



# L'INFO C.J.R.



LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉ(E)S  
DU PLATEAU  
8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, QC, G1G 4W7  
Courriel : [c.j.r@globetrotter.net](mailto:c.j.r@globetrotter.net)  
Boîte vocale : 990-0863

Volume 6, N°1

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

SEPTEMBRE 2003

## MOT DU PRÉSIDENT

Au moment où j'écris ce texte, le 15 août, après trois jours de beau temps, un record pour cet été 2003, c'est le tonnerre et les orages qui me tiennent compagnie. Déjà bientôt deux mois de passés, un été en dents de scie où dame nature a surfé, le plus souvent au creux de la vague, ce qui a obligé vos responsables d'activités à jongler avec le temps. Notre amie Ginette a tout de même réussi, non sans peine dans ses sorties de golf, mais Réjean a, très souvent, vu son vélo tomber à l'eau. Les gens du camping ont été plus chanceux, la plus belle semaine, c'est à croire qu'un certain diable, que je ne nommerai pas, avait utilisé ses contacts avec là-haut pour cette occasion.



Si on jette un coup d'œil aux activités qui vous ont été offertes durant cette saison, elles ont été multiples, un calendrier très bien rempli : la pétanque, trois soirs semaine, le club de marche, les sorties ornithologiques, le brunch santé-chanté, le tennis, le souper homard, les voyages à l'île aux Grues (2), les Mosaïcultures et les Légendes fantastiques, sans oublier la Fête Champêtre, le Festival Western... Levons notre chapeau devant les bénévoles responsables qui ne nous laissent jamais tomber quelles que soient les raisons qui peuvent en déranger la tenue.

Ces personnes, que vous connaissez, sinon vous devriez faire un effort pour les connaître, s'organisent toujours pour contourner les difficultés afin que nous ayons de bons moments et ce n'est pas toujours facile, croyez-moi. Et même si ce n'est pas toujours parfait aux yeux de certains, c'est toujours fait avec chaleur et générosité.

Le Gala du 10<sup>e</sup> sera pour nous l'occasion de leur exprimer nos sentiments et notre reconnaissance. J'espère que, pour cette occasion, toutes et tous sauront montrer l'ouverture d'esprit et la générosité nécessaires

afin de faire de cet événement, un geste de gratitude envers tous nos bénévoles sans lesquels la C.J.R. n'existerait pas.

**Fernand Routhier**, président

### CONSEIL D'ADMINISTRATION 2003

*Fernand Routhier*, président  
*Michel Tanguay*, vice-président  
*Jean-Louis Gilbert*, trésorier  
*Gaétan Genois*, secrétaire  
*Réjean Loignon*, régistrateur  
*Gaétan Bourbeau*, coordonnateur du  
socioculturel  
*Ginette Dufresne*, administratrice  
*Errol Fortin*, administrateur  
*Rémi Hains*, administrateur  
*Nicole Phaneuf Lévesque*, administratrice  
*Nicole Savard*, administratrice

*Fernand Cloutier* nous a remis sa démission le 30 juillet.

### FÊTE DE LA RENTRÉE:

#### CAFÉ RENCONTRE

Inscriptions

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

11 h à 13 h : Café rencontre: hot-dogs, maïs,  
gâteaux, breuvages  
(tout est gratuit pour les membres)

**Apportez vos chèques**

## SOMMAIRE

Mor du président	
1- Administration	p. 2
2- Gala 10 <sup>e</sup> anniversaire	p. 3
3- Aînés et implications communautaires	p. 4
4- Activités culturelles et éducatives	p. 5
5- Activités sociales	p. 7
6- Santé, plein air et sport	p. 11
7- Voyages	p. 13
8- Divers	p. 14

## ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau, responsable	623-2863
Nicole Charbonneau	623-2863
Huguette Deblois	626-9075
Marcel Dupont	628-7963
Errol Fortin	627-3546
Pauline Morneau	623-5043
Fernand Routhier	626-7290
Michel Sylvain	622-7031
Yvon Thibaudeau	622-9754

## I- ADMINISTRATION

### MODALITÉS RELATIVES AUX INSCRIPTIONS DU JEUDI 11 SEPTEMBRE 2003

Lors des dernières séances d'inscription aux activités de la C.J.R., nous avons reçu des plaintes. Des personnes se sont inscrites avant le début officiel de la séance d'inscription. Pour pallier à ces incidents, des règles plus strictes s'appliqueront de manière à rendre la situation plus transparente et plus juste pour tous.

En premier lieu, il faut accepter que la C.J.R. compte près de 1100 membres et qu'il n'est pas possible de satisfaire tout le monde lors de l'inscription aux activités contingentées.

En deuxième lieu, le conseil d'administration a accepté que **seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions et qui doivent obligatoirement siéger aux tables** auront la priorité lors d'une séance spéciale pour eux le matin même de la journée d'inscription. **Aucune autre inscription ne sera acceptée.**

D'autre part, le chalet des Loisirs du Plateau restera fermé jusqu'à l'heure officielle du début des inscriptions. Un contrôle de la carte de membre sera effectué à l'entrée du chalet et plusieurs personnes parmi les administrateurs seront présentes pour diriger les gens vers les salles appropriées. De plus, les paiements effectués par chèque devront être datés de la journée même. Donc, **ayez en main votre carte de membre et votre carnet de chèques.**

En dernier lieu, pour certaines activités régulières, tel le groupe vocal, les groupes de conversation anglaise..., la politique est de donner la priorité aux membres déjà inscrits l'année ou la saison précédente. Tout nouveau membre désirant s'y inscrire sera placé sur une liste d'attente.

Le conseil d'administration

## TPS & TVQ

Les frais d'inscription que nous exigeons sur toutes les activités comprennent les deux taxes (TPS et TVQ). Il en est de même sur la cotisation annuelle.

## MEMBRES NON RÉSIDENTS

Les membres du conseil d'administration de la C.J.R. ont décidé de ne plus accepter de nouveaux membres ne résidant pas à Charlesbourg et ce, jusqu'à ce que la nouvelle politique de reconnaissance des associations volontaires soit adoptée par la ville de Québec. Présentement, nous devons nous conformer à la politique établie qui exige qu'un minimum de 75% des membres d'un organisme de loisirs reconnu doivent être résidents de l'Arrondissement de Charlesbourg.

Impression du Bulletin

**SIEL**  
IMPRIMERIE

688-9593

Envoi de Publication - Convention N° 40039360



## 2- GALA 10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE



### Vote du premier tour

**N**ous voici maintenant arrivés à un moment très important pour la réussite de notre GALA.

Dans le journal du mois de mai, nous vous informions que vous auriez à voter pour des bénévoles qui se sont démarqués par leur personnalité et leur travail.

Dans ce journal, vous trouverez ci-joint le premier bulletin de vote qui servira à déterminer les candidats admissibles au 2<sup>e</sup> tour. Il est donc important de voter à ce premier tour, car seuls les personnes nommées dans ce premier tour seront admissibles au 2<sup>e</sup> tour.

Le bulletin de vote du second scrutin sera joint à L'INFO C.J.R. de janvier.

Cette année, nous vous demandons d'en parler, de vous informer, de jouer avec nous et surtout de **VOTER. Soyez donc de la partie et VOTEZ.**

Bonne chance à nos bénévoles !

### INFORMATIONS :

- L'endroit où se tiendra cette fête reste à déterminer.
- Nous ferons nos devoirs cet automne car dès le mois de janvier, nous aurons des cartes à vendre pour cette soirée.

### Anecdotes :

Nous sommes encore dans l'attente de vos textes. Nous avons besoin de vous pour construire notre soirée GALA.

Si vous avez été témoin d'un fait cocasse à travers les activités de la C.J.R., hâtez-vous de nous le faire connaître. Un comité d'écriture a été formé pour recréer ces scènes et la troupe de théâtre de la C.J.R. aura le plaisir de les jouer. **Soyez de la partie et informez :**

Gaétane Fraser	626-3929
Denise Boucher	661-8798
Nicole Fleury	623-8892

### Commanditaires :

Vous devinez qu'une activité comme celle-là ne peut se faire sans argent. Donc, si vous avez des contacts à nous communiquer ou si vous pouvez nous trouver des commanditaires qui rendraient cette soirée GALA inoubliable *soyez de la partie et appelez-nous.*

**Nicole Fleury**, présidente du comité Gala  
623-8872



### DÉCÈS:



**M. Edmond Poulin**,  
décédé le 4 mai dernier. Il était  
membre de la C.J.R.

Vivez si m'en croyez, n'attendez à demain.  
Cueillez dès aujourd'hui les roses de la vie.

Pierre de Ronsard, extrait de Sonnets pour  
Hélène

### 3- AÎNÉS ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES

#### LES AÎNÉS REGROUPÉS DE CHARLESBOURG (ARC)

L'ARC est un regroupement de seize associations d'aînés dont le but est de mieux défendre ensemble les intérêts des aînés de notre milieu.

Des défis comme la reconnaissance des associations d'aînés, la défense des acquis de ces associations sont des préoccupations qui seront très présentes au cours de la prochaine année.

Mais au delà des intérêts particuliers de chaque association, c'est le mieux-être de la personne aînée qui fera l'objet de ses principaux investissements et engagements.

En juin 2003, l'ARC recevait du comité d'engagement social de la Caisse Desjardins de Charlesbourg une somme de 27 000,00 \$ sur trois ans pour l'élaboration, l'implantation et la mise en oeuvre d'un programme d'aide aux aînés vivant des difficultés personnelles sur le plan de l'isolement, de la solitude, de l'insécurité et des besoins de soutien civique au plan de l'information et de l'assistance.

Depuis le 10 juin dernier, la majorité des associations d'aînés et des groupes communautaires qui oeuvrent à la qualité de vie des aînés unissent leurs efforts pour qu'ensemble, nous puissions implanter le programme d'aide aux aînés.

Les autorités du CLSC-CHLSD La Source et la direction des loisirs et de la vie communautaire de l'Arrondissement de Charlesbourg nous appuient et nous assistent dans la réussite de cette démarche.

Pour réussir à aider les aînés, nous avons besoin de votre compétence, de votre engagement et de votre participation.

Cette année, l'ARC s'engage d'une façon prioritaire à aider la personne aînée à améliorer sa qualité de vie dans son milieu et c'est avec le soutien et l'engagement de chacun que nous pourrions relever ce grand défi.

**Claude Charbonneau**, président de L'ARC

Après le verbe «aimer», «aider» est le plus beau verbe du monde.

Bertha von Suttner

#### LE PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS DE CHARLESBOURG (P.A.A.)

Après plusieurs mois de préparation, le programme d'aide aux aînés de Charlesbourg en est maintenant rendu à la mise en oeuvre. Les différents partenaires, soit les organismes communautaires et les organismes d'aînés du territoire du CLSL-CHLSD La Source, signeront en septembre une convention de services régissant l'ensemble de son implantation et de son application.

Le P.A.A. est un programme dont l'objectif est d'assurer un service concerté et individualisé, de support, d'écoute, de référence ou de prévention aux aînés éprouvant des difficultés personnelles sur le plan de l'isolement, de la solitude ou de l'insécurité.

L'entraide et la coopération étant l'apanage des organismes d'aînés, nous avons la responsabilité de collaborer ensemble afin d'assurer la réalisation des objectifs du programme en répondant nous-mêmes aux besoins de nos semblables.

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 venons solliciter vos nombreuses compétences, votre chaleur humaine et votre générosité afin de nous aider à offrir un service de qualité auprès des aînés en difficulté. Nous avons besoin de bénévoles! Que ce soit pour une heure ou quatre heures semaine, votre disponibilité sera respectée. Vous recevrez aussi la formation et le soutien nécessaires à l'accomplissement de votre engagement.

Si vous aimez discuter et rendre service, si vous êtes une personne positive, dynamique et que vous aimez partager vos intérêts, vos talents... quelqu'un a besoin de vous.

Vous pouvez aussi nous demander de l'assistance pour vous ou un proche. Nous procéderons en toute confidentialité et discrétion. Merci à tous ceux et celles qui ont déjà donné leur nom pour faire partie de l'équipe, nous vous appellerons bientôt. Rappelons-nous la situation de milliers d'aînés isolés en France cet été.

Pour plus d'informations et pour donner vos disponibilités, contactez Louise Turcotte.

**Louise Turcotte**, responsable 628-3555

## 4- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES (FORMATION, THÉÂTRE, CONCERTS, SPECTACLES...)

### FENÊTRE SUR LE MONDE

Le lundi 3 novembre 2003, il y aura présentation d'un voyage pour avril 2004. La destination offerte est l'Ouest américain. La conférencière sera Mme Louise Drouin. Cela promet d'être animé et intéressant !

Endroit : Chalet du Plateau à 13 h 30.

Si des destinations vous attirent, je suis intéressée par toutes vos suggestions.

**Nicole Savard**, responsable 628-6112

### ATELIERS D'EUTONIE

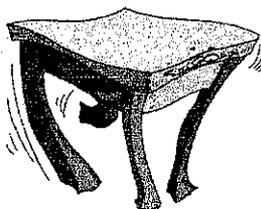
L'eutonie est une approche corporelle qui favorise la prise de conscience du corps. Elle aide à mieux gérer les tensions, à retrouver la souplesse des articulations et à utiliser plus adéquatement son corps avec une économie d'énergie pour les gestes quotidiens, le travail, le sport, la danse, la musique...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

Date : le jeudi - débutants : 13 h à 14 h 30  
 - Initiés : 14 h 40 à 16 h 10  
 Début : le 9 octobre, pour une durée de 10 semaines  
 Endroit : Au Centre culturel et communautaire  
 7575, boul. Henri-Bourassa, salle 112  
 Coût : 88,00 \$  
 (minimum 10 personnes)

**Jean-François Albert**, eutoniste  
**Nicole Lévesque-Phaneuf**, responsable 623-5714

### COURS D'ÉBÉNISTERIE DE BASE

Durée : 75 heures  
 Coût : 540,00 \$ (matériel inclus)  
 et vous repartez avec vos meubles.



Contenu :  
 Santé et sécurité sur les outils  
 Fabrication d'une tablette murale de 20"  
 Fabrication d'un meuble d'appoint  
 Acquisition de connaissances sur le dessin  
 Préparation d'une feuille de planification

Débitage du bois  
 Montage à l'aide d'un gabarit  
 Évaluation

Horaire des cours :  
 Du 14 octobre au 16 décembre  
 Mardi et jeudi de 13 h à 17 h  
 ou  
 Du 15 septembre au 8 décembre  
 Lundi et mercredi de 19 h à 22 h

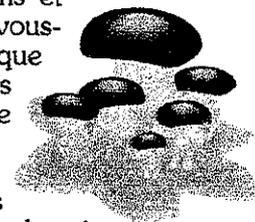
Endroit : Centre Masson (Stationnement gratuit)  
 3025, avenue Tassé, Les Saules (voisin du terminus Michelet Les Saules)

Pour information :  
 Centre de formation professionnelle de Neufchatel  
 847-7137 poste 119 ou 115

**Nicole Lévesque-Phaneuf**,  
 responsable 623-5714

### MYCOLOGIE (CHAMPIGNONS)

Vous aimez les champignons et souhaiteriez les cueillir vous-mêmes? Mais vous vous dites que vous ne pouvez distinguer les comestibles des toxiques? Je vous propose deux options :



- 1- Deux activités gratuites d'initiation, le 20 septembre, à 10 h, au Mont Ste-Anne.
  - a) Rendez-vous au stationnement principal (pergola) pour l'excursion, suivie d'une exposition des champignons et dégustation en après-midi.  
 Coût entre 3 et 5,00 \$ pour le stationnement.
  - b) Le 27 septembre, à 10 h, à Duchesnay, rendez-vous au Pavillon de l'interprétation pour l'excursion, suivie d'un diaporama, d'une exposition des champignons et dégustation en après-midi.
- 2- Une série de 5 sorties d'environ 1 h 30 en matinée, pour la cueillette. Chaque sortie est suivie, en après-midi, d'une exposition des champignons et d'une conférence sur différents thèmes tels que : mycogastronomie, toxicité, odeurs, comestibilité, texture...

Coût : 20,00 \$ ou 4,00 \$/sortie  
(15 personnes minimum)

Dates : les mercredi 17 septembre, 1<sup>er</sup> et 8 octobre et  
les mardi 23 septembre et 14 octobre

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Suzanne Sabourin, spécialiste en mycologie et  
botanique, naturaliste, guide.

**Nicole Lévesque-Phaneuf**, responsable 623-5714

## ACTION MÉMOIRE +

Suite à une demande et un  
intérêt soutenus pour les  
conférences de Mme  
Jacqueline Germain sur la  
mémoire en 2002-2003,  
la C.J.R. vous propose  
une série de rencontres  
sur ce thème.



Horaire : le jeudi de 9  
h à 12 h  
Durée : 7 semaines (du 2 octobre au 13 novembre)  
Endroit : Centre communautaire et culturel de  
Charlesbourg  
Coût : 70,00 \$

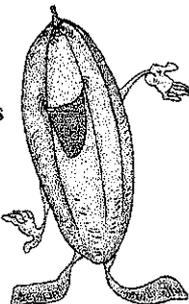
Un minimum de 20 personnes est requis.

Le programme Action-mémoire+ vise à favoriser le  
développement de votre mémoire par l'activation  
cérébrale. Chaque rencontre comporte une partie  
théorique et une partie pratique. Des jeux de stimulation  
cérébrale et des exercices de relaxation physique et  
mentale complètent le programme.

Marie-France Tremblay, formatrice  
**Denise Boucher**, responsable 661-8788

## DÎNERS CONFÉRENCES

Endroit : Restaurant chez Harry,  
1010, 80e Rue Est  
Heure : 11 h 30  
Coût : 6,00 \$ pour chacune des  
conférences.  
Repas non inclus



Le mercredi 22 octobre : Êtes-vous  
visuel ou auditif?

Tous, nous avons un canal privilégié  
dans notre façon de percevoir le monde qui nous

entoure. Certains vont percevoir la réalité de façon  
visuelle, d'autres de manière surtout auditive, alors que  
pour certains, c'est le côté kinesthésique qui sera  
privilegié.

Mais comment identifier ce profil? C'est ce à quoi nous  
nous intéresserons lors de cette conférence qui nous  
permettra d'apprendre à mieux observer, mais surtout  
à entrer en relation avec l'autre de la façon la plus  
efficace possible et d'améliorer ainsi nos relations avec  
notre entourage.

Marie Bérubé, psychologue  
**Denise Boucher**, responsable 661-8788

Le mercredi 19 novembre : L'alimentation intelligente

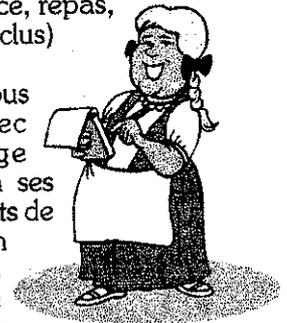
Prévenir les maladies cardio-vasculaires et le diabète en  
jouant les deux meilleures cartes: l'alimentation et  
l'exercice. Réajuster son alimentation en introduisant les  
antioxydants, les bons gras, le soya et en modifiant les  
sucres peut se faire en un tour de main avec un bon  
plan. Combiné à une alimentation intelligente, l'exercice  
augmentera la prévention des maladies dégénératives et  
le plaisir de vivre.

Frances Boyte, diététiste  
**Denise Boucher**, responsable 661-8788

## DÉJEUNER-CONFÉRENCE

La C.J.R. initie une nouvelle activité cet automne, soit  
un déjeuner-conférence qui aura lieu à la Maison du  
Renouveau

Endroit : 870, Carré de Tracy Est  
Date : le jeudi 6 novembre, à 9 h  
Coût : 13,00 \$, (conférence, repas,  
taxes et pourboire inclus)



À l'occasion de ce déjeuner, nous  
ferons connaissance avec  
Enerèse, un personnage  
humoristique qui nous livrera ses  
confidences sur le thème Secrets de  
famille. Enerèse est un  
personnage coloré et ses  
propos sur les relations de  
couple, les enfants, le racisme  
sauront sûrement vous toucher et vous faire rire tout à  
la fois.

**Denise Boucher**, responsable 661-8788

## 5- ACTIVITÉS SOCIALES (REPAS, SORTIES DE GROUPES...)

### LES LUNDIS C.J.R.

À partir du **15 septembre**, de 13 h 00 à 15 h 45, le Chalet des Loisirs Du Plateau, 8815, av. Jean-Paquin, Charlesbourg, est ouvert à tous. Vous pourrez vous inscrire aux activités (s'il y a encore de la place), payer votre carte de membre ou recevoir toutes les informations sur les activités, auprès des bénévoles qui sont sur place. Les joueurs de cartes et de Scrabble sont les bienvenus.

### LE GROUPE VOCAL C.J.R.

Le Groupe Vocal C.J.R. se réunit tous les lundis matins et toujours dans une joyeuse ambiance.

Nous serons de retour dès le 8 septembre, avec un déjeuner-retrouvailles et toute l'équipe sera présente le lundi **15 septembre**, dès 9 h 00, pour entreprendre notre neuvième année d'existence.

Le Groupe Vocal compte présentement plus de 75 personnes et ce sera un plaisir de se revoir pour « chanter en s'amusant ».

À bientôt,

*Aline Parent*, responsable

### BRUNCH ET JOURNÉE À L'AQUARIUM DE QUÉBEC

Le dimanche 2 novembre, venez passer une journée à l'aquarium de Québec.

- Brunch à la maison Beaupré
- Rallye sur le site
- En plus, des surprises vous attendent

Coût : 42,00 \$ (taxes et pourboire inclus)  
22,00 \$ pour ceux qui détiennent la passe annuelle

Inscription : le jeudi 11 septembre au café rencontre

*Thérèse Brousseau*, responsable 529-4789

### UN DÉFILÉ DE MODE «MI-TEMPS»

(vêtements féminins et masculins)

Date : Le vendredi 26 septembre 2003

Heure : 19 h 30

Endroit : Centre François-Charon  
525, boulevard Hamel (face à PLACE FLEUR DE LYS)

Coût : 5,00 \$ pour un membre C.J.R.  
6,00 \$ pour un non-membre

Soirée remplie de bonne humeur avec la participation des femmes et des hommes d'un groupe de conversation anglaise.

### IL FAUT NOUS VOIR POUR LE CROIRE...!

(Apportez vos lunettes d'approche)

Prix de présence

*Denyse Bourbeau*, responsable 628-5791

### MUSÉE DE LA CIVILISATION

Venez vous joindre à nous pour visiter différentes expositions au Musée de la Civilisation. Grafia Dei, Astérix et les Romains, Infiniment bleu et plusieurs autres très intéressantes.

Ceux qui le désirent peuvent apporter leur dîner. Des places sont prévues à la cafétéria du Musée.

Nous avons aussi réservé 25 places pour le repas du midi, au Café du monde. Les prix varient entre 10,95 \$ et 14,50 \$.

Date : Le mardi 4 novembre

Coût : 4,00 \$

Départ : 9 h 00 au stationnement de l'église Ste-Cécile (limite de 48 personnes pour l'autobus).

Inscription : Café rencontre, le jeudi 11 septembre.

*Nicole Letellier*, responsable 622-5208

**BRUNCH MENSUEL****MANOIR MONTMORENCY**

Soyez au rendez-vous pour notre brunch automnal, entouré de vos amis. Votre table vous attend.

Date : Le dimanche 5 octobre  
 Endroit : Manoir Montmorency  
 Heure : 11 h 30  
 Stationnement : Gratuit  
 Coût : 18,95 \$ Un dépôt de 5,00 \$ est demandé, remboursable au restaurant  
 Apportez votre passeport gastronomique.

**Nicole Charbonneau,**  
 responsable : 623-2863

---

**EXPO ART 3<sup>e</sup> ÉDITION ET  
 CONCOURS D'ART  
 DU GALA 10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE**

Ces deux événements se tiendront simultanément les 7, 8 et 9 novembre dans les locaux de l'ancienne école St-Charles, voisine de la bibliothèque de Charlesbourg.

L'inscription pour les deux événements se tiendra les lundis p.m. au Chalet des Loisirs du Plateau et au café rencontre le jeudi 11 septembre. La date limite d'inscription est fixée au lundi 29 septembre.

**Concours d'art**

1<sup>re</sup> catégorie : tableaux et photos  
 2<sup>e</sup> catégorie : écriture (chanson thème C.J.R.)

Le dépôt des oeuvres est fixé au vendredi 7 novembre, 14 h et nous nous chargerons d'exposer vos oeuvres à l'intérieur de l'Expo Art. Obligation d'accrocher vous-même vos oeuvres.

**Expo Art**

Nous attendons des exposants dans les domaines suivants: peinture, aquarelle, sculpture, tissage, couture, objets décoratifs, céramique, jouets de bois, art floral, articles de cuir...

Location d'espaces (pour les artistes et artisans d'Expo Art seulement)

- une table et/ou un panneau (3x4 avec cimaise) : 20,00 \$
- deuxième table et/ou panneau : 10,00 \$
- 1/2 table et/ou 1/2 panneau : 10,00 \$
- nombre d'oeuvres illimité
- aucun pourcentage retenu sur les ventes

Pour vous tous, artistes et artisans, c'est un rendez-vous à ne pas manquer!

C'est l'occasion de partager votre talent, de vous faire connaître de vos pairs et de vendre une partie de votre production.

Votre participation ou votre visite feront la réussite de l'événement!

Horaire de l'expo :  
 vendredi 7 nov de 19 h à 21 h  
 samedi 8 nov. de 13 h à 17 h  
 dimanche 9 nov. de 12 h à 17 h

C'est un rendez-vous !

Pour des « info » dernière minute sur ces événements, consultez la boîte vocale C.J.R. 990-0863

**Louise Turcotte,** responsable 628-3555

**DE L'INÉDIT EN NOVEMBRE !**

M. Jean Du Berger, professeur de littérature et d'ethnologie à l'Université Laval, viendra agrémente cette activité par des contes et légendes.

Depuis de nombreuses années, M. Du Berger s'intéresse et fait des recherches sur les contes et légendes de l'Amérique française. Ce conférencier, dont la réputation n'est plus à faire, saura sûrement charmer votre imaginaire et vous procurer quelques moments de pur bonheur.

Endroit : Chalet du Plateau  
 Date: 30 novembre  
 Heure : 11 heures  
 Coût : 15,00 \$

Inscrivez-vous, je vous promets une heure de pur délice!  
 Inscription : **Noëlla Hains** 628-6705

**SOUPER AUX HÛÎTRES**

En automne, les huîtres sont de retour !

Nous vous suggérons encore une fois un souper aux huîtres. Au menu : soupe, quiche, vol-au-vent, huîtres frites, salade César, dessert, café...

Date : Le vendredi 17 octobre à 18 h 00  
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau  
 Inscription : Le 11 septembre au café rencontre

Un minimum de cinquante personnes est nécessaire pour la tenue de l'activité. Le coût incluant les taxes est de 22,00 \$ pour les membres et 27,00 \$ pour les non-membres.

Pour ceux et celles qui désirent manger des huîtres nature, il en coûtera 8,00 \$ de plus par douzaine.

**Louise et Michel Tanguay 622-3536**

## MÉCHOUI RAPPEL

Pour ceux qui sont déjà inscrits, n'oubliez pas le 12 septembre 2003. Départ à 15 h 30 du stationnement de l'église Ste-Cécile.

**Louise et Michel Tanguay 622-3536**

## CONFÉRENCES CAFÉ RENCONTRE

### – Le mercredi 15 octobre

Venez admirer ces merveilles que sont devenus, dans leurs nouveaux aménagements, le Jardin zoologique et le Parc Aquarium du Québec, grâce à un magnifique diaporama.

Élaine Dumais, directrice des Communications, du Marketing et conférencière

**Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714**

### – Le mercredi 12 novembre

L'andropause et la ménopause : prendre l'hormone ou ne pas prendre l'hormone.

Certains et certaines d'entre vous ont connu le Dr Drouin avec sa série de conférences sur le rire et la santé. Cette fois-ci, il abordera, avec son humour habituel, le phénomène relié à la fin de la reproduction (début du vieillissement) que sont l'andropause et la ménopause, en les expliquant, en décrivant les symptômes, en les comparant et en proposant des traitements possibles par rapport aux nouvelles données sur les hormones.

Dr Jean Drouin, conférencier  
**Nicole Lévesque-Phaneuf,**  
responsable 623-5714

## TROUPE DE THÉÂTRE C.J.R.

Nous voici rendus à notre 3<sup>e</sup> production.

**LES CANCANS** de Carlo Goldini.

Nous avons amélioré la visibilité des spectateurs car la ville nous prêtera des gradins. **Merci** d'encourager vos comédiens, membres de la C.J.R., vos amis.

Endroit : Manoir Saint-Castin  
Date : Les 17 et 18 décembre 2003  
Heure : 20 h  
Coût : 10,00 \$

Les billets seront en vente dès le 11 septembre et tous les lundis p.m. au chalet du Plateau ou vous pouvez contacter les personnes suivantes :

Claire Mariage Soirée du mercredi 627-9963  
Jocelyne Rancourt Soirée du jeudi 628-6485

Cette pièce est une comédie snob

**Nicole Fleury, responsable**

## INTRODUCTION AU THÉÂTRE

Pour une 3<sup>e</sup> fois, cette activité vous est proposée. Il est important que notre troupe de théâtre ait sa propre banque de comédiens ayant reçu de la formation avant de se lancer dans cette belle aventure. De plus, vous aurez l'occasion de jouer une scène lors de la soirée GALA qui se tiendra en octobre 2004.

Nous débuterons le 15 septembre.

Endroit : Centre communautaire et culturel de Charlesbourg, local 112  
Heure : Le vendredi de 13 h à 16 h  
Durée : 10 semaines  
Coût : 100,00 \$ plus taxes  
Maximum de 10 personnes

Pour clôturer cette activité, nous aurons l'occasion de jouer une scène de 20 minutes en équipe de 2 devant une personne invitée de notre choix. Le prix d'entrée : gratuit.

**Nicole Fleury, responsable 623-8892**

## SCRABBLE

Venez découvrir le plaisir de jouer avec les mots dans une atmosphère de détente et de convivialité. Le but est vraiment de s'amuser.

Bienvenue encore cette année au rendez-vous du lundi au chalet des Loisirs du Plateau à 13 h.

Coût : 5,00 \$  
Inscription : Café rencontre, le jeudi 11 septembre.

**Ginette Legault 622-2028 et Micheline Dumont 628-4654, responsables**

## NOËL À QUÉBEC (SPECTACLE AU GRAND THÉÂTRE)

Entrez de plein fouet dans la féerie de Noël en vous joignant à nous afin d'assister au spectacle présenté par François Reny au **Grand Théâtre de Québec**. Les critiques sont très bonnes et nous vous promettons de belles places. De plus, pour compléter cette belle journée, nous irons souper tous ensemble.

Date : Le samedi le 13 décembre à 14 h  
Prix : 59,00\$ (comprenant : transport, spectacle et souper... pas cher!)

Hâtez-vous de vous inscrire, les places s'envolent rapidement !

**Nicole Savard**, responsable 628-6112

### BÉNÉVOLES

Bénévoles recherchés pour l'activité : Course à la Vie, organisée par la Fédération du Cancer du Sein du Québec, le 5 octobre 2003.

On pourra s'informer et donner son nom lors de l'inscription, le 11 septembre ou par courriel à : [jgmecteau@hotmail.com](mailto:jgmecteau@hotmail.com) ou par téléphone Monsieur Jean-Guy Mecteau 877-4060.

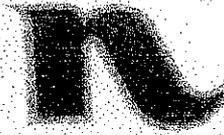


Maison  
**Sillery**  
House

*Robert Lacombe*  
prop. édit.

235, rue Marie-Pierre  
Sillery (Québec) G1L 3J7

5811, rue de la Grande Vallée  
Tél. : (418) 687-7897  
Fax : (418) 687-7830



Restaurant  
NORMANDIN

5021, boul. du  
Jardin

Charlesbourg  
(Québec)  
G1G 3Z2

\*Salons privés

Tél.: (418) 626-7216

Télec.: (418) 626-7217



Voyages  
**Paradis**

8875, boul. Henri-Bourassa  
Charlesbourg Qc G1G4E4

Carlson  
Wagonlit  
Travel

Téléphone: 418-627-0911  
Télécopieur: 418-627-4499

[paradis@voyagesparadis.ac.ca](mailto:paradis@voyagesparadis.ac.ca)

ca

<http://www.voyagesparadis.ac.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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SAISON AUTOMNALE 2003

<http://www.cjrcharlesbourg.org>



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](mailto:c.j.r@globetrotter.net)

Date	Activités	Endroits	Responsables
<b>SEPTEMBRE</b>			
07	Festival Western	St-Tite. Nicole Savard 622-6112	Ginette Martel 622-7059
08	Tournoi /pétanque (fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté 627-3546
09	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Tremblay 622-2981
10	Circuit vélo	Beaumont	Lise Boucher 628-8005
11	Café rencontre inscription	Chalet des Loisirs du Plateau 13h	Fernand Routhier 626-7290
12	Méchoui	St-Étienne	Michel Tanguay 622-3536
12	Bridge (vend p.m)	Chalet des Loisirs du Plateau	Diane St-Pierre 622-8742
15	Les Lundis C.J.R. (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Fernand Routhier 626-7290
15	Scrabble	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont 628-4654
15 ou 17	Club de Marche	Forêt Montmorency	Rémi Hains 628-6705
15 au 19	Circuit vélo	Train du Nord	Réjean Loignon 661-3751
15	Introduction au théâtre	Centre Comm. Culturel Charlesb.	Nicole Fleury 623-8892
15	Conditionnement physique (début)	Centre Fr. Borgia, Charlesbourg	Benoît Cloutier 623-1187
15	Groupe Vocal (lundi 09h.)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
15	Cours d'ébénisterie	Centre Masson, Les Saules	Nicole L. Phaneuf 623-5714
17	Mycologie (champignons)	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole L. Phaneuf 623-5714
19	Cours de Bridge (débutants)	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Cloutier 623-1187
19	Tai Chi (10h30)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains 628-6705
19	Bridge (perfectionnement)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
19	Billard 14h. à 16h.	Tapis-Vert Henri-Bourassa	Yvon Boulet 623-9150
22	Tennis (début)	Centre Frs-Borgia, Charlesbourg	Pauline Morneau 623-5043
22 ou 23	Sortie ornithologique	Marais Provencher, Neuville	Réginald Ouellet 626-7540
23	Golf (tournoi de fermeture)	Petit Cap-Sa, Portneuf	Ginette Dufresne 623-4582
24	Circuit vélo	Duchesnay-St. Raymond	Réjean Loignon 661-3751
26	Défilé de mode «MI-TEMPS»	Centre Frs.-Charon, Québec	Denyse Bourbeau 628-5791
26	Conversation anglaise 14h à 16h	Brasserie Grand bourg	Réjean Loignon 661-3751
29 ou 30	Sortie ornithologique	Marais Provencher, Neuville	Réginald Ouellet 626-7540
29 ou 6 oct.	Club de marche	Domaine Charlevoix	Michel Sylvain 622-7031
<b>OCTOBRE</b>			
02	Conf. action mémoire + (début)	Centre Comm. Cult., Charlesb.	Denise Boucher 661-8798
02	Voyage touristique en train	Beauce-Appalaches	Gaétan Bourbeau 628-5791
03	Soirée vélo (fin de saison)	Chalet des Loisirs du Plateau	Réjean Loignon 661-5108
05	Brunch	Manoir Montmorency	Nic. Charbonneau 623-2863
07	Conférence sur les oiseaux	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Réginald Ouellet 626-7540
07	Conversation anglaise 9h30	Brasserie Grand Bourg	Jacques Bernier 821-9234
09	Atelier d'eutonnie (début)	Centre Comm. Cult., Charlesb.	Nicole L. Phaneuf 623-5714
10	Bridge (perfectionnement)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863

Date	Activités	Endroits	Responsables
------	-----------	----------	--------------

### OCTOBRE (suite)

13 ou 20	Club de marche	Plage Jacques-Cartier	André Bilodeau 623-9569
14	Cours d'ébénisterie	Centre Masson, Les Saules	Nicole L. Phaneuf 623-5714
15	Café rencontre conférence Diaporama sur le Zoo et l' Aquarium par Éline Dumais	S.s. église St.Pierre-aux-Liens	13h30 Fern. Routhier 626-7290
16	Voyage Montréal Casino	Biodôme, Jardin Botanique...	Nicole Savard 628-6112
17	Souper d'huîtres 18h.	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay 622-3536
22	Dîner conférence Visuel ou auditif	Restaurant Chez-Harry, Charlesb. Marie Bérubé, psychologue	Denise Boucher 661-8798
27 ou 3 nov.	Club de Marche	Parc de la Montmorency	Lucien Quessy 822-0233
30	Bridge (perfectionnement)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863

### NOVEMBRE

02	Brunch et rallye	Aquarium de Québec	Thérèse Brousseau 529-4789
03	Fenêtre sur le monde (voyages) L'Ouest Américain	Chalet des Loisirs du Plateau Louise Drouin (conférentière)	13h30 Nicole Savard 628-6112
04	Musée de la Civilisation	Québec 9h30	Nicole Letellier 626-5208
06	Déjeuner conférence	Maison du Renouveau	Denise Boucher 661-8798
07-08-09	Expo-Art de la C.J.R.	École St-Charles (Biblioth.)	Charst. Louise Turcotte 628-3555
10 ou 17 nov.	Club de Marche	Haute et Basse Ville, Québec	Nicole L. Phaneuf 623-5714
12	Café rencontre conférence Andropause et Ménopause	S.s. église St.Pierre-aux-Liens	13h30 Fern. Routhier 626-7290
13	Visite du Parlement (dîner)	Hôtel du Parlement, Québec	Gaétan Bourbeau 628-5791
18	Conférence sur les oiseaux	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Réginald Ouellet 626-7540
19	Dîner conférence Alimentation intelligente	Restaurant Chez-Harry, Charlesb. Frances Boyte, diététiste	Denise Boucher 661-8798
21	Bridge (perfectionnement)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
24 ou 1 déc.	Club de marche	Sentier du Moulin, Lac Beauport	Aline Blais 524-5901
30	Brunch des fêtes	Chalet des Loisirs du Plateau	Noëlla Hains 628-6705

### DÉCEMBRE

11	Party de Noël à 17h30	Salle S.F.B.Q.5100, boul. des Gradins	Nicole Savard 628-6112
13	Noël à Québec	Grand Théâtre de Québec	Nicole Savard 628-6112
17-18	Théâtre de la C.J.R.	Manoir St- Castin, Lac Beauport	Nicole Fleury 623-8892

### JANVIER 2004

06	Parution du Journal	L'Info C.J.R.	C. Charbonneau 623-2863
14	Café rencontre inscription	S.s. église St-Pierre-aux- Liens	13h30 Fern. Routhier 626-7290

### FÉVRIER 2004

16-17 et 18	Séjour au Genévrier	Baie St-Paul	Jean Bédard 872-7689
-------------	---------------------	--------------	----------------------

**N.B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates modifiées durant cette période.**

**De plus, aux lundis C.J.R., des responsables sont au Chalet du Plateau pour vous informer de 13h à 15h45, et ce jusqu'au 15 décembre inclusivement. La reprise est prévue pour le 12 janvier 2004.**

#### Autres informations :

- Curling** (débutants) responsable : Rock Demers, 626-8565
- Quilles** (grosses) responsable : André Nadeau, 622-6103
- Stretching** (débutants) responsable : France Cloutier, 624-7220 (Loisirs du Plateau)

## 6- SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

### TAÏ CHI

La session d'automne de taï chi débutera **le vendredi 19 septembre** pour une durée de 12 semaines.

Clientèle ciblée : initiés ( ceux et celles qui pratiquent le taï chi avec la C.J.R. depuis maintenant cinq années et plus ) ou les personnes ayant déjà pratiqué le taï chi et qui en connaissent suffisamment les rudiments pour se joindre aux initiés.

Nombre maximum par session : 25 participants.  
 Endroit: Chalet des Loisirs du Plateau  
 Heure: 10 h 30 à 12 h  
 Coût : 45,00 \$ pour les membres  
 50,00 \$ pour les non-membres  
 Paiement par chèque lors de l'inscription du 11 septembre.

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

### SAISON DE SKI DE FOND 2004

Aux adeptes du ski de fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2004 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés durant le mois d'octobre afin de confirmer et de payer leur inscription.

Aucune réservation de nouveaux membres ne sera acceptée par téléphone ou par l'intermédiaire de membres amis. Toutes les nouvelles inscriptions se feront au café rencontre de novembre et les lundis subséquents jusqu'à ce que le nombre de places disponibles dans nos deux autobus soit atteint.

Le coût est de 45,00\$ pour la saison.

Au plaisir de se voir en pleine nature durant l'hiver 2004.

**Michel Sylvain**, responsable 622-7031

### CLUB DE MARCHE C.J.R.

Notre club de marche reprendra ses activités à compter du lundi matin 15 septembre prochain par un spécial « Rallye des escales », à la Forêt Montmorency. Pour ceux et celles qui désirent manger sur place, vous devrez réserver votre repas (10,00 \$ taxes incluses) lors de l'inscription, ou apporter votre

lunch. En cas de pluie, cette activité est reportée au mercredi 17 septembre.

Les autres sorties sont : 29 sept. : Domaine Charlevoix, 13 oct. : Plage Jacques-Cartier, 27 oct. : Parc de la Montmorency, 10 nov. : Sortie spéciale volet architecture « De porte en porte » et 24 nov. : Sentier du Moulin au Lac Beauport.

Toutes les marches, sauf celle du 15 septembre, sont à toutes les 2 semaines et remises au lundi suivant s'il y a pluie. Nous recommandons le co-voiturage.

Des frais s'ajoutent pour la sortie au Domaine Charlevoix du 29 septembre : 10,00 \$ pour l'autobus (payable à l'inscription) et 8,00 \$ pour l'entrée (payable sur place).

Inscription automnale : 5,00 \$ taxes incluses (frais en sus : stat., repas, entrée, autobus...)

Gratuit pour les membres du Club de marche du printemps.

Les anciens du printemps pourront se procurer la programmation automnale détaillée lors de l'inscription. Responsables :

**Nicole Lévesque-Phaneuf** 623-5714 ou  
**Michel Sylvain** 622-7031

### SÉJOUR AU GÉNÉVRIER LES 16 17 ET 18 FÉVRIER 2004

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, la bonne vieille marche requise en soirée après un gargantuesque souper et bien sûr, une bonne partie de bridge, en pantouffles, auprès d'un bon feu de foyer.

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, le Sentier des Caps et les Sources Joyeuses offrent aussi des parcours de ski de fond à la portée de tous.

Date : 6, 17 et 18 février 2004

Les chalets peuvent être occupés à compter de 13 h le 16 et doivent être libérés le 19 à 12 h

Tarification : Au moment de la parution de ce journal, Le Génévrier n'a pas encore établi sa tarification pour 2004; les prix mentionnés ici ne sont qu'à titre indicatif et sont ceux de l'an passé. Nous espérons recevoir la nouvelle tarification d'ici novembre.

Ainsi, l'an passé, les prix étaient :  
Chalet de 3 chambres: ( 6 ou 8 personnes): 117.33 \$/nuit (taxes incluses)  
Chalet de 2 chambres: ( 4 personnes): 88.57 \$ /nuit (taxes incluses)



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.

### Apéro ski

Le 16, entre 5 et 7 heures, vin et amuse-gueules seront servis dans la grande salle du restaurant. C'est une excellente occasion pour les nouveaux membres de faire connaissance avec le groupe et pour les anciens de mettre à jour leur « meméring ». C'est aussi l'occasion de planifier les activités que nous désirons partager en groupe au cours du séjour. Bien que cette rencontre soit facultative, il serait souhaitable qu'il y ait une bonne participation.



Coût de participation: 12.00 \$ / personne.

### Période d'inscription

Les inscriptions seront recueillies au café rencontre de novembre et décembre de même que les lundis suivants au chalet des Loisirs.

Lors de l'inscription, il serait souhaitable que la liste des occupants du chalet soit remise de même que la liste de ceux qui prendront part à l'apéro ski.

**Jean Bédard**, responsable 872-7689

## TENNIS

Une autre saison s'amorce. J'espère que vous avez passé un bel été malgré les sautes d'humeur de dame nature. Je tiens à remercier ceux et celles qui m'ont secondée pour le bon fonctionnement de la saison estivale.

Je vous invite donc à venir vous inscrire le jeudi 11 septembre. Benoît et moi serons là pour vous accueillir, vous donner les informations pertinentes et essayer de répondre à vos questions. Bon début de saison.

**Pauline Morneau**, responsable 623-5043

## TOURNOI DE GOLF DE FERMETURE

Notre tournoi de fermeture aura lieu le mardi 23 septembre au club de golf Pont-Rouge.

Quelques places sont encore disponibles. Faites vite!

Coût : 35,00 \$, golf et souper sur place  
20,00 \$, souper seulement



Ceux et celles qui se sont inscrits et qui n'ont pas encore payé, sont priés de le faire le 11 septembre lors de l'inscription.

Consultez le site Internet de la C.J.R. pour connaître votre heure de départ.

**Ginette Dufresne**, responsable 623-4582

## BILLARD

Pour tous les intéressés, la saison de billard débutera le 3 octobre et se poursuivra tous les vendredis de 14h à 16h, au Tapis vert de Charlesbourg, sur le boul. Henri-Bourassa.



Inscription : Le jeudi 11 septembre, au café rencontre  
Durée : 10 semaines  
Coût : 20,00 \$ pour les membres,  
(consommation obligatoire).

**Yvon Boulet**, responsable 623-9150

## 7- VOYAGES (QUÉBEC, HORS QUÉBEC...)

### VISITE DU PARLEMENT DU QUÉBEC ET DÎNER AU RESTAURANT LE PARLEMENTAIRE

A cause de la forte demande pour cette activité, nous refaisons la visite du Parlement de Québec.

Le jeudi 13 novembre prochain, nous vous convions à visiter le Parlement de Québec, à assister à la période de questions de nos députés à l'Assemblée Nationale et à dîner au célèbre restaurant Le Parlementaire.

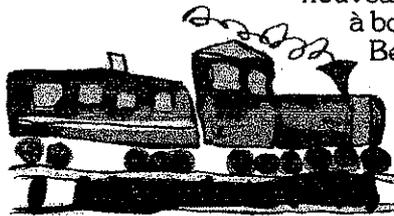
Coût 3,00 \$ (comprend le transport, la visite guidée du Parlement incluant la période de questions à l'Assemblée Nationale). Le coût du repas varie entre 12,00 \$ et 20,00 \$ excluant le vin.

**Gaétan Bourbeau**, responsable 628-5791

### BALADE AVEC LE TRAIN TOURISTIQUE DE BEAUCE APPALACHES

À la demande de plusieurs membres qui n'ont pu se joindre à nous l'an dernier, nous avons décidé de placer cette activité au programme.

Le jeudi 2 octobre prochain, nous vous offrons à nouveau de visiter la Beauce à bord du train touristique Beauce-Appalaches, et 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, la visite guidée de la gare patrimoniale à Vallée Jonction. De plus, nous visiterons les vignobles de La Cache à Maxime situés à Scott.

Nous terminerons la journée par un souper dans un restaurant à Ste-Marie. Retour à Charlesbourg à la fin de la soirée.

**Gaétan Bourbeau**, responsable 628-5791

### PARTY DE NOËL 2003

L'équipe de la soirée est toujours là et nous vous promettons encore un moment inoubliable.



Dès le café rencontre du 11 septembre 2003, hâtez-vous de vous procurer vos billets si vous désirez avoir le choix de la table pour vous et vos amis. Il y aura également possibilité de s'inscrire lors des cafés rencontre mensuels ou les lundis après-midi au chalet du Plateau.

Que vous soyez seuls ou regroupés, vous êtes les bienvenus, on s'occupe de vous!

Date : Le jeudi 11 décembre 2003  
 Prix : 25,00 \$ payable par chèque  
 30,00\$ pour les non-membres  
 Inscription : Rosaire Savard 628-6112 et  
 Rémi Hains 628-6705

**Nicole Savard**, responsable

### VISITE DU BIODÔME, LES LANTERNES CHINOISES AU JARDIN BOTANIQUE ET SPECTACLE AU CASINO

Le 16 octobre

Une journée bien remplie, n'est-ce pas? L'horaire est le suivant :

8 h : Départ  
 11 h 15 : Dîner  
 12 h 30 : Casino  
 13 h 30 : Spectacle  
 15 h 30 : Biodôme  
 17 h 15 : Souper  
 18 h 30 : Promenade dans le Jardin Chinois. Plus de 600 lanternes de toutes tailles viennent illuminer le jardin en soirée. Un spectacle féérique qui vous transporte dans une rêve entre ciel et terre.  
 20h30 : Retour vers Québec

Prix : 79,00 \$ tout inclus (une aubaine!)  
 Inscription : Ginette Martel 622-7059

**Nicole Savard**, responsable

## 8- DIVERS

### AUX JOUEURS DE PÉTANQUE

Nous venons de clôturer notre cinquième saison de pétanque avec près de 150 joueurs. À la C.J.R., c'est une de nos grandes activités sociales. Le tournoi de fermeture s'est avéré un autre succès. Nous étions près d'une centaine à compétitionner sur le terrain et le tout s'est terminé par le souper habituel ainsi que la remise de prix.



Nous sommes satisfaits de la participation régulière des membres et ce, malgré le temps incertain. La compétition se fait de plus en plus sentir. Cette activité estivale nous permet de socialiser tout en s'amusant.

Un grand MERCI aux participants et aux membres de notre équipe toujours présents, Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux, François Fournier.

*Lisette Côté, responsable*

### MON ÉTÉ À LA C.J.R.

En mai 2003, nous recevions L'INFO C.J.R. une semaine avant le café rencontre inscription. Ce fut un bon départ de la saison estivale à la C.J.R.

Le 14 mai, nous assistons à un café rencontre inscription record. Près de 300 personnes se présentent pour l'inscription aux différentes activités. Les plus populaires sont comblées rapidement. L'excursion à l'Île-aux-Grues voit sa demande d'inscription doublée à 96, une deuxième journée d'activité est organisée pour le 20 juin. Certains sont déçus face au manque de places disponibles ou le choix d'avoir à prendre une activité dont les dates coïncident avec une autre activité intéressante. Il est impossible de satisfaire pleinement tout le monde.

Le 11 juin, une trentaine de golfeurs participent à la sortie au Lac Trois-Saumons à St-Jean-Port-Joli. Chacun est charmé par ce golf enchanteur et par la camaraderie des participants.

Le 19 juin, c'est une cinquantaine de membres qui partent en autobus pour l'excursion à l'Île-aux-Grues. Le temps est incertain. Mais, le dynamisme, l'enthousiasme de la maire de l'Île-aux-Grues, Mme Lise Roy, personnage incontournable à l'Île, a tôt fait de

soulever la participation active des excursionnistes avec la visite de la fromagerie, du musée sur les costumes et de l'histoire des fêtes de la mi-carême et ses habitants. Le soir s'est terminé avec un splendide coucher de soleil très prisé des amateurs de photographie. Nous avons apprécié la disponibilité et la présence de l'organisatrice Nicole Charbonneau.

<Le 2 juillet, c'est un voyage vers Montréal qui nous attire: maison Sir Georges-Etienne Cartier, dîner au restaurant Hélène de Champlain, visite du Château Dufresne (fils de la cordonnère) et visite des Mosaïcultures. Ces activités furent fort appréciées malgré la chaleur et l'humidité. Nicole Savard et Ginette Martel ont dirigé cette activité avec la compétence qu'on leur reconnaît

Le 7 juillet, c'est la semaine de camping C.J.R. au Parc des Chutes à Shawinigan. Environ une trentaine de participants se sont réunis au cours de cette semaine pour un camping western. L'initiative, l'entraide, la camaraderie et la joie de vivre sont les grandes caractéristiques de cette manifestation fort originale. Souper de groupe, vélo, visite à la Cité de l'Énergie, tour de ville, ronde de golf à Ste-Flore... sont quelques-unes des activités auxquelles j'ai participé.



Nicole Fleury et Yolande Lévesque  
Devinez l'erreur...!

Je remercie les principaux organisateurs : Louise et Michel Tanguay, Nicole et Rosaire Savard, Nicole Fleury, et les autres qui ont permis la réussite de cette semaine de camping.

Le 25 juillet, c'est au Théâtre lyrique de Neuville que nous retrouvons quelques membres pour un souper au Manoir de Neuville et une soirée au Théâtre lyrique. L'appréciation de la performance des acteurs et la pièce varie selon les spectateurs concernés. Merci à Nicole Letellier de nous avoir fait connaître ce théâtre.

À ces activités, je me dois d'ajouter deux sorties au golf du Lac Etchemin: la première n'a pas dépassé le 4<sup>e</sup> trou, la reprise fut complétée sur un terrain plutôt détrempe. La détermination de l'organisatrice Ginette

Dufresne, l'ardeur des participants, et leur joie de vivre ont sauvé la mise.

Le 6 août, c'est la finale des feux de Loto-Québec. Il pleut, il pleut beaucoup. Une trentaine d'irrésistibles se réunissent sur le stationnement de l'église Ste-Cécile pour partir en autobus voir les Feux. C'est avec peu d'enthousiasme et une certaine réticence que nous nous hasardons hors de l'autobus pour prendre place dans les estrades réservées avec d'excellents sièges mouillés sous une pluie déchaînée. Canards ou poules mouillées, nous n'avions pas l'air très « brillants » assis sur nos sièges avec nos accoutrements de plastique. Malgré les efforts des maîtres artificiers, ce fut un spectacle perdu dans le brouillard. Une soirée à oublier. Nous ne pouvons pas toutes les réussir malgré la détermination de notre organisateur Gaétan Bourbeau.

Je terminerai ce tour d'horizon en vous parlant de la sortie de vélo de trois jours à Rimouski. Une quarantaine de braves se sont retrouvés le 12 août avant le souper à la résidence des étudiants de l'UQAR pour participer à deux jours de randonnées.

Le 13 au matin, nous nous sommes dirigés en trois groupes vers Ste-Luce-sur-mer. Bien encadrés, nous avons profité de cette randonnée pour découvrir le centre de Rimouski, Rimouski-Est, Pointe-aux-Pères et Ste-Luce-sur-mer. Paysages, faits historiques, nous furent soulignés de docte façon par André Bilodeau. Le lendemain, c'est le Parc du Bic qui fut l'objet de nos découvertes. Je tiens à souligner encore une fois, la qualité de l'organisation et de l'encadrement, la camaraderie et la joie de vivre des participants. Je remercie particulièrement Réjean Loignon, André Bilodeau, Lise Boucher et Réal Proulx, pour leur disponibilité, leur dévouement et leur assistance.

À la réflexion, je me dis que nous sommes chanceux de pouvoir bénéficier d'un milieu d'appartenance, de participation active, de partage, de camaraderie et de joie de vivre comme celui de la C.J.R.

Merci à tous ceux qui, par leur action bénévole et leur engagement réciproque, permettent à des aînés de pouvoir partager ensemble leur joie de vivre.

**Claude Charbonneau**

---

## INFO DE LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

Le 5 juillet 2003, c'était notre « Journée Sunlight au Jeu » qui a connu un beau succès, grâce à la participation des familles et à la belle température. Cette fête s'est terminée par un spectacle de danse haut en couleurs avec les Troupes de danses du

Plateau. C'était une première pour notre organisme et ce ne sera pas la dernière.

Je tiens à remercier tous les bénévoles de la C.J.R., du Club de l'Amitié Ste-Cécile, les Scouts et Guides du Plateau, la coordonnatrice de cette activité France Cloutier et les membres du conseil d'administration de la corporation.

Le Parc du Plateau fut très achalandé durant l'été avec le Camp des jeunes : 140 participants tous les jours de la semaine. Plusieurs monitrices et moniteurs ont assuré l'animation de tous ces groupes de jeunes.

La saison s'est terminée par le Camp des Accros du 18 au 23 août avec 91 inscriptions, ce qui constitue un record pour cette activité.

La Corporation des Loisirs du Plateau offre des cours à votre portée dans plusieurs domaines, il s'agit de consulter le guide « Programmation Loisirs 2003 » que vous avez reçu dernièrement par la poste.

Notre corporation fait en sorte d'offrir des activités intéressantes et de fournir les meilleurs équipements possibles afin de répondre aux besoins des usagers, dont les membres de la C.J.R.

En terminant, les membres du conseil d'administration félicitent les dirigeants de la C.J.R. pour la reconnaissance mérite bénévole de cet organisme à titre de l'« Organisme de l'année 2003 », par la ville de Québec.

**Errol Fortin**, président  
Corporation des Loisirs du Plateau.

---

## HASARD

On entend dire souvent que le hasard fait bien les choses. Pour nos amis Danielle et Paul Lessard, la destinée a voulu que leurs deux petits-fils naissent le même jour que la naissance de Paul. En effet, les deux filles du couple, Stéphanie et Julie, ont donné naissance à deux petits garçons un 15 juillet. Le petit dernier, nommé Simon, est né cette année trois ans plus tard que Félix. Il va sans dire qu'une **multitude** d'années séparent les deux petits-fils du grand-père dont la fierté est immensurable.

**Yvon Thibaudeau**

---

## MARCHÉ AUX PUCES LA BOUSSOLE

**M**ille fois merci pour la réussite du premier Marché aux puces de La Boussole qui a eu lieu

les 7 et 8 juin derniers. Grâce à vos dons en marchandises, votre visite et la vente de billets pour des magnifiques cadeaux, nous avons recueilli la somme de 5528,00 \$ dont 1800,00 \$ seront affectés au *Programme Enfance Jeunesse*.

La Boussole est un organisme sans but lucratif qui vient en aide aux proches de personnes atteintes de maladie mentale. Pour en savoir plus sur La Boussole, communiquez au numéro suivant, le 523-1502.

**Nicole Lévesque-Phaneuf**

## LA VISITE NOCTURNE DES ADEPTES DE SERGENT PEPPER

**La cible** : un bungalow occupé par un couple de retraités ou un couple sans enfants.

**L'occasion** : une nuit chaude d'été où l'on dort les fenêtres ouvertes incluant la porte patio munie d'un moustiquaire, équipée d'une barrure très peu efficace.

Voilà que vers 4 heures du matin, l'occupant s'aperçoit de la présence d'un intrus dans la maison.



### Que faire?

Comme dans notre jeunesse, nous avons tous subi un entraînement de type commando, en un rien de temps l'intrus sera mis au plancher et le système sophistiqué antivols en communication permanente avec le 911 amènera les policiers à sa porte dans les secondes qui suivent; **mais ce n'est pas le cas.**

Il se lève, lance un grand cri et se retrouve en face de son intrus qui, tout surpris, lui lance un jet de poivre de Cayenne à la figure et se sauve par où il est entré mais en ayant pris soin d'utiliser son arme à plusieurs reprises dans la maison afin de neutraliser les occupants et ainsi d'empêcher toute poursuite.

**C'est le 911, le poivre fait son effet, les yeux piquent, la gorge étouffe, mais il faut garder ses idées fraîches car le 911, ça ne vient pas tout seul.**

### Était-ce la bonne réaction ?

Et si l'arme avait été d'un autre type? Chez nos voisins du Sud, on est beaucoup plus porté vers les armes traditionnelles et voilà l'effusion de sang. Personne ne veut cette situation mais **quoi faire ?**

Comment se protéger de ces intrusions sans l'installation de systèmes antivols assez onéreux et souvent complexes, qui nous rendent aussi un peu esclaves de leur fonctionnement?

Pour ma part, c'est un bout de bois placé au bas de la porte de verre qui permet à l'air de circuler mais dont l'ouverture est trop petite pour laisser entrer une personne; mais je ne le mets pas tous les soirs. C'est pour cela qu'il y a quelques années, j'ai été confronté à une telle situation, je n'avais pas mis le bâton ce soir-là et dans mon cas, c'était des policiers à la recherche d'intrus qui oeuvraient dans les environs. Mais les policiers étaient armés, si on m'avait pris pour l'intrus? On se rappelle un certain monsieur Tremblay...

La pose de lumières à l'extérieur déclenchées par un détecteur de mouvement serait peut-être un outil efficace? Les intrus aiment la noirceur...

### Était-ce la bonne réaction ? Quoi faire dans une telle situation?

Il se trouve certainement des spécialistes de ces situations qui ne sont pas des vendeurs de systèmes antivols ou de climatisation et qui pourraient nous aider.

Communiquez vos suggestions par courriel: [c.i.r.@globetrotter.net](mailto:c.i.r.@globetrotter.net)

**Fernand Routhier**, président

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou qui désireraient s'impliquer peuvent communiquer avec **G a é t a n Bourbeau** au 628-5791.

## PETITES ANNONCES

La responsable est maintenant **Thérèse Brousseau** 529-4789. Coût 5,00 \$. La date limite pour la prochaine parution de L'INFO C.J.R. de janvier 2004, est le 1<sup>er</sup> décembre 2003. Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

## CARTE DE MEMBRE PLASTIFIÉE

À partir de septembre 2003, la nouvelle carte de membre de la C.J.R. sera plastifiée.

## SITE WEB ET COURRIEL

Notre site Web est en opération depuis déjà un an. Vous y trouverez L'INFO C.J.R., avant qu'il ne soit livré chez vous, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications de L'INFO C.J.R. et le résultat avec photos parfois de certaines activités.

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont Jean Bédard et Yvan Conseiller. De plus, si vous désirez communiquer par courriel, l'adresse figure sur la page couverture de L'INFO C.J.R.

## BRIDGE C.J.R.

La sixième année d'activités de bridge débutera le 12 septembre avec des sessions régulières de duplicata au Chalet des Loisirs du Plateau à 13 h.

Diane St-Pierre et Dennis Shareck animeront ces sessions jusqu'au 12 décembre.

Les cours des débutants commenceront le 19 septembre et se termineront le 5 décembre pour une durée de 12 semaines. Ils seront dispensés par Pauline Cloutier et Nicole Charbonneau.

Inscription : Pauline Cloutier 623-1187

Des sessions de perfectionnement seront données par Claude Charbonneau.

Elles se tiendront de 13h à 15 h 45 :

- 19 sept. Enchères du déclarant
- 10 oct. Jeu de la carte du déclarant
- 30 oct. Enchères de défense
- 21 nov. Jeu de la carte en défense

Ces sessions de perfectionnement dureront trois heures et s'adresseront aux personnes voulant améliorer leur jeu de bridge.

**Claude Charbonneau**

## DANSE EN LIGNE

Date : du 9 septembre  
au 2 décembre

Endroit : Chalet des  
Loisirs du  
Plateau

Heure : le mardi 13 h 00, débutants  
14 h 15, intermédiaires  
15 h 30, intermédiaires-plus

Coût : 25,00 \$ ou 3,00 \$ la séance.

Pratiques : Tous les lundis à 18 h 30 au Salon de  
quilles du Carrefour Charlesbourg.

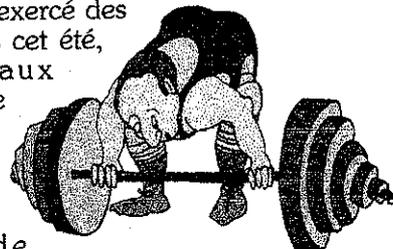


Des soirées sont prévues : 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre.

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

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

À tous ceux qui ont exercé des activités physiques cet été, inscrivez-vous aux sessions de conditionnement physique pour conserver la forme.



Les sessions de conditionnement physique débutent le 15 septembre pour se terminer le 12 décembre.

Inscription : Le jeudi 11 septembre au café  
rencontre

Endroit : Gymnase François-Borgia  
Coût : 20 \$ pour un matin  
35 \$ pour deux matins  
50 \$ pour trois matins et plus

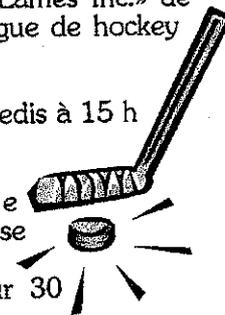
**Benoit Cloutier**, responsable 623-1187

## LIGUE DE HOCKEY POUR 55 ANS ET PLUS...

Le Club Social « Les Vieilles Lames Inc. » de Charlesbourg organise une ligue de hockey pour les aînés de 55 ans et plus.

Les parties se joueront les mercredis à 15 h à l'Arpudrome de Charlesbourg.

La cédule débutera le 10 septembre 2003 pour se terminer le 21 avril 2004.  
Le coût est de 100,00 \$ pour 30 parties.



Le nombre de places étant limité, il faut s'inscrire vite.  
Pour plus de détails:

**Michel Sylvain** 622-7031

**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 information

**628-8968**

# LE GRAND BOURG

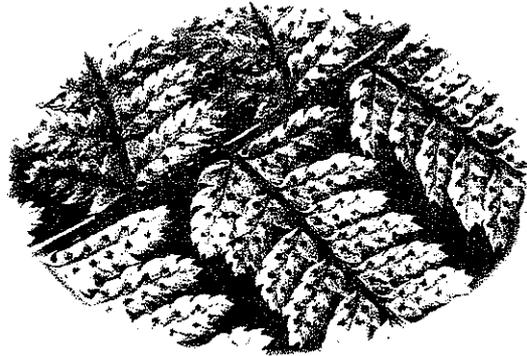
RESTO-BRASSERIE

## SALONS PRIVÉS DE 8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa  
Carrefour Charlesbourg

**Tél. (418) 623-5757**



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

# Épargnez et partez!

Membres de la **Compagnie des jeunes retraités du Plateau** bénéficiez des avantages du Programme d'assurance privilège de La Capitale assurances générales.

- Épargnez
- 12 % sur votre assurance automobile;
  - 10 % sur votre assurance habitation;
  - obtenez plus de protections pour le même prix;
  - bénéficiez de CAP, un programme exclusif d'assistance juridique, habitation et routière.<sup>1</sup>

Partez Demandez-nous une soumission, sans obligation de votre part, et courez la chance de partir en croisière dans les Antilles, une valeur de 5 000 \$<sup>2</sup>.

Appelez Sans frais : 1 800 322-9226  
Montréal : (514) 906-2208  
Québec : (418) 266-9908

  
**La Capitale**  
assurances générales inc.  
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

[www.lacapitale.com](http://www.lacapitale.com)



<sup>1</sup> Certaines conditions s'appliquent  
<sup>2</sup> Règlements disponibles à la vice-présidence marketing

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.

**Siège social**

155, 76<sup>e</sup> Rue Est  
Tél. : (418) 626-1146  
[www.cpdcharlesbourg.qc.ca](http://www.cpdcharlesbourg.qc.ca)

**Centre financier l'Auvergne**

1010, 80<sup>e</sup> Rue Est

**Centre financier Le Mesnil**

5600, boul. des Galeries

**Centre financier Orsainville**

4070, boul. du Jardin



**Desjardins**  
Caisse populaire  
de Charlesbourg