



L'INFO C.J.R.

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



Volume 4, N° 1

SEPTEMBRE 2001

MOT DU PRÉSIDENT

Un été qui a passé malheureusement trop vite. Nous voilà déjà à l'approche d'une nouvelle saison et nos équipes de travail sont à concevoir une nouvelle grille d'activités très intéressante.

La C.J.R. compte maintenant 880 membres, ce qui constitue un autre sommet. Pour gérer, concevoir et produire les activités que l'on vous propose, ceci implique beaucoup de travail. Pour cela, nous avons besoin de personnes qui se joignent à nos équipes de travail en place, afin d'apporter des idées nouvelles et de préparer la relève.



À titre de promotion, la Compagnie offre aux nouveaux membres l'agenda C.J.R. et pour les membres, le semainier 2002 à insérer à votre agenda. De plus des casquettes et des visières avec notre logo, vous sont offertes à seulement 8,00\$. Également n'oublions pas notre épinglette que je vous invite à porter fièrement.

Dernièrement, le conseil d'administration a approuvé une hausse de la cotisation et le prix a été fixé à 10,00\$ pour obtenir la carte de membre. De plus, pour faire suite à cette nouvelle politique de locations de salles, le coût a été établi à 0.50\$ par utilisateur, ex. : pour un cours de dix semaines à raison d'une fois semaine, un coût de 5,00\$ sera inclus au prix de l'activité concernée.

Pour mieux s'intégrer à notre milieu et protéger nos acquis compte tenu des fusions, le conseil d'administration a voté une résolution pour demander une représentation officielle de notre organisme au sein du conseil de la Corporation des Loisirs du Plateau.

Cette requête a été acceptée par le dit conseil d'administration. Le tout sera ratifié par leur assemblée générale d'octobre prochain.

Au niveau des communications, la boîte vocale (990-0863) demeure le meilleur moyen pour vous informer rapidement. Vous pouvez maintenant laisser des messages et des textes à notre adresse électronique suivante : c.j.r@globetrotter.net Notre projet informatique communautaire est toujours à l'étude par les instances gouvernementales et une réponse est attendue pour l'automne.

Notre programmation estivale s'est bien déroulée malgré les aléas de la température. La participation fut des plus appréciable. Un gros **merci** aux organisateurs et participants.

L'année à la C.J.R. se terminera par le grand rassemblement du Souper de Noël auquel tous les membres sont conviés.

Les LUNDIS P.M. débiteront le 10 septembre prochain de 13h à 15h45 au chalet des Loisirs du Plateau. Des personnes du conseil d'administration seront sur place pour répondre à vos questions. De plus, le premier CAFÉ-RENCONTRE-INSCRIPTION de la saison se tiendra le 12 septembre.

Bienvenue à tous et à toutes!

Errol Fortip, président

CAFÉ-RENCONTRE DU 12 SEPTEMBRE

Vous êtes invités en grand nombre à ce café-rencontre d'ouverture. Profitez de l'occasion pour vous inscrire aux activités proposées, tout en dégustant du bon blé d'Inde de chez nous.

N.B. N'oubliez pas vos chèques car il faut payer pour chaque activité séparément

LA QUALITÉ DE VIE DES ÂÎNÉS

«L'allongement de la vie des aînés de demain et d'aujourd'hui pose des questions éthiques de la valorisation des personnes qui vont passer le quart ou



le tiers de leur vie inactive alors que physiquement, intellectuellement ou en terme d'expertise leur potentiel est immense.» (*Viellir dans la dignité.*)

«La qualité de vie de la personne aînée 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.» (*Info-C.J.R. mai 2001*)

Lors de la consultation sur les attentes et les besoins des membres de la C.J.R., concernant le bénévolat: 74% des répondants se disaient impliqués dans le bénévolat: 41% comme participants, 33% comme bénévoles à l'intérieur d'une organisation pour des périodes variant entre 1 à 8 heures/semaine.

Au niveau de la C.J.R. nous ne possédons pas tous les leviers importants pour assurer la meilleure qualité de vie à tous les aînés, mais avec ceux que nous avons, nous pouvons apporter notre contribution. La programmation diversifiée, la qualité des activités proposées par la C.J.R. et le dévouement des membres organisateurs sont des moyens significatifs pour assurer cette qualité de vie à des aînés de notre milieu. Toutefois, la C.J.R. et ses membres devront trouver les moyens de s'associer davantage aux organismes qui se préoccupent des problématiques des aînés.

Dans un article du Soleil du 17 août 2001, M. Maurice Boucher, président du Regroupement régional des associations d'aînés, précisait qu'un facteur déterminant de la qualité de vie des personnes aînées, est l'entrée en résidence vécue comme un choc brutal qui secoue la personne aînée et toute sa famille. L'autre difficulté majeure, c'est l'adaptation à cette vie tout à fait nouvelle dont les conditions amènent chaque jour à penser à la fin. Voilà pourquoi, il est

urgent que la société, par l'entremise des responsables politiques et des organismes communautaires, voués au mieux-être des aînés, se penchent sérieusement sur ce phénomène qui affecte profondément la fin de leur vie.

Évacuées de leur milieu de vie, parquées, isolées, inactives, déconnectées de la participation sociale, dépourvues de liberté de toute nature, ces personnes qui ont contribué à la construction de notre société, méritent mieux que cela comme qualité de leurs dernières années de vie. Il est fort à craindre que la nouvelle génération grandissante de personnes âgées et leur famille ne tolèrent pas très longtemps une telle situation.

En 1998, devant le constat que l'aîné seul reste impuissant face à ces situations, mais que collectivement, il peut se donner des outils pour faire face à ces problématiques, un groupe d'aînés secondés par le GOAC, la FADOQ régionale et les organismes d'aînés de Charlesbourg ont fondé la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg. Celle-ci donne depuis avril 1999, des services d'aide domestique et d'assistance à la personne aux résidents du territoire du CLSC la Source.

La Coopérative a accepté son millième membre à sa réunion de conseil d'administration du 14 août 2001. Elle apporte également, avec l'Office municipal d'habitation de Charlesbourg, une contribution particulière au mieux-être des personnes résidentes dans les habitations gérées par cette dernière.

Collectivement et individuellement, comment pouvons-nous contribuer au mieux-être et au développement de la qualité de vie des aînés de notre milieu ?

Claude Charbonneau, vice-président

Les meilleurs médecins du monde sont : Le Docteur Diète, le Docteur Tranquille et le Docteur Joyeux.

Ecrivain satirique irlandais Jonathan Swift
Extrait de *Conversation polie*

RAPPORT FINANCIER



Votre association a déjà complété sept (7) mois de ses opérations pour l'année en cours. Étant donné une augmentation du choix d'activités offertes, un coût de cotisation des membres de seulement 8,00\$, soit une des moins dispendieuses parmi tous les organismes du Grand-Charlesbourg,

et considérant une augmentation des dépenses reliées à la location de locaux, aux photocopies ainsi qu'à l'acquisition d'un micro-ordinateur muni du service internet pour les membres, les résultats financiers présentent des revenus de 45 031,00\$ versus des dépenses de 46 693,00\$, soit un manque à gagner de seulement 1552,00\$ pour la période indiquée ci-haut. À noter, les revenus de cotisations des membres ne sont pas encore comptabilisés puisqu'ils ne seront perçus qu'à la fin de l'année, soit au mois de décembre.

Avec ces résultats, nous confirmons la bonne santé financière de la C.J.R. ainsi que la continuité des mêmes politiques administratives, un suivi mensuel rigoureux de revenus et des dépenses permettent de maintenir notre objectif d'autofinancement de nos activités, le nombre et la qualité de celles-ci afin de satisfaire vos besoins.

Votre intérêt et votre participation contribueront à maintenir cet équilibre financier et un coût des activités le plus bas possible pour tous nos membres.

André Berger, trésorier

COMITÉ DU BULLETIN INFO C.J.R.

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
Yvon Thibaudeau, correction	622-9754
Pauline Morneau, correction	623-5043

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

SALONS PRIVÉS DE 8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

ACTIVITÉS PASSÉES

PARTY DE HOMARD

Félicitations à Yvon Thibaudeau pour sa performance musicale lors du souper de homard.

Merci à Ginette Desmeules pour sa participation bénévole.

Très belle soirée. Très bons homards.
À l'an prochain.

Nicole Fleury

CAMPING



Notre rendez-vous au Lac St-Jean pour les six jours de camping a été un succès mémorable. Toutes les activités se sont déroulées dans l'entrain, la bonne humeur et l'enthousiasme.

Un lien très fort entre les participants s'est créé et nous en gardons un très bon souvenir.

Et que dire de l'encan...

Merci à tous pour leur collaboration et un merci spécial à **Michel Tanguay** et à **Rosaire Savard**.

Nicole Fleury

GOLF

Les golfeurs ont adoré leur rendez-vous hebdomadaire au golf des Plaines. Le calendrier soigneusement préparé a permis à tous de se rencontrer et de se connaître durant 12 semaines.

Un gros bravo à Suzanne Bolduc pour son assiduité et sa collaboration.

Nicole Fleury

VIVE LE TENNIS

Quel bel été...pour pratiquer ce sport. Tout y était: chaleur, participation et bonne humeur. Quelque 30 membres se sont inscrits à la ligue C.J.R. du jeudi soir. De plus, comme les terrains étaient inoccupés les matins, plusieurs «amoureux du tennis» s'y sont donné rendez-vous entre 8h30 et 10h30. Toute ma reconnaissance à Micheline, André, Jacques, Monique et Benoit pour leur prise en charge de ces matins. Je tiens aussi à remercier tous les joueurs et toutes les joueuses et tout spécialement Benoit Lortie pour sa disponibilité et ses précieux conseils.

À l'année prochaine

Pauline Morneau, responsable

LA PÉTANQUE

Nous en sommes déjà à notre troisième année de pétanque. Une centaine de joueurs participent à cette activité. Nos rencontres n'ont rien de sérieux. Toutefois avec le temps, l'habileté et la compétition se sont installées. Nous avons terminé la saison le 27 août par un tournoi qui s'est avéré fort intéressant. Je profite de l'occasion pour remercier mes équipiers et les assidus. La température maussade de juillet n'a pas empêché les inconditionnels d'y participer.

Lisette Côté, responsable

ATELIER EN PHOTOGRAPHIE

Les 22, 23 et 25 juin se tenait un atelier en photographie. L'objectif était d'améliorer sa technique en exploitant toutes les possibilités de son appareil et en appliquant quelques règles de base en composition de l'image. Quinze participants et participantes ont, pendant quelques 9 heures, écouté avec sympathie les propos de l'animateur et mis en pratique son enseignement lors d'une sortie-photo dans le vieux Québec. Cette sortie a été suivie d'une évaluation des photos prises et d'un jugement par les participants eux-mêmes. Claude Charbonneau s'est mérité les honneurs avec son image du bassin Louise. Il faut dire que Claude en avait une autre qui aurait sûrement remporté également les honneurs; comme il fallait en soumettre seulement une...; cela lui a permis de connaître les affres de l'artiste qui doit choisir parmi ses oeuvres celle à présenter au jury. Cette photo-là on devrait la voir à EXPO-ART; n'est-ce pas M. Charbonneau...

Jean Bedard, animateur de l'atelier



Restaurant
NORMANDIN

*Salons privés

5021, boul. Du Jardin
Charlesbourg (Québec)
G1G 3Z2

Tél.: (418) 626-7216
Télec.: (418) 626-7217



Photocopie du Bulletin

YVON RIME À SA FAÇON

*Saviez-vous que Lisette est une coquette.
Au golf, tout en se chaussant en sauvette
Elle nous arrive d'un visage tout souriant
Portant, imaginez, des souliers différents.*

*Le président est un gaillard qui va de l'avant
Il se permet sans morgue, de fulgurants élans
Lui donnant lieu messieurs, d'atteindre le vert
Sur une normale quatre, d'un seul coup de revers.*

*Un plancher de bois peut se fixer avec de la colle
Mais si vous en discutez avec notre bon ami Paul
Il vous dira que lorsque l'eau atteint ce couvre-sol
Inopportunément et avec désinvolture il se décolle.*

Yvon Thibaudeau.

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

ACTIVITÉS À VENIR

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

ACTIVITÉS AUTOMNALES

Déjà la rentrée!

Golf, pétanque, vélo, camping, voyage ont bien rempli ces chaudes journées d'été. Le temps est venu de passer à nos activités d'automne.



Déjà au printemps, le comité socioculturel s'était réuni pour élaborer les grandes lignes des activités proposées. Tout ça a cogité pendant l'été et le comité est heureux de vous offrir un éventail d'activités et de sorties où, nous l'espérons, chacun de vous y trouvera son intérêt.

Nous souhaitons à tous une saison enrichissante et comme dit si bien ma copine Nicole Fleury "Surtout ayez du fun".

Nicole Savard, responsable

VOYAGES

Le 8 octobre trente-neuf de nos membres s'envoleront vers l'Italie.

Nous leur souhaitons un très beau voyage.

Nicole Savard, responsable

FENÊTRE SUR LE MONDE

Nous continuons nos conférences afin de bien vous informer sur diverses destinations qui pourraient vous intéresser.

Les lundis 29 octobre et 26 novembre p.m., les conférenciers vous parleront de destinations soleil.

Si vous êtes intéressé par une destination particulière vous pouvez nous en faire la suggestion. Si c'est possible nous nous ferons un plaisir de donner suite à vos demandes.

Transport personnel.

Tarif : visite pedestre 6,25\$/personne. Il faut ajouter 2,50\$ pour l'exposé sur les plantes médicinales et être au moins 20 participants.

Jean Bédard, responsable

PARTY DE NOËL 2001

Sortez vos paillettes et lamés,
c'est l'événement de l'année.

Il faut y être!

Mère-Noël vous accueillera chaleureusement, lors d'un cocktail de bienvenue accompagné d'une musique d'ambiance, dans une atmosphère de Fêtes.

Nous avons innové en tout : salle, repas, musique, tout est nouveau.

Dès le 12 septembre, vous pourrez vous procurer vos billets, lors des cafés-rencontres mensuels et les lundis p.m., au chalet du Plateau.

Formez votre groupe et réservez votre table déjà numérotée (6 convives par table).

Bienvenue aux personnes seules ou non regroupées, on s'occupera de vous.

Date : Le jeudi 13 décembre 2001

Prix : 20,00\$, payable par chèque.

Inscription : Rosaire Savard et Réjean Loignon

Nicole Fleury et Nicole Savard,
responsables

MUSÉE DE LA CIVILISATION

Le mardi 6 novembre 2001, nous irons visiter l'exposition Diamants,

Plusieurs autres expositions intéressantes attireront sûrement votre attention:

- KEO, prélude à l'envol, présenté dans le cadre de la saison de la France au Québec.
- Du roc au métal.
- Tour de table.

Des visites commentées sont offertes dans les expositions Diamants, Trésors du Musée national de la Marine de Paris, Mémoires, Tour de table, et Nous, les premières nations.

Ceux qui le désirent peuvent apporter leur dîner.

Nicole Letellier, responsable

LE THÉÂTRE DU TRIDENT

Le vendredi 28 septembre à 20h00, nous aurons l'occasion d'assister à la pièce de théâtre "La double Inconstance"

C'est une comédie de Marivaux. La mise en scène est d'André Brassard et 7 comédiens font partie de la distribution.

Dialogues maîtrisés, humour subtil et heureux bouleversements, voilà ce que nous offre le théâtre de Marivaux.

Prix 21,00\$ si nous sommes un groupe de 20 personnes ou plus. Payable par chèque.

L'inscription aura lieu le 20 septembre, Réservez tôt.

Nicole Letellier, responsable

AUX FERVENTS DU BRIDGE

À partir du 21 septembre et tous les vendredis p.m., le ABRIDGE reprendra ses activités. Il y aura des ateliers pour l'ensemble du groupe dispensés par Claude Charbonneau. et des ateliers spécialisés pour ceux qui veulent approfondir et perfectionner leur jeu de bridge.

Diane St-Pierre animera les séances de bridge du vendredi p.m.

Il y aura des cours pour débutants si nous obtenons suffisamment d'inscriptions (maximum 12 personnes) lors du café-rencontre du 12 septembre.

Pauline Cloutier, responsable

FORMATION PERSONNELLE

Quatre conférences seront données par Réjean Déziel:

- 9 octobre: Le pardon, Réjean Déziel
- 30 octobre: Le bonheur, par Réjean Déziel
- 13 novembre: Les responsabilités, les devoirs, les obligations, Réjean Déziel
- 27 novembre: La programmation, le plus grand pouvoir de l'homme, Réjean Déziel

Les 16 et 23 octobre, 6 et 20 novembre Suzanne Fiset donnera des conférences sur l'alimentation.

Si vous avez des attentes, faites-moi connaître vos besoins:

Coût : 40,00\$, payable par chèque.

Nicole Fleury, responsable 623-8892

DESSIN INTUITIF ET DE CRÉATION

Quand on était petit, on aimait dessiner, montrer nos créations. Adultes, on pense qu'il faut avoir un don particulier et que nos dessins devraient être parfaits.

Oubliez ça!

Dans une ambiance de détente et de plaisir, permettez-vous de SUIVRE VOTRE INTUITION, de laisser aller les lignes, les formes, les couleurs.

Je vous propose le cours de "Dessin intuitif et de création" et de faire de merveilleuses découvertes!

Durant 5 semaines, les mardis, jeudis de 14h00 à 16h00 et les samedis de 9h30 à 11h30 pour le coût de 100,00 \$/personne (matériel fourni), ces cours auront lieu à Charlesbourg. L'endroit sera précisé plus tard. (Payable par chèque)

Diane Tremblay, animatrice 626-5518

Louise Turcotte, responsable

"CLUB ÉCHANGES...COUP DE COEUR"

Avec septembre nous mettons en oeuvre officiellement notre "Club échange".

Chaque membre du club met en circulation cinq (5) volumes et/ou cinq (5) casse-tête. Afin de monter un catalogue nous vous demandons d'en faire la liste et une brève description sur les fiches, qui seront disponibles au café-rencontre du 12 septembre.

N'oubliez pas de remplir votre formule d'inscription et de payer les frais de 6,00 \$.

Le comptoir des "échangistes" sera ouvert les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau de 13h30 à 15h00 à partir du 24 septembre.

Louise Turcotte, responsable

ATELIER D'ÉCRITURE

Écrire... pour dire, pour se souvenir, pour décrire...
Écrire pour enchanter, pour charmer, écrire le bonheur, le malheur et leurs couleurs.

Écrire... avec une animatrice expérimentée, polyvalente, dynamique: Micheline Boucher. Elle vous présentera, elle-même, son atelier au café-rencontre du 12 septembre.

N.B. : Expérience d'écriture préalable non requise.

Le jour, l'heure et l'endroit de l'atelier seront déterminés avec le groupe.

Le coût de 25,00 \$ avec un minimum de 20 participants, payable par chèque.

Les cours débuteront dans la semaine du 24 septembre.

Micheline Boucher, animatrice 626-3835

Louise Turcotte, responsable

COURS D'INFORMATIQUE

Cours traditionnel, en groupe.

- Initiation à l'ordinateur et à Windows
- Initiation à Internet (Windows obligatoire)

Groupe de 25 élèves (25 ordinateurs disponibles).

Prix 45,00 \$ pour 15 heures de cours. Les cours se donneront au Centre Odilon Gauthier. Ils débuteront à la fin du mois de septembre. Payable par chèque.

Louise Turcotte, responsable

COURS D'ESPAGNOL

Si vous avez encore l'intention de pratiquer l'espagnol et que vous êtes prêt à défrayer les coûts pour un professeur, contactez Nicole Fleury 623-8892.

"EXPO-ARTS" 2^e ÉDITION

Afin de répondre aux souhaits de plusieurs membres de la C.J.R., nous répétons l'expérience.

Ce sera le temps de faire connaître vos talents et sûrement de vendre une partie de votre production.

L'expo aura lieu du 23 au 25 novembre, au sous-sol de l'église Maria-Goretti, comme l'an passé.

Invitez des amis à y participer dans tous les domaines d'art et d'artisanat: sculpture, vitrail, photographie, peinture, collection, décoration, couture, tissage, gravure, joaillerie, etc...

C'est votre expo... en y participant vous en ferez un succès!

L'équipe d'expo-art est de retour cette année pour vous aider à mettre en valeur vos talents et vos habiletés: Lisette Côté, André Renaud, Nicole Savard et Louise Turcotte.

Une pré-inscription aura lieu au café-rencontre du 12 septembre auprès de Lisette Côté 627-3546.

Consultez la boîte vocale pour d'autres informations concernant les coûts, le moment et le lieu de l'inscription, etc...

Louise Turcotte, responsable

AVIS DE RECHERCHE

Pour une C.J.R. en santé, j'aurais besoin de bénévoles pour chaque activité organisée. Si vous avez le sentiment d'appartenance et le sens des responsabilités appelez-moi.

Nicole Fleury 623-8892

PATIN À ROUES ALIGNÉES

On se donne rendez-vous pour une nouvelle activité le mercredi à partir du 19 septembre de 10h00 à 11h00 devant le musée du Québec sur l'anneau pour pratiquer le patin à roues alignées.

Si vous êtes intéressés donnez votre nom à Gaby Martel au café-rencontre le 12 septembre.

Adieu Claudette

Je me considère privilégiée de l'avoir connue. Ta participation aux activités, ton sourire, ta sérénité m'ont toujours impressionnée. Tu as passé à travers la maladie avec beaucoup de cran, sans jamais une parole amère. Ton courage est émouvant. Tu sera toujours présente parmi les mordus du bridge.

C'est un au revoir...

Nicole Charbonneau

PROJET D'ACTIVITÉ:

BRUNCH DU DIMANCHE

Le premier brunch de la saison aura lieu le 30 septembre.

C'est un brunch surprise. Nous gardons le secret quant à l'endroit choisi.

Mais, je peux vous révéler que le restaurant offre une magnifique vue sur le fleuve St-Laurent et que le repas sera délicieux: un premier service avec la corbeille viennoise et un deuxième service avec l'assiette de la maison.

Laissez-nous le plaisir de vous surprendre et de vous y amener par autobus, à partir du stationnement de l'église Ste-Cécile.

Le 21 octobre, Nicole Fleury nous invite à une randonnée au Marais du Nord. D'une durée d'une heure trente, accompagnés d'un guide pour chaque quinze personnes, le départ aura lieu à 10h00.

Au retour de cette promenade nous nous retrouverons pour bruncher tous ensemble au restaurant Le Circuit, à Notre-Dame-des-Laurentides.

Coût : 13,00\$, tout inclus.

L'inscription aura lieu au café-rencontre du 12 septembre.

Soyez au rendez-vous!

Et finalement le 2 décembre, Nicole Savard nous servira un brunch «Concert de Noël» à la Maison du Renouveau. De plus amples informations seront communiquées ultérieurement.

Nicole Charbonneau, responsable

BALLADE D'AUTOMNE

Le 4 octobre, nous vous proposons une tournée des Villages du Chemin du Roy, de Neuville à Grondines en passant par Deschambault, Portneuf, Cap-Santé et Donnacona accompagnés de Madame Georgette Barrette *une conteuse infatigable et une portneuviennne pure laine* (Le Soleil, octobre 1999).

Dans ce circuit, Madame Barrette inclut une visite guidée à la carrière de calcaire Graymont de St-Marc-



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	
SEPTEMBRE				
07	Parution du journal	L'Info C.J.R.	C.Charbonneau	623-2863
10	Les Lundis p.m.(début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Errol Fortin	627-3546
11	Danse en ligne	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Martel	622-7059
12	Café-rencontre-inscription	S.sol église St -Pierre-aux-Liens 13h30	Errol Fortin	627-3546
13	Golf (tournoi de fermeture)	Au 9Chatel (Les Tours)	Diane St-Pierre	622-8742
15	Sortie d'automne.aux Sept-Chutes	St-Féréol-les-Neiges	Jean Bédard	872-7689
17	Conditionnement physique (début)	Centre Fr. Borgia Charlesbourg	Benoît Cloutier	623-1187
17	Groupe Vocal (lundi a.m.)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
17	Initiation à l'informatique	École Odilon-Gauthier Charlesbourg	Louise Turcotte	628-3555
19	Circuit vélo	Piste de la Jacques-Cartier	Fernand Cloutier	623-0894
19	Danse sociale	À déterminer	Nicole Fleury	623-8892
20	Cours de théâtre C.J.R. (12 sem.)	À déterminer	Nicole Fleury	623-8892
21	Tai Chi (a.m)	À déterminer	Nicole Letellier	626-5208
21	Soirée vélo (fin de saison)	Chalet des Loisirs du Plateau	Fernand Cloutier	623-0894
21	Cours de bridge (Vendredi p.m)	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Cloutier	623-1187
24	Tennis et badminton (début)	Centre Fr.Borgia Charlesbourg	Pauline Morneau	623-5043
24	Atelier d'écriture	À déterminer	Micheline Boucher	626-3835
24	Dessin intuitif et création	À déterminer	Diane Tremblay	626-5518
24	Atelier d'échange coup de cœur	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Turcotte	628-3555
28	Théâtre du Trident à 20h.	Québec	Gisèle Guité	861-9296
30	Brunch du dimanche	Surprise???????	Nicole Charbonneau	623-2863
??	Pianoreille C.J.R.		Nicole Fleury	623-8892

OCTOBRE

01	Atelier sur les bijoux (4 sem.)	À déterminer	Nicole Fleury	623-8892
02	Auto-défense	À déterminer	Nicole Fleury	623-8892
03	Interprétation des rêves (6 sem.)	À déterminer	Nicole Fleury	623-8892
04	Balade d'automne	Secteur de Portneuf	Nicole Charbonneau	623-2863
09	Formation personnelle (conférence)	1500, boul. Hamel O. Québec.	Nicole Fleury	623-8892
10	Café-rencontre-conférence	S.sol église St.Pierre-aux-Liens 13h30	Errol Fortin	627-2863
11	Visite pédestre d'automne	Canyon de la rivière Ste-Anne	Jean Bédard	872-7689
12	Souper mystère	Tour Martello Québec	Thérèse Brousseau	529-4789
??	Impro-croissance (6 sem.)	À déterminer	Diane Tremblay	626-5518
15	Rigolothérapie 1	Maison du Renouveau, Charlesbourg	Nicole Fleury	623-8892
16	Formation personnelle (conférence)	1500, boul. Hamel O. Québec.	Nicole Fleury	623-8892
18	Numérologie (8 sem.)	À déterminer	Nicole Fleury	623-8892
21	Brunch au Marais du Nord	Restaurant Le Circuit N.D.L.	Nicole Fleury	623-8892
23	Formation personnelle	1500, boul. Hamel O. Québec	Nicole Fleury	623-8892
29	Fenêtre sur le monde des voyages	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Savard	628-6112
30	Formation personnelle	1500, boul. Hamel O. Québec	Nicole Fleury	623-8892

-----SUITE VERSO-----

NOVEMBRE

06	Formation personnelle	1500, boul. Hamel O. Québec	Nicole Fleury	623-8892
06	Exposition de diamants	Musée de la Civilisation, Québec	Nicole Fleury	623-8892
10	Folies de Paris	Cabaret de Québec, Québec	Monique Caron	623-8892
12	Rigolothérapie I	Maison du Renouveau, Charlesbourg	Nicole Fleury	623-8892
13	Formation personnelle	1500, boul. Hamel O. Québec	Nicole Fleury	623-8892
13	Visite à Radio-Canada et Casino	Montréal	Ginette Martel	622-7059
14	Café-rencontre-conférence Prévention sur le suicide	S.sol. église St.Pierre-aux-Liens 13h30	Errol Fortin	627-3546
14	Inscription ski de fond	Conférencier : Juge Michael Sheehan		
14	Inscription au Forfait Genévrier	Café-rencontre	Michel Sylvain	622-7031
17	Concert romantique	Café-rencontre	Jean Bédard	872-7689
20	Formation personnelle	Église N.D. des Laurentides	Marcel Dupont	628-7963
23-24-25	Expo Art C.J.R.	1500, boul. Hamel O. Québec	Nicole Fleury	623-8892
26	Fenêtre sur le monde des voyages	S.sol. église Maria Goretti	Louise Turcotte	628-3555
27	Formation personnelle	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Savard	628-6112
		1500, boul. Hamel O. Québec	Nicole Fleury	623-8892

DÉCEMBRE

02	Brunch de Noël	Maison du Renouveau, Charlesbourg	Nicole Savard	628-6112
10	Rigolothérapie I	Maison du Renouveau, Charlesbourg	Nicole Fleury	623-8892
13	Party de Noël à 17h30	Salle S.F.B.Q. 5100, boul. des Grands Qué.	Nicole Savard	628-6112
		et...	Nicole Fleury	623-8892

JANVIER

04	Parution du Journal	L'Info C.J.R.	C. Charbonneau	623-2863
09	Café-rencontre-inscription	S.s. église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Errol Fortin	627-3546
21-22-23	Forfait Genévrier	Baie St-Paul	Jean Bédard	872-7689

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 10 décembre inclusivement.

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



des-Carières et un arrêt sur le site Déry classé historique depuis 1984, à Pont-Rouge. Nous verrons l'ensemble des moulins à vent de la Chevrotière, près de Grondines, impressionnant par son architecture d'inspiration française.

Maximum de 42 participants

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

Nicole Charbonneau

NUMÉROLOGIE

Depuis 1985, je m'intéresse et étudie la numérologie. De nombreuses consultations ainsi que sept ans d'enseignement m'ont permis de valider le sérieux de cet art.

Les nombres nous révèlent des capacités et des dispositions contribuant à la réalisation de nos espoirs et de nos désirs.

Le cours de numérologie nous permet d'arriver à une meilleure connaissance de soi, des gens qu'on aime et par conséquent d'être moins vulnérables aux émotions et de mieux résister aux tentatives de contrôle venant de l'extérieur.

Suite au succès du cours de numérologie, je vous propose une deuxième session d'une durée de huit semaines, commençant le jeudi 18 octobre.

Maximum de 16 participants
Prix 64,00\$. Payable uniquement par chèque

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Ghislaine Racine, professeur 659-1716

Nicole Fleury, responsable

DANSE SOCIALE

1-2-3 cha cha cha...

Vous aimez les soirées sociales, les rencontres entre ami(e)s. Venez chercher de l'assurance, du maintien, du conditionnement physique...

Je me ferai un plaisir de vous aider à améliorer vos performances. Dépêchez-vous de convaincre votre chum, votre blonde ou de vous en trouver un ou une. Si vous êtes seule(e), nous formerons des couples.

Pour les dames qui sont sans partenaire, je vous offre la possibilité d'apprendre le pas de l'homme.

Les cours débuteront durant la semaine du 17 septembre, pour une durée de 12 semaines.

Des pratiques libres auront lieu tous les vendredis, durant 10 semaines.

Coût : 54.00 \$. Payable uniquement par chèque. Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Marthe Poulin, professeur 622-4538

Nicole Fleury, responsable

RIGOLOTHÉRAPIE

Aujourd'hui, qui prend le temps de s'arrêter et de jeter un coup d'oeil à l'intérieur de lui-même pour faire le point, pour faire une pause?

Le docteur Jean Drouin, spécialiste en thérapie par le rire, vous propose trois dîners rencontre:

1. Le sérieux du rire
2. Rire c'est sérieux
3. Humour et conscience

Ne manquez pas cette occasion car rire... c'est sérieux.

À venir en janvier, la Rigolothérapie II pour les gens ayant suivi les ateliers de Rigolothérapie I

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Le 10 juin nous clôturerons les ateliers de Rigolothérapie par un rallye médicinal.

Nicole Fleury, responsable

Monique McNicoll, responsable 626-8687

CONCERT ROMANTIQUE

Faites-vous plaisir! Assistez à un concert où la musique vous transportera dans un univers romantique à souhait. Venez entendre des mélodies napolitaines, françaises, etc. Vous aurez plaisir à fredonner avec le chanteur les airs que vous aimez toujours: *O sole mio, L'heure exquise, Je t'ai donné mon coeur, Funiculi-funicula, Core 'ngrato, Santa Lucia* et bien d'autres.



Léonard Bilodeau

Les billets seront en vente au café-rencontre du 12 septembre prochain au prix de 12,00\$.

Endroit du concert:

église Notre-Dame des Laurentides, au coin des rues Notre-Dame et de l'Église.

Date: 17 novembre (samedi)

Heure: 20 heures

Le chanteur: Léonard Bilodeau, ténor romantique, accompagné de Mireille Maltais au piano.

Nicole Charbonneau et Marcel Dupont

DANSE EN LIGNE

Les cours débiteront le 11 septembre 2001

Chalet des Loisirs du Plateau de Charlesbourg

à 1 h 30 pour les débutants
2 h 45 pour les intermédiaires :

responsable Ginette Martel 622-7059

CINÉMA

Le cinéma, ça continue. Vous pouvez vous inscrire au café-rencontre du 12 septembre, Nicole Falardeau sera présente pour des informations complémentaires.

Coût : 10,00 \$, payable par chèque.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Nicole Falardeau, responsable 651-6054

CONVERSATION ANGLAISE

Les ateliers de conversation anglaise se poursuivent. Inscrivez-vous dès le 12 septembre, les moniteurs vous attendent: Pauline Loignon, Réjean Loignon et Evelyn Bernier.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Coût : 10,00 \$, payable uniquement par chèque.

Nicole Fleury, responsable

AUTO-DÉFENSE

Étant donné le succès de l'activité, André Fradet est de retour. Ceinture noire en kempo, ceinture noire en jiu-jitsu, 2 ans d'expérience en judo et formation en technique policière, il enseigne les arts martiaux depuis treize ans. Il nous apprendra à maîtriser les techniques de défense qui nous aideront à garantir notre sécurité.

Il nous invite à une série de 5 cours, débutant la semaine du 1er octobre.

Maximum de 20 participants.

Coût : 20,00\$, payable uniquement par chèque.

N.B. Il sera possible d'avoir une continuité dans l'apprentissage de cet art pour ceux qui ont suivi le cours l'an dernier.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

André Fradet, professeur 580-4066

Nicole Fleury, responsable

FORMATION PERSONNELLE

Quatre conférences seront données par Réjean Déziel:

Quatre conférences sur l'alimentation seront données par Suzanne Fiset

Coût : 40,00\$, payable uniquement par chèque.

Nicole Fleury, responsable

PARLONS BIJOUX

Mme Claire Lizotte est gemmologue et propriétaire de la bijouterie Fortunat. Elle veut nous faire partager sa passion. Elle nous offre une série de quatre ateliers pour développer nos connaissances sur le sujet:

1. Achat de bijoux à l'étranger
2. Transformation des bijoux
3. Consommateur averti
4. À la découverte des pierres gemmes du Québec.

Les cours d'une durée de 1h30 se donneront du 3 au 24 octobre, en avant-midi.

Maximum de 30 personnes.

Coût : 20,00 \$, payable uniquement par chèque.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Claire Lizotte, personne ressource

Nicole Fleury, responsable 623-8892

INTERPRÉTATION DES RÊVES

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

Si vous avez le goût d'en savoir plus sur les rêves, de les analyser, je vous propose une série de huit ateliers avec le psychologue Pierre Fontaine.

Sujets de présentation:

- Court historique: le rêve à travers les âges.
- Description du sommeil et du rêve: physiologie et psychologie.
- Fonction du rêve: à quoi sert-il?
- Interprétation du rêve: populaire, freudienne, jungienne et phénoménologique.
- Exercice personnel: analyse d'un rêve personnel.
- rêves éveillés, visualisation et hypnose, utilisation constructive et développement personnel.

Les cours débiteront dans la semaine du 3 octobre, le mercredi p.m. de 13h30 à 16h30.

Coût : 78,00 \$, payable uniquement par chèque.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Pierre Fontaine, personne ressource

Nicole Fleury, responsable

IMPRO-CROISSANCE

Vous avez le goût de vous amuser, d'habiter différents personnages? Venez vivre une expérience nouvelle et enrichissante!

Je vous propose **l'impro-croissance**, une occasion unique de plaisir, dans le dépassement et la liberté.

À partir de thèmes, de mises en situation, d'objets, vous inventez...

Les cours d'une durée de 6 semaines, auront lieu les mardis ou les jeudis de 19h00 à 21h00.

Maximum de 10 participants et minimum de six par groupe.

Coût : 90,00\$, payable uniquement par chèque.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Diane Tremblay, personne ressource : 626-5518

Nicole Fleury, responsable

THÉÂTRE C.J.R.

NOUVEAU! THÉÂTRE DE LA C.J.R.

Oyez! Oyez!

Tu as le goût du théâtre. Sylvain Brousseau se cherche un groupe de 10 à 12 personnes intéressées au théâtre amateur, pour travailler en atelier.

Ces ateliers comprennent:

- exercices de détente et concentration reliés au jeu théâtral;
- approche du personnage;
- travail sur texte;
- rythmique;
- exercice d'improvisation individuelle et en groupe;
- apprendre à s'affirmer et contrôler sa gêne et sa timidité.

Vous aurez la possibilité de présenter un spectacle au printemps.

Les peureux, foncez!

D'une durée de 12 semaines à raison de trois heures par cours, les ateliers débiteront dans la semaine du 20 septembre le jeudi p.m. de 13h30 à 16h30.

Coût: 80,00\$, payable uniquement par chèque.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

Sylvain Brousseau, personne ressource

Nicole Fleury, responsable

PIANOREILLE C.J.R.

Tu as le goût de la musique?
Tu as le goût de jouer du piano?

Jacques Lachance a une façon bien particulière d'enseigner le piano: le pianoreille.

Dépêchez-vous, inscrivez-vous.

Des groupes de quatre personnes seront formés.

Les cours seront d'une durée de 2 heures pendant 10 semaines.

Coût : 100,00\$, payable uniquement par chèque.

Les cours auront lieu seulement si nous trouvons un local.

N.B.: Les intéressés qui peuvent nous référer un endroit avec piano, communiquez avec la responsable.

Jacques Lachance, professeur

Nicole Fleury, responsable 623-8892

ATTENTION ! ATTENTION !

LE TOURNOI DE GOLF aura lieu le jeudi 13 septembre au Golf de Neufchatel.

Inscrivez-vous le plus tôt possible en communiquant avec Diane St-Pierre au numéro 622-8742.

Le coût est de 22.00\$. Le souper aura lieu au chalet des loisirs du Plateau.

Diane St-Pierre

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Pour conserver la forme acquise au cours des activités de l'été, il nous faudra mettre au programme un peu de conditionnement physique. Cette activité reprendra le 17 septembre pour se terminer le 14 décembre. Elle se tiendra au gymnase François-Borgia entre 8h40 et 9h40 du lundi au vendredi.

Benoît Cloutier, responsable, prendra les inscriptions au café-rencontre du 12 septembre.

La tarification:

20.00\$ pour un matin/semaine

35.00\$ pour deux matins/semaine

50.00\$ pour trois matins et plus/semaine

TENNIS-BADMINTON AUTOMNE 2001

Cet automne, nous aurons encore la chance de bénéficier de plateaux au gymnase François-Borgia (Patro de Charlesbourg) pour pratiquer, en toute camaraderie, le tennis et le badminton.

Tennis: lundi, mardi, mercredi et vendredi.

Badminton: jeudi.

Les heures disponibles vous seront données lors de l'inscription au café-rencontre du 12 septembre.

Coût de l'activité: 20,00\$ (balles ou volants fournis)

Début de l'activité: semaine du 24 septembre.

Au plaisir de se rencontrer.

Pauline Morneau, responsable



DÉCÈS

PLOURDE
Antonio (Tony)

M. Antonio Plourde, décédé le 23 août 2001. Il était membre de la C.J.R.



LECLERC
Claudette



Mme Claudette Leclerc, conjointe de M. Raymond Blanchette, membre de la C.J.R.

Nos sincères condoléances aux familles.

MÉLI MÉLO

RECUEIL DE CHANSONS C.J.R.

À VOIR ABSOLEMENT!

Vous trouverez en vente, dès le 12 septembre, un superbe recueil de 200 chansons populaires, qui rappelleront vos souvenirs de jeunesse.

Marie Lemieux se fera un plaisir de vous le vendre au coût de 17,00\$

Nicole Fleury, responsable

SOUPER AUX HÛÎTRES

Responsable recherché:

Vous avez apprécié le souper aux huîtres de l'an dernier? Plusieurs ont manifesté le désir de renouveler cette expérience.

Pour organiser cette activité, nous avons besoin d'un responsable.

Vous pouvez communiquer avec Nicole Fleury, 623-8892.

ARTICLE PROMOTIONNEL DE LA C.J.R. - VESTES

Nous avons magasiné pour vous une veste sport unisexé identifiée à la C.J.R. Des vestes seront disponibles pour essayage au café-rencontre du 12 septembre.

Le coût sera: 40,00 \$ pour 50 vestes
38,00 \$ pour 100 vestes
35,00 \$ pour 250 vestes

Nicole Fleury, responsable

RALLYE NAVEX RIGOLO

Le 17 mai 2002, le docteur Jean Drouin, vous invite avec votre dictionnaire, votre annuaire téléphonique et surtout votre boussole à ce rallye.

Nicole Fleury, responsable

MÉDECINE PAR LE VIN

Qu'est-ce que c'est?

C'est un souper de 4 services avec le thème: vin - santé - cholestérol

Il en coûtera environ 50,00\$/personne. Si l'activité vous intéresse adressez-vous à Huguette Debloys.

L'activité aura lieu si 50 personnes ou plus sont inscrites.

Nicole Fleury, responsable

LA MAGIE DES MOTS

Ateliers sur le pouvoir des mots, l'impact des mots que vous utilisez. Nous vous reviendrons avec ce sujet à la saison hivernale.

Nicole Fleury, responsable

FÉLICITATIONS ALINE!

Quel plaisir de perdre sa balle sur le vert pour la retrouver dans le trou...

C'est ce qui est arrivé à un membre de la C.J.R., Aline Lévesque, le 3 août dernier au 8e trou du Club de Golf Neufchatel, **pour un trou d'un coup.**

Récidive avec tes bâtons neufs...

Andrée Verret

YVON RIME À SA FAÇON

Le tournoi de pétanque est toujours populaire
Nonobstant les retards qui ne font pas l'affaire
Les participants sont heureux ou bien ils en ont l'air.
Certains joueurs sont bien habiles pour déplaire
Mais la plupart en profitent pour se distraire.

Yvon Thibaut

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 

Pour des conseils
en placement spécialisés,
en gestion stratégique de portefeuille
et en évaluation de la retraite,
une équipe d'experts
est à votre disposition !

Contactez-les,
ils seront heureux
de répondre à vos questions.



**Caisse populaire Desjardins
de Charlesbourg**

155, 76e Rue Est, C.P. 7126
Charlesbourg (Québec) G1G 5E1
626-1146
www.cpdcharlesbourg.qc.ca

Centres financiers :

Carrefour Charlesbourg (8500 boul. Henri-Bourassa)
Centre financier l'Auvergne (1010, 80^e Rue Est)
Centre financier Le Mesnil (5600, boul. des Galeries)
Centre financier Orsainville (4070, boul. du Jardin)