arrivée sans crier gare.

Les veilleurs de nuit vivent au jour le jour
 Et les carillonneurs ont le bourdon.

Les ambulanciers ruent dans les brancards
 Pendant que les pédicures travaillent d'arrache-pied.

Les croupiers jouent le tout pour le tout,
 Les cordonniers sont mis à pied,
 Les dessinateurs font grise mine,
 Les exterminateurs ont le cafard,
 Des militaires battent en retraite,
 Et les policiers se sont arrêtés.

Les imprimeurs dépriment,
 Les météorologues aussi sont en dépression.
 Les prostituées se retrouvent sur le trottoir,
 C'est vraiment une mauvaise passe...

Signé « Il faut mieux en rire »

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.