Envoi de Publication - Convention N° 1665170

L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉ(E)S DU PLATEAU
8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, QC, G1G 4W7

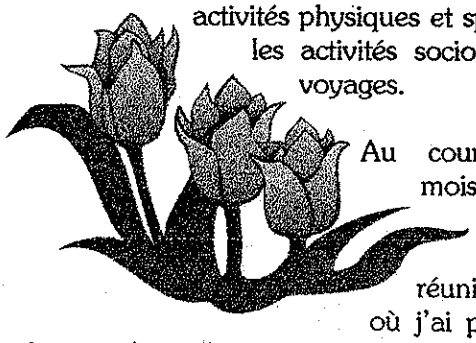
Volume 2, N° 3 MAI 2000

MOT DU PRÉSIDENT

Depuis que nous avons franchi le millénaire, nous avons effectué beaucoup d'activités. Janvier fut à la fois le mois de la continuité et de la nouveauté: les sorties du Genévrier et du Carnaval. Les pièces de théâtre et la fenêtre sur le monde des voyages ont retenu l'intérêt des membres, de même que les cours, les sorties sportives et le conditionnement physique. La participation y fut plus que satisfaisante.

Les Cafés-rencontres furent d'un grand intérêt. La moyenne d'assistance a été d'environ 130 membres.

Le C.A. s'est doté d'une nouvelle structure de fonctionnement en nommant deux coordonnateurs : en effet, l'un coordonne tout ce qui touche les activités physiques et sportives, et l'autre les activités socio-culturelles et les voyages.



Au cours des derniers mois, j'ai représenté notre organisme dans des réunions, des ateliers où j'ai pu échanger avec des membres d'autres organismes. Cela m'a permis de constater que la C.J.R. est connue de plus en plus par son dynamisme, ses moyens de communication et l'éventail de ses activités.

Dans les prochaines pages, vous constaterez qu'il y a eu beaucoup d'efforts mis à contribution pour établir un calendrier d'activités et en assurer la réalisation. Notez bien que tout cela se fait bénévolement et que votre participation est la récompense des organisateurs.

Dans le domaine des communications, nous envisageons d'ici la fin de l'année d'élaborer un site internet (page Web) en lien avec la Ville de Charlesbourg. Tout cela pour favoriser la communication entre les membres.

Je voudrais remercier les personnes qui ont quitté le C.A. en fin de mandat: *Sylvia Béchette, Dolorès Thomassin, Aline Parent et Rock Beaulieu*. Également, merci à tous ceux et celles qui collaborent de près ou de loin au succès de la C.J.R.

Errol Fortin, président

Conseil d'administration de la C.J.R.
De g. à dr. *Claude Charbonneau, André Berger, Pauline Cloutier, Nicole Tessier, Jean Bédard, Errol Fortin, Nicole Savard, Nicole Fleury, Philippe Baës, Fernand Cloutier*
(absentes: *Diane St-Pierre, Pauline Morneau)*

RAPPORT FINANCIER

Notre association a déjà complété trois (3) mois de ses opérations pour l'année en cours. La situation financière respecte le budget prévu. Mensuellement, les membres du conseil d'administration autorisent les revenus et dépenses des responsables des divers comités qui travaillent pour vous afin d'organiser et d'offrir des activités qui rencontrent vos besoins.

Les revenus totalisent présentement 11,200.00$ versus des dépenses de 7,850.00$ et l'actif se situe à environ à 17,000.00$.

D'ici la période estivale, les dépenses encourues aux activités de la période hivernale stabiliseront les surplus à un niveau équivalent.

Ces brèves informations confirment que les finances de notre association sont en très bonne santé.

André Berger, trésorier

LES COMMUNICATIONS À LA C.J.R.

Depuis la fondation de la C.J.R., la chaîne téléphonique a toujours été le véhicule de communication par excellence pour rejoindre les membres.

En 1998, nous avons introduit la boîte vocale **(990-0863).**
Cet outil permet aux membres de se tenir informés sur les activités en cours à la Compagnie

Depuis 2 ans, *le journal L'INFO C.J.R.* est venu renforcer l'information à la Compagnie. Le Comité du Journal met tout en œuvre pour mieux vous renseigner. Dans un avenir prochain, nous avons l'intention d'ajouter un nouvel outil : la communication ***par internet*** . Nous avons maintenant 700 membres pour qui la communication est primordiale. ***Ces moyens de communication remplacent la chaîne téléphonique.***

Comme responsable des communications, je remercie tous les téléphonistes **(40)** qui l'ont animée. Leur implication collective a permis d'informer rapidement les membres sur les activités de la C.J.R.

Errol Fortin, président

ACTIVITÉS DU C.A.

Depuis la parution du journal de janvier, le conseil d'administration de la C.J.R. a tenu trois réunions.

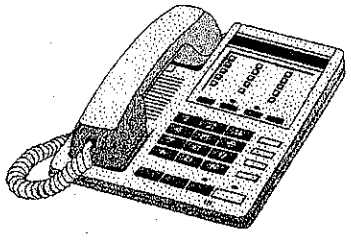
Depuis l'assemblée générale du 23 février 2000, le C.A. est formé du président Errol Fortin, du vice-président Claude Charbonneau, du secrétaire Philippe Baës, du trésorier André Berger, de la registraire Pauline Cloutier, de Nicole Savard, directrice et coordonnatrice des voyages et des activités socio-culturelles, de Jean Bédard, directeur et coordonnateur des activités physiques et sportives, des directrices et directeurs : Nicole Fleury, Nicole Tessier, Pauline Morneau, Diane St Pierre et Fernand Cloutier.

Le conseil d'administration de la C.J.R. a présenté différentes modifications aux règlements généraux qui ont été acceptées par l'assemblée générale du 23 février 2000.

Retenons principalement l'abolition du poste de relationniste et la modification du quorum de l'assemblée générale.

Lors de son assemblée régulière du 9 février 2000, le conseil d'administration a décidé de présenter la candidature de Claude Charbonneau au mérite bénévole 2000, et à celui du 8 mars 2000, le conseil a décidé de présenter la candidature de Claude Charbonneau au prix Gratia Boivin. Ce prix étant décerné à la personne qui, par son implication communautaire, est digne de mention.

Philippe Baës, secrétaire



Envoi de Publication
Convention No 1665170

SEMAINE DES AÎNÉS- PANEL SUR LES RELATIONS ENTRE GÉNÉRATIONS

Le jeudi 25 mai 2000, à 19 heures 30, à la Salle Pierre Garon, le Groupement des Organismes d'Aînés invite les aînés à partager leurs points de vue avec les jeunes sur une question d'actualité que constitue le défi d'assurer plus de compréhension et de solidarité entre les diverses générations.

Il est proposé la formation d'un panel de quatre personnes (deux aînés et deux jeunes) qui échangeront à tour de rôle sur les questions suivantes :

1- Comme individus appartenant à telle génération, sommes-nous intéressés à entrer en communication avec des personnes d'autres générations?

2- Existe-t-il un fossé entre les aînés et les jeunes sur le plan des préoccupations, des goûts et des valeurs?

3- En se référant aux expériences de chacun dans son milieu, est-il possible d'identifier des expériences qui témoignent de tolérance et de collaboration entre des personnes de générations différentes?

4- Pouvons-nous développer dans notre milieu, des projets concrets qui répondent aux objectifs de personnes et de groupes appartenant à des générations différentes?

Pour alimenter notre réflexion sur la diversité intergénérationelle, je vous propose certains éléments à considérer, de même qu'une démarche d'harmonisation de cette diversité.

La diversité intergénérationnelle n'est pas qu'une simple affaire d'âge, de sexe, de situation sociale ou économique. C'est d'abord et avant tout une question de différences, de connaissances, de perspectives et de points de vue. C'est en reconnaissant qu'une telle diversité est bénéfique pour notre société que les différentes personnes composant cette société pourront exprimer leurs positions librement et créer ainsi des échanges intergénérationnels positifs et créateurs d'idées et de consensus social.

Pour réussir l'harmonisation entre ces différences, il s'avère nécessaire pour les représentants de ces générations de démontrer leur capacité d'écouter autant que d'exprimer leurs points de vue. Ils doivent être en mesure de comprendre des points de vue différents des leurs, de persister dans l'expression de leurs propres points de vue jusqu'à ce qu'ils aient la conviction d'avoir été compris.

Dans un tel contexte, en dépit de leurs désaccords, ils se traitent mutuellement avec respect. Cependant pour réussir l'harmonisation intergénérationnelle souhaitée, ils se sentent obligés de trouver une solution aux désaccords qui les mettent en conflit par rapport à leurs objectifs particuliers.

Tout cela peut devenir possible si chacun s'engage à travailler dans la réalisation d'objectifs sociaux communs. De tels objectifs permettent à des gens de différentes générations de travailler ensemble, d'accroître leur participation et leur contribution respective au mieux-être de leur collectivité, comme la lutte à la pauvreté, le vieillissement de la population, la création de milieu de travail plus revalorisant pour les jeunes...

Pour terminer, je résumerais les principaux éléments d'un processus d'harmonisation des différences intergénérationnelles comme suit :

1- Eviter de définir la diversité intergénérationnelle en terme d'appartenance à un groupe d'âge.
2- Tolérer les opinions, valeurs et façons de faire qui s'écartent du statu quo.
3- Donner l'occasion à des personnes appartenant à différents groupes d'âge de réussir des projets communs.
4- Créer un environnement social qui met l'accent sur la qualité et le mieux-être de la société et qui favorise la pleine utilisation des habiletés de toutes les personnes appartenant à plusieurs groupes d'âge.
5- Encourager le respect et une communication constructive entre les différents groupes d'âge.
6- Débuter modestement sur l'harmonisation intergénérationnelle.
7- Affirmer clairement ses points de vue sur les dimensions sociales, politiques et économiques de son groupe d'âge en fonction de ses valeurs, de ses principes et de ses expériences.

En souhaitant que ces propos suscitent chez vous une prise de position personnelle, je vous invite à venir la partager avec nous à la rencontre d'échange du 25 mai prochain.

Claude Charbonneau

LA COOPÉRATIVE, UN AN PLUS TARD

Au 1er avril 2000, la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg célébrait sa première année d'opération après avoir intégré le 1er avril 1999 le Centre d'aide communautaire de Charlesbourg.

Son volume d'activités a doublé au cours de cette année, passant de 1500 heures par mois à plus de 3000 heures par mois.

Elle a multiplié son nombre de membres de 100 à 454.

Son nombre d'employés est passé de 23 à 42. Son chiffre d'affaires a progressé de 331 000,00 $ en 1998-99 à environ 565 000,00 $ en 1999-2000.

Ses services, centrés au début sur l'aide à la personne, s'orientent progressivement vers des services d'aide domestique : entretien ménager, grand ménage, entretien de pelouse et terrains, travaux extérieurs. Ces services sont offerts à des prix très avantageux pour la clientèle (programme d'exonération financière en aide domestique, crédits d'impôts...) De plus, elle garantit la qualité des services.

Pour recevoir plus d'informations, vous pouvez communiquer avec le **624-4617**.

P.S. La moitié des membres du C.A. de la Coop., dont l'ensemble du comité exécutif, sont membres de la C.J.R.

Claude Charbonneau

DESTINATIONS VOYAGES DE L'AN 2000

Avec Voyages Direction Beauport
& Club Voyages Place Laurier

Carrefour Beauport
3333, rue du Carrefour
Beauport G1C 5R9

2740, boul Laurier, Place Laurier, 3e étage, Ste-Foy G1V 4P7

La fièvre du printemps est à nos portes. Déjà, vous devez planifier vos vacances d'été et même... celles de la saison automne-hiver 2000. Nos conseillers de Voyages Directions et Club Voyages Place Laurier sauront répondre à vos besoins pour la destination de votre choix.
Profitez du 5% de réduction offert uniquement aux membres de la C.J.R. sur les tarifs brochures de forfaits voyages. Formez un groupe de 20 personnes et plus et une réduction de 10%/personne sera applicable sur les tarifs brochures de forfaits voyage. Bonne saison estivale!

La Baie James, pays des géants: 31 juillet au 4 août
. . . . . **599,00$/pers**
Incluant: transport en autocar de luxe-hébergement pour 4 nuits- 4 petits-déjeuners-guide-activités, visites et excursions-taxes.
L'Ouest canadien: 2 juillet au 15 juillet . . . . . **3109,00$/pers.**
Incluant: vol de Québec- transport en autocar-hébergement pour la durée du séjour-tours et visites-excursion en train et plus encore...
New-York, Washington et Philadelphie: 4 au 8 septembre
. . . . . **689,00$/pers.**
Incluant: transport en autocar-guide-hébergement-4 petits-déjeuners-tours de ville--plusieurs visites et excursions...
Tour de France: 8 au 23 septembre . . . . . **2958,00$/pers.**
Incluant: Vol de Québec sur Paris-guide-transport en autocar-visites et tours des villes de France du nord au sud, de l'est à l'ouest-28 repas-sac de voyage et plus encore...
Le sud de la France en péniche: 15 au 22 septembre
. . . . . **1490,00/pers.** (péniche 6 pers.)
Incluant: transport en autocar-Québec-Montréal-vol transatlantique-location de péniche(6-8pers.)- transferts-taxes et plus encore. Consultez votre conseiller en voyages pour plus de détails.
Nous reprenons cette année: Israël et Égypte (facultatif):
12 au 26 septembre . . . . . **3300,00$/pers.**
Incluant: transport aérien-autocar à destination-hébergement-deux repas par jour-visites selon l'itinéraire-taxes et frais de services (Possibilité de prolonger en Égypte avec un coût supplémentaire).

Ne manquez pas cet automne les destinations à venir:
La Tunisie en séjour et/ou circuit en novembre 2000
La Côte d'Azur en séjour en novembre 2000
L'Australie et la Nouvelle-Zélande
du 6 au 24 novembre 2000

Contactez nos agents de:

VOYAGES DIRECTIONS au 667-0044
ou CLUB VOYAGES PLACE LAURIER au 651-8108

Détenteur d'un permis du Québec

ACTIVITÉS PASSÉES

MERCI

La saison hiver 2000 s'achève en beauté...

Toutes les activités furent couronnées de succès grâce à l'implication de personnes dévouées. Un gros merci à Aline Parent, responsable du Groupe Vocal, pour son dévouement et sa disponibilité tout au long de l'année. Merci également à Ginette et Jean-Paul Martel, responsables de la danse en ligne. Leur bonne humeur et leur fidélité sont en grande partie garantes du succès de cette activité.

À notre professeur de bridge, Claude Charbonneau, merci de sa patience. Que d'heures agréables entre amis à se questionner sur ces *fameuses* conventions! Et n'oublions pas le support technique de Nicole et Pauline. Merci!

Il y a une personne au sein de notre organisme dont je veux souligner l'immense dévouement et l'incroyable disponibilité. Qui, à un moment ou autre n'a pas eu besoin de ses services? Toujours prête, toujours souriante, championne à l'ordinateur, vous avez tous deviné, il s'agit de Nicole Charbonneau. Merci à toi, Nicole, d'être ce que tu es! Nous t'apprécions.

Nicole Savard

LE GROUPE VOCAL EST LÀ ET CHANTE!!

Nous terminons notre quatrième année d'existence avec un peu de regret car, chaque lundi matin est pour nous un divertissement et une occasion de fraterniser.

Durant cette dernière saison, un événement triste, la maladie de l'un de nos membres, Jean-Pierre Soucy, nous a bien chagrinés. Les nouvelles sont maintenant encourageantes; bravo, Jean-Pierre. Quelle belle énergie et volonté tu démontres pour retrouver tes forces!

Et pour se faire plaisir, à la fin de notre saison, le Groupe Vocal s'est organisé un souper, suivi d'une soirée de chants et de jeux, présentés par plusieurs d'entre nous. Ce fut un succès.

Monique et Gaétan se joignent à moi pour souhaiter à tous nos membres de très belles vacances estivales.

Gardez le sourire et la bonne humeur. Nous vous attendons le 11 septembre prochain pour une autre année de chansons, de rires et d'amitié. N'oubliez pas que: "Chanter, c'est mettre du bonheur en soi et en répandre autour de soi".

Aline Parent,
responsable Groupe Vocal de la C.J.R.

LA CAGE AUX FOLLES

Dans le numéro de janvier de *L'INFO C.J.R.*, nous vous avons offert la possibilité d'aller voir la pièce de théâtre *La cage aux folles*. Vous avez répondu avec enthousiasme à l'invitation. Plus de 75 personnes ont eu le plaisir de voir un spectacle inoubliable.

La troupe de théâtre Maestria a interprété avec brio la pièce composée par Jean Poiret. Sous l'habile direction de Gabriel Biron, les comédiens qu'on pourrait presque qualifier de professionnels ont su rendre avec justesse le texte de l'auteur. Un texte plein d'humour, mais qui ne ridiculise personne.

Les commentaires entendus pendant l'intermission et à la fin du spectacle étaient unanimes dans leurs éloges. Du théâtre de qualité avec des interprètes de grande classe.

Nous souhaitons avoir la chance de revoir cette troupe dans une autre interprétation. Nous sommes assurés que tous ceux et celles qui ont assisté à la pièce se feront un plaisir de recommencer à la prochaine occasion.

Bravo à la troupe de théâtre Maestria!

Marcel Dupont

MUSIQUE 𝄞 CHANT

La musique est l'art de s'exprimer par les sons.

Le chant, symbole de la parole, relie la puissance créatrice à sa création, en tant que celle-ci reconnaît sa dépendance de créature et l'exprime dans la joie, l'imploration et l'amour!

Le chant exprime les émotions du coeur et permet, lorsqu'il s'agit d'un groupe vocal, que chacun unisse à celle de tous les autres, sa propre voix pour ne former qu'un seul choeur!

Que ce soit les cordes, les voix, c'est une façon de terminer une saison en beauté. Que de talents cachés qu'on n'ose pas montrer et qui restent dans l'ombre par timidité ou par humilité.

Finissons cette année dans l'espoir d'avoir hâte de se retrouver l'automne prochain!

Merci aux créateurs du Groupe Vocal des Jeunes Retraités du Plateau ainsi qu'aux participant(e)s, avec lesquels nous partageons notre joie de vivre, en musique et en parole...
Bonnes Vacances!

Edith Lockwell, Renée Cloutier
Groupe Vocal C.J.R.

PNEUS & MÉCANIQUE
JEAN BILODEAU
622-2219 (418)
Télécopieur: 418-622-4725
8550, boulevard Cloutier, Charlesbourg G1G 4Z4

Sur présentation de votre carte, vérification gratuite des freins

LA DANSE EN LIGNE

Si j'avais à définir en un seul mot la danse en ligne, je dirais que c'est un art :

Un art pour l'expression corporelle;
Un art pour l'amour de la musique,
Un art pour le bien-être moral, physique et psychique.

En bref, la danse est une stimulation complète. Chacun y va à son rythme. De plus, lors de cette activité nous pouvons rencontrer des gens sympathiques, se faire de nouveaux amis et cela dans une atmosphère favorisant la communication.

Si vous avez le goût de bouger au son de la musique, venez nous rencontrer à la danse en ligne. Nous vous accueillerons avec plaisir.

Bon été à tous.

Ginette et Jean-Paul Martel

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

C'est déjà la fin de nos sessions de conditionnement physique 1999-2000.

L'intérêt, l'assiduité et la bonne humeur matinale démontrés par chacune et chacun au cours de ces trois sessions ont fait de cette activité une réussite inégalée. Sans oublier l'objet principal de tous ces efforts : notre maintien en bonne condition physique.

Voici des statistiques éloquentes :

Nombre d'inscriptions aux différentes sesssions :

Automne 99	112
Hiver 2000	91
Prolongement de l'hiver 2000	48

Le support et l'intérêt que vous avez apportés à cette activité sont pour moi une grande source d'encouragement et de satisfaction. C'est un stimulant pour continuer à exercer la fonction de responsable du conditionnement physique.

Merci encore, excellente saison estivale et au plaisir de vous revoir en septembre prochain.

Benoît Cloutier, responsable

UNE RÉELLE SOURCE DE BIEN-ÊTRE

Le vendredi 7 avril dernier, dans une ambiance de bien-être et de plaisir, qui ne s'est jamais démentie tout au cours de la session, prenaient fin les cours de Taï Chi, activité inscrite au programme de la C.J.R. pour la saison 1999-2000.

Des 40 personnes qui se sont inscrites en début de session, 32 ont complété la cédule de cours et ont manifesté, en quittant, leur intérêt à revenir en septembre prochain.

Chapeau et merci à notre professeure Louise Déziel, pour son professionnalisme et sa patience, bravo à tous les membres du groupe pour leur sérieux et leur implication, ingrédients qui ont contribué à assurer le succès de cette activité.

J'ai bien apprécié être des vôtres et c'est un rendez-vous que je vous fixe pour l'automne prochain. D'ici là, BONNES VACANCES À TOUTES (ainsi qu'à notre unique mâle) et je reprendrai contact avec vous quelque part en août. Amicalement.

Sylvia Béchette

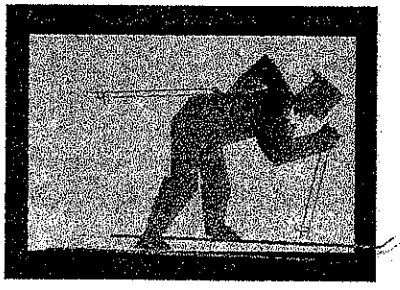
LE GRAND BOURG
RESTO-BRASSERIE
SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES
Réunions d'affaire, anniversaires, après-sport...
8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg
Tél. (418) 623-5757

MERCI *NICOLE et MARCEL*

Les 32 participants réguliers et les quelques occasionnels qui se donnaient rendez-vous à tous les jeudis ont été très enchantés de leur saison de ski de fond.

Malgré la neige tardive et l'arrêt prématuré de la saison de ski de fond à la fin février, huit centres ont été visités: Camp Mercier, Refuge St-Adolphe, Sentier du Moulin (Lac Beauport), Centre de ski de Charlesbourg, de St-Jean-Chrysostome, de Danserau (Pont-Rouge), de Duchesnay et de la Forêt Montmorency...

Une seule sortie a été annulée à cause de la température et ce fut celle qui était la plus attendue, celle du Massif du Sud. On se reprendra sûrement l'an prochain...



Un bon souper à la Brasserie Grand-Bourg où chacun a livré le récit de ses exploits, est venu couronner amicalement la saison.

Un très gros MERCI à Nicole Charbonneau et à Marcel Munroe, nos animateurs hors pair. MERCI pour leur dévouement, leur sens de l'organisation et leur disponibilité.

Tous souhaitent que l'activité revienne l'an prochain.

Michel Sylvain

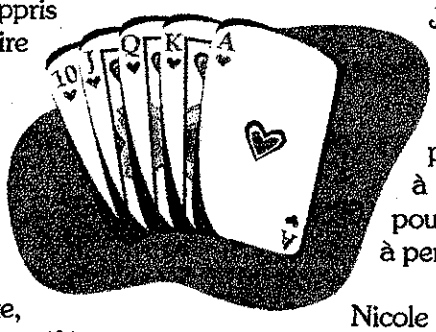
BUREAU EN GROS
Articles de bureau à bas prix d'entrepôt

Photocopie du Bulletin

BRIDGE?
Pourquoi jouer au bridge?

« *Le bridge est à l'esprit ce que le conditionnement physique est au corps* ». Entre autres choses, ce jeu d'équipe aide à développer:

- PATIENCE: apprendre à **jouer** (ne vous découragez pas, seulement quelques années)
- MÉMOIRE: mémoriser ce que l'on a appris et, pendant le jeu, les cartes du partenaire et des adversaires
- STRATÉGIE: planifier et exécuter avec soin et ce, autant pour les enchères que pour le jeu de la carte pour enfin bien le jouer.



J'allais oublier une qualité très importante, soit une bonne dose d'ENDURANCE (de préférence accompagnée de bons coussins de chaises) pour conserver la concentration pendant de multiples heures. Attention, ne traverse pas ce «bridge» qui le veut. Il faut avoir un «prof. » doté lui aussi de patience car il doit répéter souvent les mêmes choses. Il découvre vite qu'enseigner à des retraités, si jeunes soient-ils et parfois indisciplinés n'est certes pas de tout repos... n'est-ce pas Claude et Nicole... Bravo à vous deux!

Un bénéfice additionnel à découvrir plus facilement est l'occasion d'y faire des rencontres amicales.

Chose certaine, il y en a pour tous les goûts. Et la gamme est vaste pour s'étendre du simple amateur amoureux du bridge de salon le dimanche à l'ambitieux déterminé à relever le grand défi du Maître à vie. Mieux encore, certains réussissent à combiner les deux objectifs.

Enfin, un grand merci à Pauline et aux Maîtres de cette heureuse initiative du bridge du vendredi après-midi... initiative à renouveler l'an prochain!

Monique et Michel La Salle

BRIDGE CJR 2000

Après 14 vendredis de cours, notre saison de bridge se termine par une compétition fort appréciée. Voici nos champions :

Nicole Savard – Cécile Sauvé
Lauretta et Yvan Gagnon

Je tiens à remercier Claude pour son temps si généreusement offert, Pollène pour la perception des fonds, de même que tous les participants pour leur collaboration à remettre le tout en ordre. Nous pouvons ainsi consacrer plus de temps à perfectionner notre jeu.

Nicole donnera le cours de débutants à compter de septembre. Nous limiterons le nombre de participants à un maximum de 12. J'ai déjà quelques noms. Nous donnerons la préférence aux personnes qui sont familières avec le jeu de la carte, (exemple le Whist).

Pauline V. Cloutier, responsable

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SAISON ESTIVALE 2000

Compagnie des jeunes retraité(e)s du plateau de Charlesbourg

Boîte Vocale 990-0863

8815, Av. Jean-Paquin , Charlesbourg G1G 4W7

Mois	Activités de groupes :	Endroits	Responsables	
MAI				
01	Fenêtre sur le monde des voyages	L'Europe (Chalet des Loisirs) 13h30	Nicole Savard	628-6112
01	Clinique du vélo	Chalet des Loisirs 13h30	Fernand Cloutier	623-0894
02	Visite des micro-brasseries	Québec	Nicole Charbonneau	623-2863
09	Dîner table d'hôte	Wilbrod Bhérer Québec (complet)	Nicole Letellier	626-5208
10	**Café-rencontre-inscription**	S.sol Église St -Pierre-aux –Liens	Errol Fortin	627-3546
15	Pétanque (début de saison)	Terrain des loisirs 19h00	Lisette Côté	627-3546
16	Clinique sur le tennis 09 à 11h.	Terrain de tennis du Plateau.	Pauline Morneau	623-5043
17	Circuit vélo	Cap tourmente	Fernand Cloutier	623-0894
18	Tennis (début) 19 à 23h.	Terrain de tennis du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
18	Conditionnement physique (fin)	Centre Fr. Borgia Charlesbourg	Benoît Cloutier	623-1187
23	Golf (ouverture) party hot-dog	Au 9Chatel (Les Tours)	Diane St-Pierre	622-8742
28	Festival de la marche de Stoneham	Stoneham 13 km	Claude Charbonneau	623-2863
29	Fenêtre sur le monde des voyages	La Tunisie (Chalet des Loisirs)13h30	Nicole Savard	628-6112
31	Circuit vélo	Ile aux Coudres	Fernand Cloutier	623-0894
JUIN				
6	Journée champêtre	Lac Beauport (Cité-Joie)	Nicole Fleury	623-8892
14-15	Circuit vélo	Piste du canal de Chambly	Fernand Cloutier	623-0894
22	Visite à la centrale Gentilly	Gentilly	Nicole Savard	628-6112
27	Visite Château et Musée	Québec	Nicole Tessier	626-1449
28	Circuit vélo	Cap-Santé-Grondines	Fernand Cloutier	623-0894
JUILLET				
03-04-05	Camping	Un air d'été à Pont-Rouge	Nicole Fleury	623-8892
12	Circuit vélo	Piste de la Jacques-Cartier	Fernand Cloutier	623-0894
26	Circuit vélo	Traverse de Lévis via St-Nicolas	Fernand Cloutier	623-0894
27	Visite industrielle et tour de ville	Thetford Mines	Nicole Savard	628-6112
AOÛT				
15-16 17	Voyage au pays du bleuet	Lac St-Jean	Nicole Savard	628-6112
16	Circuit vélo	Circuit : Les Rivières de Portneuf	Fernand Cloutier	623-0894
25	Pièce de théâtre lyrique	Troupe de Yves Cantin	Nicole Fleury	623-8892
28	Tournoi de pétanque	Terrain des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
30	Voyage aux EXPOS et visite	Montréal	Nicole Savard	628-6112
SEPTEMBRE				
04	Parution du Journal	« L'INFO C.J.R. »	C. Charbonneau	623-2863
06	**Café-rencontre-inscription**	S.s. église St-Pierre-aux- Liens 13h30	Errol Fortin	627-3546
13	Circuit vélo	Les Bois-Francs Victoriaville	Fernand Cloutier	623-0894
14	Tournoi de golf (fermeture)	Au 9Chatel (Les Tours)	Diane St-Pierre	622-8742
28	C. d'interp.de la canneberge	St-Louis de Brandford	Nicole Savard	628-6112

N. B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates modifiées durant cette période. De plus, les lundis p.m., des responsables sont au Chalet du Plateau pour vous informer jusqu'au 19 juin inclusivement

ACTITIVÉS À VENIR

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Suite à l'assemblée générale du 23 février, le C.A. adoptait une nouvelle façon de faire. Les activités furent regroupées en deux secteurs : 1° les activités physiques et sportives, 2° les voyages et les activités socioculturelles.

Je suis responsable du secteur des voyages et des activités socioculturelles. Nous formons une équipe dynamique, enthousiaste qui s'est empressée d'organiser pour la saison estivale une kyrielle d'activités toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Un gros merci à toute l'équipe impliquée dans l'organisation et la bonne marche de ces activités. Comité formé des 5 "N" : Nicole Charbonneau, Nicole Fleury, Nicole Letellier, Nicole Savard et Nicole Tessier et de l'unique Pauline Cloutier.

Il sera possible de s'inscrire à toutes ces activités au café-rencontre du 10 mai 2000. La documentation sera disponible sur place ou encore au chalet du Plateau les lundis p.m.

Et surtout n'oubliez pas de consulter notre boîte vocale régulièrement :990-0863. C'est un excellent aide-mémoire.

Nicole Savard, responsable

VOYAGES

Tout au long de l'été, nous continuerons nos escapades à la découverte des attractions régionales de notre belle province :

Le 22 juin - **Visite de la Centrale nucléaire de Gentilly.** Nous découvrirons le vieux Trois-Rivières et visiterons les forges du St-Maurice.

Le 27 juillet – **Une journée dans la région des mines et des lacs (Thetford).** Une visite en trois volets : *un volet historique* : visite de Kinners Mills où une équipe d'animation en costumes d'époque nous fera revivre l'histoire du village; *un volet industriel* : visite du musée minéralogique et minier de Thetford Mines, ainsi qu'un voyage au cœur de la mine de Black-Lake en labmobile; *un volet culturel* : souper théâtre au Théâtre d'été de Rita Lafontaine "La Chèvrerie" qui nous propose la comédie : "*La vie en couleur*".

Les 15-16-17- août – **Une escapade au pays du bleuet.** Venez découvrir la région du Lac St-Jean et profiter de la légendaire hospitalité des Jeannois. Nous vous proposons un itinéraire qui vous fera découvrir les couleurs locales de cette région.

Le 30 août – Un petit tour dans le vieux Montréal et **une soirée aux Expos.**

Le 28 septembre – **Une visite au Centre d'interprétation de la canneberge.** Une façon de tout connaître sur cette culture nouvelle au Québec.

Pour plus d'informations, communiquer avec *Nicole Savard* en composant le **628-6112**

ACTIVITÉS CULTURELLES

SOUPER DE CLÔTURE
UNE FIN DE SAISON CELA SE FÊTE !

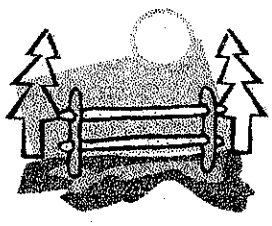
Passer la journée ensemble dans un décor champêtre, quelle belle façon de finir une saison bien remplie et en débuter une autre!

Chaussez vos espadrilles, **le mardi 6 juin, 2000 à 13h,** nous vous attendons en grand nombre.

Endroit: **Cité Joie,**
28, chemin des Cascades
Lac Beauport.

Un souper de groupe terminera la journée.

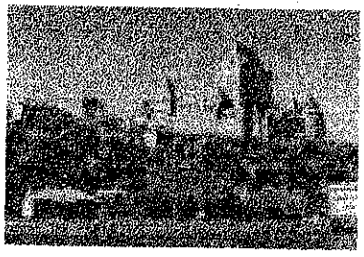
Responsable : *Nicole Fleury* : 623-8892



MUSÉE DU QUÉBEC
Château Frontenac

Journée exceptionnelle le **27 juin 2000** à 10 heures: visite guidée au Musée du Québec de 1h30.

Exposition du peintre Cornelius Krieghoff (1815-1872). Cet artiste, né à Amsterdam, s'établit à Longueuil en 1845, après un séjour à New York. Il est considéré comme l'un des grands peintres des paysages canadiens, notamment ceux du Québec.



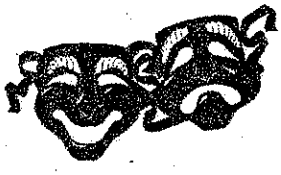
Après le dîner (libre), goûtez la vie du Château Fontenac à 15h. avec une visite guidée de 50 minutes. Symbole de la Ville de Québec, cet hôtel témoigne de plus de cent ans d'histoire. Vous y découvrirez son intérieur luxueux et passerez l'heure du thé au restaurant Café de la Terrasse.

Le prix de cette activité culturelle est de 22.00$
INSCRIPTION AVANT LE 26 MAI

RESPONSABLE *Nicole Tessier* 626-1449

THÉÂTRE LYRIQUE

Laissez-vous charmer par la musique de la troupe de Yves Cantin. Possibilité de souper-spectacle.



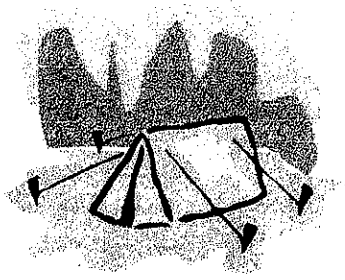
DATE : 25 AOÛT

RESPONSABLE:

Nicole Fleury 623-8892

CAMPING

Une première à la C.J.R.! Pour les adeptes de plein air, quelques jours de camping dans la bonne humeur et l'amitié. Que vous soyez propriétaire d'un véhicule récréatif ou simplement d'une tente, joignez-vous à nous pour fraterniser dans un climat de détente. Une foule d'activités vous attendent.

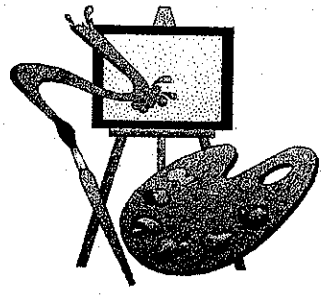


DATE : 3-4-5- JUILLET

RESPONSABLE *Nicole Fleury* 623-8892

EXPOSITION

Nous avons parmi nos membres des peintres, des artisans et combien de talents ignorés ou dans l'ombre. Nous aimerions préparer une exposition culturelle : peinture, photographie, couture, tricot, fleurs séchées, bricolage de toutes sortes... Voilà une occasion de vous faire connaître, de faire profiter les autres de votre créativité et de récompenser vos nombreuses heures de travail. Préparez vos pièces et nous vous revenons avec ce projet dans le journal de septembre.



Nicole Savard
Coordonnatrice du socioculturel

Il est incontestable que de tous les arts, l'art culinaire est celui qui nourrit le mieux son homme.
[Pierre Dac]

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES
saison 2000

Dans le but de coordonner les activités physiques et sportives, le C. A. les a regroupées en un seul bloc; à l'intérieur de ce bloc, chaque activité est sous la responsabilité d'un directeur ou d'une personne ressource. Ainsi, en regard de chaque activité, l'équipe se compose comme suit:

Tennis:	Pauline Morneau et Benoît Lortie
Taï Chi:	Sylvia Béchette
Cond. physique:	Benoît Cloutier
Ski de fond:	Nicole Charbonneau
Pétanque:	Lisette Côté
Vélo:	Fernand Cloutier et Marcel Munroe
Golf:	Diane St-Pierre

Bien sûr, la création et l'organisation des activités se fait en collaboration entre les membres de l'équipe; la désignation d'un(e) responsable vise surtout à identifier la personne en mesure de répondre à des demandes d'information sur l'activité.

Pendant que s'accumulaient les derniers centimètres de neige sur nos balcons, (et que le coordonnateur de l'équipe s'était poussé en voyage) cette équipe était déjà à l'oeuvre pour planifier le programme de la saison et y apporter des améliorations.

Ainsi, en tennis, des cliniques d'initiation animées par Benoît Lortie seront offertes à ceux et celles qui voudront découvrir ce merveilleux sport qu'est le tennis: (maniement de raquette, échange de balle ou tout simplement une pratique détendue)

En vélo, à la faveur de nouvelles ressources, (Fernand Cloutier et Marcel Munroe) de nouveaux circuits se sont ajoutés et un meilleur encadrement est prévu. Cette façon de faire ajoutera un peu plus de sécurité surtout lorsque le groupe de cyclistes sera important.

Des longueurs de parcours variant entre 20 et 60 kilomètres offriront un éventail de circuits à la portée de tous. Au moment d'écrire ces quelques lignes, il y a déjà eu deux activités: la clinique mécanique et le corridor des Cheminots.

Au golf, une nouvelle entente a été convenue avec le 9 Chatel inc. et offrira plus de flexibilité dans le choix des journées et heures de départ. Connaissant l'esprit d'initiative de Diane St-Pierre, il y aura sûrement un petit quelque chose à l'ouverture et à la fermeture de la saison. L'éventail proposé offre à l'initié comme au débutant l'opportunité d'y participer; le but visé étant de se recréer et de se sociabiliser à travers la pratique d'une activité. Pour plus d'informations, je vous invite à prendre connaissance des articles dans ce journal.

L'équipe espère que vous y trouverez plaisir et que vous y participerez en grand nombre.

Bonne saison.

Jean Bédard

TENNIS...TENNIS...TENNIS...

Du plaisir, de l'exercice, des petits coups parfois pas trop catholiques vous attendent, cet été sur le terrain de tennis du Plateau.

En effet, que vous soyez débutant ou un as de la raquette, vous êtes invité à venir pratiquer ce sport avec d'autres membres de la C.J.R. tous les jeudis entre 18 h et 23 h.

De plus, pour ceux et celles qui désirent apprivoiser ce sport ou s'améliorer, une clinique de tennis sera donnée par Benoît Lortie jusqu'au 24 juin, les mardis entre 9 h et 11 h.

Déjà 12 membres sont inscrits, nous attendons votre adhésion pour compléter le groupe. Le coût d'inscription est de 35,00 $ pour les résidents de Charlesbourg de 55 ans et plus. Les inscriptions se feront au prochain café-rencontre, le 10 mai 2000.

Au plaisir de vous rencontrer et de devenir, éventuellement, des Monica... Sébastien...

Pauline Morneau, responsable du tennis

CYCLOTOURISME CJR
LES RANDONNÉES DU MERCREDI

Nous formons présentement un club de randonnée en vélo afin de regrouper les adeptes de ce sport pour effectuer des sorties de groupe en région. Nous prévoyons neuf (9) randonnées qui auront lieu les mercredis. Que penseriez-vous de pouvoir vivre dans la nature en effectuant des balades en compagnie de quelques amis(es), de prendre le lunch sur le bord d'une rivière et de respirer un air frais et oxygéné ? Oui, tout cela vous est possible en vous joignant à un groupe comme le nôtre.

Nos activités ont débuté le mercredi 26 avril, en empruntant le CORRIDOR DES CHEMINOTS, pour nous diriger vers SHANNON et DUCHESNAY, distance accessible à tous, une quarantaine de kilomètres, aller et retour avec le lunch à mi-parcours.

Pour les autres randonnées:
le CAP TOURMENTE,
l'ÎLE-AUX-COUDRES,
la VALLÉE DU RICHELIEU (deux jours avec hébergement sur place et visite de sites historiques),
lA ROUTE VERTE en longeant le fleuve dans le bas Portneuf,
la PISTE DE LA JACQUES CARTIER, de Duchesnay vers St-Raymond avec baignade au Lac Simon,
la RIVE-SUD, en utilisant le traversier,
la ROUTE DES RIVIÈRES, en découvrant Portneuf,
la région des BOIS-FRANCS en empruntant la piste du PARC LINÉAIRE pour revoir Victoriaville, Warwick, Kinsey Falls et une visite du Village fleuri.

Toutes ces randonnées se feront en toute sécurité, avec des «encadreurs» bien identifiés afin d'éviter des incidents fâcheux...

Je vous souhaite un bel été et de joyeuses randonnées.
Pour informations:

Fernand Cloutier, tél : **627-5786**
Marcel Munroe, tél. : **661-2350**
Jean Bédard, tél. : **872-7689**
Pauline Morneau, tél. : **623-5043**
Comité Club-Vélo

LA SAISON DE GOLF-ÉTÉ 2000

La saison de golf est déjà commencée. Nous avons négocié les tarifs offerts cette année aux membres de la C.J.R.

Le Golf 9 Chatel inc. nous offre une carte d'abonnement au coût de 50,00 $. Cette carte donne droit de disputer une partie au coût de 9,00 $ pour ceux et celles qui prendront un départ avant 10 h le matin, et ce 5 jours sur 7 (du lundi au vendredi). Un autre avantage relié à cette carte est la possibilité de réserver son départ 3 jours à l'avance.

De plus, le Golf vous offre un forfait de 25 parties pour 200$ (départ avant 10 h le matin).

Le Golf des Plaines nous offre un tarif de 9,00 $ au lieu de 10,00 $ (prix régulier) sur présentation de la carte de la C.J.R., pour jouer du lundi au jeudi entre 7h et midi, à l'exception des jours fériés.

Les personnes intéressées à se procurer une carte d'abonnement au Golf de 9 Chatel inc. peuvent me contacter les lundis après-midi, au chalet du Plateau. Veuillez prendre note que la dernière journée d'inscription est le 10 mai prochain, lors du café-rencontre.

L'ouverture officielle de la saison de golf est fixée au 23 mai prochain. Le coût de participation sera de 12,00 $ par personne incluant le party hot-dog. L'inscription aura lieu le 10 mai, lors du café-rencontre.

Diane St-Pierre, responsable du golf
622-8742

«Le golf, ce n'est guère autre chose qu'une façon coûteuse de se promener.»

Michael Parkinson

MÉLI-MÉLO

LES AILES SOLITAIRES

Vous êtes seul/e à la recherche d'un compagnon ou compagne de voyage.

Les «Ailes Solitaires» vous permettent d'entrer en contact avec une personne, ayant les mêmes affinités que vous.

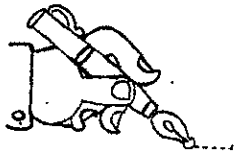
Avec votre autorisation, nous fournirons vos coordonnées à la personne correspondant à vos préférences. Celle-ci communiquera ensuite avec vous. Pour plus d'informations, vous pouvez nous joindre le mercredi matin au ***878-2739*** ou par courriel: *psagq@netscape.net*

Lise Parent, Responsable

INVITATION

Une invitation spéciale est faite à tous nos membres pour venir

exprimer une opinion,
proposer un projet,
émettre un commentaire,
faire une suggestion,
écrire sur un thème qui vous tient à cœur...



Si vous avez le goût, communiquez avec:

Michel Sylvain, 622-7031
Courriel : *msylvain@acica.com*

LE COMITÉ DU BULLETIN

Claude Charbonneau, président du comité 623-2863
Errol Fortin, président de la C.J.R 627-3546
Nicole Charbonneau, rédactrice 623-2863
Lisette Côté. rédactrice 627-3546
Marcel Dupont, montage 628-7963
Michel Sylvain, publicité 622-7031

HTTP://WWW.CJR.COM

(adresse imaginaire)

La C.J.R. sur internet? Pourquoi pas? Mais n'anticipons pas, cela n'est pas encore chose faite.

Mais l'idée est lancée. Certains y songent et cela viendra. Qu'en pensez-vous?

Certains diront que cela les laisse indifférents puisqu'ils n'ont pas d'ordinateur, mais pour ces personnes, cela viendra aussi. N'allez surtout pas dire que c'est trop compliqué pour une personne de votre âge. Ce serait sous-estimer votre intelligence et vous faire passer pour plus vieux que vous ne l'êtes.

Disons-le franchement, l'internet, c'est beaucoup plus facile que l'on pense et tout le monde, quel que soit son âge peut s'y adonner. C'est une merveilleuse ouverture sur le monde. Et si on n'a pas la possibilité de se déplacer facilement, c'est un moyen de voyager sans dépenser. On peut aussi participer aux groupes de discussions et se faire des amis partout. Et parlant de dépenser, l'achat d'un ordinateur n'est plus l'investissement que c'était jadis. Discutez-en avec vos amis et avec ceux qui s'y connaissent, ils vous rassureront.

Vous en entendrez parler. Préparez-vous à embarquer. C'est captivant et tout un défi électrisant.

Donc, dans un avenir pas très lointain, la C.J.R. aura son site Web et soyez prêts à prendre la bateau pour y naviguer.

En attendant, informez-vous à la bibliothèque de Charlesbourg. **(624-7759)** Ils offrent un excellent programme de formation pour les futurs internautes.

Marcel Dupont

Les assurances
La Capitale
Sûr et direct.

Cher membre,

UN PROGRAMME À VOTRE AVANTAGE

Votre regroupement, La Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau de Charlesbourg a une entente vous permettant de bénéficier personnellement d'un programme spécial d'assurance automobile et habitation des assurances La Capitale.

DES PRIMES AVANTAGEUSES

Nos services ont été retenus par votre association en raison de notre excellent rapport qualité/prix . Reconnaissant la force inhérente à votre groupe, les réductions avantageuses suivantes vous sont accordées sur vos primes :

- **12% d'économie** sur votre **assurance automobile**
- **10% d'économie** sur votre **assurance biens personnels**

DAVANTAGE DE PROTECTIONS

Au chapitre des couvertures, plusieurs particularités distinguent La Capitale. En plus d'offrir des protections de base comprenant des garanties qui ailleurs sont optionnelles, vous pouvez bénéficier du **programme CAP – Capitale Assistance Prioritaire.**

En effet, nous avons inclus sans frais, à toutes nos polices d'assurance habitation, un programme d'assistance qui vous donne accès à un réseau de plus de 600 spécialistes. D'autre part, la documentation ci-jointe vous expliquera toutes les caractéristiques de l'exceptionnel programme d'assistance routière qui, d'une valeur de plus de 70 $, vous sera offert gratuitement si vous nous confiez vos polices d'assurance automobile, habitation et protection juridique.

ET ENCORE DAVANTAGE

Pour vous convaincre, demandez-nous une soumission, sans obligation de votre part même si vos polices actuelles ne sont pas échues. C'est avec plaisir que nous vous transmettons **une carte d'appel de 5 $.**

Communiquez avec nous prochainement. Nous serons heureux de vous expliquer en détails tous les avantages de ce programme. **Vous pourriez être surpris par la différence!**

Service groupes et associations

Téléphone : (514) 864-6208

Sans frais : 1-800-322-9226

pièce jointe

Les pharmacies

Gilles FLEURY
Pour votre santé
et plus...

brunet 24 hrs Ouvert
Plus qu'un ami... Un professionnel
Galeries Charlesbourg

L'HOSTELLERIE

Au Cœur du Bourg
RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS AUTONOMES

La personne d'abord et avant tout !

- Son autonomie
- Son intégrité physique
- Son indépendance de corps et d'esprit
- Son actualisation

La résidence offre aux personnes le désirant, des services personnalisés.
Les programmes d'activités sont élaborés à partir des demandes des résidents .

Pour
L'immobilière MFQ inc.
et
Habitat Multi-Ressources
C'est

pour information

628-8968