



# 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° 2

JANVIER 2002

## MOT DU PRÉSIDENT

L'année 2001 fut une autre année historique à la C.J.R. tant par son « membership », tant par la participation de ses membres aux activités proposées que par le dynamisme qui y règne.

Dernièrement, lors d'une rencontre avec les autorités de la Ville de Charlesbourg, nous avons eu droit à une plaque commémorative signalant l'implication exceptionnelle de la C.J.R. dans le développement de la vie communautaire de notre collectivité. Cette reconnaissance très flatteuse signée en même temps la fin officielle de notre ville passant désormais sous l'appellation d'arrondissement numéro 4 de la Ville de Québec.

Cet automne, des activités se sont démarquées parmi les autres, comme « Expo-Art C.J.R. 2001 » 2<sup>e</sup> édition, tant par les participants que par les visiteurs. Le « Souper de Noël » avec une nouvelle formule a attiré une participation record.

En matière informatique, notre projet communautaire n'a malheureusement pas reçu l'aval des instances gouvernementales. Pour améliorer notre service, nous avons acquis un logiciel nous permettant d'informatiser la liste de tous les membres de la C.J.R. Pour ce faire, le numéro de votre nouvelle carte de membre 2002 sera le même pour l'avenir.

La Compagnie est constamment à la recherche de membres qui voudraient se joindre à l'organisation des activités afin de dynamiser les rencontres, les loisirs, les services et le ressourcement. Pour en assurer sa vitalité, cela n'est guère possible sans l'implication active de ses membres. Je vous invite à vous faire connaître afin que l'on puisse vous intégrer dans une ou plusieurs équipes de bénévoles.

Nous avons besoin de gens qui s'impliquent davantage, en devenant membre du conseil d'administration, il n'tient qu'à vous! Complétez le bulletin de mise en candidature.

Le 20 février prochain, ce sera l'assemblée générale de notre Compagnie. A cette occasion, nous procéderons à l'élection de six (6) administrateurs selon la nouvelle formule adoptée par l'assemblée l'an dernier, c.a.d. que le conseil exécutif sera élu parmi les administrateurs.

Vous pouvez toujours nous rejoindre par internet à l'adresse suivante : [c.i.r@globetrotter.net](mailto:c.i.r@globetrotter.net)

En terminant, je voudrais remercier tous ceux et celles qui ont contribué à organiser et produire des activités de qualité pour ainsi faire le succès de la C.J.R.. Merci!

*Bonne Année à tous!*

**Errol Fortin**, président

### CAFÉ-RENCONTRE- INSCRIPTION DU 16/01/2002

Cette rencontre aura lieu au sous-sol de l'église St-Pierre-aux-Liens à 13h30 à la salle des Chevaliers de Colomb.

Pour chaque activité, il y aura une table avec une personne ressource pour vous informer sur le sujet concerné. Le responsable de cette rencontre expliquera la manière de procéder à 13h30. Vers **13h45 seulement** débiteront les inscriptions pour toutes les activités proposées. Pour s'y inscrire, il faudra que votre carte de membre soit valide pour 2002.

Par la suite, vous pourrez fraterniser tout en savourant un bon café.  
On vous y attend !

**N.B. APPORTEZ VOS CHÈQUES.**

*Errol Fortin*, président

## VIEILLIR DANS LA DIGNITÉ ?

**L**es 25% de la population de Charlesbourg âgés de 55 ans et plus pourront-ils vieillir dans la dignité?

Le manque de lits en hébergement pour répondre aux besoins des personnes âgées en perte d'autonomie, les difficultés éprouvées par les personnes seules, les aidants naturels et les aînés en perte d'autonomie pour recevoir des services adéquats en maintien à domicile, nous interpellent fortement sur la possibilité de vieillir dans la dignité.

Le Québec n'investit pas assez dans les services de soutien à domicile : 42,80\$ par personne contre 79,20\$ pour l'ensemble du Canada. C'est un manque d'environ trois cent millions par année.

Que font les organismes d'aînés face au sort réservé aux personnes âgées en perte d'autonomie?

En 1998, les organismes d'aînés de Charlesbourg ont créé la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg. Cette dernière, après trois ans d'opération, produit 55 000 heures d'activités avec ses 60 employés et un chiffre d'affaires d'un million de dollars.

Toutefois, la demande de services en maintien à domicile est très forte et les ressources sont rares.

Pouvons-nous encore collectivement nous donner des outils pour répondre aux besoins des personnes âgées? Toutes seules, elles ne peuvent rien faire, mais ensemble nous pouvons réussir.

Pour terminer, j'attire votre attention sur les besoins de la Coopérative en personnel compétent pour dispenser des services d'aide domestique et d'assistance à la personne.

Vous pouvez communiquer avec le 624-4617.

**Claude Charbonneau**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**L**es membres de la C.J.R. sont convoqués à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu le 20 février prochain à 13h30 au sous-sol de l'église St-Pierre-aux-Liens.

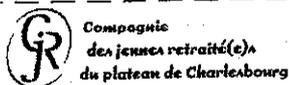
Le secrétaire: *Fernand Cloutier*

### Envoi de Publication - Convention N° 40039360



*Il est bon d'être ancien et mauvais d'être vieux*  
Victor Hugo dans *Océan*

### Envoi de Publication - Convention N° 40039360



## BULLETIN DE MISE EN CANDIDATURE COMME ADMINISTRATEUR À LA C.J.R.

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone..... Date.....

Signature du candidat.....

Faire parvenir avant le 20 février 2002 à :

**LA C.J.R. 8815, avenue Jean-Paquin Charlesbourg Qc G1G 4W7**

## ACTIVITÉS PASSÉES

### EXPO-ART 2001

Pour la deuxième année consécutive, Expo-art a remporté un succès évident et cela encore une fois grâce aux remarquables talents des 27 participants, à la précieuse disponibilité des bénévoles membres de la C.J.R. ainsi qu'à la collaboration de la Ville de Charlesbourg.

Avec plus de 350 visiteurs, la fin de semaine du 23 au 25 novembre a été pour tous l'occasion de faire de nouvelles rencontres et aussi de socialiser entre nous exposants et membre du C.A. d'une façon particulière avec un brunch le dimanche matin.

Nous avons eu, encore cette année, le grand plaisir de procéder au tirage d'une magnifique sérigraphie, offerte gracieusement par Monsieur Jean-Guy Desrosiers, membre de la C.J.R. et artiste renommé. Félicitations à l'heureuse gagnante madame Thérèse Lacroix.

Comme organisateurs nous pensons déjà à la 3<sup>e</sup> édition. Nous aimerions encore plus de diversité et ajouter à ceux existants déjà les volets suivants : bijoux, broderies, céramiques, jouets de bois, tricots, vitraux...

Nous vous demandons d'encourager vos amies et amis à produire en vue de cet événement.

À vous tous collaborateurs, exposants, bénévoles, un merci sincère et à l'automne 2003!

**Louise Turcotte** pour l'équipe d'expo-art : **Lisette Côté, Ginette Lapointe, André Renaud et Nicole Savard**

### SOUPER DE NOËL C.J.R.

Quelle soirée magnifique que ce party de Noël C.J.R. de l'an 2001!

Tous les participants(360) sont unanimes pour dire que ce fut un succès complet. Cette formule gagnante a répondu aux désirs de chacun.

Le choix de la nouvelle salle, du traiteur ainsi que les très nombreux cadeaux remis ont beaucoup plu.

Merci aux organisateurs et aux organisatrices pour leur dévouement, leur savoir faire et leur accueil chaleureux. Bravo et merci en particulier à notre Mère Noël qui a mis en œuvre son talent inné d'animatrice.

**Thérèse Thibault Sylvain**

# LE GRAND BOURG

SALONS PRIVÉS  
DE  
8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa  
Carrefour Charlesbourg

**Tél. (418) 623-5757**

## ACTIVITÉS À VENIR

### ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

L'hiver a tardé à venir, mais il ne faut pas s'inquiéter, il finit toujours par arriver. Avec son dynamisme habituel, le comité socioculturel s'est occupé de faire en sorte qu'il soit bien rempli grâce à la variété des activités qui vous sont offertes.

Le comité vous souhaite un très bel hiver et une excellente année 2002.

### LES SUCRES

Avril nous annonce l'arrivée du printemps et bien sûr, notre sortie annuelle à la cabane à sucre. Cette année, nous innovons. Afin de profiter pleinement de cette belle journée, nous partirons en après-midi, souperons et veillerons à la cabane. Musique, animation, menu traditionnel, tire sur la neige sont au programme.

Joignez-vous à nous, ça promet!

Date : **Le vendredi 5 avril**  
 Endroit : Relais des Pins, Ste-Famille,  
 Île d'Orléans.  
 Coût : 15,00\$  
 18,00\$ avec transport

L'heure du départ dépendra de la température. Vous devrez consulter la boîte vocale au 990-0863 la veille de l'activité soit le 4 avril ou encore la journée même.

Inscription : **Monique Caouette** 626-8874  
**Nicole Savard**, responsable

### LES BRUNCHS DU DIMANCHE

Afin de conserver votre intérêt, nous vous présentons ces brunchs sous différents thèmes :

#### BRUNCH DU CARNAVAL

Date : **Le dimanche 3 février 2002**  
 Endroit : Sous-sol de l'église St-Rodrigue,  
 4760, 1<sup>re</sup> Avenue  
 Heure : 11h00  
 Prix : 12,00\$/membre  
 15,00\$/non-membre

Venez vous amuser en grand nombre au super brunch du carnaval.

Manger, chanter et danser entre amis et...rire avec Bonhomme qui nous honorera de sa présence ce jour-là, c'est tout un programme pour des carnavaloux.

Inscription : **Ghislaine Bérubé** 628-3711  
**Diane Villeneuve** 624-2570  
**Nicole Charbonneau** 623-2863  
**Gaétan Bourbeau** 628-5791

Responsable : **Gaétan Bourbeau**

### DÉJEUNER QUILLES

Le dimanche 3 mars 2002, j'invite tous les amateurs de quilles et les joueurs occasionnels, à venir pratiquer leur sport favori (soit petites ou grosses quilles) dans une saine compétition entre amis.

Après les trois parties au programme, nous déjeunerons ensemble afin de partager nos exploits. Dépêchez-vous de vous inscrire, les places sont limitées.

Endroit : Salon de quilles Beauport, 3333 du  
 Carrefour Beauport  
 Heure : 9h00, se rendre 15 minutes à l'avance.  
 Prix : 8,00\$ (location de soulier 1,50\$)  
 Inscription **avant le 15 février**,  
**Thérèse Brousseau** 529-4789  
**Nicole Savard**, responsable

### BRUNCH CHANTANT

En mai, nous profiterons d'un brunch C.J.R. pour vous faire connaître le Groupe Vocal Vibrations de Charlesbourg. Notre Mère Noël, fait parti de ce groupe depuis 12 ans.

Il n'y a que 200 places, Inscrivez-vous rapidement.

Date : **Le dimanche 5 mai**  
 Endroit : Centre Communautaire Bon Pasteur

N.B. Les cartes seront en vente à compter du 16 janvier.

**Nicole Fleury** 579-7920 et **André Berger** 623-3294,  
 responsables

*Le secret de la jeunesse est d'être honnête, de manger lentement,  
 et de mentir sur son âge.*  
 Lucille Ball

## DÎNER-CONFÉRENCE

Nous vous proposons deux dîners-conférence, au restaurant le Normandin, boulevard du Jardin, Charlesbourg.

**Le mercredi 30 janvier**, Monsieur Jean-François Vézina, psychologue, nous entretiendra sur le cinéma.

« Les projections de l'âme : le cinéma comme outil de connaissance de soi »

Combien de fois nous sommes tombés sur le bon film, au bon moment? Cette conférence explorera l'univers cinématographique comme un outil de connaissance de soi et de rencontre avec les grands symboles collectifs.

Il y a des films qui nous marquent, ce n'est pas toujours par hasard...

**Le mercredi 20 mars**, Madame Hélène Baribeau, diététiste-nutritionniste nous entretiendra sur le sujet : « Comment retarder le vieillissement par l'alimentation? »

Les manifestations du vieillissement nous semblent naturelles et inévitables. Mais nous sommes-nous demandé pourquoi nous vieillissons? Est-ce un processus irréversible? Et si on pouvait en retarder l'échéance grâce à de saines habitudes alimentaires...

Heure : 11h30

Coût: 4,00\$

Inscription :

**Denise Boucher** 661-8798  
et **Pauline Cloutier** 623-1187  
**Nicole Savard**, responsable

**Le mercredi 1<sup>er</sup> mai** à la brasserie Le Grand-Bourg, à 11h30 Madame Micheline Boucher, Ph.D. écrivain et philosophe, nous propose une réflexion : « La vie a-t-elle encore un sens aujourd'hui? »

L'homme est raison et cœur. Il y a en lui une part de mystère qu'il ne peut s'expliquer malgré les progrès de la technologie. Si la philosophie n'apporte pas toutes les réponses, elle permet avec les Arts de tramer une réflexion qui est l'héritage de plus de vingt siècles d'histoire.

Cette réflexion sera simple et à la portée de tous malgré la complexité du sujet.

Coût: 4,00\$

Informations et inscription:

**Micheline Boucher** Ph.D  
**Louise Turcotte**, responsable

## DÉJEUNER AUX CAILLES

Vous êtes invités au restaurant Les Cailles pour un déjeuner.

Date : **le vendredi 8 février à 12h30**

**Le jeudi 14 février à 11h00 et 12h30.**

Hâtez-vous de réserver votre place lors du café-rencontre le 16 janvier ou au chalet des Loisirs du Plateau les lundis p.m.

Coût : 3,25\$ à 5,25\$ taxes et service en plus. Payable au restaurant.

**Nicole Letellier**, responsable 626-5208

## DINER AU LAURIE RAPHAËL

**Le mercredi 17 avril, à 11h15** nous vous proposons un dîner à ce restaurant dont la renommée n'est plus à faire.

Un choix de trois tables d'hôte vous sera offert entre 10,50\$ et 20,50\$ plus taxes et services.

Vous pourrez laisser votre voiture au stationnement de la Promenade, à l'arrière du restaurant. Il vous en coûtera 2,00\$ sur présentation de votre billet de stationnement estampillé au restaurant. Réservez tôt, les places sont limitées.

Inscription : café-rencontre de 16 janvier et les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

**Nicole Letellier**, responsable 626-5208

## THÉÂTRE SALLE ALBERT-ROUSSEAU

Nous vous invitons à assister à trois classiques dans le monde du théâtre. Ces pièces sont jouées par des comédiens reconnus.

**Le mardi 26 mars**, « Douze hommes en colère », Raymond Bouchard, Vincent Bilodeau, Jean Dalmain, Stéphane Perreault... font partie de la distribution.

**Le mardi 9 avril**, « Les voisins », avec la participation de Martin Drainville, Luc Gueux, Diane Lavallée, Sylvie Marceau et Sonia Vachon.

**Le mardi 7 mai**, « Un tramway nommé Désir », avec François Papineau, Isabelle Richer et Pierre Lebeau.

Un des grands avantages de faire partie d'un groupe, c'est de profiter de rabais intéressants. Ces pièces vous sont offertes à seulement 20,00\$ par représentation.

Inscription : café-rencontre du 16 janvier *seulement*.

**Nicole Savard**, responsable 628-6112

## LE TRIDENT

En mars nous vous invitons à vous inscrire avec nous pour la saison 2002-2003 du Théâtre du Trident. Des rabais seront accordés aux membres du groupe. Il est à noter que vous avez le choix de la date et de vos sièges.

Pour plus d'informations, veuillez me contacter lorsque la programmation du Trident sera dévoilée.

**Nicole Letellier**, responsable 626-5208

## DANSE SOCIALE

Nous dansons toujours. Ne restez pas sans bouger. Venez chercher de l'assurance, de la forme physique et du maintien.

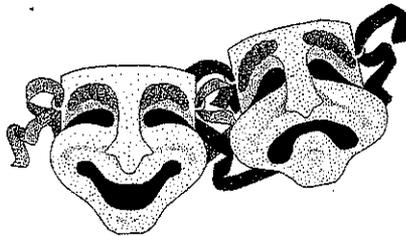
Dépêchez-vous de convaincre votre chum, votre blonde. Si vous êtes seul(e) nous formerons des couples.

Les cours débuteront **le mardi 29 janvier et le mercredi 30 janvier**.

Pratique les vendredis durant 10 semaines.

Coût: 54,00 \$, payable par chèque.

**Marthe Poulin**, professeur 622-4538  
**Nicole Fleury**, responsable



## 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 permet d'arriver à une meilleure connaissance de soi, des gens qu'on aime et par conséquent d'être moins vulnérable aux émotions et

de mieux résister aux tentatives de contrôle venant de l'extérieur.

Je vous propose une session d'une durée de huit semaines, commençant **le jeudi 24 janvier de 13h30 à 15h30** à la salle du Chalet des Loisirs Maria-Goretti.

Maximum de 16 participants.

Coût : 64,00 \$, payable par chèque.

**Ghislaine Racine**, professeur 659-1716  
**Nicole Fleury**, responsable

## TAÏ CHI

La session d'hiver de taï chi débutera le 18 janvier à 9h50 pour les débutants et 10h30 pour les initiés.

Nous avons quelques places de disponibles.

L'inscription aura lieu au café-rencontre du 16 janvier.

Coût : 41,00\$, payable par chèque.

**Louise Déziel**, professeur  
**Nicole Letellier**, responsable 626-5208

## THÉÂTRE LE TRIDENT

« L'OFFICIER DE LA GARDE »

**Le vendredi 26 avril** à 20h00 nous vous invitons à assister à la représentation de "L'Officier de la garde" comédie savoureuse sur les pièges de la jalousie. La distribution comprend entre autres : Alain Zouvi, Marie-Thérèse Fortin, Denise Gagnon. Mise en scène de Marie Gignac.

*C'est une pièce de théâtre à voir.*

Les billets sont offerts au prix spécial de groupe (20 participants) à 21,00\$. De bonnes places vous attendent.

**Inscription jusqu'au 28 janvier**: café-rencontre et les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

**Nicole Letellier**, responsable, 626-5208

Quelle est la maladie la plus contagieuse?

Réponse plus loin dans ce bulletin

## CINÉMA

Si vous aimez partager vos impressions à la suite du visionnement d'un film, vous aimerez nos ateliers de cinéma. Tous les deuxièmes mardis du mois, nous nous rencontrons pour discuter des deux films que nous avons choisis de voir durant le mois. Vous pourrez vous inscrire au café-rencontre de janvier. Maximum de 20 participants

Coût : 10,00\$, payable par chèque

**Nicole Falardeau**, animatrice 651-6054

## BRIDGE

Les vendredis p.m., le bridge continue ses activités à partir du 18 janvier. **Claude Charbonneau** dispensera des ateliers de perfectionnement pour ceux qui veulent approfondir et perfectionner leur jeu de bridge.

Un gros merci à **Diane St-Pierre** qui animait les séances à l'automne. Nous lui souhaitons ainsi qu'à Fernand un très beau voyage au cours de cet hiver. Tu vas nous manquer. **Nicole Charbonneau** prendra la relève.

Il y aura une nouvelle série de cours pour débutants.

**Pauline Cloutier**, responsable 623-1187

## VOYAGES

VOYAGE À OTTAWA LES 7 ET 8 MAI 2002

À la demande de plusieurs de nos membres, nous avons concocté un petit voyage de deux jours dans la région d'Ottawa. Cette année, la ville fête le cinquantième anniversaire de son « Festival de Tulipes ». Une belle occasion de nous imprégner de toute cette féerie de couleurs. Un guide accompagnateur nous fera découvrir les beautés de cette ville.

Nous serons hébergés au Ramada Plaza face au Casino de Hull : ce qui nous laissera la liberté de nous rendre au Casino et d'y rester le temps voulu. Le lendemain, une visite est prévue au Musée des Civilisations de Hull, l'un des plus beaux dans son genre.

Pour de plus amples renseignements, consultez notre publicité, disponible au Chalet des Loisirs du Plateau et au café-rencontre.

Pour s'inscrire s'adresser à

**Ginette Martel** 622-7059.

**Nicole Savard**, responsable

## À L'AUTOMNE, LA FRANCE POURQUOI PAS?

Comme il faut toujours planifier à l'avance, j'ai le projet de vous offrir un voyage en France.

Quatre ou cinq jours à Paris avec séjour sur la Côte d'Azur, voilà un bref aperçu de l'itinéraire.

En avril, il y aura présentation de ce voyage.

**Nicole Savard**, responsable

## FENÊTRE SUR LE MONDE

Dans le cadre de nos conférences du lundi p.m., j'ai le goût de vous amener vers une destination exotique « la Chine ». Joignez-vous à nous afin de découvrir les merveilles de la Chine, le lundi 25 mars 13h30, au Chalet des Loisirs du Plateau.

**Le lundi 22 avril 13h30**, présentation du voyage offert pour l'automne, au chalet des Loisirs du Plateau.

**Nicole Savard**, responsable 628-6112

## BILLARD

Amateurs de billard, tous les vendredis de 14h00 à 16h00, au Paradis du Billard, 8393, boul. Henri-bourassa, Charlesbourg, on se donne rendez-vous à partir du 25 janvier.

Coût : 20,00\$ pour 10 semaines incluant un mini tournoi à la fin de la saison.

Une consommation à prendre sur place est obligatoire (liqueur, café ou autre...)

Inscription au café-rencontre du 16 janvier et les lundi p.m. au Chalet des Loisirs du Plateau

**Michel Tanguay** 622-3536

et **Yvon Boulet** 623-9150

**Nicole Fleury**, responsable



Photocopie du Bulletin

## CAMPING

Préparez vos équipements de camping, si vous êtes des adeptes de plein air, pour les 8, 9, 10 et 11 juillet.

Venez fraterniser dans un climat de détente, d'amitié et de bonne humeur. Des informations supplémentaires suivront dans le journal du mois de mai.

**Nicole Fleury** et **Nicole Savard**, responsables

## CONVERSATION ANGLAISE

Présentement, nous avons deux groupes complets de conversation anglaise animés par Évelyne et Jacques Bernier et par Pauline et Réjean Loignon.

Suite à la réussite de cette activité, nous espérons avoir un nouveau moniteur ou monitrice pour former un troisième groupe d'environ 12 participants.

Ce moniteur prendra les inscriptions au café-rencontre du 16 janvier. Coût : 10,00\$

**Nicole Fleury**, responsable 579-7920

## PARLONS BIJOUX

Madame **Claire Lizotte** gemmologue et propriétaire de la Bijouterie Fortunat nous offre à nouveau une série de quatre ateliers à l'École de Joaillerie au 299, 3<sup>e</sup> Avenue, 3<sup>e</sup> étage:

- 21 janvier de 13h30 à 15h30 : Achat de bijoux à l'étranger (pays, pierre, douane, transport).
- 28 janvier de 13h30 à 15h30 : Réparation de bijoux (entretien de perles, de diamants et recettes maison pour le nettoyage)
- 5 février de 19h00 à 21h00 : Consommateur averti (ou et quand acheter)
- 12 février de 19h00 à 21h00 : Transformation de bijoux (inventaire des trésors, héritage, faire du neuf avec du vieux)

Coût : 10,00\$ par atelier.

**Claire Lizotte**, animatrice 627-1445  
**Nicole Fleury**, responsable

Réponse à la question:

La maladie d'amour, parce qu'elle met au lit deux personnes à la fois.

## RIGOLOTHÉRAPIE II

Parce que rire c'est sérieux...

Le Docteur Jean Drouin, spécialiste en rigolothérapie, nous invite à une série de 3 conférences :

Le lundi **4 février** : Stress de la retraite  
Le lundi **4 mars** : Relaxer vos hormones  
Le lundi **29 avril** : Quand l'insomnie s'endort.

Il ne reste que 25 places de disponibles.

Heure : 11h30  
Endroit : La Maison du Renouveau  
870, Carré Tracy, Charlesbourg  
Coût : 58,00\$ (taxes et services inclus)

Inscription: **Monique Mc Nicoll** 626-8687  
**Nicole Fleury**, responsable

## TAÏ-CHI DES MOTS

Combien de fois, à travers les mots employés avons-nous blessé les autres, ou avons-nous été blessés?

Monsieur **Raymond Bourret** nous propose une série d'exercices, pour une durée de 10 semaines, les mercredis de 9h30 à 12h00.

Endroit : Brasserie Le Grand-Bourg  
Date : **6 février au 17 avril**  
Coût de l'activité : 60,00\$

Maximum de 30 participants

Coût du dîner : 6,00\$ payable sur place.

N. B. Parce que la salle nous est prêtée il est suggéré de prendre le dîner après la conférence.

**Nicole Fleury**, responsable 579-7920

## THÉÂTRE C.J.R.

Le théâtre C.J.R. a connu ses débuts en septembre. Nous sommes présentement neuf membres qui avons travaillé différentes techniques de théâtre. Dès le vendredi 25 janvier, nous reprenons nos activités et nous n'avons que quelques places à vous offrir.

Les intéressés, communiquez avec Nicole Fleury.

**Nicole Fleury**, responsable 579-7920



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

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS HIVER 2002

BOÎTE VOCALE : 990-0863

Mois	Activités de groupes :	Endroits	Responsables	
<b>JANVIER</b>				
03	Ski de fond (début)	Selon la liste des membres du club	Michel Sylvain	622-7031
04	Patinage libre (vendredi ) 19h30	Patinoire des Loisirs du Plateau	Errol Fortin	627-3546
07	Les Lundis P.M. (début) 13h	Chalet des Loisirs du Plateau	Errol Fortin	627-3546
08	Ski alpin (début) 10h30	Stoneham	Nicole Savard	628-6112
08	Conversation Anglaise	Brasserie Grand Bourg	Bernier Eveline	821-9234
11	Conversation anglaise	Brasserie Grand Bourg	Pauline Loignon	626-1201
14	Le groupe vocal (début) a.m.	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
14	Conditionnement phys.(début)	Centre Fr.Borgia Charlesbourg	Benoît Cloutier	623-1187
14	Tennis et Badmington	Centre Fr.Borgia Charlesbourg	Pauline Momeau	623-5043
15	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette et J.Paul	622-7059
16	<b>Café-rencontre-inscription</b>	<b>S.sol église St-Pierre-aux-Liens 13h30</b>	<b>Errol Fortin</b>	<b>627-3546</b>
18	Cours de bridge Vendredi p.m.	Chalet des Loisirs du plateau	Pauline Cloutier	623-1187
18	Cours de Tai Chi a.m.	Chalet des Loisirs du plateau	Nicole Letellier	626-5208
21-24	Forfait Genève	Baie St-Paul Domaine du Génévrier	Jean Bédard	872-7689
21-28	Parlons Bijoux 13h30	Ecole Joaillerie	Nicole Fleury	623-8892
23	Cours d'espagnol	École Odilon Gauthier	Louise Turcotte	628-3555
24	Numérologie 13h30	S.sol église Maria Goretti	Nicole Fleury	623-8892
25	Billard 14h	« Paradis du Billard » Charlesbourg	Michel Tanguay	622-3536
25	Cours de théâtre	Maison Pierre-Garon Charlesbourg	Nicole Fleury	623-8892
29-30	Cours de danse sociale (début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Nicole Fleury	623-8892
30	Atelier d'écriture	Brasserie Grand Bourg	Micheline Boucher	626-3835
30	Dîner-conférence 11h30 « Cinéma »	Restaurant Normandin avec Jean-François Vézina	Nicole Savard	628-6112
31	Informatique 1	École Odilon-Gauthier	Louise Turcotte	628-3555
<hr/>				
<b>FÉVRIER</b>				
01	Cuisine pour homme	Maison des Adultes	Louise Turcotte	628-3555
01	Informatique 2	École Odilon-Gauthier	Louise Turcotte	628-3555
03	Carnaval	S.s.Église St-Rodrigue	Nicole Savard	628-6112
04	Rigolothérapie 2 (début)	Maison du Renouveau	Nicole Fleury	623-8892
05-13	Parlons Bijoux 19h	École Joailler	Nicole Fleury	623-8892
06	Tai Chi des mots	Brasserie Grand-Bourg	Nicole Fleury	623-8892
08-14	Déjeuner à 12h30	Rest. Les Cailles	Nicole Letellier	626-5208
12	Le cinéma (début)	À déterminer	Nicole Falardeau	651-6054
20	<b>Assemblée Générale 13h30</b>	<b>S.sol église St-Pierre-aux-Liens</b>	<b>Errol Fortin</b>	<b>627-3546</b>
22	Traîneaux à chiens	Vallée de la Jacques-Cartier	Nicole Fleury	623-8892
<hr/>				
<b>MARS</b>				
03	Déjeuner des quilles	Carrefour Beauport	Nicole Savard	628-6112
04	Rigolothérapie 2	Maison du Renouveau	Nicole Fleury	623-8892
12	Marche au flambeau	Centre Ski de Fond Charlesbourg	Nicole Fleury	623-8892
13	<b>Café-rencontre-conférence</b> « Les aidants naturels »	<b>S.sol église St-Pierre-aux-Liens 13h30</b>	<b>Errol Fortin</b>	<b>627-3546</b>
20	Dîner-conférence «Comment retarder le vieillissement par l'alimentation » avec Hélène Baribeau, diététiste	Travailleuse sociale CLSC La Source. Restaurant Normandin	Nicole Savard	628-6112
25	Fenêtre sur le monde des voyages « La Chine »	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Savard	628-6112
26	« 12 Hommes en colère » 20h	Salle Albert-Rousseau Ste-Foy	Nicole Savard	628-6112



MOIS	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
<b>AVRIL</b>				
05	Parlons Bijoux	École Joaillerie	Nicole Fleury	623-8892
05	La Cabane à sucre	Relais des Pins Ile d'Orléan	Nicole Savard	628-6112
09	« Les Voisins » 20h	Salle Albert-Rousseau Ste-Foy	Nicole Savard	628-6112
10	<b>Café-rencontre-conférence</b> « Les valeurs du 3 <sup>e</sup> âge »	<b>S.sol église St-Pierre-aux-Liens 13h30</b>	<b>Errol Fortin</b>	<b>627-3546</b>
17	Dîner	Mme Diane St-Michel Prof. Univ. Laval		
22	Fenêtre sur le monde des voyages : « <b>La France</b> »	Restaurant Laurie Raphaëi Québec Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Letelier Nicole Savard	626-5208 628 6112
26	« L'Officier de la Garde »	Théâtre Le Trident	Nicole Letellier	626-5208
29	Rigolothérapie 2	Maison du Renouveau	Nicole Fleury	623-8892
<hr/>				
<b>MAI</b>				
01	Dîner-conférence « La vie a t'elle un sens aujourd'hui? »	Grand-Bourg 11h 40 Micheline Boucher, écrivain	Louise Turcotte	628-3555
05	Brunch chantant	Centre du Bon-Pasteur	Nicole Fleury	623-8892
06	Parution du Journal	« L'INFO C.J.R. »	C. Charbonneau	623-2863
07	« Tramway nommé Désir »	Salle-Albert-Rousseau Ste-Foy	Nicole Savard	628-6112
07	Clinique vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Jacques Bernier	821-9234
07-08	Voyage avec visite et casino	Ottawa-Hull	Ginette Martel	622-7059
15	Randonnée vélo	Piste du Littoral	Jacques Bernier	821-9234
?	<b>Café-rencontre-inscription</b>	<b>Chalet des Loisirs du Plateau</b>	Errol Fortin	627-3546
20	Début saison Pétanque (lundis)	Parc des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
21	Début groupe Pétanque (mardis)	Parc des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
29	Randonnée vélo	Piste Dansereau	Jacques Bernier	821-9234
31	Party de homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Fleury	623-8892

N.B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période.  
Les lundis p.m, des responsables sont au Chalet du Plateau pour vous informer et prendre les inscriptions.

*Les membres du conseil d'administration  
vous souhaitent une très*

**BONNE ANNÉE 2002 !**

*Errol Fortin, président*

## SORTIE TRAÎNEAU À CHIENS

Cette activité comprend :

- pêche blanche à la truite,
- raquette : sentier du trappeur et visite des camps amérindiens,
- traîneau à chiens : cours de 20 minutes et sortie de 60 minutes,
- souper : dégustation de votre truite en papillote,
- soirée disco-rétro près d'un gros poêle à bois.



N.B. Les activités sont accompagnées d'un guide.  
N'oubliez pas votre caméra.

**Date :** le vendredi 22 février  
**Heure :** arrivée 12h00  
**Endroit :** Domaine la Truite du Parc  
 7600, Route 175 Nord, Stoneham  
**Coût :** Avec traîneau, 84,50 \$ (taxes incluses)  
 Sans traîneau, 34,50\$ (taxes incluses)

Inscription : **Rémi et Noëlla Hains** 628-6705  
**Nicole Fleury**, responsable

## MARCHE AU FLAMBEAU

Nous vous proposons une marche au flambeau au Centre de Ski de Fond de Charlesbourg.  
 Durée de la marche : une heure trente aller et retour.

Soirée avec musique rétro et danse.

**Date :** Le mardi 12 mars  
**Arrivée :** 17h00  
**Souper :** 19h00 Service de bar sur place.  
**Coût :** 12,50\$ (taxes et service inclus)  
 10,50\$ pour ceux qui ont un billet de saison.

Inscription : **Noëlla et Rémi Hains** 628-6705  
**Nicole Fleury**, responsable

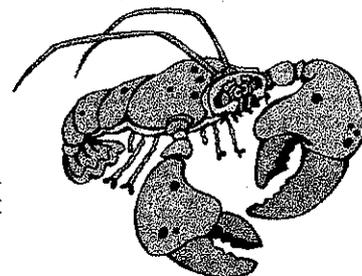
Ce ne sont pas ceux qui courent le plus vite qui sont les plus pressés.

*Coluche*

## PARTY DE HOMARDS

Le temps du homard est peut-être encore loin mais il est déjà temps pour nous d'entreprendre les démarches pour réaliser notre souper.  
 L'activité se déroulera au Chalet des Loisirs du Plateau, le vendredi 31 mai 2002.

Ce sera un buffet.  
 (bisque de homard, homard bouilli de une livre et quart à une livre et demie, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert et café).



Coût : 30,00\$ incluant :  
 musique, location de salle et deux verres de vin par personne. Possibilité d'apporter son vin.

Inscription : **Michel Tanguay** 622-3536  
**Nicole Fleury**, responsable

## ATELIER D'ÉCRITURE

Cet atelier à la fois littéraire et philosophique permettra de cheminer par la voie de l'écriture vers une meilleure compréhension de soi et des autres.

Activités suggérées : écriture après discussion, différents thèmes abordés, procédés originaux et révélateurs, descriptions, narrations, poèmes.

Conditions d'inscription :

Goût d'écrire (expérience non nécessaire).  
 Durée de 8 semaines, le mercredi p.m. à la brasserie Le Grand Bourg. 15 personnes par atelier.  
**Début : le 30 janvier 2002**  
**Coût :** 50,00\$, payable par chèque, au café-rencontre du 16 janvier.

**Micheline Boucher** Ph.D. 626-3835, animatrice  
**Louise Turcotte**, responsable 628-3555

Les vagabonds qui, il y a une dizaine d'années, étaient presque tous illettrés, savent maintenant pour la plupart lire, écrire et compter. Quelques-uns semblent même avoir reçu une instruction supérieure. C'est un grand progrès

Journaliste et auteur dramatique français Alfred Capus

## COURS D'INFORMATIQUE

Les cours se donnent au Centre Odilon-Gauthier, 160, 80<sup>e</sup> Rue Ouest, Charlesbourg

Cours pour débutants :

- Cours d'initiation à l'ordinateur, à Windows et à Word
- Cours d'initiation à Excel et à Word (mars 2002)
- Cours d'initiation à Internet (Windows obligatoire, mars 2002)

Formation de 2 groupes de niveau 1 (initiation à l'ordinateur)

Durée : 15 heures (5 semaines)

1<sup>er</sup> groupe : les jeudis a.m. de 8h30 à 11h45

Début : **31 janvier**

2<sup>e</sup> groupe : les vendredis a.m. de 8h30 à 11h45

Début : **1<sup>er</sup> février**

20 participants par groupe

Coût : 57,00\$ payable par chèque, le 16 janvier au café-rencontre

N.B. Réservez vos places pour le cours de niveau 2 et 3 au café-rencontre du 16 janvier.

**Louise Turcotte**, responsable 628-3555

## COURS D'ESPAGNOL

(Cours axés sur la communication)

- Connaissance des éléments de base de la langue.
- Langue et voyage : douane, réservations, demande de renseignements et autres expressions courantes...
- Classement par niveau (débutant et intermédiaire).
- Cours dispensés par des spécialistes, à raison d'un soir par semaine durant 10 semaines (25 heures).

Début : **Le mercredi soir 23 janvier**

Coût : 5,00\$/heure pour un total de 125,00\$ par cours de 25 heures.

Groupe d'environ 15 personnes

Cours offert au Centre Odilon-Gauthier

Informations et inscription :

**Sylvia Bouchard** entre 13h00 et 21h00, 622-7882  
**Louise Turcotte**, responsable

*La fumée est prohibée dans les endroits publics (sauf sous forme de gaz lacrymogènes).*

Gilles Perron

## CONDUCTEUR D'EMBARCATION

Obtenez votre carte de conducteur d'embarcation selon le règlement de la Gardé côtière canadienne.

Preuve de compétence requise pour les conducteurs d'embarcation munie d'un moteur :

- depuis le 15 sept. 1999 : les personnes nées après le 1<sup>er</sup> avril 1983
- à compter du 15 sept 2002 : embarcation de moins de 4 m. et motomarines
- à compter du 15 sept 2009 : toutes les embarcations

Durée des cours : 6 heures

Coût : 65,00\$ (taxes incluses) comprenant : l'enseignement, le cahier de formation EFS, l'examen et l'émission de la carte de conducteur.

Date à déterminer selon les inscriptions.

Informations et inscription :

**Sylvia Bouchard** entre 13h00 et 21h00, 622-7882  
**Louise Turcotte**, responsable

## COURS DE CUISINE POUR HOMME

En collaboration avec le C.L.S.C. La Source et la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, voici pour vous messieurs de 50 ans et plus, l'opportunité de suivre un cours de cuisine de base.

Début des cours : **1<sup>er</sup> février**

Heure : 10h30 à 13h00

Durée : 11 semaines

Coût : 40,00\$

(groupe de 15 à 17 personnes)

Possibilité d'un autre cours le 16 avril de 17h30 à 20h30.

Les cours se donnent à la Maison des Adultes, 480, 67<sup>e</sup> Rue Est, Charlesbourg

N.B. Certificat de naissance obligatoire à l'inscription.

Informations et inscription :

**Sylvie Massé** 628-5630 poste 458.  
**Louise Turcotte**, responsable

## SÉJOUR AU GÉNÉVRIER LES 21, 22, ET 23 JANVIER 2002

Le séjour au Genèvevriér est de plus en plus populaire. Au moment d'écrire ces lignes, 13 chalets ont été réservés. Ce site d'hébergement offrira, à une soixantaine de mordus (es) de l'hiver, l'opportunité de pratiquer des activités de neige. Seront au programme : ski de fond, ski alpin, patin, glissade et bien entendu, la traditionnelle marche pour faire passer le gargantuesque souper.

Un accueil est prévu le 21 : l'Apéro-Ski, entre 5 et 7h, donnera l'occasion aux nouveaux de faire connaissance et aux habitués de mettre à jour leur "méméring d'hiver". Ce sera aussi l'occasion de planifier les activités que nous désirons partager en groupe au cours du séjour.

À ce sujet, ceux qui ont réservé des chalets et qui ne se sont pas encore procuré leur carte pour l'Apéro-Ski, (au coût de 8.00\$/personne) pourront le faire dès l'ouverture du local de la C.J.R. et ultimement au café-rencontre du 16 janvier.

Espérons que dame Nature aura revêtu son épais manteau blanc pour que nous tombions sous ses charmes.

*Jean Bédard*, responsable, 872-7689

## SKI DE FOND C.J.R. 2002

Vous voulez passer un bel hiver, avoir du plaisir avec des bons amis, profiter des beaux paysages québécois, inscrivez-vous dès maintenant.

Tous les jeudis matin à 9h30, deux autobus partiront du stationnement de l'église Ste-Cécile de Charlesbourg. Neuf centres différents seront visités.

Des substituts seront acceptés lors de nos sorties, mais il n'y aura pas de places assurées pour eux dans les autobus.

Bon hiver.

Pour informations :

**Michel Sylvain** au 622-7031

**Jacques Bernier** au 821-9234

**Évelyn Bernier**

À la retraite, fini le stress ???  
Le stress s'apprivoise à tout âge.

### Cours de relaxation

(session de dix semaines)  
(du 28 janvier au 8 avril 2002)  
(le lundi de 13.30 à 16.00)

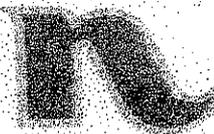
Coût : (95\$) incluant le livre  
« Vivre relaxe dans un monde stressé »

Richard Boivin, homéopathe  
(Rabais de (10\$) pour les membres C.J.R.)



### Centre Homéo 2000

Homéopathie, Phytothérapie, massothérapie  
3623 des Caryas, Charlesbourg  
622-5200 626-5398



Restaurant  
NORMANDIN

Tél.:  
(418) 626-7216

Télé.:  
(418) 626-7217

\*Salons privés

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

## VIVE LE TENNIS

Plus de 50 membres de la C.J.R. ont pratiqué ce sport à l'automne 2001. Plaisir, entraînement et amitié étaient au rendez-vous. Nous aurons encore la chance de jouer à l'hiver 2002, au moins une fois par semaine, au centre François Borgia, Patro de Charlesbourg. Soyez de la partie! **Pauline Morneau**, responsable.

Coût : 20.00\$ (balles fournies)  
 Horaire : tous les jours (heures à confirmer)  
 Début : 17 janvier 2002

**Pauline Morneau** : 623-5043  
**Benoît Lortie** : 623-8977

## BADMINTON, 1-2-3

Malgré la faible participation à l'automne, nous avons décidé de vous donner une troisième chance de pratiquer ce sport à l'hiver 2002 au centre François Borgia, Patro de Charlesbourg. Cependant, un minimum de 16 inscriptions est requis pour que cette activité ait lieu. Invitez vos amis et que « les moineaux volent!! ». **Pauline Morneau**, responsable.

Coût : 15.00\$ (volants fournis)  
 Horaire : jour et heures à confirmer, pas le jeudi.  
 Début : semaine du 21 janvier

**Pauline Morneau**, 623-5043  
**Jacques Perrault**  
**et Gaétan Bourbeau**, responsables



## SOIRÉE PATINAGE DE LA C.J.R...

Une invitation spéciale à venir vous détendre au son de la musique, pour vous tenir en bonne forme cet hiver!

Avec l'aménagement du parc Maurice-Dorion, nous avons une magnifique patinoire avec son et lumières. Nous profitons de l'occasion pour vous inviter à nos **soirées de patinage libre** réservés aux membres C.J.R.

**Tous les vendredis soirs de 19h30 à 21 h 00.**  
 Loisirs du Plateau

## SKI ALPIN STONEHAM

Du social en ski? Pourquoi pas.

On veut se connaître, on veut échanger entre skieurs? On vous invite à une rencontre tous les mardis matin au petit chalet des "40" en bas des pistes à 10h30, à compter du 8 janvier.

**Nicole Savard**

## DÉCÈS



MASSON  
Pierre



VILLENEUVE  
Lise

*Nos condoléances aux familles éprouvées*

## YVON RIME À SA FAÇON

Philippe aime bien pratiquer son art  
 Il confectionne avec brio des canards  
 Avec beaucoup de patience et d'effort.  
 Placer des chaises et recréer le décor  
 De la salle des café-rencontre, ça alors  
 Il le fait avec dévouement et sans effort.

Quand on parle de talent, C.J.R. est comblée  
 Les artistes présents à Expo Art cette année  
 Par leurs réalisations ont su nous démontrer  
 Que les chefs-d'œuvre ne sont pas qu'au musée.

Tous les sports d'équipe pratiqués dans l'amitié  
 Se doivent d'être perçus comme une détente  
 Une rencontre entre amis, une façon d'apporter  
 Un peu de distraction dans cette vie si exigeante.

**Yvon Thibaudeau**

## LE BÉNÉVOLAT, UNE ACTIVITÉ ENRICHISSANTE ET VALORISANTE

Étant en bonne santé, je me suis dit : pourquoi ne profiterais-je pas de cette chance pour aider ceux qui pourraient avoir besoin de mon aide ? Je me cherchais une cause. Un dimanche soir, la télévision m'en a procuré une : l'aphasie.

Quest-ce que l'aphasie ? On parle d'aphasie quand un être humain a perdu totalement ou partiellement la capacité de communiquer, c'est-à-dire de parler, de lire ou de comprendre ce qu'on lui dit. L'aphasie est toujours liée à un dommage au cerveau dans les zones du langage, généralement situées à gauche. Ce dommage résulte le plus souvent d'un accident vasculaire cérébral, d'une tumeur cérébrale ou d'un traumatisme crânien.

Certaines personnes aphasiques récupèrent quasi totalement, alors que d'autres peuvent rester très handicapées, car le niveau de récupération diffère considérablement d'un individu à l'autre. C'est pourquoi il vaut mieux s'abstenir de comparer les personnes aphasiques entre elles.

Lorsqu'on s'adresse à l'une d'elles, il faut la traiter en personne adulte et intelligente et éviter les jeux de physionomie exagérés et les comportements infantiles. Si elle ne vous comprend pas la première fois, formulez votre phrase autrement en utilisant des phrases courtes et simples et en parlant plus lentement. Évitez une voix trop forte, l'aphasie n'entraîne pas la surdité.

Je consacre environ deux jours par semaine à cette cause. Je m'occupe plus particulièrement depuis un an d'une dame qui était ma voisine jusqu'à récemment. Je suis très fier des progrès qu'elle a réalisés et je suis surtout très fier de lui avoir redonné le goût de vivre car, pour elle, la vie ne valait plus la peine d'être vécue suite à ce handicap.

Si un jour vous rencontrez une personne aphasique, n'oubliez pas ceci : son intelligence et son raisonnement sont toujours intacts. C'est seulement sa capacité à communiquer qui est touchée.

**Paul-H. Lessard**

Si on payait mieux les bénévoles, ça donnerait peut-être envie à plus de gens de travailler gratuitement.

Dessinateur de BD belge Philippe Geluck  
Extrait de *Le chat à Malibu*

## CHRONIQUE D'AILLEURS

Guatemala, pays d'éternels printemps

Voilà où nous a amenés, André et moi, l'invitation lancée sur les ondes de Radio-Galilée par l'abbé Roger Fortin. Il y sollicitait les retraités à vivre une expérience de solidarité communautaire afin d'aider à la construction d'un orphelinat pour les enfants de la rue. Le projet intégral vise la construction d'orphelinats sur une période de quinze ans.

Les objectifs de notre séjour sont donc les suivants: collaborer à la construction du premier orphelinat, nous intégrer à la vie guatémaltèque et apprendre à langue espagnole.

Après deux journées de formation donnée par l'Aide Canadienne de Développement international, nous avons le goût de vivre cette expérience comme bénévoles. Les formulaires d'usage complétés, nous assumons les frais du voyage (718,00\$). Il nous en coûtera 12,00\$ par jour pour être logés et nourris. Nous voilà donc engagés pour deux mois et demi. En six mois, cent personnes bénévoles ont travaillé sur ce chantier pour un séjour variant de un à six mois selon les désirs de chacun.

Tous se sont engagés dans la construction d'un deuxième orphelinat. Les 5000 heures de travail ont été effectuées par des Québécois, dans une atmosphère de joie, afin d'offrir à ces enfants de la rue, un avenir plus prometteur. On y dispensera des ateliers de menuiserie, de boulangerie et de ferronnerie.

Quelle richesse surprenante que celle d'une vie communautaire! Ce fut un plus pour nous de découvrir cet éventail de personnes bénévoles de différentes professions, rassemblées autour d'un but commun. Nous considérons l'abbé Roger Fortin comme un genre de «Mère Thérèse» au masculin...

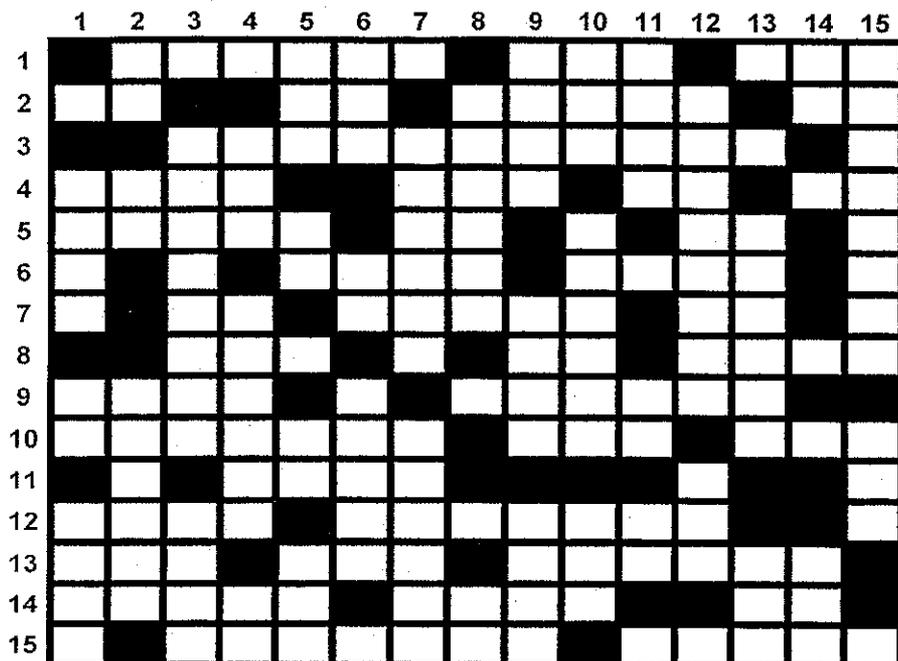
Les fins de semaine venues, nous faisons des visites culturelles. Les belles choses à voir ne manquent pas sur les traces de la riche civilisation Maya, la visite des ruines à Tibal...

Aider ces enfants, se rendre utiles, nous permet d'apprécier ce que nous avons ici dans un pays d'abondance et de paix. Nous y retournerons pour la 3<sup>e</sup> fois pour une période de trois mois.

**Marie Fortin et André Lemieux**

Ceux et celles qui aimeraient vivre une telle expérience peuvent s'informer à C.A.S.I.R.A. au téléphone 1 (418) 336-6211

## CONNAISSEZ-VOUS VOS ADMINISTRATEURS ?



Remplissez ce mot croisé et déposez-le au café-rencontre du 16 janvier 2002.

Un prix de participation sera décerné

Responsable:  
**Yvon Thibaudau**

### Horizontal

- 1- Administrateur CJR (location des salles) - Du verbe faire - Habileté
- 2- Article contracté - Symb. Chim. De l'étain - Lanterne - Ressenti
- 3- Vice-président CJR
- 4- Poilu - Unité monétaire de la Suède - Lycée professionnel - Vieux oui
- 5- Plante d'Afrique - Mot anglais signifiant "ce" - Fleuve de Russie
- 6- Enchanté - Femelle du sanglier
- 7- Symbole chim. du terbium - Morceau de tissu - Notre-Dame
- 8- Colère - Petit ruisseau - Coup donné avec la main
- 9- Révélation - Trésorier CJR
- 10- Administratrice CJR (tennis-badminton) - Champagne - Hibou
- 11- Adjectif numéral
- 12- Rapport de vitesse avec le son - Genre d'activité au CJR
- 13- Le moi - Style de musique - Administratrice CJR du monde des voyages
- 14- Ancien signe de notation musicale - Né de - Du verbe avoir
- 15- Lieu de rassemblement des membres du CJR - Activité CJR par Diane Tremblay

### Vertical

- 1- Urne - Le matin - Fait aller
- 2- Avalé - Art. espagnol - Activité CJR par Nicole Savard
- 3- Secrétaire CJR - Choc
- 4- Pour faire avancer un cheval - Activité CJR au Marais du Nord - Millilitre
- 5- Etat Unis d'Amérique - Strontium - Voyelles doubles - Poulie
- 6- Institut National de la Recherche - Aluminium - Fit une activité du CJR avec Ginette Martel
- 7- Administrateur CJR - Chimère
- 8- Président CJR - À lui
- 9- Feuille sèche tombée d'un arbre - Garnit un voilier - Qui provient
- 10- Rivière d'Europe centrale - Administratrice CJR pianoreille - Trois voyelles
- 11- Ancienne monnaie chinoise - Cinquante cinq
- 12- Régistrare CJR - Roue
- 13- Coordonnateur CJR des Sports - Abréviation de réponse
- 14- Note de musique - Résistant, solide
- 15- Administratrice CJR (informatique) - Le nom de votre association

*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



Le seul assureur à vous offrir  
la sérénité du programme CAP





# JOIGNEZ VOUS A NOUS

## Espagne Costa del Sol

Du 07 au 28 mars 2002

Résidence Puente Real à Torrémolinos

Appartement un chambre

Prix à partir de : **1549\$ / pers.**  
(plus taxes de 125\$/pers)

## Stendeurs de Chine

Du 08 au 20 mai 2002

Beijing - Xian - Guilin - Kunming - Sanghai

Trois repas par jour / Hôtels 4 étoiles

Prix à partir de : **De Québec : 4299 \$ / pers.**

**De Montréal : 4199 \$ / pers.**

(plus taxes, pourboires et Visa de 213\$/pers)

## Tunisie

Du 15 au 30 mars 2002

6 jours de circuits en hôtel 4 étoiles

Séjour à Port El Kantaoui

Prix à partir de : **1680\$ / pers. tx inc.**

## Côte d'Azur St-Laurent-du-Var

Du 09 au 30 mars 2002

Héliotel Marine

Hébergement en studio et appartement

Prix à partir de : **Studio: 1334\$ / pers. tx. inc.**

**Appartement 1414\$ / pers. tx. inc.**

**Voyages CAA Carrefour Charlesbourg 622-2527**

### 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**