



L'INFO C.J.R.



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

Volume 3, N° 3

M & Mme C. Charbonneau
9480, pl de Chartres
Charlesbourg, Qc, G1G 2N4

MAI 2001

MOT DU PRÉSIDENT

Malgré l'hiver qui a failli passer le printemps ici, notre calendrier des activités s'est déroulé tel que prévu au niveau des sports d'hiver et du conditionnement physique, de même qu'au niveau du socioculturel et des cours offerts.

Le monde des voyages fut souligné par la présentation de trois destinations intéressantes: l'Ouest canadien, le Vietnam et l'Italie.

En février dernier, lors de notre assemblée générale, un nouveau mode d'élection fut adopté : tous les membres du conseil sont désormais élus comme administrateurs et par la suite, le conseil d'administration nomme les membres du comité exécutif.

Dernièrement, le conseil d'administration a approuvé une nouvelle entente avec le CAA de Charlesbourg, concernant les voyages de groupe. Une nouvelle politique concernant les locations de salles a été adoptée par le conseil d'administration.



En matière des fusions municipales, un comité est actuellement à étudier les impacts possibles sur les organismes tels que le nôtre et fera les recommandations appropriées.

Nous remercions Pauline Cloutier pour ses quatre années passées au conseil d'administration comme

directrice et registraire, ainsi que Philippe Baës pour ses deux années à titre de secrétaire.

Vous trouverez plus loin la composition de notre nouveau conseil d'administration

Les coordonnateurs avec leurs équipes de bénévoles ont travaillé sans relâche pour nous offrir cette panoplie d'activités. Le calendrier pour la prochaine saison estivale est maintenant complété et nous croyons que son contenu saura répondre à vos attentes. À vous d'en profiter!

En terminant, un gros MERCI à vous tous, bénévoles, qui donnez sans compter et contribuez au succès de la C.J.R.

Errol Fortin, président

Conseil d'administration 2001-2002

Errol Fortin, président
Claude Charbonneau, vice-président
Fernand Cloutier, secrétaire
Claude Lapointe, registraire
André Berger, trésorier
Nicole Savard, coordonnatrice socioculturel
Jean Bédard, coordonnateur des sports
Diane St-Pierre, administratrice
Pauline Morneau, administratrice
Nicole Fleury, administratrice
André Boivin, administrateur
Louise Turcotte, administratrice
Jean-Marc Blouin, administrateur

AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE À LA C.J.R.

Les aînés sont le groupe de la population dont la croissance est la plus importante. Au Québec, en 2011, le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus augmentera de 56% par rapport aux statistiques de 1991. Ces changements posent des défis et présentent des enjeux importants même s'il est possible de vieillir en santé.

Vieillir ne signifie pas nécessairement être malade. La santé est importante car elle est la pierre angulaire de la capacité de rester chez soi. Elle demeure pour les personnes âgées un élément essentiel de bien-être et de qualité de vie. Pour ce faire, le milieu social dans lequel vivent les aînés se doit de créer un environnement qui favorise leur participation à la vie du milieu et présenter la vision d'une société évoluant d'une façon progressive et juste.

Une littérature abondante indique que les aînés qui sont actifs physiquement, qui entretiennent des relations interpersonnelles et qui ont des expériences vivifiantes, sont plus susceptibles d'être en meilleure santé, de vivre plus longtemps et de façon plus autonome.

La qualité de vie de la personne âgée implique qu'elle soit satisfaite de sa santé physique, psychologique et sociale, de ses relations avec son environnement physique, social et communautaire et qu'elle puisse effectuer des activités créatrices et des loisirs qui assurent le maintien et le développement de ses capacités. (*Les aînés de Québec et la qualité de vie* - Clémence D'Allaire - Université Laval, mars 2001)

Si nous considérons la mission de la C.J.R. telle que décrite à l'article 1.4 des règlements généraux, nous constatons que la C.J.R. est un organisme qui vise la promotion de relations interpersonnelles entre des personnes d'âge et d'intérêts communs, le développement d'échanges de connaissances entre amis, les discussions sur des questions, des préoccupations et des intérêts communs, la réalisation ensemble de projets répondant à leurs besoins particuliers, la défense de leurs acquis, de leurs intérêts et de leurs besoins, la contribution au mieux-être de son

milieu et l'occupation comme groupe d'une place significative dans sa communauté.

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 toutes ces raisons, nous souhaitons longue vie à la C.J.R. et à ses membres.

Claude Charbonneau, vice-président



Restaurant
NORMANDIN

*Salons privés

5021, boul. Du Jardin
Charlesbourg (Québec)
G1G 3Z2
Tél.:(418) 626-7216
Télec.:(418) 626-7217

Envoi de Publication - Convention N° 1665170

ACTIVITÉS PASSÉES

TENNIS-BADMINTON- HIVER-2001

Cet hiver, plusieurs membres de la C.J.R. ont eu la chance de pratiquer au gymnase François-Borgia un de leurs sports favoris. En effet, 24 membres, maximum possible de joueurs, se sont amusés au tennis. Malgré l'heure très matinale, les "courts" ont vu de l'action en abondance et de superbes coups de la part de tous. Les participants ont fort apprécié cette activité organisée par la C.J.R., de même que l'excellente camaraderie qui s'en est dégagée.

Malheureusement au badminton, malgré la possibilité de 32 joueurs, ce fut plutôt désert, ce qui veut dire que les "moineaux" n'ont pas beaucoup piaillé. Il y a eu seulement 9 inscriptions.

À l'automne, nous espérons que les Loisirs de la ville pourront nous offrir des espaces et du temps pour pratiquer ces deux sports très intéressants. Félicitations à tous les joueurs et joueuses et un gros **MERCI** à Benoit Lortie, notre conseiller toujours disponible.

Pauline Morneau, responsable

LE GROUPE VOCAL 5 ANS

Le Groupe Vocal en est à sa 5^e année d'existence. Pourquoi les membres de ce groupe apprécient-ils et sont-ils assidus à cette activité?

Pour trouver la réponse à cette question, je vous propose la lecture des paroles de notre chanson-thème: La voix des Jeunes Retraités.

-1-

*C'est nous, c'est nous
Qui aimons chanter
Nous sommes
La voix des Jeunes Retraités
À la journée choisie
C'est bien défini*

*Y'a pas d'hésitation
Une vraie démangeaison
Dans nos coeurs, il fait beau
Comme c'est rigolo
On ne peut le cacher
Nous adorons chanter, oui
S'amuser tout bonnement
Garder un coeur d'enfant
Ainsi va la Vie avec nos amis.*



-2-

*Se côtoyer, se reconforter
La vie a du bon
Ça se dit dans nos chansons
Les malheurs sont moins grands
En les partageant
Tous les jours on le vit
On gagne de vrais bons amis
Gardons haut notre élan
Toujours voir plus grand
Un réel plaisir
D'continuer à grandir, oui
Amusons-nous vraiment
Vaut mieux le faire en chantant
Notre exaltation ah! oui! (2)
Notre exaltation crée des émotions.*



Ces paroles sont de Pauline Hains à qui nous réitérons nos félicitations. Cette chanson se chante sur l'air de « Hello Dolly » et fut choisie par nos membres. Je crois que ces paroles reflètent très bien la pensée générale de notre groupe vocal.

À tous les membres de la C. J. R., passez un bel été.

Aline Parent

Groupe Vocal de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau



Photocopie du Bulletin

SAISON DE SKI DE FOND SUPER RÉUSSIE!

Grâce à Dame Nature qui a fourni des conditions idéales pour leurs 9 randonnées hebdomadaires, les 48 membres du groupe de ski de fond 2001 ont grandement apprécié leur sport favori.

On dit souvent que tout a baigné dans l'huile... pour nous on peut dire que tout a bien glissé dans la neige...



Les responsables de l'activité:
Michel Sylvain, Nicole Charbonneau,
Marcel Munroe, Colette Fortin

La participation très assidue à chaque sortie a démontré comment chacun a goûté cette activité.

La nouvelle formule des substituts s'est avérée très efficace. Ceci a permis à d'autres membres de la C.J.R. de se joindre au groupe de façon occasionnelle pour pratiquer ce sport de plein air si détendant.



L'atmosphère chaleureuse développée tout au long de la saison s'est manifestée davantage lors de la sortie spéciale «Sleigh-Rides» le 1^{er} mars à St-Gervais de Bellechasse. Ce fut une

journee inoubliable passée dans le site merveilleux d'une cabane à sucre antique.

Un souper chez Harry's est venu couronner le tout quelques jours plus tard..

Un gros merci à l'équipe organisatrice formée de Marcel Munroe, Michel Sylvain, Nicole Charbonneau et Colette Fortin : de vrais «pros».

À l'an prochain.

Thérèse Thibault (Sylvain)

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

C'est avec un peu de nostalgie que se terminent nos activités automne et hiver.

Nous espérons qu'elles ont su répondre à vos attentes, qu'elles vous ont permis de parfaire certaines connaissances et peut-être d'évoluer un peu plus sur le chemin de la vie.

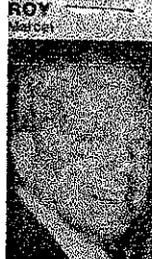
Nous relâcherons un peu pendant la saison estivale afin de vous revenir en pleine forme et remplies d'idées nouvelles.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous nos collaborateurs qui ont oeuvré de près ou de loin à l'organisation et à la bonne marche de nos activités.

Le comité socioculturel.

Nicole Charbonneau, Nicole Fleury, Nicole Letellier,
Nicole Savard, Louise Turcotte

P.S. Consultez régulièrement notre boîte vocale **990-0863**, c'est un excellent rappel de nos activités.



ROY
Marcel

DÉCÈS

M. Marcel Roy,
décédé le 18
janvier 2001



BOURBEAU
Madeleine Bilodeau

Mme Madeleine Bilodeau
Bourbeau, décédée le 25
février 2001.



Ces personnes étaient
membres de la C.J.R. Nos
condoléances aux familles.

ACTIVITÉS À VENIR

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

La belle saison arrive et pour en profiter pleinement, il faut penser sortir nos espadrilles du fond de la garde-robe, dérouiller notre bécane, vérifier le cordage de sa raquette de tennis, nettoyer les bâtons de golf et polir nos boules de pétanque. À date, les organisateurs des activités physiques ont depuis belle lurette planifié la saison estivale.

Diane St-Pierre et Gaétan Bourbeau vous attendront au golf le 9Chatel pour l'ouverture de la saison de golf le lundi 28 mai. Il y aura dégustation de hot-dogs. Le coût d'inscription est de 12.00\$ par joueur. De plus, pour la saison, un forfait a été négocié au 9Chatel; il est de 180.00\$ pour 20 parties (départs avant 10h du lundi au vendredi).

Pauline Morneau s'occupera encore du tennis cette saison. Les informations sur les jours, heures et coûts d'inscription seront communiquées au café-rencontre du 9 mai. Pour participer à cette activité de la C.J.R., il faut s'inscrire aux Loisirs du Plateau de Charlesbourg.

En vélo, Fernand Cloutier et son équipe ont planifié dix sorties de cyclo-tourisme à tous les 2 mercredis à compter du 10 mai dont 3 avec séjour sur le circuit. Les dates et circuits sont:

10 mai,	corridor Le Littoral
23 mai,	circuit du Domaine Dansereau
6 juin,	circuit Île-aux-Coudres
20 et 21 juin,	Granby-Waterloo (avec séjour)
4 juillet,	Lévis
18 et 19 juillet,	Le Petit Témis (avec séjour)
8 août,	la Route Verte (Portneuf-Grondines)
22 et 23 août,	Chambly-Fort Lennox (avec séjour)
5 septembre,	St-Raphaël-de-Bellechasse
19 septembre	la piste de la Jacques-Cartier

Le coût d'inscription est de 10.00\$. Ne pas oublier de se procurer la vignette de l'A.R.C.Q. (Association des Réseaux Cyclables du Québec) au coût 10.00\$.

En soirée, les lundis et mardis à compter du 28 mai, on entendra cliqueter les boules de pétanque au Plateau. Lisette Côté a préparé 13 programmes où bonne humeur et discussions agrémenteront ces belles soirées d'été. Coût d'inscription: 15.00\$.

Les inscriptions à ces activités seront recueillies au café-rencontre du 9 mai. Des informations pertinentes seront communiquées par les responsables.

Merci aux organisateurs et bonne saison.

Jean Bédard,

coordonnateur aux activités physiques.

ATELIER EN PHOTOGRAPHIE

L'objectif de cet atelier est d'améliorer sa technique en exploitant toutes les possibilités de son appareil et en appliquant quelques règles de base en composition de l'image. Au cours de cet atelier, chaque participant vérifiera le bon fonctionnement de son appareil, quelles en sont les possibilités et de quelle façon il peut les exploiter pour améliorer sa prise de vue.

Pour joindre la théorie à la pratique, une excursion-photo est prévue au programme. La date et le lieu seront convenus entre les participants à l'atelier. Pour donner suite à cette sortie, il y aura une évaluation des images prises et la sélection de la meilleure photo captée au cours de cette excursion.

Les avant-midi du 22 et 23 mai entre 9h et midi seront consacrées à la théorie. Pour l'excursion-photo et l'atelier sur la critique des photos, les dates seront convenues entre les participants.

Un maximum de 20 participants est prévu et le coût d'inscription est de 12.00\$/personne.

Enfin le gagnant du concours recevra un agrandissement 11x14 de la photo de son choix.

Jean Bédard

responsable de l'atelier

« CLUB ÉCHANGES... COUP DE CŒUR »

Vous aimez lire, faire des casse-tête!
Vous voulez partager avec d'autres!

Inscrivez-vous au « Club échanges...coup de cœur ». Chaque membre met en circulation 5 volumes et/ou 5 casse-tête ce qui nous permettra d'atteindre cent titres avec la participation de vingt membres.

Inscription au Club au mois de mai, mise en œuvre en septembre.

Suite à vos inscriptions, nous élaborerons un catalogue des livres et casse-tête.

Les frais d'inscription sont de 1,00 \$ pour défrayer le coût des photocopies.

Responsables: Louise Turcotte et Ginette Lapointe

EXPO-ARTS 2001

Rappel aux artistes et artisans de la C.J.R.
L'Expo-Arts 2001 aura lieu en novembre.

Pensez à votre production mais aussi à diffuser l'information afin d'élargir l'éventail de nos exposants et la diversité des matériaux et médiums.

Louise Turcotte

AVEZ-VOUS LE GOÛT D'ÉCRIRE?

Bienvenue !

Un atelier d'écriture sera offert à l'automne 2001.

Sujets d'écriture possibles :

Journal de bord, nouvelle et récit, poésie, reportage et compte rendu, lettre d'opinion, journal de voyage, récit

de vie, suggestion de lecture.

Conditions d'inscription : goût d'écrire. L'expérience d'écriture est non requise.

Animatrice, Micheline Boucher Ph.D.

Maximum de 20 personnes par atelier

Coût 20,00 \$

Responsable : *Louise Turcotte.*

PARTY DE HOMARD LE 9 JUIN

Soirée amateur pour les TALENTS MÛRIS.

Si vous avez le goût de déguster du homard tout en partageant avec nous votre talent de chanteur, de musicien, d'imitateur, de raconteur ou autre, alors VITE, INSCRIVEZ-VOUS, une belle journée vous attend avec la musique d'Yvon Thibaut.

L'activité aura lieu le samedi 9 juin à l'érablière du Lac Beauport.

Des informations complémentaires suivront au café-rencontre du 9 mai.

Nicole Fleury



CAMPING-CARAVANING AU LAC ST-JEAN

Ce rendez-vous dans l'amitié et la bonne humeur nous amènera à sillonner les routes de cette belle région et à découvrir ses attractions touristiques (vélo-route, Jardins de Normandin, Zoo...). Golf, vélo, repas entre amis, soirées autour du feu nous laisseront des souvenirs inoubliables de cette escapade.

DATE : 2, 3, 4, 5, 6 JUILLET 2001. DURÉE DU SÉJOUR FACULTATIVE

POSSIBILITÉ DE LOCATION DE CHALET

FRAIS D'INSCRIPTION : 15,00 \$/personne

RESPONSABLES : Michel Tanguay 622-3536, Nicole Fleury 623-8892, Nicole Savard 628-6112

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 MAI

IMPRO-CROISSANCE

enrichissant

Hilarant

Un véritable dépassement

Formateur

Tels furent les commentaires des participants à cette soirée.

Le 12 mars dernier, quelques membres de la C.J.R. avaient été invités à vivre une expérience nouvelle. Nous y allions avec un peu de réticence mais l'expérience s'est avérée très enrichissante pour chacun. En partant de mises en situation, nous devions improviser en nous donnant le droit de nous dépasser dans une ambiance non compétitive, d'accueil inconditionnel, de détente et de joie. Une belle occasion d'exprimer des émotions diversifiées.

À l'automne, durant huit semaines, nous vous offrons l'occasion de participer à ces ateliers. Deux heures au cours desquelles une spécialiste vous fera vivre la liberté de jouer, d'inventer, d'imaginer...
Juste pour rire !!!

Inscription en septembre.

N.B. : Si vous avez le goût d'aider pour démarrer ces activités, appelez-moi.

Nicole Fleury 623-8892



PNEUS & MÉCANIQUE
JEAN BILODEAU

622-2219 (418)
Télécopieur: 418-622-4725
8550, boulevard Cloutier, Châteauguay G1G 4Z4

VOYAGES

Selon la tradition, les voyages sont toujours une formule gagnante à la C.J.R.

Que ce soit sous forme de circuits ou de séjours vers des destinations lointaines, ou encore d'une escapade d'une journée à la découverte d'une région québécoise, nous essayons de satisfaire votre soif de connaissance en vous proposant des itinéraires des plus intéressants.

Voici notre programmation estivale :

Le jeudi 12 juillet, nous attend une magnifique journée dans la région de Sorel. Visite du centre d'interprétation, de l'église et du presbytère Ste-Anne-de-Sorel, circuit pédestre, tour de ville commenté. Le tout en compagnie d'un guide local.

En fin d'après-midi, nous ferons la croisière des Îles de Sorel et nous terminerons la journée sur une note d'humour et de gaieté par un souper théâtre au Chenal du Moine.

La pièce présentée « La recette du bonheur » est jouée par Josée Deschênes et Vincent Gratton.

Inscrivez-vous rapidement si vous voulez éviter une déception car les places s'envolent très rapidement.

Inscription : *Monique Caouette 626-8874*

L'OUEST CANADIEN à votre portée. Départ garanti le 11 juillet.

Les magnifiques paysages des Rocheuses, Banff, Lac Louise, les champs de glace, Vancouver, le charme britannique de l'île de Vancouver, des Jardins Butchard. Enfin un circuit complet à la découverte de ce coin splendide de notre pays. Un séjour de 9, 13 ou 24 jours vous est offert selon votre choix. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Mme Lise Turcotte de l'agence CAA à 622-2527.

Nicole Savard



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

Boîte Vocale 990-0863

8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg G1G 4W7

Courriel : c.j.r@globetrotter.net

Mois	Activités de groupes :	Endroits	Responsables
MAI			
01	Clinique du vélo	Chalet des Loisirs 13h30	Fernand Cloutier 623-0894
04	Parution du journal	L'Info C.J.R.	Claude Charbonneau 623-2863
09	Café-rencontre-inscription	S.sol église St-Pierre-aux-Liens	Errol Fortin 627-3546
09	Conditionnement physique (fin)	Centre Fr. Borgia Charlesbourg	Benoît Cloutier 623-1187
10	Circuit vélo	Corridor Le Littoral	Fernand Cloutier 623-0894
14	Dîner table d'hôte (complet)	Rest. La Fenouillère	Nicole Letellier 626-5208
17	Tennis (début) 19 à 23h.	Terrain de tennis du Plateau	Pauline Morneau 623-5043
22-23	Atelier de photographie	Chalet des Loisirs du Plateau	Jean Bédard 872 7689
23	Circuit vélo	Domaine Dansereau	Fernand Cloutier 623-0894
25	Rigolo Golf	Golf des Plaines N.D.L.	Nicole Fleury 623-8892
28-29	Pétanque (début) lundi et mardi	Terrain des loisirs (18h45)	Lisette Côté 627-3546
28	Golf (ouverture) dîner hot-dog	Au 9Chatel (Les Tours)	Diane St-Pierre 622-8742
JUIN			
06	Circuit vélo	Ile-aux-Coudres	Fernand Cloutier 623-0894
09	Party de homard	Érablière du Lac Beauport	Nicole Fleury 623-8892
12	Golf St-Pacôme	St-Pacôme J.Guy Bergeron 628-0173	Gaétan Bourbeau 628-5791
13	Golf (08h à midi les mercredis)	Golf des Plaines N.D.L.	Nicole Fleury 623-8892
20-21	Circuit vélo	Granby-Waterloo	Fernand Cloutier 623-0894
JUILLET			
02 au 06	Camping, caravaning, vélo	Lac St-Jean Michel Tanguay 622-3536	Nicole Savard 628-6112
04	Circuit vélo	Lévis	Fernand Cloutier 623-0894
11	Voyage CAA (départ)	L'Ouest canadien	Nicole Savard 628-6112
12	Voyage croisière et théâtre « La recette du bonheur »	Sorel Départ à 10h a.m. église Ste-Cécile	Monique Caouette 626-8874
18-19	Circuit vélo	Le Petit Témis	Fernand Cloutier 623-0894
AOÛT			
08	Circuit vélo	Route Verte (Portneuf-Grondines)	Fernand Cloutier 623-0894
20 au 24	Voyage de pêche (doré)	Zec Kiskissink La Tuque	André Boivin 849-2327
22-23	Circuit vélo	Chambly-Fort Lennox	Fernand Cloutier 623-0894
23	Voyage au Domaine Joly	Lotbinière (Départ 09h.église Ste-Cécile)	Gisèle Guité 627-5496
27	Tournoi de pétanque (fermeture)	Terrain des Loisirs du Plateau	Lisette Côté 627-3546
SEPTEMBRE			
05	Circuit vélo	St-Raphaël de Bellechasse	Fernand Cloutier 623-0894
07	Parution du Journal	L'Info C.J.R.	C. Charbonneau 623-2863
12	Café-rencontre-inscription	S.s. église St-Pierre-aux- Liens 13h30	Errol Fortin 627-3546
14	Tournoi de golf (fermeture)	Au 9Chatel (Les Tours)	Diane St-Pierre 622-8742
19	Circuit vélo	Piste de la Jacques-Cartier	Fernand Cloutier 623-0894

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 18 juin inclusivement.

ABONNEMENT AU THÉÂTRE DE LA BORDÉE

« La prochaine saison du Théâtre de la Bordée devrait nous apporter des émotions extraordinaires. Elle sera habitée par de grands auteurs qui nous feront partager leur talent et leur vision du monde » Jack Robitaille



La nouvelle saison sera celle des vingt ans de la Bordée. Le menu de la saison 2001-2002 entre dans la lignée de ceux élaborés jusqu'ici : comédies et drames, création et textes de réflexion vont se succéder dans un esprit d'accessibilité.

Deux pièces québécoises, soit un classique et une création : en octobre, *Les grands départs* de Jacques Languirand et en novembre, *Boudin, révolte et camembert* de la jeune auteure gaspésienne Isabelle Hubert.

Une pièce du répertoire français du XX^e siècle : *Les justes* d'Albert Camus inaugurera la nouvelle salle de la Bordée rue St-Joseph.

Enfin pour mars, *High life ou la course des chevaux fous dans les veines* de Lee MacDougal, « drôle, crue, absurde et tragique ».

L'abonnement FIDÉLITÉ : les matinées du mardi à 13h00, 60,00 \$ tout inclus

L'abonnement PREMIÈRE RÉPLIQUE : la première semaine seulement (du mardi au samedi) UN SEUL PRIX : 60,00 \$ tout inclus.

De plus, chaque abonné recevra une carte lui permettant de bénéficier de rabais intéressants offerts par une vingtaine de commerçants du quartier St-Roch.

Inscription : café-rencontre de mai et les lundis p.m. au chalet des loisirs.

Pour plus d'informations : *Nicole Charbonneau*
623-2863

ABONNEMENT DE GROUPE AU THÉÂTRE DU TRIDENT

En vous joignant au groupe de la C.J.R. vous bénéficierez d'un rabais de 10,00 \$ pour la saison 2001-2002.

Vous pourriez conserver le même siège que celui de la saison précédente.

Les personnes âgées de 60 ans et plus bénéficient d'un rabais additionnel de 10,00 \$ en plus d'un autre rabais de 5,00\$ ou de 8,00\$ selon l'abonnement choisi.

Pour plus d'informations, contacter Nicole Letellier au 626-5208, avant le 15 mai 2001.

GOLF GOLF GOLF

Du 13 juin au 29 août, amateurs de golf, rendez-vous au Golf des Plaines les mercredis matin, de 8h00 à 12h00. D'autres informations suivront ultérieurement.

Forfait de 12 semaines avec possibilité de 3 cours pour la somme de 66,00 \$. Les foursomes et les heures de départ seront préétablis pour la durée de la saison.



Nicole Fleury

GOLF RIGOLO

Au Golf des Plaines

Le vendredi 25 mai 2001

Le Dr Jean Drouin invite tous ceux et celles qui ont suivi les ateliers par le rire, à une journée de golf rigolo.

Une équipe de jeunes scouts sera avec nous sur le parcours du golf comme co-animateurs. Souper hot dog européen, feu de camp et chants termineront la journée.

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

L'HOTELLERIE

Au Coeur 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

ACTIVITÉS À VENIR POUR L'AUTOMNE

L'INTERPRÉTATION DES RÊVES

« Mon Dieu!!! Réveillez-moi... Je rêve »

Si vos rêves vous troublent, si vous avez le goût de les analyser et d'en savoir plus sur le rêve, je vous propose une série de huit ateliers avec un psychologue sur l'interprétation des rêves.

PARLONS BIJOUX

Une spécialiste en bijoux veut nous faire connaître sa passion. Si vous voulez savoir comment acheter un bijou ici ou à l'étranger, comment l'entretenir, découvrir les pierres gemmes du Québec et devenir un consommateur averti, une série de quatre ateliers s'offre à vous pour développer vos connaissances sur le sujet.

LA MAGIE DES MOTS

Ateliers sur le pouvoir des mots, l'impact des mots que je choisis.

MÉMOIRE PLUS

Ateliers sur la mémoire plus

Nicole Fleury

MUSÉE

Des diamants au Musée de la Civilisation.

En octobre nous irons visiter l'exposition des diamants.

Coût : 3,00\$, incluant le transport par autobus.

Responsable: Nicole Letellier

MÉLI MÉLO

LE DESSERT À FERNAND

Séjour de janvier aux Génévriers, que de souvenirs impérissables. Escapades entre amis, partage de repas, feux de foyer et aventures inoubliables.

Laissez-nous vous raconter l'incursion de la bande à Yolande (les Nicole, Ginette, Cécile...) un soir dans notre chalet pendant une sérieuse partie de bridge. Elles ont littéralement volé le précieux dessert que Fernand Routhier gardait jalousement pour le lendemain.

Elles l'ont dégusté sous les yeux ébahis de Fernand et Lorraine dehors sur la table de pique-nique enneigée.

Le "pôvre", il en demeure inconsolable. Il ne faut surtout pas lui rappeler cette aventure.

Nous suggérons à Lorraine de préparer un dessert par chalet pour la prochaine fois. Ainsi, Fernand ne sera plus déçu et nos belles seront rassasiées.

P.S. Merci aux organisateurs de nous avoir planifié cette belle semaine de ski et de plein air. Le cocktail de bienvenue fut très apprécié.

Nicole et Claude Charbonneau

PROMOTION C.J.R.

Nous aurons à vous offrir dès le Café-Rencontre du 9 mai, une nouvelle casquette et une visière aux couleurs de la Compagnie avec le logo. Le prix sera de 8\$ seulement.

Donc, je vous invite à vous les procurer sans tarder.

N'oublions pas de porter fièrement l'épinglette de la C.J.R. dont le coût est de 1\$.

Errol Fortin, président

Il n'est pas nécessaire de savoir jouer au golf mais de savoir rire pour y participer.

Si vous n'avez pas suivi les ateliers de Jean Drouin, nous prendrons les noms des personnes intéressées pour compléter la liste des participants.

Beau temps, mauvais temps, cette activité aura lieu.

Maximum de 100 participants. Moins de 50 participants, l'activité sera annulée.

Les participants seront invités à l'enregistrement d'un show d'humour avec Raoul Duguay.

COÛT : 35,00 \$ équipement fourni

Nicole Fleury

JOURNÉE DE GOLF

Nous vous proposons une journée de golf à St-Pacôme, sur un site des plus pittoresques du Québec. De par son paysage unique intimement lié aux méandres de la rivière Ouelle et de par la configuration de son parcours, il allie défi et plaisir de jouer. Le 2^e 9 trous ajoute une note exotique au premier. Il recrée un parcours de type californien avec des aires désertiques et un trou sur une île, unique dans la région de Québec.

La journée de golf sera suivie d'un souper à l'Auberge du Faubourg à St-Jean-Port-Joli.

Rabais prévu dans le passeport plein-air loisirs

DATE : Le mardi 12 juin, remis au 19 si pluie.

Équipe de quatre joueurs, "continuous Mulligan" (quatre balles, meilleure balle).

Les inscriptions auront lieu au café-rencontre du 9 mai.

Maximum de 40 participants

Gaétan Bourbeau et Jean-Guy Bergeron

REDÉCOUVREZ LES PLAISIRS DE LA NATURE

Voyage de pêche (doré) et cueillette de petits fruits.
Semaine du 20 au 24 août (5 jours/4 nuits).

Zec Kiskissink via Parc des Laurentides, route 155, direction La Tuque.

Deux chalets très confortables pour six personnes (poêle, réfrigérateur, propane, toilette et douche)

Coût : 120,00 \$/personne. Prévoir 50,00 \$ en plus pour permis et droits de pêche.

Maximum douze personnes.

André Boivin, responsable

ATTENTION-ATTENTION-ATTENTION- ATTENTION-

Pour tout changement à la programmation estivale (modification à une activité ajout ou annulation à une activité...), nous vous prions de consulter la boîte vocale en composant le **990-0863**. Aucun autre moyen ne sera utilisé pour vous transmettre de nouvelles informations sur les activités.

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

COLLECTION D'ÉPINGLETTES UN HOBBY

L'automne dernier, j'ai participé à l'activité "Expo-Arts" en tant qu'exposant comme collectionneur d'épinglettes. Les visiteurs ont exprimé un grand intérêt pour ce hobby. Depuis, plusieurs membres m'ont apporté des épinglettes qui traînaient dans leurs fonds de tiroirs.

Pour améliorer ma collection, j'apprécierais recevoir les épinglettes qui traînent chez vous. J'en ferai bon usage.
Merci.

Fernand Cloutier

Programme

EXCLUSIF

aux membres

**COMME VOUS,
NOTRE FORCE C'EST D'ÊTRE
MEMBRE D'UN GROUPE.**

Nous partageons avec vous une vision,
celle de mettre en commun nos forces.

Cette union nous procure à tous de nombreux avantages.

Les nôtres, nous tenons à vous les faire partager.

Renseignez-vous sur notre **programme d'assurance privilège**
offert **exclusivement aux membres de la Compagnie des**
jeunes retraité(e)s du Plateau de Charlesbourg.

- 12 % de rabais sur votre police d'assurance automobile
- 10 % de rabais sur votre police d'assurance habitation
- En cas de sinistre, un service d'urgence 24 heures
- Modalités de paiement souples sans frais d'intérêt
ni d'administration

Service des groupes et associations

Composez le : (514) 864-6208

1 800 322-9226



La Capitale
assurances générales inc.

Le seul assureur à vous offrir
la sérénité du programme CAP

CAP
Capitale Assistance
PRIORITAIRE