



L'INFO C.J.R.



LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉ(E)S
DU PLATEAU
8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, QC, G1G 4W7
c.j.r@globetrotter.net

Volume 5, N° 1

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

SEPTEMBRE 2002

MOT DU PRÉSIDENT

Encore une saison estivale qui a passé, hélas trop vite!

Malgré les caprices de dame nature, dans l'ensemble des programmes établis, la participation a quand même été très appréciable lors de nos nombreuses activités estivales. Merci à nos organisateurs bénévoles. Un merci bien spécial à tous ceux et celles qui ont collaboré à l'inauguration du Parc Maurice-Dorion, le 8 juin dernier.



Pour maintenir notre rythme d'activités, nos équipes de travail sont déjà à l'œuvre pour nous concocter des activités qui sauront répondre à nos attentes. Je vous invite à vous joindre à nos équipes de travail, qui se donnent sans relâche dans l'organisation des activités culturelles, sportives et autres. Nous avons besoin d'idées

nouvelles et devons aussi préparer la relève.

En matière de communication, notre **boîte vocale (990-0863)** demeure le meilleur moyen de vous informer rapidement, n'hésitez pas à l'utiliser.

Vous pouvez maintenant nous joindre par courrier électronique à l'adresse suivante:
c.j.r@globetrotter.net.

De plus, nous avons maintenant réalisé un de nos objectifs, «avoir notre site internet». Vous pouvez le consulter à l'adresse de :

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

En terme de promotion, la Compagnie offre l'Agenda C.J.R. aux nouveaux membres et le semainier lors du

renouvellement de votre carte de membre. Je vous invite à porter fièrement notre épinglette d'identification, de même que la casquette ou la visière.

Nos **Lundis P.M.** débuteront le 9 septembre prochain, dans le but de favoriser les rencontres et d'informer nos membres. Comme à l'habitude, des membres du conseil d'administration seront présents pour répondre à vos questions.

La C.J.R. terminera l'année par un grand «SOUPER/SOIRÉE DE NOËL» auquel tous les membres sont conviés. La C.J.R. a maintenant atteint 1000 membres, ce qui constitue un sommet pour notre organisme.

Nous nous dirigeons maintenant vers notre **10^e anniversaire en 2004**. Pour souligner de façon tangible cet événement, le conseil d'administration a décidé d'établir une cotisation supplémentaire de 5,00\$ pour l'année 2003.

Bonne saison avec nous!

Errol Fortin, président, C.J.R. Charlesbourg

FÊTE DE LA RENTRÉE: CAFÉ-RENCONTRE

Inscriptions

Le 11 septembre, on vous accueille
sous le chapiteau,
au chalet des Loisirs du Plateau.
à compter de 11h

Voir l'annonce en page 3

Apportez vos chèques!

LA C.J.R., PLUS DE HUIT ANS DÉJÀ...

C'est à l'automne de 1993, que le premier conseil d'administration de la C.J.R. a été formé. Il était composé de *M. Fernand Robitaille*, président, *M. Jean-Rock Gagnon*, vice-président et de *M. Paul Simoneau*, secrétaire trésorier.

Les valeurs préconisées par les fondateurs portent principalement sur « le partage d'activités d'intérêt commun permettant à ses membres de mettre au profit de leur milieu l'expertise acquise tout au long de leur vie ».

Le terme « Compagnie » signifie pour eux « réunion de personnes d'âge et d'intérêts homogènes favorisant l'échange entre elles sur des questions d'intérêts communs ».

« Jeunes retraités » signifie « quelqu'un à la retraite qui conserve un cœur jeune et ouvert aux réalités qui l'entourent, quel que soit son âge ».

C'est le 9 septembre 1994 que l'Inspecteur des institutions financières accorde des lettres patentes à la Compagnie pour la constituer officiellement en organisme à but non lucratif soumise à la partie III de la loi sur les compagnies (L.R.Q., C.C-38, A.218)

La C.J.R. est un organisme reconnu par la Corporation des Loisirs du Plateau et membres des Aînés regroupés de Charlesbourg.

Sa mission peut se définir ainsi :

- réunir librement des personnes d'âge et d'intérêts communs,
- favoriser les échanges avec de nouvelles connaissances et amis,
- élaborer et réaliser ensemble des projets communs,
- défendre et promouvoir leurs acquis et intérêts communs,
- contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu,
- encourager le maintien et l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Actuellement, la C.J.R. compte plus de 1050 membres actifs. Elle est gérée par un conseil d'administration de treize membres élus à chaque année à l'assemblée générale d'avril. Ce dernier est responsable du dynamisme et du bon fonctionnement de la Compagnie.

Le fonctionnement démocratique de la C.J.R. est assuré par l'implication active de ses membres. La C.J.R. recherche des membres qui s'impliquent dans son fonctionnement pour en faire un milieu de vie, un lieu

de rencontres, de loisirs, de ressourcement et de services pour le mieux-être des aînés de son milieu. Elle favorise toute démarche ou mesure permettant aux aînés d'assumer eux-mêmes leur devenir.

Depuis 1997, la C.J.R. s'est développée à tous les niveaux : membership, activités diversifiées, présence dans le milieu...

Une des principales réalisations de la C.J.R. est la création de *L'Info C.J.R.* Depuis septembre 1998, douze éditions du journal ont été publiées avec un tirage d'environ 800 copies.

Les présidents de la C.J.R. ont été :

1993-94 *M. Fernand Robitaille*
 1994-95 *M. Jean-Rock Gagnon*
 1995-96 *M. Pierre Chiasson*, remplacé par
M. Fernand Robitaille jusqu'en 1997,
 1997-99 *Mme Sylvia Béchette*
 1999-2003 *M. Errol Fortin*

Par son action, la C.J.R. permet aux aînés de Charlesbourg de bénéficier d'une meilleure qualité de vie, de lutter efficacement contre l'isolement des personnes aînées, de leur fournir un milieu de vie qui leur procure de la satisfaction sur le plan de leur santé physique, psychologique, de leur épanouissement social et de leurs relations avec leur environnement social et communautaire et surtout d'effectuer des activités créatrices et des loisirs qui assurent le maintien et le développement de leurs capacités.

Charlesbourg doit se réjouir de compter sur un organisme aussi dynamique et innovateur pour développer et maintenir la qualité de vie de ses aînés.

Claude Charbonneau, secrétaire

CONNAISSEZ-VOUS L'ARC, « LES AÎNÉS REGROUPÉS DE CHARLESBOURG »?

Depuis l'an dernier, les seize (16) associations d'aînés de Charlesbourg reconnues par la Ville ont modifié le nom du Groupement des organismes d'aînés de Charlesbourg (GOAC) existant depuis 1992 par celui de l'ARC « Aînés regroupés de Charlesbourg ».

Ce changement se voulait une volonté d'une prise en charge de cette table de concertation des aînés du territoire par ses associations membres.

En 2001, un comité de révision des orientations du regroupement recommandait que sa mission demeure

essentiellement la même : lieu d'échange, de collaboration, de concertation pour certaines actions et activités favorisant le rayonnement de ses organismes membres.

Les nouvelles orientations portaient sur l'intensification de l'engagement d'actions de type sociocommunautaire, l'accroissement d'échange d'informations entre les organismes membres, l'instauration d'une plus grande concertation afin de mettre en commun leurs ressources pour certaines activités et certains services et de représenter et défendre leurs intérêts auprès de la nouvelle Ville de Québec.

Après une année d'activité, le conseil d'administration constate que l'ARC a sa raison d'être pour permettre la concertation entre ses membres afin de mieux défendre leurs intérêts communs. Mais il s'interroge fortement sur la portée de ses actions et l'adhésion des organismes membres à la réalisation de sa mission. Car, sans l'engagement formel et concret de ceux-ci, l'ARC peut difficilement l'accomplir.

Au début de l'automne, le conseil d'administration de l'ARC rencontrera chaque conseil d'administration des organismes membres afin de leur faire connaître sa mission et de les questionner sur leurs besoins, intérêts et implications, de même que sur la survie du regroupement.

Des dossiers comme la TPS-TVQ, les assurances assumées antérieurement par la Ville de Charlesbourg, les besoins et le partage de locaux sont des dossiers très actuels pour les organismes membres qui nécessitent une action concertée au niveau de l'arrondissement de Charlesbourg.

De plus, compte tenu qu'il s'avère difficile pour un organisme local de traiter ou débattre des problèmes sociaux de ses membres, l'ARC pourrait entreprendre de défendre les intérêts sociocommunautaires des aînés en collaboration avec les organismes membres.

Claude Charbonneau
Délégué de la C.J.R. et
Vice-président de l'ARC

Si vous voulez quelque chose, adressez-vous à quelqu'un de très occupé: les autres n'ont pas le temps.

Pierre Daninos

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

FÊTE DE LA RENTRÉE

(Café-rencontre-inscription)

Le 11 septembre, on vous accueille sous le Chapiteau, au chalet des Loisirs du Plateau.

Les inscriptions débuteront à compter de 11h, jusqu'à 15h.

De 13h à 16h, il y aura activités libres comme : la pétanque, le volley ball, le tennis, le vélo, le patin à roues alignées...

De plus, la troupe du Théâtre de la C.J.R. présentera sous le chapiteau à 13h30 un extrait de la pièce « Ribaldier » (environ 30 minutes).

Il y aura dégustation de blé d'Inde et de hot dog.

Venez socialiser et vous amuser à cette fête!

N.B. : Apportez vos chèques.

Errol Fortin, président

POLITIQUE SUR L'ANNULATION ET LE REMBOURSEMENT DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ

Principe:
le membre doit aviser le responsable de l'activité pour toute annulation de participation à une activité.

Objectifs :
assurer la qualité des services aux membres, faciliter la gestion d'inscription à une activité.

Modalités:
si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation, deux semaines avant la tenue de l'activité, il n'y a aucun coût facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés.

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation, dans un délai inférieur à deux semaines de la tenue de l'activité, des frais administratifs de 5,00\$ lui seront facturés. Les frais d'inscription lui seront remboursés.

Il est à noter que les frais d'inscription versés pour une activité gérée par un organisme autre que la C.J.R. (Voyages, concerts...) sont remboursés selon les modalités prévues pour ces activités, le cas échéant.

(Résolution CA 02 05 23)

SITE WEB DE LA C.J.R.<http://www.circharlesbourg.org>

Je tiens à souligner le travail de l'équipe de *Jean Bédard* qui, depuis l'automne dernier, a mis beaucoup d'efforts pour bâtir ce site et le mettre en service.

Les membres fûtés en informatique de cette équipe sont *Marcel Dupont, Michel Sylvain, Yvan Conseiller et Jean Bédard*. Bravo!

Errol Fortin, président

GALA 10e ANNIVERSAIRE

Depuis un an, je caresse un grand rêve: que la C.J.R. reconnaisse le travail de plusieurs personnes ayant collaboré étroitement à sa croissance. Ce grand rêve se réalisera lors de la tenue d'une soirée gala du 10e anniversaire de la C.J.R.

Un comité de quatorze bénévoles a été formé pour la réalisation de cet événement bien spécial qui aura lieu **à l'automne 2004**.

Comme premier projet pour démarrer ce grand rêve et stimuler votre enthousiasme, nous vous proposons de vous inscrire pour participer aux concours mentionnés plus bas. Ils s'adressent à tous les artistes de la C.J.R. intéressés par l'une ou l'autre des trois catégories suggérées. Pour chacune, un montant de 200,00\$ sera alloué à chaque artiste dont l'oeuvre aura été primée.

Comme ce projet s'étale sur une période de deux ans, vous serez informés régulièrement des différentes étapes à venir dans chaque parution du journal.

J'espère avoir capté votre attention et piqué votre curiosité suffisamment pour vous impliquer dans la réalisation de ce projet.

Nicole Fleury, présidente du comité du gala

AUX ARTISTES DE LA C.J.R.

Nous vous invitons à participer nombreux au « **concours d'Art** » dans le cadre du **Gala 10e anniversaire**. Que ce soit en photo, peinture, aquarelle, pastel, etc., ce sera pour vous une occasion unique de vous faire remarquer.

N'oubliez pas, l'inscription à ce concours est obligatoire (11 septembre, les lundis P.M., café-rencontre); à cette occasion, les critères spécifiques seront fournis aux participants.

La fin du concours coïncidera avec **l'Expo-Art 2003** où vos oeuvres seront exposées.

D'autres renseignements vous seront communiqués par les responsables, après votre inscription ou par le biais de votre journal,

Responsables : *Jean Bédard* (photos)
Monique McNicoll (écriture)
Louise Turcotte (tableaux)

CONCOURS CHANSON-THÈME

Oyé! Oyé! Je veux chanter!

Tous à vos plumes et encriers, car, pour souligner le gala 10e anniversaire, nous recherchons des auteur(e)s pour une chanson-thème.

Elle devra contenir un couplet et un refrain sur un air d'aller entraînant qui donne le goût de se lever et de vibrer.

Monique McNicoll 626-8687,
responsable



Restaurant
NORMANDIN

Tél.:
(418) 626-7216

Télec.:
(418) 626-7217

*Salons privés

5021, boul. Du Jardin

Charlesbourg (Québec)
G1G 3Z2

ACTIVITÉS PASSÉES

LA PÉTANQUE

Notre quatrième saison a «roulé» trois soirs semaine: les lundis, mardis et jeudis, avec une moyenne de 32 joueurs réguliers par soir.



Le tournoi de fin de saison aura lieu le lundi 9 septembre prochain. Nous prendrons les inscriptions lors des prochains soirs jusqu'au 2 septembre. S'il pleut, il n'y aura pas de tournoi, seulement le souper et la soirée. Étant donné le grand nombre de joueurs, le tournoi débutera dès 12h 30. Les personnes inscrites au tournoi ne pouvant y participer devront en informer **Paul Lessard au 623-4945.**

Je profite de l'occasion, pour remercier les personnes qui m'ont secondée : *Ginette Martel, Paul Lessard, Raymond Blanchette, François Fournier*, les valeureux capitaines et tous les inconditionnels. Malgré la température nous avons eu de très belles soirées.

LISETTE CÔTÉ, responsable

CLUB VÉLO C.J.R.

Sept randonnées ont eu lieu jusqu'à maintenant; trois autres sont prévues d'ici la mi-septembre. De plus, un souper soulignant la fin des activités aura lieu le 4 octobre.

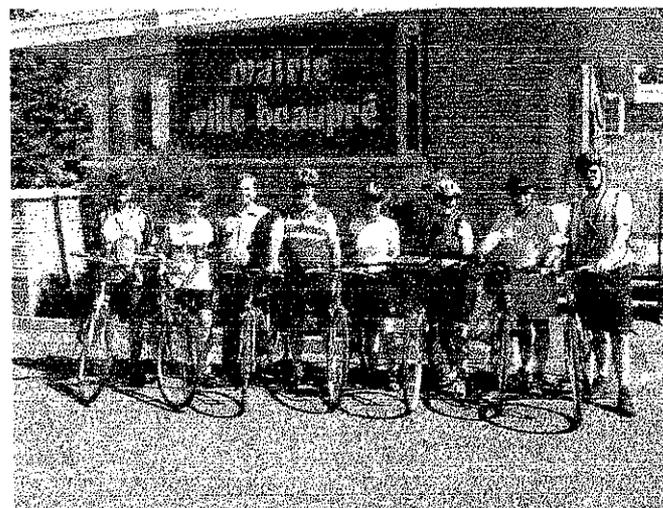
Le Club Vélo compte cette année encore une centaine de membres. Il a débuté la saison par une randonnée sur les berges de la St-Charles suivie d'une autre à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. C'était une préparation pour la première grande sortie du Club à Granby, dans la magnifique région des Cantons-de-l'Est. Le deuxième temps fort de la saison est survenu au début de juillet. Après avoir effectué le circuit de la

Traverse de Lévis le 26 juin, le Club Vélo s'est retrouvé pour une seconde année consécutive dans la parc linéaire du Petit Témis, qui longe le lac Témiscouata, entre Cabano et Dégelis. Certains d'entre nous ont profité de leur passage à Cabano pour rendre une visite éclair à Phil Latulipe qui passe l'été dans ce coin de pays, d'où il origine. Lui et son épouse nous ont accueillis chaleureusement et nous ont priés de transmettre leurs salutations à tous les membres de la C.J.R.. Ils invitent d'ailleurs tous ceux et celles qui passeront dans le coin cet été à leur rendre une petite visite.

Les autres randonnées du Club nous ont conduit de St-Raymond au lac Simon et de St-Michel-de-Bellechasse à Berthier-sur-Mer. Les autres randonnées sont prévues d'ici la fin de la saison : le 4 septembre à l'Île aux Coudres et les 17,18 et 19 septembre dans la belle région de Hull-Ottawa-Gatineau. Le couronnement de la saison se fera **le 4 octobre lors d'un souper** au cours duquel les membres du Club pourront ensemble se rappeler les bons moments de cette saison.

Ce résultat, nous le devons à l'engagement et au travail de Jacques et Evelyn Bernier, *l'équipe présidentielle*, de Réjean Loignon, *le patron des encadreur*, des encadreur eux-mêmes, des membres du comité du Vélo et de tous ceux et de toutes celles qui, à quelque titre que ce soit, ont apporté leur contribution au succès des activités. Au nom de tous les membres du Club Vélo, je leur exprime notre reconnaissance et leur adresse mes plus vifs remerciements.

Jacques Gaudreau



Chaque cycliste, même débutant, sait qu'à un moment ou un autre de sa vie il aura rendez-vous avec une portière de voiture.
Paul Fournel Extrait de *Besoin de vélo*

ACTIVITÉS À VENIR

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Qu'il fait chaud! C'est la canicule et pourtant, toute l'équipe est au travail afin de vous préparer une grille d'activités des plus intéressantes.

Quel dévouement! Un gros merci à cette équipe si dynamique.

Théâtre, voyages, conférences, souper aux huîtres, Noël en automne, visites... sont au programme.

Nous espérons que cette diversité comblera vos besoins et saura répondre à vos goûts.

Nous vous souhaitons un automne enrichissant avec un agenda bien rempli.

Nicole Savard, coordonnatrice

CONFÉRENCE, 13 NOVEMBRE 2002

«La simplicité volontaire : vivre mieux avec moins»

La simplicité volontaire constitue un courant de société qui suscite actuellement un grand intérêt. Cette façon de vivre suscite un questionnement en profondeur de notre société au plan de l'écologie, de la justice sociale, du travail, de l'organisation de nos communautés, de nos relations internationales... L'adopter, c'est s'écarter du courant de la consommation par lequel on se laisse entraîner, à croire que c'est en possédant plus qu'on peut être heureux. Simplifier sa vie, c'est aller à l'essentiel. C'est possible en faisant des choix personnels conscients, mais aussi en se donnant des outils communautaires qui permettent de combler ses besoins à peu de frais.

Serge Mongeau a été médecin, puis a étudié en organisation communautaire et ensuite en sciences politiques. Il est l'auteur de 25 livres, dont *La simplicité volontaire, plus que jamais...*

Denise Boucher, responsable

DÎNER-CONFÉRENCE ACTION- MÉMOIRE PLUS

Le mercredi 23 octobre, 11h30 (endroit : un restaurant à préciser, lors de l'inscription)

Coût 5,00\$

Savez-vous que nos mémoires n'oublient pas autant qu'on le dit et qu'elles peuvent rester vivantes et dynamiques tout au long de notre vie?

Lors de notre rencontre, je vous ferai brièvement part des plus récentes découvertes sur ce sujet. Puis je vous présenterai les «Amis de la Mémoire».

Des jeux et des exercices alterneront avec l'exposé théorique pour en faciliter la compréhension. Une période de questions complétera notre rencontre.

À la joie de vous rencontrer!

Jacqueline Germain, conférencière
Denise Boucher, responsable

DÎNER-CONFÉRENCE :

«Dans la vie, quand l'humour est de la partie et que la joie s'y associe»

Le mercredi 20 novembre, 11h30 (endroit : un restaurant à préciser, lors de l'inscription)

L'humour est une question d'attitude. Il est contagieux et gratuit. Il rend supportable l'insupportable. Pour les Chinois, l'humour verse de la joie dans le coeur.

Le sérieux est une maladie grave qui nous menace, nous stresse, nous affaiblit et nous rend malade. Rire de soi, de ses problèmes, c'est cesser d'être victime.

«Chaque fois qu'on n'est pas heureux quand on pourrait l'être, on fait un péché d'omission» Doris Lussier.

Nicole Laliberté, conférencière
Denise Boucher, responsable

Nous sommes ici-bas pour rire. Nous ne le pourrions plus au purgatoire ou en enfer. Et, au paradis, ce ne serait pas convenable.

Jules Renard, extrait de son Journal

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.



Ce cours 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 extérieures.

Je vous propose une session d'une durée de huit semaines, commençant le jeudi 19 septembre de 13h00 à 15h00 au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (salle 100).

Maximum de 16 participants.
Coût : 64,00\$, payable par chèque.

Ghislaine Racine, professeur 659-1716
Nicole Fleury, responsable

PARLONS BIJOUX

Claire Lizotte, gemmologue, est de retour.

Elle vous entretiendra des sujets suivants.

- 19 septembre de 19h00 à 21h00 : L'ambre, l'ivoire et le corail - de la résine à l'éléphant en passant par le morse et le narval.
- 23 septembre de 13h30 à 15h30 : Pierres de naissance I - du naturel au synthétique, variation des couleurs, de la qualité et des prix.
- 26 septembre de 19h00 à 21h00 : Pierres de naissance II - du naturel au synthétique, variation des couleurs, de la qualité et des prix.
- 30 septembre de 13h30 à 15h30 : Bijoux de succession, valeur de rachat, revente, évaluation et investissement.

Endroit : École de joaillerie de Québec
Coût : 15,00\$
Minimum : 15 personnes

Claire Lizotte, animatrice 627-1445
Nicole Fleury, responsable



Les apparences sont donc bien en péril puisqu'il s'agit toujours de les sauver.

Poète et essayiste anglaise Natalie Clifford Barney

EN QUÊTE DE SENS

L'approche psychosynthésiste, élaborée par Roberto Assagioli, vise à développer et à intégrer les fonctions fondamentales et les qualités de l'être humain. Elle insiste sur l'éveil de ce qui est beau et positif dans la nature profonde de l'être humain. Cette essence transpersonnelle, résidant au cœur de chacun de nous, est quelque chose qui va au-delà de notre conscience de tous les jours, au-delà de nos impulsions égoïstes. C'est ce qu'on pourrait appeler le Soi essentiel. À partir de ce Soi, nous découvrons le sens et l'expérience d'avoir un but dans la vie, qui souvent conduit à la réalisation de soi. Nous nous servons du modèle que nous propose la psychosynthèse comme d'une carte qui permettra à chacun et chacune d'établir son propre itinéraire.

Nous vous proposons dix rencontres au coût de 100,00\$, les mardis matin de 9h30 à 12h00, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, à compter du 24 septembre.

Raymond Bourret, animateur
Nicole Fleury, responsable

CONVERSATION ANGLAISE

Les ateliers de conversation anglaise se poursuivent. Deux groupes sont déjà complets. Ils sont animés par Evelyn et Jacques Bernier, ainsi que par Pauline et Réjean Loignon.

Un troisième groupe pourrait être formé si un moniteur bénévole voulait partager ce même intérêt d'animer un atelier de conversation anglaise.

Vous pourrez vous inscrire le 11 septembre.

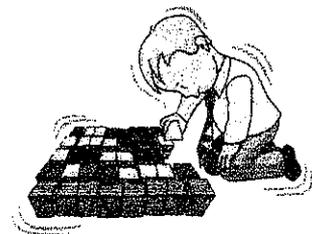
Coût : 10,00\$

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.



Ce cours 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 extérieures.

Je vous propose une session d'une durée de huit semaines, commençant le jeudi 19 septembre de 13h00 à 15h00 au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (salle 100).

Maximum de 16 participants.
Coût : 64,00\$, payable par chèque.

Ghislaine Racine, professeur 659-1716
Nicole Fleury, responsable

PARLONS BIJOUX

Claire Lizotte, gemmologue, est de retour.

Elle vous entretiendra des sujets suivants.

- 19 septembre de 19h00 à 21h00 : L'ambre, l'ivoire et le corail - de la résine à l'éléphant en passant par le morse et le narval.
- 23 septembre de 13h30 à 15h30 : Pierres de naissance I - du naturel au synthétique, variation des couleurs, de la qualité et des prix.
- 26 septembre de 19h00 à 21h00 : Pierres de naissance II - du naturel au synthétique, variation des couleurs, de la qualité et des prix.
- 30 septembre de 13h30 à 15h30 : Bijoux de succession, valeur de rachat, revente, évaluation et investissement.

Endroit : École de joaillerie de Québec
Coût : 15,00\$
Minimum : 15 personnes

Claire Lizotte, animatrice 627-1445
Nicole Fleury, responsable



Les apparences sont donc bien en péril puisqu'il s'agit toujours de les sauver.

Poète et essayiste anglaise Natalie Clifford Barney

EN QUÊTE DE SENS

L'approche psychosynthésiste, élaborée par Roberto Assagioli, vise à développer et à intégrer les fonctions fondamentales et les qualités de l'être humain. Elle insiste sur l'éveil de ce qui est beau et positif dans la nature profonde de l'être humain. Cette essence transpersonnelle, résidant au cœur de chacun de nous, est quelque chose qui va au-delà de notre conscience de tous les jours, au-delà de nos impulsions égoïstes. C'est ce qu'on pourrait appeler le Soi essentiel. À partir de ce Soi, nous découvrons le sens et l'expérience d'avoir un but dans la vie, qui souvent conduit à la réalisation de soi. Nous nous servons du modèle que nous propose la psychosynthèse comme d'une carte qui permettra à chacun et chacune d'établir son propre itinéraire.

Nous vous proposons dix rencontres au coût de 100,00\$, les mardis matin de 9h30 à 12h00, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, à compter du 24 septembre.

Raymond Bourret, animateur
Nicole Fleury, responsable

CONVERSATION ANGLAISE

Les ateliers de conversation anglaise se poursuivent. Deux groupes sont déjà complets. Ils sont animés par Evelyn et Jacques Bernier, ainsi que par Pauline et Réjean Loignon.

Un troisième groupe pourrait être formé si un moniteur bénévole voulait partager ce même intérêt d'animer un atelier de conversation anglaise.

Vous pourrez vous inscrire le 11 septembre.

Coût : 10,00\$

Nicole Fleury, responsable

DANSE EN LIGNE C.J.R. AUTOMNE 2002

Les cours débuteront le mardi 17 septembre, au chalet Les Loisirs du Plateau. Ils dureront 13 semaines. Le coût est de 25,00\$ (ou de 2,50\$ par leçon).

Les participants seront regroupés en trois catégories:

Débutant(e)s : 13h00 à 14h00
Initié(e)s débutant(e)s de l'an dernier : 14h10 à 15h10
Intermédiaires : 15h20 à 16h20

Des pratiques auront lieu le lundi soir au Salon de Quilles, Carrefour Charlesbourg. Mme Leduc donnera les informations lors de l'inscription du 11 septembre.

Micheline Leduc, professeure 622-2771
Hélène Tremblay, responsable 622-2981

PIÈCE DE THÉÂTRE

NOUVEAU ! INVITATION À UNE PREMIÈRE

Invitation à une première prestation de la Troupe de théâtre C.J.R.

Depuis un an déjà, quelques membres de la C.J.R. ont suivi des ateliers de formation en théâtre. Ces membres devenus presque comédiens ont présenté quelques scènes très appréciées dans différentes activités de la C.J.R.

Nous pouvons maintenant parler d'une troupe de théâtre prête et surtout très heureuse de vous inviter à passer une agréable soirée en vous présentant une comédie de Richard Harris «*Ce soir, on danse*».

Votre présence sera pour nous un support et un encouragement pour continuer ce magnifique défi qu'est le théâtre.



Les billets seront en vente à partir du 11 septembre.

Endroit : Théâtre du manoir St-Castin, Lac Beauport
Date : le 12 décembre à 20h00
Coût : 7,00\$

N.B. Pour ceux et celles qui aimeraient souper au Manoir St-Castin, veuillez nous en faire part.

Gaétane Fraser, inscription 626-3929
Nicole Fleury, responsable

DANSE SOCIALE

Aux intéressés, veuillez prendre note que le cours de danse sociale n'aura pas lieu comme prévu cet automne. Il est reporté au 29 janvier 2003.

Nicole Fleury, responsable

SCÈNES de THÉÂTRE

Si le théâtre vous intéresse, je vous invite à vous joindre à nous pour explorer et développer vos talents cachés et non utilisés de comédien.

Eh bien oui! Tous les mardis, on s'amuse et on rigole tout en travaillant des extraits de pièces que nous appelons des scènes, d'une durée d'environ vingt minutes.

Ces ateliers comprennent:

- création de personnages
- techniques de jeu favorisant une approche sensible et créatrice
- travail d'extraits de pièces
- représentations devant un public choisi par les étudiants.

Les pratiques auront lieu à la Salle Pierre-Garon, le mardi de 12h30 à 15h15, à partir du 1^{er} octobre pour une durée de 10 semaines, au coût de 80,00\$.

N.B. Je recherche un comédien avec un peu d'expérience de théâtre pour la réalisation de notre pièce du 12 décembre.

Nicole Fleury, responsable

LE THÉÂTRE DU TRIDENT

Le vendredi 27 septembre à 20h00, vous êtes invités à assister à la pièce de théâtre «*Vis comica*».

«*Vis comica*», raconte la naissance de la comédie moderne. Sans Plaute, auteur de la pièce, Shakespeare n'aurait pas écrit sa comédie des erreurs et nos scripteurs de comédies pour la télévision seraient à court de situations.

Adaptation et mise en scène de Jean-Pierre Ronfard. Huit comédiens font partie de la distribution.

Coût : 22,00\$ (prix de groupe pour un minimum de 20 personnes), payable par chèque.

L'inscription aura lieu les 11 et 16 septembre.

Nicole Letellier, responsable

LES LUNDIS DU TRIDENT

Les lundis du Trident prennent la forme de lectures publiques et de causeries: des moments précieux à la découverte du théâtre et de son univers. Le programme sera connu ultérieurement.

Coût : 2,00\$ pour les abonnés et 6,00\$ pour le grand public.

Date : 7 octobre et 25 novembre à 20h00.

Les personnes intéressées pourront faire du covoiturage. À cette fin, veuillez me contacter quelques jours avant la date de la représentation.

Inscription le 11 septembre.

Nicole Letellier, responsable 626-5208

SOUPER AUX HÛÎTRES

Les mois en «BRE» sont les mois parfaits pour déguster des huîtres.

Parce que vous avez du goût, parce que vous aimez les huîtres et surtout *parce que vous êtes des perles*, un souper aux huîtres vous attend, le vendredi 11 octobre au Chalet des Loisirs du Plateau.

Au menu: soupe aux huîtres, quiche aux huîtres, vol-au-vent aux huîtres, huîtres frites, salade César, dessert et café.

Minimum de 40 personnes.

Le comble de l'optimisme... rentrer dans un restaurant et compter sur la perle qu'on trouvera dans une huître pour payer la note

Coût : 20,00\$

Pour ceux et celles qui désirent manger des huîtres crues, 15,00\$ seront exigés en sus pour deux douzaines.

Michel Tanguay, inscription 622-3536
Nicole Fleury, responsable

Je remercie tous les bénévoles qui m'ont aidée à réaliser les activités dont j'étais responsable dans la programmation estivale.

Nicole Fleury

INFORMATIQUE

Deux formules disponibles pour plus de souplesse!

Formule 1

Vous ne connaissez pas l'informatique et aimeriez suivre un cours d'initiation dans un environnement très structuré et encadré?

Nous offrons une formule de **COURS-GROUPE** conçue à cette fin : cours magistraux, démonstrations des concepts sur écran géant par un enseignant qualifié, alternance avec des périodes d'exercices individualisés sur ordinateur, pour mettre en pratique les concepts enseignés.

Horaires : 1^{er} groupe, le jeudi a.m., le 2^e groupe, le vendredi a.m.

Durée : 5 semaines (3 heures par cours)

Début des cours: **jeudi 3 octobre**
vendredi 4 octobre

Frais d'inscription : 75,00\$ (chèque au nom de C.J.R.)

Nombre d'élèves par groupe : 15 élèves

Endroit : **Centre Odilon Gauthier**, 160, 80^e Rue, local N° 23, Charlesbourg.

Important : ceux qui étaient sur liste d'attente l'an dernier doivent se réinscrire.

Louise Turcotte, responsable 628-3555

Formule 2

Vous connaissez l'informatique et aimeriez étudier ou approfondir un ou des logiciels particuliers à votre propre rythme?

Nous offrons aussi une formule de **COURS INDIVIDUALISÉS** : apprentissage individualisé; assistance d'un enseignant qualifié; possibilité de couvrir plusieurs logiciels dans un même bloc de 25 heures de cours selon votre rythme d'apprentissage.

Horaires : cours en journée ou en soirée (selon la demande)

Durée : 10 cours de 2h30 chacun (1 à 4 fois par semaine)

Inscription continue jusqu'en avril 2003

Frais d'inscription : 125,00\$

N.B. : inscrivez-vous directement au Centre Odilon Gauthier, en téléphonant à Mme Sylvia Bouchard, 622-7882 entre 13h00 et 21h00.

Louise Turcotte, responsable



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

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

Mois	Activités de groupes :	Endroits	Responsables	
SEPTEMBRE				
03	Parution du journal	L'Info C.J.R.	C.Charbonneau	623-2863
04	Circuit vélo	Ile-aux-Coudres	Evelyne Bernier	821-9234
06	Cours de bridge (vendredi p.m)	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Cloutier	623-1187
09	Les Lundis p.m.(début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Errol Fortin	627-3546
09	Tournoi /pétanque, fin de saison	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
11	Café-rencontre-inscription	Chalet des Loisirs du Plateau 13h30	Errol Fortin	627-3546
15	Marche guidée a.m.	Marais Provencher de Neuville		
	Brunch santé végétarien (midi)	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Fleury	623-8892
16	Conditionnement physique (début)	Centre Fr. Borgia Charlesbourg	Benoît Cloutier	623-1187
16	Groupe Vocal (lundi a.m.)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
16	Tennis (début)	Centre Fr.Borgia Charlesbourg	Pauline Morneau	623-5043
17	Danse en ligne	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Tremblay	622-2981
17-19	Circuit vélo	Ottawa	Eveline Bernier	821-9234
18	Cours d'eutonie	Centre communautaire et culturel de Charl.	Nicole Lév.-Phaneuf	623-5714
19	Méchoui	Ferme Djerba Pintendre	Michel Tanguay	622-3536
19	Numérologie 13h	Centre communautaire et culturel de Charl.	Nicole Fleury	623-8892
19	Parlons bijoux	École de joaillerie Québec	Nicole Fleury	623-8892
20	Golf (tournoi de fermeture)	Club Métropolitain. Anc. Lorette	Jean-Guy Bergeron	628-0173
20	Billard 14h. à 16h.	TapisVert Henri-Bourassa	Michel Tanguay	622-3536
20	Cours de bridge (débutants)	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Cloutier	623-1187
20	Tai Chi (a.m)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
21	Sortie d'automne.aux Sept-Chutes	St-Féréol-les-Neiges	Jean Bédard	872-7689
24	Atelier : En quête de sens 9h à 12h	Centre communautaire et culturel de Charl.	Nicole Fleury	623-8892
27	Théâtre du Trident	Québec	Nicole Letellier	626-5208
27	Conversation anglaise 14h à 16h	Brasserie Grand bourg	Réjean Loignon	661-3751

OCTOBRE

01	Troupe de théâtre C.J.R. (scène)	Salle Pierre-Garon	Nicole Fleury	623-8892
03	Voyage touristique en train	Beauce-Appalaches	Gaétan Bourbeau	628-5791
03-04	Informatique (débutants)	Ecole Odilon-Gauthier 8h30 à 11h45	Louise Turcotte	628-3555
04	Soirée vélo (fin de saison)	Chalet des Loisirs du Plateau	Evelyne Bernier	821-9234
04	Troupe Théâtre C.J.R. (pièce)	Salle Pierre-Garon	Nicole Fleury	622-8892
08	Conversation anglaise 9h30	Brasserie Grand Bourg	Jacques Bernier	821-9234
10	Visite pédestre d'automne	Canyon de la rivière Ste-Anne	Jean Bédard	872-7689
11	Souper d'huîtres 18h.	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
16	Café-rencontre-conférence	S.sol église St.Pierre-aux-Liens 13h30	Errol Fortin	627-2863
	Fiscalité des retraités	Lyné Trottier planificateur financier		
20	Brunch aux couleurs d'automne	Ste-Anne de Beaupré	Nicole Charbonneau	623-2863
23	Dîner-conférence action mémoire	A déterminer	Denise Boucher	661-8798
31	Visite du Parlement	Hôtel du Parlement Québec	Gaétan Bourbeau	628-5791
	Dîner au Parlementaire			

NOVEMBRE

05	Musée de la Civilisation Économusée de la fourrure	Québec 9h30	Nicole Letellier	626-5208
07	Voyage	Montréal	Nicole Savard	626-6112
10 au 14	Voyage	Las Vegas	Nicole Savard	612-6112
13	Café-rencontre-conférence Dr. Serge Mongeau	S.s.église St.Pierre-aux-Liens 13h30 Simplicité volontaire	Errol Fortin	627-3546
20	Dîner-conférence sur l'humour	A déterminer	Denise Boucher	661-8798
23-24	Noël en automne	Riv. du Loup	Nicole Savard	628-6112

DÉCEMBRE

01	Brunch de Noël	À déterminer	Nicole Savard	628-6112
06	Tournoi de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Cloutier	623-1187
12	Souper-théâtre de la C.J.R.	Manoir St-Castin, Lac Beauport	Nicole Fleury	623-8892
19	Party de Noël à 17h30	Salle S.F.B.Q.5100, boul. des Gradins Qué.	Nicole Savard Nicole Fleury	628-6112 623-8892

JANVIER

06	Parution du Journal	L'Info C.J.R.	C. Charbonneau	623-2863
15	Café-rencontre-inscription	S.s.église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Errol Fortin	627-3546
20-21-22	Forfait Génévrier	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 16 décembre inclusivement.**

Autres informations :

Curling (débutants) responsable : Rock Demers, 626-8565

Quilles (petites) responsable : Rock Paradis, 626-2657

Quilles (grosses) responsable : André Nadeau, 622-6103

Stretching (débutants) responsable : Claudette Boudreault, 624-7220 (Loisirs du Plateau)

1902-2002

Venez revivre 100 ans de musique et de danse dans l'ambiance unique des grands bals d'autrefois. Pour fêter son centenaire avec éclat, l'OSQ vous convie à un événement exceptionnel. Un grand bal qui vous fera voyager dans le temps depuis les valse et les polkas jusqu'aux sambas et aux tango, en passant par les rythmes entraînants des années folles et de l'après-guerre. À cette occasion, les musiciens de l'OSQ et les Voltiqueups de Québec vous offriront la plus exaltante et la plus rythmée des soirées !

Cette activité bénéfique, organisée par les bénévoles de l'OSQ, sera sous la présidence d'honneur de Me Simon Hébert, de Siskinds, Desmeules avocats. Le prix d'entrée est de 100\$ par personne. (un reçu fiscal de 60 \$ sera émis).

Réservez dès maintenant pour le samedi 5 octobre 2002, à 20 heures, au Manège militaire Voltiqueurs de Québec, Place Georges V, 805, avenue Laurier, Québec.

Renseignements et réservations :

Service à la clientèle de l'OSQ

(418) 643-8486

COURS D'ESPAGNOL

(axé sur la communication)

Connaissance des éléments de base de la langue.

Langue et voyage : douanes, réservations, demandes de renseignements, expressions courantes...

Classement par niveau (débutant & intermédiaire).

Un soir/semaine, pendant 10 semaines (25 heures).

Pour renseignements : **Mme Sylvia Bouchard**,
622-7882, entre 13h00 et 21h00.

Louise Turcotte, responsable

COURS DE CUISINE POUR HOMME

Cours de base

Pour vous messieurs, c'est encore possible cette année de suivre les cours en cuisine de base et d'améliorer vos connaissances d'une saine alimentation.

Les cours se donnent en collaboration avec le C.L.S.C. La Source et la Commissions Scolaire des Premières-Seigneuries à la Maison des adultes, 480, 67^e Rue Est, Charlesbourg.

Durée des cours : 11 semaines

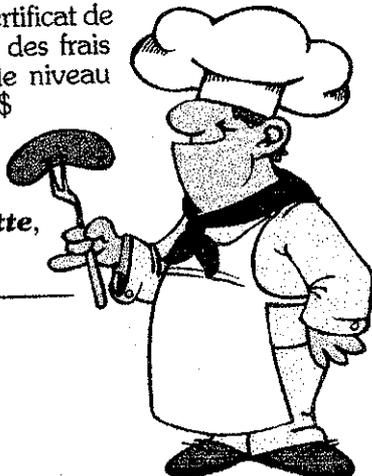
Pour information: Sylvie Massé 628-2572, poste 458

Cours avancés

Service d'accueil et référence de la Maison des adultes,
622-7825, poste 2614

L'original de votre certificat de naissance, ainsi que des frais de 40,00\$ (atelier de niveau 1) ou de 50,00\$ (atelier de niveau 2) vous seront exigés.

Louise Turcotte,
responsable



COURS DE SÉCURITÉ NAUTIQUE

À partir du 15 septembre 2002, tous les conducteurs dont l'embarcation est d'une longueur inférieure à 4 mètres (y compris les moto-marines) devront posséder un permis de conduire à cet effet.

C'est un cours de 6 heures, au coût de 55,00\$ (incluant l'examen).

Pour renseignements et inscription : **Mme Sylvia Bouchard**, 622-7882, entre 13h00 et 21h00.

Louise Turcotte, responsable

VISITE DU PARLEMENT DE QUÉBEC

et dîner au restaurant le parlementaire

Le jeudi 31 octobre prochain, nous vous invitons à visiter le Parlement de Québec et à assister à la période de questions de nos députés. Nous dînerons au Parlementaire.

Coût : 3,00\$ (comprenant le transport et la visite guidée du Parlement)

Les frais pour le repas seront entre 12,00\$ et 20,00\$ excluant le vin.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

MUSÉE DE LA CIVILISATION ET ÉCONOMUSÉE DE LA FOURRURE

Le mardi 5 novembre, nous irons au Musée de la Civilisation.

Plusieurs expositions vous intéresseront: Cow-boy dans l'âme, Prélude à l'envol de Keo, 1, rue des apparences...

Ceux qui le désirent peuvent apporter leur dîner, l'espace est disponible au Musée.

De plus, nous pourrions visiter par groupe de 18 personnes, l'Économusée de la fourrure situé au 329, rue St-Paul (en face de la gare d'autobus).

Prix : 3,00\$ (incluant le transport par autobus)

Départ du stationnement de l'église Ste-Cécile à 9h45.

Inscription le 11 septembre.

Nicole Letellier, responsable

BALADE À BORD DU TRAIN TOURISTIQUE DE BEAUCE- APPALACHES

Le jeudi 3 octobre prochain, nous vous offrons de visiter la Beauce à bord du train touristique Beauce-Appalaches, d'admirer les couleurs et les paysages d'automne des différentes localités rurales de cette partie du Québec.

Le forfait au coût de 50,00\$ comprend le transport de Charlesbourg, la balade commentée avec animation musicale à bord du train, deux visites guidées: la gare patrimoniale à Vallée Jonction et les Ruches d'Émilie situées à Scott, ainsi que le souper.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

VISITE DU CENTRE MOLSON ET DE LA S.A.Q.

Encore cet automne, nous ferons notre petite escapade à Montréal afin de découvrir d'autres facettes de la métropole.

La journée se déroulera ainsi:

- 9h30 : Visite du Centre Molson
- 11h30 : Dîner (inclus)
- 13h00 : Spectacle au Casino
- 15h00 à 17h00 : temps libre
- 18h00 : Visite de la S.A.Q.
- 19h30 : Dégustation vins et fromages
- 21h00 : Retour

Coût : 85,00\$, payable par chèque.

Ginette Martel, inscription 622-7059
Nicole Savard, responsable

NOËL EN AUTOMNE

À la demande de nos membres, nous vous offrons la possibilité de vivre une nouvelle expérience.

Cette activité s'intitule le «Le Noël de Toto» et met en évidence la réalisation du vrai Noël dans le Bas St-Laurent.

Ce sera l'occasion de connaître les contes et légendes de Rivière-du-Loup. Nous irons à la découverte historique de cette charmante petite ville en faisant le circuit patrimonial. Nous compléterons nos connaissances par un tour de ville.

Le séjour comprend: hébergement pour une nuit, cocktail de bienvenue, souper, soirée avec animation,

réveillon, déjeuner-buffet, dîner-brunch, cadeau de Noël, rallye et tour de ville incluant visites, entrées et pourboires.

Endroit : Hôtel Universel, Rivière-du-Loup

Date : 23-24 novembre 2002

Coût : 102,00\$ taxes en sus/pers. En occ. double

Inscription avant le 30 septembre

Nicole Savard, 628-6112

BRUNCH SANTÉ VÉGÉTARIEN

Nouveau!

Il est «Urgent de vous inscrire rapidement».

Le dimanche 15 septembre, 12 bénévoles végétariennes, sous la conduite de la cheffe Lise Boucher, cuisineront pour vous un brunch de trois services.

Juste pour vous mettre l'eau à la bouche: bruschetta, gâteau aux épinards, cretons de lentilles, pain de choux-fleurs, et j'en passe...

Soyez au rendez-vous!

Toutefois, pour vous mettre en appétit, dès 8h, accompagnés de Noëlla Hains, un autobus vous attend pour vous amener au Marais Provencher de Neuville. C'est une marche guidée d'environ deux heures trente. Seulement 44 places sont disponibles.

Au retour, vers 12h30, nous serons accueillis au Chalet des Loisirs du Plateau par toute l'équipe des marmitons C.J.R.

Coût: 15,00\$

Lise Boucher et **Noëlla Hains**,
inscription 628-6705
Nicole Fleury, responsable

BRUNCH À LA MONTAGNE

Pour admirer les coloris de l'automne, je vous invite, le dimanche 20 octobre, à 11h00, à un brunch (terrines, charcuteries, salades, crudités, fruits de mer, crêpes desserts) au Château Mont-Ste-Anne. C'est un endroit recherché.

Coût : 18,90\$ (taxes et services en sus) En utilisant le passe-partout «Bonne chère», vous pouvez obtenir un rabais de 50% pour deux personnes par coupon.

Endroit : Château Mont Ste-Anne, 500, boul. Beau-Pré, Beaupré

Possibilité de covoiturage.

Nicole Phaneuf-Lévesque, 623-5714 et
Nicole Charbonneau, responsables

BRUNCH DE NOËL

Oui, nous aurons notre traditionnel brunch de Noël. Je vous reviens à l'automne avec toute l'information. Elle vous parviendra par le biais de la boîte vocale (990-0863) et lors de nos cafés-rencontres.

Nicole Savard, responsable

SOUPER DE NOËL

C'est déjà le temps de vous parler du souper de Noël.

Mère Noël sera encore au rendez-vous cette année et vous accueillera le jeudi 19 décembre à la salle S.F.B.Q., boul des Gradins.

Lors du cocktail d'accueil, vous pourrez échanger avec les nouveaux membres.

Comme l'an passé, les tables seront réservées.

Coût : 25,00\$

Rosaire Savard et **Rémi Hains**, inscription
Nicole Savard et **Nicole Fleury**, responsables

BRIDGE C.J.R. SEPTEMBRE 2002

Nous entreprenons notre cinquième saison de bridge avec les mêmes ressources: *Pauline Cloutier* et *Nicole Charbonneau* pour les cours aux débutants et *Claude Charbonneau* pour les ateliers et les cours d'approfondissement.

Les séances en duplicata du vendredi 13h15 seront animées par *Diane St-Pierre* et *Dennis Shareck*.

Un tournoi de lancement de la saison a déjà eu lieu le 30 août.

La saison régulière débute le 4 septembre à 13h15 au Chalet des Loisirs du Plateau et se terminera par un tournoi (mouvement suisse) le 6 décembre.

Les cours pour les débutants commenceront le 20 septembre sous la responsabilité de *Pauline Cloutier*.

Les ateliers commenceront le 11 octobre et se poursuivront les 1^{er}, 8 et 29 novembre.

Les cours d'approfondissement seront offerts les 18 et 25 octobre, de même que le 15 novembre.

Bienvenue à tous, nous comptons sur votre bonne humeur et votre participation.

Claude Charbonneau et
Pauline Cloutier, responsables

BILLARD

Amateurs de billard, rendez-vous tous les vendredis de 14h à 16h, au Tapis Vert, 8255, boul. Henri-Bourassa, à partir du 20 septembre, pour une durée de 10 semaines au coût de 25,00\$.



Minimum de 10 personnes.

Nicole Fleury, responsable

CINÉMA

Les ateliers de cinéma reprendront cet automne. Une fois par mois, nous nous rencontrons pour discuter de deux films que nous avons choisi de voir. Le début des rencontres est en octobre.

Inscription le 11 septembre.
Maximum de 20 participants

Coût : 10,00\$

Nicole Falardeau, responsable 651-6054

ATELIER SUR L'EUTONIE

L'eutonie est une approche corporelle de prise de conscience du corps, douce et efficace.

Elle peut vous aider à vous détendre, à intervenir sur la fatigue, les tensions et les postures, à vous faire sentir mieux dans votre peau.

Elle favorise l'expression sous toutes ses formes : artistiques, sportives ou autres.

Les ateliers se tiendront les mercredis de 10 h à 11 h à compter du 18 septembre au Centre communautaire et culturel de Charlesbourg.

Nicole Phaneuf-Lévesque, responsable 623-5714

SPORTS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Ohé, Ohé jeunes et vaillants retraités de la C.J.R., l'automne approche et vous désirez conserver votre bonne forme physique. Voici comment la conserver ou encore l'acquérir.

Endroit : Gymnase François-Borgia, Patro de Charlesbourg

Début et durée: le lundi 16 septembre, 13 semaines

Quand : du lundi au vendredi inclusivement.

Horaire : 8h40 à 9h40

Coût : De 20,00\$ à 50,00\$ selon le nombre de matins choisis.

Bienvenue à tous les ancien(ne)s et nouveaux(elles).
Inscription : le 11 septembre prochain.

Benoît Cloutier, responsable

TAÏ CHI

La session d'automne de taï chi débutera le 20 septembre pour une durée de 12 semaines.

Clientèle ciblée: initiés ou personnes ayant déjà pratiqué le taï chi.

Minimum de 15 participants.

Coût : 42,00\$ pour les membres
47,00\$ pour les non-membres
(La priorité sera accordée aux membres de la C.J.R.)

Paiement par chèque lors de l'inscription du 11 septembre.

Louise Déziel, professeur
Rémi Hains, responsable 628-6705

TENNIS C.J.R.

La saison estivale a été plus que favorable aux adeptes du tennis. Beaucoup de plaisir pour la trentaine de membres inscrits à la ligue C.J.R. du jeudi. Merci aux participants et plus spécialement à **Benoît, Monique et Micheline**.

Je tiens à souligner le Prix d'excellence 2002, catégorie municipale, décerné à l'arrondissement 4 par la Fédération de tennis du Québec. Bravo à tous les bénévoles qui oeuvrent dans les cinq clubs de tennis de Charlesbourg.

Pour l'automne 2002, il y aura du tennis intérieur au gymnase François-Borgia. Toutefois, les plages disponibles ne me seront confirmées qu'au début de septembre. Je vous donne donc rendez-vous le 11 septembre pour l'inscription. Le coût sera de 20,00\$ (balles & activités sociales). Les activités devraient démarrer dans la semaine du 15 septembre.

Je vous souhaite une bonne fin de saison.

À bientôt.

Pauline Morneau, responsable, 623-5043



TOURNOI DE GOLF

Date : Le vendredi 20 septembre 2002

Endroit : Club de golf Métropolitain
4135, av. Chauveau, Ste-Foy

Type de tournoi : 4 balles, meilleure balle
1er départ à 11h00, le matin

Coût : 30.00\$ (incluant le souper servi à 19h00
au chalet des Loisirs du Plateau et prix de présence)

Inscription : **Jean-Guy Bergeron**, 628-0173

C'est seulement en Amérique...

C'est seulement en Amérique qu'une pizza commandée arrive plus rapidement qu'une ambulance

C'est seulement en Amérique, qu'il y a des places de parking pour handicapés devant les patinoires...

C'est seulement en Amérique que les gens commandent un double cheeseburger, une large portion de frites et un coca-light !!!

C'est seulement en Amérique, que les banques laissent les 2 portes ouvertes et mettent un stylo au comptoir attaché avec une chaîne...

SORTIES D'AUTOMNE

Par une belle journée d'automne, quoi de plus agréable que de passer quelques heures sous les derniers rayons de soleil de la belle saison et d'observer la nature revêtir son manteau aux multiples couleurs. Chaussures de marche aux pieds, quelques sandwiches dans son sac et appareil photo au cou, le randonneur profite de ces dernières lumières pour se remplir le regard des paysages automnaux typiques des environs de Québec.

La C.J.R. vous invite à accompagner ce randonneur sur deux sites où la nature met le paquet avant de fermer le rideau.

Les sites proposés sont:

LES SEPT-CHUTES À ST-FÉREOL-LES-NEIGES

Date: le samedi 21 septembre
Admission: 7.00\$/pers.
Rendez-vous sur place à 10h00 (barrage haut des chutes)
Transport: véhicule personnel
Service sur place: casse-croûte
Localisation: se rendre au Mont Ste-Anne et continuer vers St-Féréol-les-Neiges (route 360)

Compte tenu du nombre de participants, il sera possible de profiter du service d'un guide pour visiter le barrage et la centrale.

Site internet: <http://www.septchutes.com>

LE CANYON DE LA RIVIÈRE STE-ANNE

Date: le mercredi 10 octobre
Admission: 7.00\$/pers.
Rendez-vous sur place à 10h00 (stationnement réception)
Transport: véhicule personnel
Service sur place: casse-croûte et navette entre la réception et le canyon.
Localisation: sur la route 138 à environ 6 km à l'est de la basilique de Ste-Anne
Site internet: <http://www.canvonste-anne.qc.ca>

Comme il est prévu de passer une bonne partie de la journée sur ces sites et que la marche creuse l'appétit, il serait souhaitable de vous munir du nécessaire pour satisfaire cet appétit.

Pour les amateurs de photos, n'oubliez pas votre appareil; vous y «cliquerez» sûrement quelques images pour le concours en photographie.

BONNE RANDONNÉE

Jean Bédard, responsable

SÉJOUR AU GÉNÉVRIER LES 20, 21 ET 22 JANVIER 2003

Situé à Baie-St-Paul, le Génévrier offre, en plus de l'hébergement dans de confortables chalets, la possibilité de pratiquer des activités de plein air sur place et dans la région immédiate.

Sur le site même, on peut y pratiquer patin, ski de fond, glissade et bien entendu, la bonne vieille marche requise en soirée après un gargantuesque souper.

Pour les amateurs de ski, tant alpin que ski de fond, la station de la Petite-Rivière St-François est à quelques «longueurs de bâton» du Génévrier et celle de Grands-Fonds, à plusieurs «longueurs de ski» du Génévrier. Le centre de loisirs de Ste-Agnès offre aussi un parcours de ski de fond à la portée de tous

Dates: 20, 21, et 22 janvier 2003 (couchers: lundi, mardi et mercredi)

Tarification: (basée sur le dernier séjour)

Chalet de 3 chambres (6 ou 8 personnes): 92.00\$/jour + taxes

Chalet de 2 chambres (4 personnes): 77.00\$/jour + taxes

Dépôt pour réservation:

Un dépôt de 75.00\$ par chalet est exigible lors de l'inscription à l'activité.

Pour faciliter le règlement des factures de location, des groupes devront être formés et un responsable de chalet désigné; c'est ce dernier qui se chargera du dépôt de la réservation et du règlement de la facture finale auprès du Génévrier.

Période d'inscription

Les inscriptions seront recueillies au cours de l'automne lors des cafés-rencontres ou des lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau. La date limite d'inscription est le 9 décembre.

Des informations supplémentaires seront communiquées lors des cafés-rencontres.

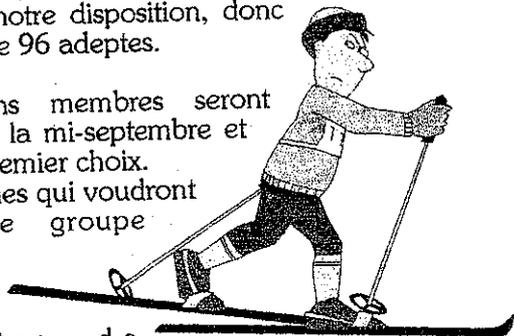
Jean Bédard, responsable, 872-7689

SKI DE FOND C.J.R. HIVER 2003

L'été s'achève à peine et pourtant il faut déjà se parler de ski de fond..., le prochain journal ne paraissant qu'en janvier.

Cette année, nous aurons deux autobus à notre disposition, donc possibilité de 96 adeptes.

Les anciens membres seront contactés à la mi-septembre et auront le premier choix. Ceux et celles qui voudront rejoindre le groupe pourront s'inscrire au café-rencontre de novembre et lors des lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.



Comme l'an dernier, huit ou neuf centres différents seront visités.

Michel Sylvain, 622-7031 et **Évelyn** ou **Jacques Bernier**, 821-9234, responsables

DIVERS

UNE NOUVELLE MARQUE À LA PÉTANQUE!...

Le 5 août dernier, lors d'une rencontre amicale entre LA joueurs de chaque équipe, une performance remarquable fut inscrite par l'équipe du président contre celle du vice-président Fernand Routhier.

En effet la marque ultime de **8 sur 8 fut atteinte** au grand dam de l'équipe éprouvée. On commence à bien jouer après quelques années, n'est-ce pas ?

Errol Fortin

Si vous voulez quelque chose, adressez-vous à quelqu'un de très occupé: les autres n'ont pas le temps.

Pierre Daninos

LE SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI: Y AVEZ-VOUS DROIT?

Saviez-vous que des milliers de personnes de la région de Québec n'ont pas bénéficié pendant des années, du supplément de revenu garanti par le gouvernement fédéral? Plusieurs raisons peuvent expliquer cette situation. Ce sont surtout des femmes au foyer, des personnes qui ne font pas de rapport d'impôt et ne paient pas de taxes parce que leurs revenus sont insuffisants (12 648\$ par année pour une personne seule et 30 624\$ pour un couple), des analphabètes, des immigrants ne parlant pas les langues officielles, et bien d'autres.

Pour en savoir plus et connaître les critères d'admissibilité sur les différents programmes de la sécurité du revenu communiquez avec **Nicole Lévesque-Phaneuf** au 623-5714.

Merci à l'équipe de l'Info C.J.R. : **Marcel Dupont, Nicole Charbonneau, Errol Fortin, Pauline Morneau, Yvon Thibaudeau...** et à tous ceux qui nous ont produit des articles.

La parution du prochain journal est prévue pour le 6 janvier 2003. Les personnes intéressées à rejoindre l'équipe sont les bienvenues.

Claude Charbonneau, responsable

Spécial Membre "20\$"

PASSEPORT PLEIN AIR LOISIRS 2003 (val. 40\$)

Des rabais jusqu'à 50% dans 500 établissements;

Passeport valide 7/7 transférable!

(Ski, golf, billard, quilles, cinévidéo, croisières, ...)

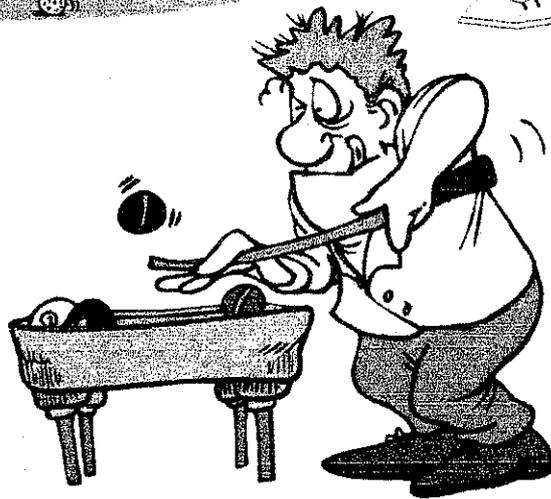
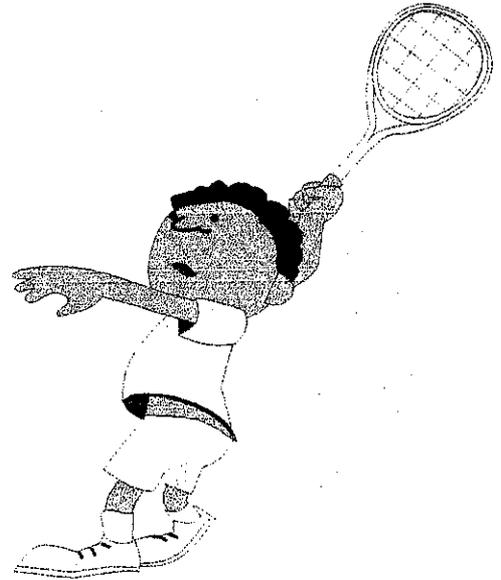
GRATUIT PASSEPORT CLUB MÉRITAS (val. 40\$)

Des rabais jusqu'à 50% dans 200 commerces....

dans 150 restos de Québec (50 exclusifs)...

dans 100 restos Montréal Trois-Rivières Saguenay

Contactez **André Doyon 628-1901**



Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg G1G 4W7

Nouveau service pour les membres de C.J.R.

Les petites annonces peuvent nous aider à vendre, louer, échanger, offrir nos services aux autres membres et ainsi nous donner l'occasion de partager nos biens et nos talents. Les cafés-rencontre seront les moments de diffusion des petites annonces, sous forme de dépliants.

Première publication au café-rencontre du mois d'octobre et par la suite, les lundis après-midi au chalet du Plateau.

Pour bien démarrer notre service nous vous offrons un **RABAIS** de 3.00\$, pour notre première publication, sur notre prix régulier de 5.00\$. Vous devez cependant nous faire parvenir vos textes et votre paiement de 2.00\$ avant le 01 octobre 2002.

LOUISE TURCOTTE & Thérèse Brousseau, responsables

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean Paquin, Charlesbourg, Qc, G1G 4W7

Faites parvenir votre texte et un chèque de 5\$ à l'adresse ci-haut.

AUCUNE annonce ne sera acceptée par téléphone.

Texte intégral de l'annonce (maximum 30 mots, lettres moulées)

Cochez la rubrique sous laquelle vous voulez faire paraître votre annonce.

- A Vendre**
- A Louer**
- A Partager**
- Pêle-mêle**
- Service bénévole**

CJR ne peut être tenu responsable ni des erreurs qui pourraient se glisser dans le texte des annonces, ni de la qualité des produits ou services offerts.

Téléphone :

Date limite pour la réception des annonces : **LE PREMIER JOUR DU MOIS.**
SAUF les mois de JUIN, JUILLET & AOUT.

Les informations suivantes resteront confidentielles.

Nom :

Adresse :

Ville :

Code Postal :

Téléphone :

Membre #

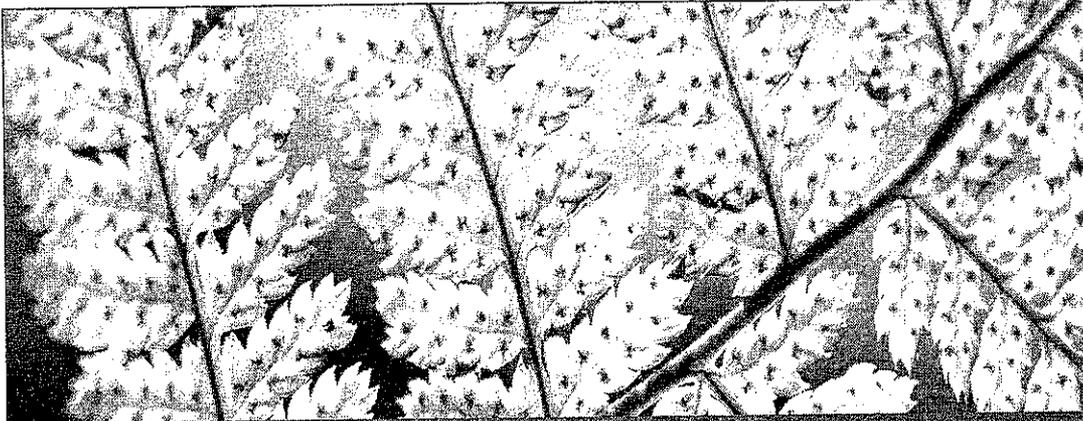
FORMULAIRE D'ADHÉSION

Ma carte C.J.R. 2003

C'est bientôt le temps de renouveler votre carte de membre pour l'année 2003. Afin de faciliter le processus de renouvellement, veuillez remplir le formulaire ci-dessous et nous le faire parvenir avant le 31 décembre 2002, soit en le remettant au registraire, soit en le faisant parvenir par la poste à l'adresse suivante:

C.J.R.
8815, av. Jean-Paquin
Charlesbourg QC G1G 4W7

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE	
Prénom et nom:	
Prénom et nom:	
Adresse:	appt
Code postal:	Tél.:
Numéro de la carte C.J.R. 2002:	
<i>Joindre un chèque ou un mandat poste au montant de 15,00\$ par membre</i>	



**PROGRAMME
D'ASSURANCE
PRIVILÈGE**

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

Nous partageons une même nature, celle de mettre en commun nos forces. De là est né un lien privilégié avec votre regroupement. Une union qui nous permet de vous faire une offre exclusive et très avantageuse!

Mentionnez que vous êtes membre de la Compagnie des jeunes retraité(e)s du Plateau Charlesbourg et profitez de 12 % d'économie sur votre assurance automobile et de 10 % d'économie sur votre assurance habitation.

Demandez-nous une soumission, sans obligation de votre part, et courez la chance de gagner l'un des 2 prix mensuels de 1200 \$ d'essence.

Composez le : (514) 906-2208

1 800 322-9226



La Capitale
assurances générales inc.

SÛR ET DIRECT

Règlements du concours disponibles au
www.lacapitale.com

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

Le seul assureur à vous offrir
la sérénité du programme CAP



ASSURANCES AUTOMOBILE • HABITATION • PROTECTION JURIDIQUE

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

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