



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
Boîte vocale : 990-0863

Volume 5, N° 2

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

JANVIER 2003

MOT DU PRÉSIDENT

Encore une fois, nous avons passé au travers de notre agenda personnel, ce qui nous indique que 2003 est à nos portes. « Plus les années passent moins il nous reste du temps ». (La Palice)

Pour assurer l'avenir de notre organisme, nous recherchons des membres qui voudraient se joindre à l'organisation des activités pour ainsi dynamiser les rencontres, les loisirs, les services et le ressourcement. Je vous invite à intégrer nos équipes de bénévoles afin d'assurer la vitalité de notre Compagnie.

Étant responsable de la C.J.R. depuis 4 ans, il est maintenant venu le temps de passer le flambeau à d'autres administrateurs. Pour ce faire, le 19 février prochain, je terminerai mon mandat comme président. Je demeurerai au conseil d'administration comme administrateur pour la prochaine année.

Mes objectifs fixés ont tous été réalisés au cours de mon mandat, grâce à une équipe d'administrateurs et de responsables d'activités qui m'ont entouré au fil des ans. L'informatique, l'Internet, le site web, l'épinglette et autres outils de promotion, les coordonnateurs, la nouvelle formule pour l'élection des officiers et l'assurance La Capitale sont parmi mes réalisations.

Ensemble, nous avons pu réaliser de beaux projets tout en rendant service à nos membres et par ricochet, à la collectivité.

L'année 2002 s'est terminée par le souper de Noël qui a rassemblé plus de 400 convives. Excellent repas et très belle soirée. Un gros merci aux organisateurs de cette activité.

Le 15 janvier 2003, ce sera l'inscription aux activités hivernales. Pour ce faire, **il est impératif que votre carte de membre soit renouvelée.**

Les lundis p.m. débiteront le 13 janvier et comme à l'habitude, des membres du conseil seront présents pour répondre à vos questions.

Le 19 février prochain se tiendra la 9^e Assemblée Générale de notre Compagnie. À cette occasion, nous procéderons à l'élection de six administrateurs. Nous avons besoin de gens comme vous qui s'impliquent davantage en devenant membre du conseil d'administration. Remplissez le bulletin de mise en candidature et faites-le parvenir avant le 19 février.

En terminant, je veux remercier tous ceux et celles qui, collectivement, ont contribué à la réalisation d'une panoplie d'activités et par le fait même, au grand succès de la C.J.R.

Ce fut un privilège de travailler avec vous, administrateurs, responsables d'activités et bénévoles.

Je souhaite bonne chance à mon successeur et à sa nouvelle équipe.

Errol Fortin, président

Prochain café-rencontre

Inscriptions

le 15 janvier 2003
au sous-sol de l'église St-Pierre-aux-Liens
à 13 h 30

Votre carte de membre devra être valide



RAPPEL À TOUS LES MEMBRES UN PROGRAMME D'ASSURANCE PRIVILÈGE

Avant de renouveler vos assurances automobile et habitation, prenez quelques instants et communiquez avec un agent de La Capitale assurances générales.

Obtenez des réductions sur vos primes et des protections plus qu'avantageuses.

DES AVANTAGES EXCLUSIFS À TOUS NOS MEMBRES

Des ÉCONOMIES sur vos assurances

- AUTOMOBILE : 12 % de réduction
- HABITATION : 10 % de réduction

Des PROTECTIONS ÉLARGIES

- FAQ 34 «assurance individuelle» - 20 000 \$
- FAQ 20 «extension de garantie» privation de jouissance du véhicule 45 \$/1500 \$)
- FAQ 27 «responsabilité civile pour véhicule n'appartenant pas à l'assuré» (chapitre B) limite 50 000 \$

UNE NOUVELLE GARANTIE

Un autre AVANTAGE pour les 60 ans et plus!

Formule propriétaire occupant : en cas de perte totale aucune obligation de reconstruction pour les assurés ayant atteint l'âge de 60 ans.

Pour en savoir davantage, composez le

(514) 906-2208 ou 1 800-322-9226

Profitez des privilèges exclusifs offerts à tous nos membres!

N.B. - Afin de vous permettre de bénéficier des nouvelles offres de La Capitale assurances générales, nous envisagons leur soumettre la liste de nos membres .

Si vous désirez vous exclure de cette liste d'envoi, veuillez faire votre demande à la C.J.R. par la poste ou par l'internet (Voir les adresses à l'entête du journal).

LA C.J.R., SON RAYONNEMENT, SON DEVENIR

Selon l'Article 1.4 de ses règlements généraux, la C.J.R. est un organisme qui vise la promotion des relations interpersonnelles entre des personnes d'âge et d'intérêts communs, le développement d'échanges de connaissances entre amis, la réalisation de projets répondant à leurs besoins particuliers, la défense des acquis, la contribution au mieux-être de son milieu et l'occupation, comme groupe, d'une place significative dans sa communauté.

Comme nous pouvons le constater, les pionniers de la C.J.R. avaient une vision articulée, novatrice et très active de son développement.

Si nous analysons les réalisations de la C.J.R. et la programmation de ses activités, nous devons conclure qu'elle contribue d'une façon significative et stimulante à améliorer la qualité de vie de ses membres en créant un environnement social favorisant leur bien-être physique, psychologique, social et spirituel. De plus, elle leur offre des sources de satisfaction et d'accomplissement dans la vie quotidienne, des loisirs et des activités de développement.

Depuis quatre ans, la C.J.R. a consolidé son action et a accentué sa présence dans son milieu. Elle compte présentement environ 1200 membres actifs et un taux de participation à ses activités dépassant les 70%. Elle rayonne dans tous les domaines de la vie des aînés.

Ses membres sont présents partout : à la Corporation des Loisirs du Plateau, à la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg, à l'ARC, aux Ballets verts...

Le succès de la C.J.R. repose sur le concept suivant : le membre est le centre de son action et l'expertise, la générosité et l'engagement de ses membres sont la source d'énergie rendant possibles ses réalisations.

Jusqu'à présent, elle a su mettre à contribution ses membres et administrateurs pour conserver et développer une vision articulée, novatrice et proactive de son développement.

Face aux nouveaux défis et aux solutions originales à trouver, j'exprime le souhait qu'elle saura gérer les nouvelles problématiques, qu'elle saura avoir une vision dynamique de son développement et de son devenir, qu'elle saura respecter ses membres et utiliser d'une façon proactive leur expertise et leur contribution pour améliorer la qualité de vie des aînés.

Claude Charbonneau, secrétaire

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

L'ARC EN ACTION

Pour 2003, l'ARC s'est donné un plan d'action qui fait appel à la participation de ses membres pour en assurer la réalisation et le succès.

Les principaux éléments de ce plan d'action sont:

- la production d'un dépliant sur l'ARC en janvier 2003 et la publication d'un journal en mars 2003
- le lancement d'un projet rassembleur en avril 2003 pour lutter contre la solitude, l'isolement et l'insécurité chez les aînés, avec la participation de la C.J.R., de la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg, des organismes membres et d'autres partenaires
- la réalisation d'un projet mobilisateur *Semaine des aînés 2003* où chacun sera invité à partager ses préoccupations, ses succès et à fêter ensemble sa joie et sa bonne humeur.

Claude Charbonneau

QUELQUES MOTS SUR LA COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

La Coopérative complète sa troisième année d'opération. Elle a 1 300 membres actifs, un chiffre d'affaires d'environ un million de dollars, plus de soixante-dix employés et un volume d'activités annuelles d'environ 70 000 heures.

Au cours de la dernière année, elle a su consolider ses opérations et assurer à sa clientèle des services de qualité en aide domestique et en assistance à la personne avec un personnel compétent et professionnel.

Je vous rappelle que la Coopérative a été fondée en 1998 par les associations d'aînés de Charlesbourg pour aider les personnes en perte d'autonomie à rester chez elles le plus longtemps possible considérant que seule, une personne en perte d'autonomie peut difficilement s'organiser dans la recherche de services sécuritaires dont elle a grand besoin.

Vous pouvez obtenir les services de la Coopérative en composant le **624-4617**.

Claude Charbonneau

Il n'est pas d'hiver sans neige, de printemps sans soleil, et de joie sans être partagée

Proverbe serbe

PROJET RASSEMBLEUR

Projet de lutte contre la solitude, l'isolement et l'insécurité des aînés sur le territoire du CLSC La Source.

Son objectif consiste à lutter contre la solitude, l'isolement et l'insécurité des aînés sur le territoire du CLSC La Source par une présence articulée et soutenue d'aînés bénévoles auprès de cette clientèle.

Selon une analyse de besoins effectuée par la Table de concertation des organismes sociocommunautaires de Charlesbourg, deux priorités touchent les aînés :

- le répit, le gardiennage, et l'accompagnement pour les personnes aînées
- l'assistance pour aider les personnes aînées à faible revenu à trouver un logement et à déménager.

Selon un rapport transmis à la Commission Aînés et Ville par l'arrondissement 4, en avril 2002 :

- Les 50 - 64 ans qui étaient de 11 836 en 1991 à Charlesbourg, seront de 17 215 en 2011, une augmentation de 45%.
- Les 65 ans et plus qui étaient de 6 390 en 1991 à Charlesbourg seront de 14 266 en 2011, une augmentation de 123%.
- En 1996, la Ville de Charlesbourg comptait 15 625 aînés de 55 ans et plus soit 22% de la population : 45% étaient des hommes et 55% des femmes.
- Les 55 ans et plus constituent 62% de tous les bénévoles en exercice pour l'ensemble du territoire municipal. C'est donc un apport précieux considérant qu'il y a plus de 3000 bénévoles sur le territoire.

Les préposés de la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg oeuvrant auprès de la clientèle aînée en perte d'autonomie constatent régulièrement des besoins d'accompagnement, d'appui et de soutien de ces personnes face à la solitude, l'isolement et l'insécurité.

La C.J.R., par son conseil d'administration, a accepté de participer à la mise en place de ce grand réseau d'entraide.

Nous aurons l'occasion tout au long de l'élaboration et de la mise en place du projet de solliciter vos compétences, votre générosité habituelle, votre chaleur humaine et vos énergies.

Mettre sur pied un tel projet n'est pas une mince tâche mais nous demeurons convaincus de son importance et de la possibilité d'y arriver avec l'aide et le soutien de tous.

Louise Turcotte, responsable, 628-3555

TPS & TVQ

Le succès toujours grandissant que la C.J.R. connaît depuis sa courte existence, a pour conséquence de la rendre assujettie aux dispositions de la Loi sur la TPS et la TVQ, et ce, même si elle est reconnue comme étant un organisme à but non lucratif.

C'est à cette conclusion qu'en est venue une firme d'expert consultée à cet effet. En résumé, toutes les entrées et sorties de fonds que perçoit et dont dispose la C.J.R. seront assujetties aux règlements concernant la TPS et la TVQ. Afin d'étudier les implications et la mise en place de cette mesure, un comité a été formé. Il produira un rapport qui sera étudié par votre conseil d'administration. Nous vous tiendrons au courant de ces impacts sur les opérations de notre organisme.

Claude Charbonneau, secrétaire

POLITIQUE DE 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 qui lui est 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 sont facturés. Les frais d'inscription lui sont 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)

L'hiver mon jardin s'ennuie de moi... C'est pourquoi il préfère s'endormir pour quelque temps...

Céline Blondeau

FORMULAIRE D'ADHÉSION**Ma carte C.J.R. 2003**

C'est 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 janvier 2003, 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>	



**Voyages
Paradis**

8875, boul. Henri-Bourassa
 Charlesbourg Qc G1G4E4

Carlson
 Wagonlit
 Travel
 Téléphone: 418-627-0911
 Télécopieur: 418-627-4499
paradis@voyagesparadis.qc.ca

<http://www.voyagesparadis.qc.ca>

LE SPÉCIALISTE DES VOYAGES DE
 GROUPE SUR MESURE
 SOIT EN AUTOCAR DE LUXE
 OU EN AVION
 SOIT POUR 1, 2, 3 JOURS, ETC.

Marius Prémont



Restaurant
 NORMANDIN

5021, boul. du
 Jardin

Charlesbourg
 (Québec)
 G1G 3Z2

*Salons privés

Tél.: (418) 626-7216

Télec.: (418) 626-7217



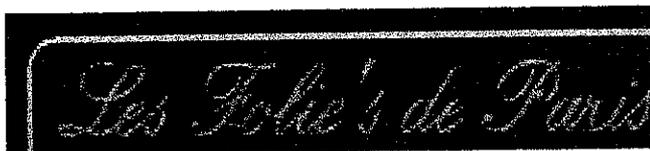
Des nouvelles du gala

Lentement mais sûrement le comité du gala travaille à structurer le déroulement du gala de reconnaissance pour le travail de nos bénévoles. Il se tiendra en **octobre 2004**.

Le cocktail et le souper seront agrémentés de périodes d'animation visant à mettre en valeur les bénévoles choisis dans les diverses catégories. Les modalités de cette soirée seront précisées ultérieurement dans le journal L'INFO C.J.R.

Comme toute activité génère des frais, celle-ci ne fait pas exception. Nous sommes donc à la recherche de commanditaires. Un commanditaire majeur serait fort apprécié, ce qui n'exclut pas les autres. Si vous en connaissez, n'hésitez pas à nous mettre en contact avec eux.

Pour un événement spécial il nous fallait un endroit très spécial. Nous avons choisi le «Cabaret Folie's de Paris». Pouvaient-on rêver plus beau décor?



Au mois de septembre nous faisons appel aux artistes de la C.J.R. que ce soit pour la photo, la peinture ou une chanson thème. Déjà quelques-uns parmi vous sont à l'oeuvre. Chaque oeuvre primée dans chacune des catégories recevra un montant de 200,00 \$. Votre participation à ces concours contribuera à la réussite du gala.

Ce projet continue de nous enthousiasmer et nous souhaitons vous inoculer le même virus.

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 10^e anniversaire. Que ce soit en photo, peinture, aquarelle, pastel... ce sera pour vous une occasion unique de vous faire remarquer.

L'inscription à ce concours est obligatoire (les lundis p.m., cafés-rencontre). Vous recevrez alors les critères spécifiques pour chacune des catégories...

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 afin de souligner le gala 10^e anniversaire, nous recherchons des auteur(e)s pour une chanson thème.

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

Monique McNicoll, responsable, 626-8687

Conseil d'administration 2001-2002

Errol Fortin, président
Fernand Routhier, vice-président
Claude Charbonneau, secrétaire
Jean-Louis Gilbert, trésorier
Réjean Loignon, registraire
Nicole Savard, coordonnatrice socioculturel
Fernand Cloutier, coordonnateur des sports
Louise Turcotte, administratrice
André Berger, administrateur
Gaétan Bourbeau, administrateur
Jean Bédard, administrateur
Nicole Phaneuf Lévesque, administratrice

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Selon la tradition établie à la C.J.R. le comité socioculturel est toujours aussi actif. Au cours de l'hiver, une panoplie d'activités vous sont offertes afin de remplir cette période hivernale de «bonne humeur».

Je profite de l'occasion pour vous offrir mes meilleurs voeux pour l'année 2003.

Nicole Savard, coordonnatrice du comité socioculturel

BRUNCH DU CARNAVAL

De nouveau cette année, on vous invite à notre superbe brunch du carnaval de Québec, le dimanche le 2 février, à 11 h, au sous-sol de l'église St-Rodrigue.

Au programme : magnifique brunch au son de la musique et de chants du carnaval, visite de bonhomme, danses de ligne dirigées par notre professeuse Micheline Leduc, danses sociales, danses de groupe et danses canadiennes. Le tout animées par la disco Mania.

Coût : 15,00 \$

Comité organisateur:

Ghislaine Bérubé 628-3711
Diane Villeuneuve 624-2570
Nicole Charbonneau 623-2863
Gaétan Bourbeau 628-5791

SOIRÉE DU CARNAVAL

L'ARC, avec la participation des organismes membres dont la C.J.R., organise une soirée «Bal du Carnaval». Cette festivité se tiendra au sous-sol de l'église St-Rodrigue le vendredi 7 février 2003. L'accueil est prévu pour 19 h 30.



Au programme, musique, animation, danse, élection d'une reine de la soirée, prix de présence et goûter. Le tout pour 12,00 \$

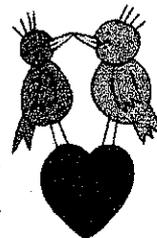
C'est une activité de rassemblement des aînés où chacun peut partager sa joie et sa bonne humeur.

Chaque organisation est invitée à présenter une duchesse qui sera éligible à devenir reine de la soirée. La personne couronnée recevra un prix d'une valeur de 100,00 \$. Plus vous achetez de cartes, plus votre duchesse a des chances d'être élue.

Vous pouvez vous procurer des cartes auprès de **Claude Charbonneau**, 623-2863.

LA ST-VALENTIN

Eh bien! Oui, nous avons pensé célébrer cette fête de l'amour et de l'amitié en votre compagnie.



Souper table d'hôte 5 services, musique d'ambiance, animation aux couleurs de cette fête sont au programme. Tout a été pensé pour concocter une soirée inoubliable avec ou sans «Valentin».

Date : Le vendredi 14 février
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Coût : 33,00 \$

Pauline Loignon, inscription, 661-3751
Nicole Savard, responsable

DÉJEUNER QUILLES

Le dimanche 2 ou 9 mars, j'invite tous les amateurs de Quilles (petites ou grosses) et les joueurs occasionnels à venir pratiquer un de leurs sports favoris dans une saine compétition entre amis.

Endroit : Quilles Univers Beauport
 3333, carrefour Beauport
 Heure : 9 h (se rendre 15 minutes à l'avance)
 Coût : 8,00 \$
 Inscription avant le 15 février.

Ghislaine Bérubé, inscription, 628-3711
Nicole Savard, responsable

LES SUCRES

Le retour du printemps amène notre sortie annuelle à la cabane à sucre. Cette année, je vous propose un petit retour dans le passé en vous invitant à la Cabane à Pierre, reconnue «site du patrimoine québécois».

Nous pourrions y visiter une cabane à sucre centenaire. Venez goûter à l'ambiance de cette cabane en bois rond où l'équipe en tenue d'époque et les musiciens-chansonniers vous transportent à l'aube du siècle.

dernier.

Bien sûr, le tout accompagné d'un succulent repas maison servi à volonté.

Enfin, une sortie de plaisir à la façon des Beaucerons.

Date : Le jeudi 3 avril (souper et soirée)
 Endroit : Cabane à Pierre
 566, Rang 2, Frampton, Beauce
 Coût : 18,00 \$ (23,00 \$ avec transport)

Le départ se fera de l'église Ste-Cécile, vers 15 h. L'heure exacte sera confirmée sur la boîte vocale. Le trajet sera disponible lors de l'inscription aux cafés rencontre et au Chalet du Plateau les lundis p.m.

Nicole Savard, responsable

VISITE DU CENTRE AGRO-ALIMENTAIRE LES BISCUITS LECLERC

Venez découvrir l'histoire de la plus florissante entreprise familiale de fabrication de biscuits au Québec, située dans le parc industriel de St-Augustin. Vous vivrez cette aventure sur représentation 3D selon les dernières découvertes technologiques du multimédia.

Coût de l'activité 25,00 \$. Ce montant comprend le transport, le dîner à l'Hôtel Québec Inn (buffet) et la visite.

Deux visites sont prévues: les jeudis 20 et 27 mars 2003.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

SOUPER DE HOMARD

La saison du homard est encore loin, mais il est déjà temps pour nous d'entreprendre les démarches pour réaliser ce souper.

L'activité se déroulera le vendredi 30 mai au Chalet des Loisirs du Plateau. Ce sera un buffet (bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert et café).

Coût : 30,00 \$ avec possibilité d'acheter un demi homard en sus.

Michel Tanguay, responsable

DÎNER AUX CAILLES

Le mercredi 22 janvier à 11 h 30, nous vous proposons un menu simple : entrée froide, potage, deux choix de plats principaux, dessert et breuvage.

Coût : de 7,00 \$ à 9,00 \$ (taxes et services en sus). Payable au restaurant.

Inscription au café-rencontre du 15 janvier et les lundis p.m. au Chalet du Plateau.

Nicole Letellier, responsable, 626-5208

DÉJEUNERS AUX CAILLES

À la demande générale nous avons organisé des déjeuners aux Cailles.

Dates : le mercredi 5 février à 11 h
 le mardi 11 février à 11 h
 le jeudi 13 février à 11 h

Au menu, sept choix de déjeuner, un jus et un breuvage. Coût : de 3,25 \$ à 5,25 \$ (taxes et services en sus). Payable au restaurant. Inscription au café-rencontre du 15 janvier et les lundis p.m. au Chalet du Plateau.

Nicole Letellier, responsable, 626-5208

DÎNER À LA MAISON SERGE BRUYÈRE

Le mercredi 9 avril, à 11 h 30, vous êtes invités à la Grande Table de ce célèbre restaurant.

Au menu : terrine de gibier aux atocas, sauce Cumberland - potage du moment - saumon mariné en croûte de riz, coulis de poivrons rouges - ou - ballottine de volaille aux crevettes, bisque de crevettes à l'estragon - gourmandises du maître pâtissier - café ou thé.

Coût : 22,95 \$ (taxes et services en sus). Payable au restaurant.

Le jeudi 10 avril à 11 h 30, nous retournons dîner à la Grande Table. À vous de choisir.

Le menu est différent : salade tiède de caille glacée au vin doré, pied de mouton et endives - potage du moment - carré de porc braisé à l'ail et au romarin - ou - flétan grillé à la niçoise, vinaigrette des pêcheurs - gourmandises du maître pâtissier - café ou thé.

Coût : 26,95 \$ (taxes et services en sus). Payable au restaurant.

À noter : L'activité aura lieu s'il y a un minimum de 20 participants.
Nous avons réservé 90 places.

Inscription à partir du 15 janvier aux cafés rencontre et au chalet du Plateau les lundis p.m. jusqu'au 17 mars.

Nicole Letellier, responsable, 626-5208

BRUNCH SANTÉ-CHANTÉ

Le dimanche 25 mai au Centre Communautaire Bon Pasteur, le Groupe Vocal Vibrations nous enCHANTEra par ses mélodies enlevantes lors d'un brunch SANTÉ préparé par un nouveau traiteur.

Les cartes seront en vente à partir du 15 janvier. Nous souhaitons vous faire vibrer en grand nombre.

Endroit : Centre Communautaire Bon Pasteur
425, rue Jean XXIII, Charlesbourg

Heure : 11 h
Coût : 15,00 \$

Martine Bergeron, inscription 843-9388
Nicole Fleury, responsable

CONFÉRENCE CAFÉ-RENCONTRE DU 9 AVRIL 2003

«Les grands-parents: un trésor précieux pour nos petits-enfants.»

Ensemble, nous réfléchirons sur la joie d'être grands-parents et sur l'importance que nous avons pour nos petits-enfants. Ils sont aussi des trésors pour nous tous.

Nous regarderons comment les accompagner dans leur croissance, comment réagir face à leurs émotions sans jamais prendre la place de leurs parents.

Nous nous interrogerons enfin, sur l'héritage, autre que matériel, que nous pouvons leur laisser.

Armande Duval, conférencière
Denise Boucher, responsable

LES DÎNERS-CONFÉRENCES

Tous les dîners-conférences ont lieu au restaurant Chez Harry, 1010, 80^e Rue Est, à 11 h 30. Le coût pour chacune des conférences est de 5,00 \$.

Le mercredi 12 février

Peut-on vivre une sexualité saine et épanouissante après 55 ans ?

La sexualité des femmes et des hommes est un sujet mystérieux et plein de tabous. De nombreuses études ont démontré que les couples en bonne santé peuvent demeurer sexuellement actifs jusqu'à la fin de leur vie. Mais quelles sont les raisons d'une baisse du désir chez la femme et chez l'homme? Y a-t-il des aliments aphrodisiaques? Quelles sont les inquiétudes que l'on peut avoir face à notre sexualité à nos âges? Voilà quelques-unes des questions auxquelles répondra notre invitée.

Claire Dubé, conférencière
Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable

Le mercredi 19 mars

Nouvelles perspectives nutritionnelles de prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète

Un énoncé long, mais une prise de conscience courte et facile à mettre en pratique au quotidien à l'aide de conseils simples. Un virage qu'il convient de faire pour conserver le bien le plus précieux : la santé. La découverte des choix nutritionnels à faire en 6 étapes : choisir ses glucides, préférer les bons gras, prévenir l'obésité abdominale, ne pas négliger la consommation des vitamines du complexe B et donner place aux aliments antioxydants.

Aline Pageau Lauzière, Conférencière
Denise Boucher, responsable

Le mercredi 2 avril

Action mémoire plus

Suite à une grande demande, j'ai accepté de revenir présenter cette conférence.

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 si important, puis je vous présenterai les «Amis de la mémoire», amis qu'il est indispensable d'accueillir quotidiennement.

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

À la joie de vous rencontrer!

Jacqueline Germain, conférencière
Denise Boucher, responsable

Qui rit guérit

proverbe français

VOYAGES

J'essaie d'être à l'écoute des membres afin de vous présenter des destinations qui suscitent votre intérêt.

Au cours de l'hiver, deux possibilités de destinations de voyage à l'automne 2003 vous seront offertes lors de présentations.

Le lundi 27 janvier, il y aura présentation sur l'Angleterre, l'Écosse et l'Irlande avec Mme Louise Drouin.

Le lundi 31 mars, ce seront les villes de l'Europe de l'Est qui seront au programme.

Ces présentations se feront comme à l'habitude au Chalet du Plateau à 13 h 30.

Ces dates peuvent être sujettes à changement. Consulter la boîte vocale.

Nicole Savard, responsable

ESCAPADE À MONTRÉAL

Êtes-vous curieux de savoir ce qui se passe derrière les caméras? Si, oui, joignez-vous à nous le mardi 11 mars, nous assisterons à l'enregistrement de l'émission «Catherine» à la télévision de Radio-Canada.

De plus, lors du spectacle au Casino, nous redécouvrirons les meilleures chansons de l'un des plus grands crooners dans le monde soit Frank Sinatra.

Date : le mardi 11 mars
Coût : 69,00 \$, incluant le dîner et le souper
Départ : église Ste-Cécile à 8 h.

Ginette Martel, inscription 622-7059

IRMA LA DOUCE AU CAPITOL

Le dimanche 4 mai, je vous invite à cette comédie musicale, mise en scène de Denise Filiatrault avec Karine Vanasse et Serge Postigo.

L'histoire raconte la vie d'une fille de joie dans le Paris des années folles.

Coût: 57,00 \$

Inscription au café-rencontre du 15 janvier seulement.

Nicole Savard, responsable

THÉÂTRE SALLE ALBERT-ROUSSEAU

Le mercredi 26 février à 20 h, le Théâtre du Nouveau-Monde présente «La Nuit des Rois» un chef-d'oeuvre de Shakespeare, une mise en scène d'Yves Desgagné.

Cette pièce est jouée par Julie Vincent, Catherine Trudeau, Alain Zouvi, Guy Nadon, Pierre Curzy, Isabelle Blais et Valérie Blais.

Coût: 25,00 \$

Inscription au café-rencontre du 15 janvier seulement.

Le mercredi 5 mars à 20 h, les Productions Libretto présentent «L'Homme de la Mancha», une comédie musicale de Dale Wasserman, une adaptation de Jacques Brel. Cette comédie a connu un grand succès à Broadway dans les années soixante. Mise en scène de René Richard Cyr avec neuf comédiens-chanteurs et trois musiciens.

Coût: 25,00 \$

Inscription au café-rencontre du 15 janvier seulement.

Nicole Savard, responsable

INTRODUCTION AU THÉÂTRE

Le théâtre vous intéresse? Nous avons besoin de vous.

Les ateliers comprennent :

- exercices de concentration et d'écoute
- travail de scènes de théâtre
- travail d'observation
- une sortie au théâtre

Heure : le mardi de 9 h à 11 h 30
Début: le 21 janvier pour une durée de 10 semaines
Endroit: Centre communautaire et culturel de Charlesbourg
Coût : 80,00 \$.
Minimum de 8 personnes

Nicole Fleury, responsable, 623-8892

THÉÂTRE

Les billets pour la représentation du 12 décembre dernier se sont envolés en deux lundis p.m., ce qui démontre votre intérêt pour le théâtre et me stimule pour aller de l'avant. Ça bouge, quel bonheur!

Plus de 1000 personnes ont raté cette première. Les cent cinquante chanceux qui y ont assisté conserveront un

CALENDRIER DES ACTIVITÉS HIVER 2003



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

BOÎTE VOCALE : 990-0863

Mois	Activités de groupes :	Endroits	Responsables	
Janvier				
04	Patinage libre (vend. 19h30)	Patinoire des Loisirs du Plateau	Errol Fortin	627-3546
07	Ski alpin (début) 10h30	Stoneham	Nicole Savard	628-6112
09	Ski de fond (début)	Camp Mercier	Michel Sylvain	622-7031
13	Les Lundis P.M. (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Errol Fortin	627-3546
13	Le groupe vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
15	Café-renc.-inscrip. 13h30	S.s. église St-Pierre-aux-Liens	Errol Fortin	627-3546
16	Ski de fond	Refuge St-Adolphe	Michel Sylvain	622-7031
17	Cours de Tai Chi 10h30	Chalet des Loisirs du plateau	Rémi Hains	628-6705
17	Atelier de bridge (vendredi)	Chalet des Loisirs du plateau	Pauline Cloutier	623-1187
17	Conversation anglaise	Brasserie Grand Bourg	Pauline Loignon	661-3751
20	Cours d'informatique	Centre Odilon-Gauthier	Sylvia Bouchard	622-7082
20	Conditionnement phys.	Centre Fr. Borgia	Benoît Cloutier	623-1187
20	Tennis	Centre Fr. Borgia	Pauline Morneau	623-5043
20-23	Forfait Genévrier	Baie St-Paul	Jean Bédard	872-7689
21	Initiation au théâtre	Centre culturel et comm. Charl.	Nicole Fleury	623-8892
21	Danse en ligne (suite)	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Tremblay	622-2981
22	Danse de ligne (débutant)	À déterminer?	Hélène Tremblay	622-2981
22	Dîner 11h30	Rest. Les Cailles	Nicole Letellier	626-5208
22	Conversation Anglaise	Brasserie Grand Bourg	Evelyn Bernier	821-9234
22	Cours d'eutonnie 09h30	Centre culturel et comm. Charl.	Nicole Lev.-Pha.	623-5714
23	Ski de fond	Centre Ski de fond Charl.	Michel Sylvain	622-7031
24	Troupe de théâtre (cours)	Maison Pierre-Garon Charl.	Nicole Fleury	623-8892
24	Billard 14h	Paradis du Billard Charlesbourg	Michel Tanguay	622-3536
27	Cours de cuisine(homme)	Maison des Adultes Charl.	Louise Turcotte	628-3555
27	Fenêtre sur le monde des voyages	Chalet des Loisirs du Plateau		
		Angleterre, Ecosse et Irlande	Nicole Savard	628-6112
30	Ski de fond	Sentier du Moulin Lac Beauport	Michel Sylvain	622-7031

FÉVRIER

02	Brunch du Carnaval 11h	S.s église St-Rodrigue	Gaétan Bourbeau	628-5791
05	Déjeuner à 11h.	Rest. Les Cailles	Nicole Letellier	626-5208
06	Ski de fond	Club sport.Appalaches St-Eugène	Michel Sylvain	622-7031
07	Soirée du Carnaval de l'ARC	S.s. église St-Rodrigue	CL.Charbonneau	623-2863
11	Déjeuner à 11h .	Rest. Les Cailles	Nicole Letellier	626-5208
11	Traîneaux à chiens	Vallée de la Jacques-Cartier	Rémi Hains	628-6705
12	Dîner-conférence « La sexualité après 50 ans»	Restaurant Chez-Harry Charl. Mme Claire Dubé	Denise Boucher	661-8798
13	Déjeuner à 11h.	Rest. Les Cailles	Infirmière	
13	Ski de fond	Duchesnay	Nicole Letellier	626-5208
14	Souper de la St-Valentin	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Sylvain	622-7031
19	Assemblée Gén. 13h30	S.sol église St-Pierre-aux-Liens	Nicole Savard	628-6112
20	Ski de fond	St-Jean-Chrysostome	Errol Fortin	627-3546
20-27	Parlons bijoux	Ecole de Joaillerie Québec	Michel Sylvain	622-7031
25	Marche au flambeau	Centre Ski de Fond Charl.	Nicole Fleury	623-8892
26	La nuit des Rois	Salle Albert-Rousseau	Rémi Hains	628-6705
27	Ski de fond	Mont St-Anne St-Ferréol....	Nicole Savard	628-6112
			Michel Sylvain	622-7031



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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS HIVER 2003

suite page 2

BOÎTE VOCALE : 990-0863

MOIS	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
MARS			
02-09	Déjeûner des quilles	Carrefour Beauport	Nicole Savard 628-6112
02	Choralie 19h30	Salle Albert-Rousseau	Nicole Fleury 623-8892
05	L'homme de la Mancha	Salle Albert-Rousseau	Nicole Savard 628-6112
06	Ski de fond	Le Castor à Valcartier	Michel Sylvain 622-7031
06-13-20-27	Parlons bijoux	Ecole de Joaillerie Québec	Nicole Fleury 623-8892
12	Café-renc.-conf.13h30 « Déficience auditive »	S.s église St-Pierre-aux-Liens	Errol Fortin 627-3546
13	Ski de fond	Camp Mercier Parc des Laur.	Michel Sylvain 622-7031
19	Dîner-conférence « Alimentation »	Restaurant Chez Harry Charl. Mme Aline Lauzière, nutritionniste	Denise Boucher 661-8798
20-27	Visite Les Biscuits Leclerc	St. Augustin	Nicole Savard 628-6112
31	Fenêtre sur le monde des voyages	Chalet des Loisirs du Plateau « Villes d'Europe de l'Est »	Nicole Savard 628-6112
AVRIL			
02	Dîner-conférence « Action-mémoire plus »	Restaurant Chez Harry Charl. Mme Jacqueline Germain	Denise Boucher 661-8798
03	La Cabane à sucre	Frampton, Beauce	Nicole Savard 628-6112
09	Dîner(Grande-Table) 11h30	Rest. Serge-Bruyère Québec	Nicole Letellier 626-5208
10	Dîner (Grande-Table) 11h30	Rest. Serge-Bruyère Québec	Nicole Letellier 626-5208
16	Café-renc.-conf. 13h30 « Les grands-parents, trésors pour les enfants »	S.sol église St-Pierre-aux-Liens Mme Armande Duval, Psychothérapeute	Errol Fortin 627-3546
MAI			
01-02	Théâtre C.J.R.	Manoir St-Castin Lac Beauport	Nicole Fleury 623-8892
04	IRMA La Douce	Capitole, Québec	Nicole Savard 628-6112
05	Groupe vocal (fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
06	Parution du Journal	« L'INFO C.J.R. »	C. Charbonneau 623-2863
07	Clinique vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Jacques Bernier 821-9234
14	Café-rencontre-insc.	Chalet des Loisirs du Plateau	Errol Fortin 627-3546
15	Randonnée vélo	Piste du Littoral	Jacques Bernier 821-9234
19	Début pétanque (lundis)	Parc des Loisirs du Plateau	Lisette Côté 627-3546
20	Début pétanque (mardis)	Parc des Loisirs du Plateau	Lisette Côté 627-3546
30	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay 622-3536

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.

Pour le ski de fond, les départs se feront du stationnement de l'église Ste-Cécile, les jeudis à 9h30 et le retour vers 15h 00.

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

BONNE ANNÉE 2003 !

souvenir inoubliable d'avoir vu leurs pareils exploiter un talent longtemps mis en veilleuse. Qu'attendez-vous pour vous joindre à nous?

TROUPE DE THÉÂTRE

La Troupe de théâtre C.J.R. est en recrutement.

Nous recherchons des comédiens avec ou sans expérience de théâtre pour notre deuxième représentation qui se tiendra les jeudi 1^{er} et vendredi 2 mai 2003 au Manoir St-Castin.

Comme vous avez manifesté un grand intérêt pour le théâtre et comme la survie de la troupe dépend peut-être de vous, surmontez vos hésitations et venez avec nous. Durant les répétitions, ce n'est pas de la rigolothérapie mais c'est tout comme.

Heure : les vendredis de 9 h à 11 h 30
Début des cours : le 24 janvier pour une durée de 15 semaines

Endroit : Salle Pierre-Garon

Les billets pour la soirée théâtre des 1^{er} et 2 mai au Manoir St-Castin seront en vente à compter du 15 janvier.

APPEL À TOUS

- Nous avons besoin d'un espace de rangement pour les costumes
- Nous sommes à la recherche de techniciens, régisseur et autres fonctions connexes pour le spectacle.

Nicole Fleury, responsable, 623-8892

SORTIE ORNITHOLOGIQUE

Les oiseaux vous intéressent?

Une nouvelle activité vous est offerte. Cette visite dans la région de Portneuf vous permettra peut-être de rencontrer l'oiseau rare.

Dates : 21 et 22 mai ou 28 et 29 mai
Départ : 5 h (matin)
Durée : 4 heures, de 6 h à 10 h
Endroit : Marais Provencher, Neuville
Coût : 5,00 \$

Une randonnée en forêt est prévue entre 10 h et 11 h 30, suivie d'un dîner sur place.
Minimum de 25 personnes
Possibilité de co-voiturage

Réginald Ouellet, inscription, 626-7540

CONVERSATION ANGLAISE

Les groupes animés par Evelyn et Jacques Bernier, Pauline et Réjean Loignon et Monique Lacroix continuent leur activité.

Il est difficile de répondre à la demande sans cesse grandissante pour les ateliers d'anglais. On est à la recherche de nouveaux moniteurs bilingues bénévoles pour former de nouveaux groupes.

Coût: 10,00 \$

Nicole Fleury, responsable, 623-8892

PARLONS BIJOUX

Je vous propose, en collaboration avec l'école de Joaillerie, six ateliers au choix :

- 20 février : l'ambre, l'ivoire et le corail
- 27 février : le diamant : histoire, achat, 4c, entretien
- 6 mars : pierres de naissance de janvier à mai variations des couleurs, de la qualité et des prix
- 13 mars : pierres de naissance de juin à septembre variations des couleurs, de la qualité et des prix
- 20 mars : les perles de culture - variétés, achat et entretien
- 27 mars : bijoux de succession - transformation, revente, évaluation et investissement

Heure : les jeudis de 19 h à 21 h
Endroit : École de Joaillerie, 299, 3^e Avenue, 3^e étage
Coût : 15,00 \$ par atelier (payable sur réservation)

Minimum de 15 personnes.

Claire Lizotte, gemmologue et propriétaire de Bijouterie Fortuna, animatrice, 627-1445

INFORMATIQUE

Formule 1 : Initiation à l'informatique

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

Nous vous 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.

Horaire : le jeudi a.m., de 8 h 30 à 11 h 45
Durée : 5 semaines

Début des cours : le jeudi 23 janvier
 Frais d'inscription : 75,00 \$ (chèque à l'ordre de la
 Commission Scolaire des Premières- Seigneuries)
 Nombre d'élèves par groupe : 15
 Endroit : Centre Odilon-Gauthier
 160, 80^e Rue, local no 23, Charlesbourg

Inscription au café-rencontre du 15 janvier

Formule 2 : Cours individualisés

Vous connaissez l'informatique et vous aimeriez étudier
 ou approfondir un ou des logiciel(s) particulier(s) à votre
 propre rythme?

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

Horaire : cours en journée ou en soirée (selon la
 demande)
 Durée : 10 cours de deux heure trente chacun
 (1 à 4 fois par semaine)
 Début des cours : semaine du 20 janvier
 Frais d'inscription : 125,00 \$

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

Formule 3 : Word intermédiaire

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont suivi
 «initiation à l'informatique» et à ceux et celles ayant des
 connaissances de base en informatique.

Programme du cours :

Définir des marges, copier/coller entre deux documents,
 insertion de saut de page, mise en forme de caractères,
 mise en forme de paragraphes, puces et numéros,
 bordure et trame de fond, aperçu avant impression et
 insertion de caractères spéciaux.

Horaire : Mardi ou vendredi, de 8 h 30 à 11 h 45
 Durée : 5 semaines
 Début du cours : le mardi 21 janvier, le vendredi
 24 janvier
 Frais d'inscription : 75,00 \$ (chèque à l'ordre de la
 Commission Scolaire des Premières- Seigneuries)
 Nombre d'élèves par groupe : 15 élèves
 Endroit : Centre Odilon-Gauthier

Inscription au café-rencontre du 15 janvier.

Louise Turcotte, responsable, 628-3555

COURS D'ESPAGNOL

(cours axé sur la communication)

Connaissance des éléments de base de la langue.
 Langue et voyage : douanes, réservations, demande
 de renseignements, expressions courantes...
 Classement par niveau (débutant & intermédiaire)

Un soir/semaine pendant 10 semaines (25 heures)
 Pour renseignements : M^{me} **Sylvia Bouchard**,
 622-7882, entre 13 h et 21 h

Louise Turcotte, responsable

COURS DE CUISINE POUR HOMME

Cours de base : niveau I

Pour vous messieurs, c'est encore possible cette année
 de suivre les cours en cuisine de base et ainsi
 améliorer vos connaissances en 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 : 11 semaines
 Début des cours : semaine du 27 janvier

Inscrivez-vous directement au 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 \$ seront exigés.

Louise Turcotte, responsable

BRIDGE C.J.R.

Notre cinquième saison de bridge s'est clôturée par un
 grand tournoi amical. Soixante-douze personnes y
 ont participé.

Nous tenons à remercier Madame Diane St-Pierre et
 Monsieur Dennis Shareck pour l'organisation de cette
 journée mémorable et pour l'organisation des sessions
 de bridge du vendredi, de même que Monsieur Claude
 Charbonneau. pour ses cours de perfectionnement et
 ses ateliers.

Nous remercions également Mesdames Pauline Cloutier
 et Nicole Charbonneau pour les cours aux débutants.

Le bridge devient de plus en plus populaire et apprécié.
 C'est encourageant de voir tout ce beau monde
 s'intéresser au bridge.

À la saison d'hiver, il n'y aura pas de cours pour les débutants. Monsieur Claude Charbonneau animera des ateliers et des cours d'approfondissement de façon périodique.

Venez nous voir en grand nombre, nous vous attendons à compter du 17 janvier, 13 h.
L'équipe du bridge C.J.R.

TAÏ CHI

La session d'hiver de taï chi débutera le 17 janvier pour une durée de douze semaines, de 10 h 30 à 12 h.

Clientèle ciblée : initiés ou personnes ayant déjà pratiqué le taï chi
Coût : 42,00 \$
Minimum de 15 participants.

Louise Déziel, professeur
Rémi Hains, responsable, 628-6705

GROUPE VOCAL C.J.R.

La session d'automne 2002 fut plutôt ardue en raison de la maladie de notre Gaétan national, notre musicien attitré, mais elle fut quand même des plus intéressantes.

Dès les premiers jours de janvier 2003, le Groupe Vocal des Jeunes Retraités se réunira à nouveau pour chanter en s'amusant et ce, tous les lundis matins.

Cette missive se veut également un souhait destiné à tous les membres de la C.J.R. : JOYEUSES FÊTES et une année 2003 remplie de la réalisation de vos plus chers désirs.

Aline Parent, responsable

CINEMA

Pour tous ceux et celles qui désirent obtenir leur carte d'entrée pour le Cinéma Le Clap à un prix de groupe.

Coût : 47,50 \$ pour 10 films avec en plus une entrée gratuite pour une autre personne.

Minimum : 50 participants.

Inscription : café-rencontre du 15 janvier

Nicole Falardeau, responsable

DANSE EN LIGNE C.J.R. HIVER 2003

Les cours débuteront le mardi 21 janvier, au chalet du Plateau. Ils dureront 13 semaines. Le coût est de 25,00 \$ (ou 2,50 \$ par leçon).

Les participants seront regroupés en trois catégories:

Débutant(e)s : 13 h à 14 h
Initiés : 14 h 10 à 15 h 10
Intermédiaires : 15 h 20 à 16 h 20

Des pratiques auront lieu le lundi soir au Salon de Quilles, Carrefour Charlesbourg. Mme Leduc donnera les informations lors de l'inscription du 15 janvier.

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

CENTRE D'ART LA CHAPELLE DE VANIER

Prochaines activités pour enfants à La Chapelle:
23 février : Arthur le coureur des bois
13 avril : Délit de frites avec Rêves en stock

Les billets seront en vente aux cafés-rencontre.

Nicole Savard

COMITÉ DU BULLETIN L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau, président du comité
Errol Fortin, président de la C.J.R.
Nicole Charbonneau
Huguette Deblois
Marcel Dupont
Pauline Morneau
Michel Sylvain
Yvon Thibaudeau

IMPÔT SERVICE

Pour un service fiable et confidentiel confiez la préparation de vos déclarations d'impôt à une spécialiste.
Service à domicile disponible. Rapport informatisé.
Entrevue possible 7 jours sur 7, de 9 h à 20 h. Prix compétitif
Vérification des années antérieures gratuite pour les nouveaux clients.
Votre conseillère fiscale,
Louise Jourdain, prop., 623-9969

ACTIVITÉS SPORTIVES

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Ohé! Ohé! jeunes et vaillants retraités de la C.J.R. Vous désirez être en bonne forme physique? Voici comment l'acquérir ou encore la conserver :

Horaire : du lundi au vendredi inclusivement
de 8 h 40 à 9 h 40

Durée : 13 semaines

Début : le lundi 20 janvier

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

Endroit : Gymnase François-Borgia, Patro de
Charlesbourg

Bienvenue à tous.

Inscription au café-rencontre du 15 janvier

Benoît Cloutier, responsable, 623-1187

SORTIE EN TRAÎNEAU À CHIENS

Une nouvelle formule nous permet de vous offrir
cette activité à un moindre coût.

- pêche à la truite
- raquette
- traîneau à chiens : plan a : 20 minutes
plan b : 60 minutes
- dîner : dégustation de votre truite en papillote
- concours photo
- possibilité de constance-voiturage.

N.B. Les participants aux activités seront accompagnés
d'un guide.

Date: le mardi 11 février

Heure: arrivée 8 h 30, retour 16 h

Endroit: Domaine de la Truite du Parc
7600, route 175 Nord, Stoneham

Coût: sans traîneau, 32,00 \$ (taxes incluses)
avec traîneau, 20 minutes, 57,00 \$
avec traîneau, 60 minutes, 82,00 \$.

Rémi Hains, inscription, 628-6705

RENDEZ-VOUS AUX GENÈVRIERS

Les 20, 21, 22 et 23 janvier, nous vous donnons
L' rendez-vous aux Genèvevriers.

Suggestions d'activités :

le lundi 20 :

En route vers Charlevoix, possibilité de ski alpin et
de randonnée au Massif de Petite Rivière St-
François dans les caps sur la route 138.

Ne pas oublier l'apéro (5 à 7) au restaurant à l'entrée.
Les cartes sont vendues par Jean Bédard au coût de
10,00 \$. C'est une excellente occasion de faire
connaissance avec tout le monde

le mardi 21 :

Possibilité de ski de randonnée sur le site du
Genèvevriers/ou à St-Agnès (4 pistes)/ ou aux Sources
Joyeuses (plusieurs pistes) situées près de la
Malbaie.

Pour le ski alpin, le centre du Massif ou celui du
Mont Grand Fonds.

le mercredi 22 :

Journée au Mont Grand Fonds - ski alpin et de
randonnée.

le jeudi 23 :

Avant-midi libre.

Nous devons quitter les chalets pour midi.

Fernand Cloutier, coordonnateur des activités
physiques

VIVE LE TENNIS

La session d'automne est déjà
terminée. Plus de 60 participants se
sont donné rendez-vous au
gymnase François-Borgia.
Félicitations pour votre bel esprit
d'équipe et votre accueil. Un merci
tout spécial à Benoît Lortie, un aide
irremplaçable.



Il y aura également du tennis, cet hiver. Les horaires de
tennis me seront confirmés vers le 10 janvier. Je vous
attends donc au café-rencontre du 15 janvier pour les
inscriptions. Le coût sera de 20.00 \$.

Bonne Année 2003.

Pauline Morneau, responsable, 623-5043

VÉLO

Joignez-vous à nous pour une autre saison de vélo. Cette année, nous aurons dix sorties de vélo touriste aux alentours de Québec d'une distance maximale de 50 km. Les sorties auront lieu à tous les deux mercredis. Deux sorties de plus d'une journée se feront à l'extérieur de Québec. À la clinique de vélo du 7 mai, la liste des sorties vous sera remise et plus d'informations seront données sur le déroulement de la saison.

Réjean Loignon, responsable 661-3751

CAMPING

Nous gelons maintenant, mais nous songeons à nos soirées près du feu de camp. Sortez votre agenda et réservez du 7 au 11 juillet pour le camping.

Nicole Fleury et **Nicole Savard**, responsables

BILLARD

Nous vous attendons les vendredis p.m. à compter du 24 janvier de 14 h à 16 h au Tapis Vert, 8255, boul. Henri-Bourassa.

Le coût est de 20,00 \$ pour une durée de 10 semaines. Consommation obligatoire.

Michel Tanguay, 622-3536 et
Yvon Boulet, 623-9150, inscription

SOIRÉES PATINAGE C.J.R.

Les soirées de patinage C.J.R. se feront les vendredis soirs de 19 h 30 à 21 h 30 au Plateau.

Une invitation toute spéciale à venir vous détendre au son de la musique.

L'aménagement de nos surfaces glacées vous offre l'occasion de pratiquer avec plus de facilité le patinage libre.

Patinons ensemble!

Errol Fortin

PLAISIR SUR GLACE

Sortez vos patins, foulards, mitaines et cache-oreilles et venez vous amuser sur les patinoires du Plateau!

Le samedi 25 janvier de 19 h à 21 h 30
Soirée rétro

Costumes de mise - Restauration à La Planque.



- Hockey-boule sur patins de 19 h à 20 h (adultes).
- Patinage avec valse viennoises de 20 h à 21 h 30.
- Tirage de prix de présence.

Le dimanche 26 janvier de 13 h à 15 h 30
Activités familiales

Clowns et tatous pour les jeunes.

Restauration gratuite pour tous les participants.

- Patinage libre sur toutes les surfaces glacées de 13 h à 15 h 30.
Prix pour le meilleur costume d'enfant.
- Jeux de vitesse et d'habileté de 13 h à 14 h 30
- Jeux d'adresse de 14 h 30 à 15 h.
- Glissade fonctionnelle durant toute l'activité.
- Remise de prix aux participants.

«Participons ensemble».

Errol Fortin

GROSSES QUILLES

Les mercredis dès 9 h, les amateurs de grosses quilles se rencontrent. Il y a toujours de la place de disponible. Si vous voulez vous joindre à nous, vous êtes les bienvenus.

André Nadeau, responsable, 622-6103

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 10 h 30, à compter du 7 janvier.

Nicole Savard, responsable

SKI DU MERCREDI AU RELAIS

Vous êtes seul(e) pour skier?

Rendez-vous au chalet du Relais à 9 h 45 dans la section du foyer face au resto, pour être sur les pistes à 10 h.

Un deuxième rendez-vous pour les retardataires est fixé à 12 h au même endroit.

P.S. Vous devez vous procurer votre macaron au coût de 35,00 \$.

MARCHE AU FLAMBEAU

Le mardi 25 février, vous êtes invités à participer à une marche au flambeau au Centre de ski de fond de Charlesbourg. Les randonnées sont réparties en trois parcours d'une durée maximale de deux heures. Le souper aura lieu au Resto Premier, 8565, boul. Henri-Bourassa.

Coût : 17,50 \$ tout inclus (randonnée et souper)

Noëlla et Rémi Hains, inscription, 628-6705

CLUB DE MARCHE C.J.R

Nous recherchons des personnes intéressées à former une équipe pour préparer des sorties pour notre futur club de marche.

Responsable : **Nicole Lévesque-Phaneuf**, 623-5714

L'EUTONIE

L'eutonie est une approche corporelle qui favorise la prise de conscience du corps. Elle aide à mieux gérer les tensions, à retrouver la souplesse des articulations et à utiliser plus adéquatement son corps avec une économie d'énergie pour les gestes quotidiens, le travail, le sport, la danse, la musique... L'eutonie contribue à la gestion du stress, à la détente et améliore l'état psychique.

Les cours sont le mercredi de 9 h 30 à 11 h et débutent le 22 janvier pour une durée de 10 semaines, au Centre culturel et communautaire, 7575, boul. Henri-Bourassa, salle 112.

Coût : 64 \$ (minimum 12 personnes et maximum 20 personnes)

Intervenante : **Nathalie Leclerc**, eutoniste
Responsable : **Nicole Lévesque-Phaneuf** 623-5714

MÉLI MÉLO

CHORALIES

À la salle Albert-Rousseau, le 2 mars à 19 h 30, sept groupes vocaux se produiront, incluant le Groupe Vocal Vibrations dont Nicole Fleury fait partie.

Les billets seront en vente dès le 15 janvier.

Coût : 15,00 \$

Nicole Fleury, responsable

GROUPE VOCAL VIBRATIONS

Formé de cinquante-cinq choristes majoritairement des Charlebourgeois, ce groupe existant depuis treize ans, présentera son spectacle annuel les 6 et 7 juin à la salle Dina-Bélanger du Collège Jésus-Marie.

Coût à préciser plus tard.

Nicole Fleury, responsable

FÉLICITATIONS

Félicitations à Madame Simone Lamontagne, membre de la C.J.R. Cette dernière a été récemment honorée par le gouvernement du Québec pour avoir accompli un acte d'héroïsme avec deux compagnes de travail. Les trois animatrices, à l'emploi d'une garderie bien connue de Charlesbourg, ont sauvé une fillette âgée de deux ans qui était en arrêt respiratoire.

CONCOURS DE PHOTOS

Vous voulez connaître les «couleurs» de la C.J.R.?

Visitez votre site web à l'adresse suivante: [//www.cjrcharlesbourg.org](http://www.cjrcharlesbourg.org) afin d'admirer les photos gagnantes de notre concours.

La journée champêtre du 14 août dernier fut chaude, animée, colorée et artistiquement photographiée.

Par vote populaire, les gagnantes ont été :

1^{er} prix : Madame Monique Lovigny

2^e prix : Madame Colette Fortin

3^e prix :
ex aequo Madame Marcelle E. Rivard et
Madame Yvette Gameau

Un prix de participation est allé à Monsieur Jean-Louis Gilbert.

Merci aux onze photographes participants et félicitations aux gagnantes.

Louise Turcotte, responsable

LE SUICIDE CHEZ LES AÎNÉS

Le suicide des jeunes est bien connu mais qu'en est-il pour les aînés? Comment reconnaître le potentiel d'une idée suicidaire? L'incapacité de faire face à des changements majeurs (la mort d'un conjoint, une maladie grave, l'isolement social, une retraite mal préparée, l'insécurité financière...), des changements de comportements associés à des messages verbaux peuvent nous mettre la puce à l'oreille car le suicide peut être une solution à la souffrance et à l'angoisse de devenir un fardeau.

Dans les changements de comportements, on peut observer une augmentation de la consommation d'alcool, des modifications dans les habitudes quotidiennes (ne s'habille plus, se lève très tard, ne fait plus l'entretien...), des changements dans les relations avec les autres, tristesse et perte d'intérêt, dons d'objets chers... La personne peut dire « la vie n'a plus de sens », « vous seriez mieux sans moi », « je me sens inutile », « je suis fatigué de la vie », « je n'ai plus de raison de continuer »...

Que faire? Nous devons demander directement à l'aîné s'il pense au suicide (quand, où, comment). Nous pouvons l'encourager à exprimer ce qui lui est intolérable. Maintenir un contact téléphonique peut suffire. Mais surtout, ne pas juger la personne, ne pas diminuer l'importance et l'intensité de sa souffrance et éviter de moraliser et de donner des recettes de bonheur.

Pour en savoir plus sur le sujet, je vous invite à consulter le Centre de prévention du suicide au numéro suivant : 683-4588.

Nicole Lévesque-Phaneuf

BÉNÉVOLES, À VOS MARQUES!

Après avoir vérifié auprès de votre association s'il y a des tâches à accomplir, il se peut fort bien qu'il vous reste encore du temps. Vous souhaitez donner encore un peu plus de votre temps? Et vous ne savez pas dans quel domaine exercer vos talents? La solution existe. Un organisme sert de plaque tournante pour vous aider à faire un choix judicieux au niveau de votre engagement bénévole. Les personnes qui désirent apporter une forme d'aide dans leur milieu sont dirigées vers les organismes qui ont exprimé des besoins. Plus nécessaire de frapper à plusieurs portes.

Quelques exemples de services: accompagnement-transport, parrainage, dépannage, bonjour quotidien, accueil et références, popote de Charlesbourg.

Pour plus de renseignements, communiquez avec
LA MAISON DU BÉNÉVOLAT
7260, boul. Cloutier, Charlesbourg
Tél.: 622-5910

Site internet:
<http://pages.globetrotter.net/maison.benevolat.charlesbourg>

Marcel Dupont

VANCOUVER-QUÉBEC À VÉLO

Un rêve vieux de quelques années s'est réalisé du 7 mai au 19 juin 2002. Après s'être rendus en avion, mon compagnon, Réjean Rainville et moi, avons enfourché nos vélos pour un périple de 44 jours, dont 3 jours de congé.

Pendant qu'il faisait froid et qu'il pleuvait souvent au Québec, nous avons profité d'une température agréable, en général, pour réussir cet exploit sportif. Quelquefois un peu frais le matin mais très souvent ensoleillé lors de la traversée des Rocheuses. Quel paysage! Extraordinaire, au point d'en oublier la fatigue lors de longues et très hautes montées (jusqu'à 8 à 10 km). À chaque kilomètre, c'est toujours nouveau et pittoresque et, heureusement, car arrivés dans les prairies le paysage est plutôt monotone. Des champs à perte de vue sans jamais d'arbre; cependant nous y avons rencontré des gens très gentils et aimables. On dit que c'est plat dans les prairies mais il faut les traverser en vélo pour se rendre compte qu'il y a de très nombreuses montées. À cette période de l'année, au printemps, les vents soufflaient particulièrement fort du sud et sud-est. Après 2 jours de 26°, une tempête de 15 cm de neige nous força à prendre congé dans un petit village de 250 habitants Tompkins, Saskatchewan. Rien à faire d'autre que de rester au bar de l'hôtel à placoter et à regarder la TV.

En approchant du Manitoba, mère nature nous poussa dans le dos pour rouler 2 jours consécutifs de 205 et 250 km. Puis plus de 2000 km en Ontario. Très, très côteux autour du Lac Supérieur et aux environs de North Bay, secteur moins intéressant à cause de plusieurs centaines de kilomètres boisés et, c'était chaud et plein de moustiques. Heureusement quelques averses nous ont rafraîchis jusqu'à ce que nous arrivions aux frontières du Québec où le déluge nous accompagna pendant 2 jours. Le 19 juin, sous un soleil ardent, nous étions reçus à la maison par une foule de parents et amis.

Ayant voyagé sans voiture accompagnatrice et, avec le strict minimum de bagage (environ 17 à 18 lbs de vêtements, outils, un peu de nourriture) nous avons logé dans les petits motels et quelques camps de pêche et avons pris nos repas au restaurant, sauf en quelques occasions à l'épicerie, et cela toujours sur ou aux abords de la transcanadienne.

Aucune blessure (si ce n'est le fessier!) ni maladie ne nous ont importunés; quelques problèmes de vélo ont agrémenté ce tour cycliste tels que : un rayon cassé, bris de la roue libre (block gear), bris d'un « frame » (la partie tenant la roue arrière) et, 2 crevaisons lors des 3 derniers jours. Somme toute, un voyage inoubliable autant par la beauté et la diversité de notre paysage canadien que par les rencontres de gens que nous avons pu côtoyer. De plus, 5 440 km en 41 jours (moyenne de 132 km) pour des « cyclophiles » avertis, ce n'est pas négligeable.

Guy Fournier

RETRAITE DE CLAUDETTE

J'apprenais dernièrement le départ à la retraite de Claudette Boudreault, coordonnatrice de la Corporation des Loisirs du Plateau. Cette dernière a travaillé aux loisirs du Plateau pendant 17 ans.

Au nom de la C.J.R., un gros merci pour sa précieuse collaboration

Nous souhaitons qu'elle profitera pleinement de cette retraite bien méritée.

Errol Fortin, président.

Les yeux de l'esprit ne commencent à être perçants que quand ceux du corps commencent à baisser.

Platon

LE GRAND BOURG

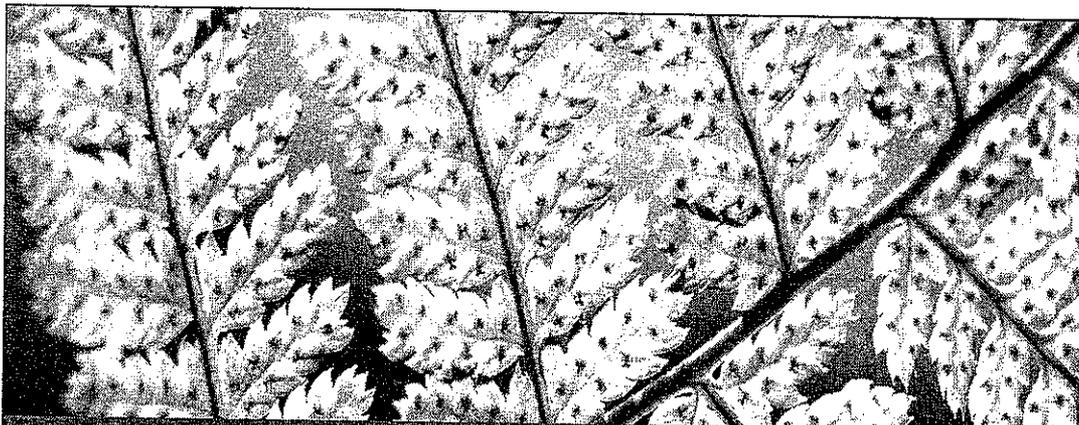
RESTO-BRASSERIE

**SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES**

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757



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

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

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



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

Centres financiers :

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