



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
Boîte vocale : 990-0863

Volume 6, N° 2

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

JANVIER 2004

MOT DU PRÉSIDENT

C'est l'année 2004 qui commence. La période des Fêtes a causé une certaine relâche dans les activités de la C.J.R.. La dernière sortie en 2003, le souper de Noël, un bon repas chaud suivi d'une musique de danse apprêtée à tous les goûts a été un vrai succès. Vous n'y étiez pas... vous avez manqué une bonne occasion de bien manger et de vous amuser. Un gros BRAVO aux organisateurs sous la gouverne de Nicole et Rosaire Savard. Une fin d'année bien réussie, à l'image de la qualité des multiples activités que nos bénévoles nous ont préparées durant toute l'année qui vient de se terminer. Mes sincères remerciements à toutes ces âmes dévouées sans lesquelles la C.J.R. n'existerait pas.

L'année 2004 qui débute va nous demander beaucoup d'énergie. Je ne sais pas où nos bénévoles dénichent toutes leurs idées mais à ce rythme-là, en consultant le calendrier des activités, en plus de tout ce qui touche notre Gala du 10^e anniversaire, vous n'aurez certainement pas le temps de prendre des vacances. Que voulez-vous, c'est ça la C.J.R. et je suis très fier d'en être le président.

En ce qui concerne notre Gala, il se trouve, dans cette édition de janvier, une foule d'informations s'y rapportant, en plus d'un bulletin de vote pour le deuxième scrutin. En tant que président, j'ai voulu me sentir à l'aise pour remplir ma tâche dans le cadre de ce Gala. C'est pourquoi j'ai demandé aux membres du comité responsable des scrutins de ne pas faire apparaître mon nom sur ce bulletin. Je tiens à remercier sincèrement ceux et celles qui m'ont favorisé lors du premier vote.

Depuis maintenant plusieurs mois, le comité organisateur travaille très fort afin de pouvoir offrir une fête de qualité et une occasion unique de montrer notre appréciation envers nos bénévoles. Aidez-le et supportez-le en remplissant sérieusement votre bulletin de vote et en souscrivant aux activités bénéfiques qui en permettront, en partie, le financement.

En terminant, je vous rappelle notre **café rencontre du 14 de ce mois**. Notre assemblée générale se tiendra le 11 février, nous vous y réservons quelques surprises et beaucoup d'agrément. Ce sera aussi l'occasion de nous faire connaître vos opinions sur ce que vous voulez que soit la C.J.R..

Je joins ma voix à celle des membres du conseil d'administration pour vous souhaiter une excellente et heureuse année 2004, avec beaucoup de bonheur et que nos activités vous aident à conserver une excellente santé.

Fernand Routhier, président

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS HIVER 2004

La carte de membre 2004 est exigée pour toute inscription.

Le lundi 12 janvier au local des Loisirs du Plateau de 13 h à 15 h 30, renouvellement de la carte de membre 2004. Inscriptions aux activités suivantes : conditionnement physique, danse en ligne.

Le mercredi 14 janvier, **café rencontre à l'église Saint-Pierre-Aux-Liens, salle du haut**.

Ouverture des portes à 13 h, nouveaux membres ou renouvellement de la carte, à partir de 13 h.

Séance d'information de 13 h 15 à 13 h 30, inscription générale de 13 h 30 à 16 h.

N.B. Un membre ne peut inscrire qu'une seule autre personne pour les activités contingentes.

SOMMAIRE

Mot du président	p. 2
1- Administration	p. 4
2- Gala 10 ^e anniversaire	p. 5
3- Aînés et implications communautaires	p. 6
4- Activités culturelles et éducatives	p. 9
5- Activités sociales	p. 11
6- Santé, plein air et sport	p. 15
7- Voyages	p. 16
8- Divers	

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

1- ADMINISTRATION

LES LUNDIS P.M.

Les lundis p.m. de 13 h à 15 h 30, le chalet des Loisirs du Plateau est ouvert à tous. Vous pouvez payer votre carte de membre ou recevoir de l'information sur nos activités en cours auprès des bénévoles qui sont sur place. Les joueurs de cartes et de Scrabble sont les bienvenus.

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 organismes soit adoptée par la Ville de Québec. Présentement, nous devons nous conformer à la politique en vigueur, laquelle exige que 75% des membres d'un organisme reconnu par la ville et ayant son siège social à Charlesbourg, résident dans les limites de l'Arrondissement.

CARTE DE MEMBRE PLASTIFIÉE

Comme la plupart d'entre vous l'avez remarqué, les cartes de membre sont maintenant plastifiées et portent un # 4000 et plus. Nous croyons qu'elles seront plus faciles à conserver. Vous devez toujours la présenter au bénévole assigné à l'inscription.

Les membres qui n'auront pas renouvelé leur carte pour l'année 2004, après l'assemblée générale annuelle du 11 février seront rayés de la liste des membres. Cette directive est très importante pour les membres qui ne résident pas à Charlesbourg, compte tenu que notre organisme n'accepte plus de nouveaux membres de l'extérieur de l'arrondissement de Charlesbourg.

SITE WEB ET COURRIEL

Depuis sa création le 8 juin 2002, notre site web a reçu plus de 5000 visiteurs. 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 des photos de certaines activités qui ont eu lieu.

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.

POLITIQUE D'ANNULATION ET DE 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)

MODALITÉS RELATIVES AUX INSCRIPTIONS

Dans le but de palier aux plaintes que nous recevons à l'effet que souvent il ne reste plus de place pour certaines activités lors des séances d'inscription, des règles plus strictes s'appliqueront de manière à rendre la situation plus transparente et équitable pour tous.

En premier lieu, il faut accepter que la C.J.R. compte, présentement plus de 1 200 membres en règle et qu'il n'est pas possible de satisfaire tout le monde lors des inscriptions aux activités contingentées.

En deuxième lieu, seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions auront la priorité de s'inscrire aux activités.

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.

Les paiements pour les activités devraient être effectués (si possible) par chèques et ces derniers devront être datés de la journée même de l'inscription.

Le conseil d'administration

BESOIN DE BÉNÉVOLES RESPONSABLES D'ACTIVITÉS

Les personnes intéressées à planifier et organiser les dîners conférences à partir de septembre 2004 peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau au 628-5791.

De plus, nous recherchons des personnes qui voudraient s'impliquer dans l'organisation d'un rallye automobile, d'une dégustation de vin et fromage, d'un souper canadien suivi d'une soirée...

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Les membres de la C.J.R. sont convoqués à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu le 11 février prochain à 13 h 30 au sous-sol de l'église St-Pierre-aux-Liens.

Le secrétaire, Gaston Genois



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

Bulletin de mise en candidature
comme administrateur à la C.J.R.

NOM: _____

PRÉNOM: _____

Téléphone: Date:

Signature:

Faire parvenir avant le 11 février 2004 à: LA C.J.R., 8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg QC G1G 4W7



Des nouvelles...des nouvelles... des nouvelles...

Depuis un an déjà, vous m'avez tous entendue parler du grand rêve que je caresse : la reconnaissance de nos bénévoles lors de notre **gala 10^e anniversaire**.

Ça roule, ça roule très vite !

1. Endroit

J'ai le grand plaisir de vous confirmer que notre soirée de **gala** se tiendra au **Théâtre Impérial de Québec** le 17 octobre 2004. La vente des cartes débutera au café rencontre du 14 avril. Deux possibilités s'offrent à vous : souper - soirée ou soirée seulement.

2. Concours d'art

Le moment est venu de vous dévoiler le nom des 4 gagnants du concours d'œuvres d'art qui s'est déroulé dans le cadre de l'Expo Art.

Dans la première catégorie **Tableaux et photos**, les 4 œuvres primées seront remises lors de notre soirée **gala**.

Les gagnantes sont : Marie Lehoux, pastel; Liane Janvier, aquarelle; Réjeanne Verrette, aquarelle et Monique Loviny, photo.

Dans la deuxième catégorie **Chanson thème C.J.R.**, 3 chansons ont été sélectionnées par les membres de la C.J.R. à Expo Art. Elles seront interprétées par quelques membres du groupe vocal de la C.J.R. à l'assemblée générale du 11 février et vous devrez voter pour celle qui servira de thème lors de notre soirée **gala**.

Le dévoilement de la chanson gagnante se fera au café rencontre du 17 mars.

N.B. À l'occasion de l'Expo Art, nous avons présenté une abeille désormais devenue la mascotte du **gala** et un concours a été lancé pour trouver un nom à celle-ci. Il se termine le 14 janvier.

3. Bulletin de vote

Voici votre deuxième chance de choisir, parmi les personnes en lice dans chaque catégorie, celles à qui vous direz merci pour vous avoir donné leur temps si précieux. Tous les renseignements figurent sur le bulletin ci-joint.

4. Souper bénéfice

Cette activité se tiendra le 28 janvier et a pour but d'amasser des fonds au profit de notre **gala**. À cette occasion, le nom choisi pour la mascotte vous sera dévoilé.

Le restaurant Mike's a accepté de collaborer étroitement en nous offrant un prix spécial de 12,00 \$ pour ce repas. Les cartes sont déjà en vente et un montant de 5 \$ par carte vendue sera versé au fonds du **gala**.

Claire Marriage, responsable 666-1753.

5. Gilets, style T-shirt

Notre président Fernand Routhier a exploité sa créativité et nous offrira, lors du café rencontre du 14 janvier un très beau T-shirt représentatif de nos activités en souvenir du 10^e anniversaire de la C.J.R. Le prix de vente est de 12,00 \$ taxes incluses.

6. Commanditaires

L'occasion est belle pour nous communiquer le nom de vos contacts personnels en affaires qui aimeraient avoir une visibilité dans le programme souvenir du **gala**.

7. Différents besoins

Pour le déroulement du **gala**, nous constatons le besoin d'augmenter le nombre d'abeilles travaillantes. Si tu as le goût d'être l'une de celles-ci, que ce soit dans la décoration des tables ou de la salle, la fabrication de décors (menuiserie, peinture...) la couture, le graphisme (programme de la soirée), ou accompagnateur pour le service de transport, communique avec Nicole Fleury au 623-8892.

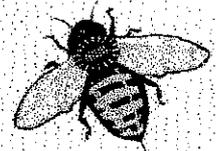
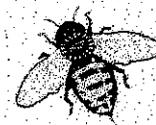
Nous souhaitons que la fièvre du gala qui envahit le comité devienne contagieuse !

8. Membres du comité gala

Suzanne Bolduc, Denise Boucher, Nicole Charbonneau, Huguette Deblois, Marcel Dupont, Nicole Fleury, Gaétane Fraser, Christiane Gobeil, Monique Mc Nicoll, Pauline Morneau, Fernand Routhier, Louise Turcotte.

Dorénavant, ces personnes porteront une épinglette abeille. Si vous avez des interrogations concernant le **gala**, elles se feront un plaisir de vous répondre.

Nicole Fleury, présidente du comité **gala**



Envoi de Publication - Convention N° 40039360

3- AÎNÉS ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES

LE PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS

L'implantation du P.A.A. va bon train!

Une première rencontre avec les bénévoles ainsi qu'une séance de formation est prévue début janvier afin de pouvoir débiter nos opérations en février.

Rappelons les objectifs du P.A.A. : assurer un service concerté et individualisé de support, d'écoute, de référence aux aînés éprouvant des difficultés sur le plan de l'isolement, de la solitude et de l'insécurité.

La C.J.R. participe à ce réseau d'entraide. Plusieurs membres ont déjà donné leur nom comme bénévoles. Pour réussir à aider les aînés, nous avons besoin de vos compétences et de votre participation. Que ce soit pour une heure ou quatre heures semaine, nous respecterons votre disponibilité et vous recevrez le soutien nécessaire à l'accomplissement de votre engagement.

Vous pouvez aussi solliciter de l'assistance pour vous ou un proche.

«Ai-je fait acte utile à la communauté? Je me suis donc rendu service.» Marc-Aurèle

Pour plus d'informations : **Louise Turcotte** 628-3555

LA PROBLÉMATIQUE DE LA SOLITUDE CHEZ LES AÎNÉS

Selon la Commission consultative «Aînés et Ville», le problème de la solitude chez les aînés est le plus important constaté par suite d'une étude effectuée auprès des différents arrondissements de la Ville de Québec.

La solitude peut se définir comme un état ou une situation d'une personne séparée physiquement, mentalement, socialement ou affectivement de ses semblables. Cet état est souvent causé par une déficience du réseau des relations personnelles d'où l'isolement social et affectif.

Les principales causes de cet isolement sont l'abandon du marché du travail, le manque de contacts sociaux et l'absence de lieu d'appartenance.

Dans ce contexte, ces personnes recourent très peu aux services sociaux et communautaires. Elles deviennent facilement des victimes de négligence, d'abus et souvent de violence.

Le suicide devient alors pour plusieurs «la solution».

Selon l'enquête «social santé Québec 2002», 41% des femmes et 16% des hommes âgés de plus de 65 ans vivent seuls. Environ 37% des gens qui vivent seuls souffrent de problèmes de solitude, d'isolement et d'insécurité.

Le programme d'aide aux aînés se veut une approche concertée pour assurer une présence humaine aux aînés souffrant de solitude, d'isolement et d'insécurité.

Claude Charbonneau

LA PRÉSENCE HUMAINE

Manifestester sa présence, c'est une façon de dire à l'autre: « Qu'est-ce je peux faire pour toi? »

C'est une foule de choses simples et sans calcul: une visite, une lettre, un appel téléphonique, une sortie...

C'est regarder l'autre avec les yeux du coeur sans raison particulière.

C'est seulement être là sans juger, sans critiquer en acceptant l'autre comme il est avec ses forces et ses limites.

Être présent aux autres, c'est extraordinaire. C'est ce qui peut donner un sens à une vie. C'est cette chaleur qui vibre à l'intérieur de celui qui se permet de vivre cette expérience.

Il faut être disponible pour profiter de chaque occasion qui nous est offerte pour illuminer la journée de quelqu'un par notre présence.

Claude Charbonneau

Impression du bulletin

SIEL
IMPRIMERIE

688-9593

Si les jours s'allongent...
Que font les semaines ?
Francis Pelletier, dans Si

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

EXPO ART C.J.R.

Les 7, 8 et 9 novembre derniers se tenait la 3^e édition d'Expo art C.J.R.

Quelques centaines de visiteurs ont pu apprécier l'étonnante diversité ainsi que la grande qualité des oeuvres présentées par les artistes et artisans membres de la C.J.R.. Ce fut pour plusieurs l'occasion d'acquérir tableaux et objets exclusifs à un prix vraiment abordable.

Simultanément, se tenaient deux concours (tableaux et chanson thème C.J.R.) pour le Gala 10^e anniversaire de notre compagnie. Le nom des gagnants est publié sur notre site web ainsi qu'à la page «Gala» de ce journal.

Nous devons la réalisation de cet événement à la généreuse collaboration de la Ville de Québec pour le prêt des locaux et son support technique, aux commanditaires et aux donateurs :

La Fudgerie, 80^e Rue Ouest, Charlesbourg
 Super C, Carrefour Beauport
 S.A.Q., Dépôt de Québec
 Reine Cliche et Nicole Couture (oeuvres d'artisans)
 Jean-Guy Desrosiers (sérigraphie réalisée à l'aquarelle).

Un gros merci à toute l'équipe d'organisation (pas moins de 25 bénévoles).

Un merci particulier aux artistes et artisans pour votre immense talent créatif.

Merci à tous ceux qui ont visité Expo art.

Pour nous bénévoles, votre participation est notre salaire.

Équipe d'Expo art 2003 : Lisette Côté, Yolande Lampron, Pauline Loignon, Monique McNicoll et Paulyne Saucier.

«Si une oeuvre vous attire, c'est qu'il s'agit d'une fenêtre vers autre chose ou un miroir vers vous-même». Gernot Nebel

Louise Turcotte,
responsable



CLUB D'ÉCHECS

Le jeu d'échecs est une activité pratiquée par plusieurs. Il est reconnu qu'il joue un rôle intéressant dans l'évolution de la personnalité. Comme cette activité n'existe pas encore au niveau de la C.J.R., nous proposons aux adeptes de s'adresser au Club d'Échecs de Charlesbourg au 626-5629.

Toutefois, s'il y a des personnes qui désirent s'impliquer pour organiser cette activité à la C.J.R., elles peuvent communiquer avec moi.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

CONFÉRENCES CAFÉ RENCONTRE

– LE RIRE

Le mercredi 17 mars

« Mieux est de ris que de larmes écrire. Pour ce que rire est le propre de l'homme. » Ainsi François Rabelais concluait une petite adresse aux lecteurs de *Gargantua*. Le philosophe Henri Bergson affirmait par ailleurs que le rire était chose sérieuse. Qu'est-ce qui a fait rire ? Qu'est-ce qui nous fait rire ? Notre folklore véhicule mille histoires : blagues sur les curés et les religieux, sur les vieilles filles, les femmes ou les hommes, les femmes et les hommes, histoires de chasse et histoires de fous, menteries, ruses. Nous aborderons l'humour actuel. En conclusion, quelle place faut-il accorder au rire dans nos vies ?

Lors du brunch du 23 novembre, certains d'entre vous ont déjà entendu Monsieur Du Berger raconter *Les contes et légendes de l'Amérique française*.

Jean Du Berger, conférencier

– QUI ÉTAIENT CES GENS QUI ONT FONDÉ QUÉBEC, CHARLESBOURG ET ORSAINVILLE?

Le mercredi le 14 avril

Le conférencier nous fera faire un intéressant voyage dans le temps. Par la consultation des vieux papiers, les pionniers de notre région lui sont devenus familiers. Il nous les fera découvrir. Tout un monde à connaître et à apprécier. Nous devons beaucoup à ces gens qui ont traversé l'Atlantique avec leurs rêves et idéaux.

Jean-Marie Lebel, conférencier
Nicole Lévesque-Phaneuf,
 responsable 623-5714

DÎNERS CONFÉRENCE

1- L'ISLAM

Date : Le jeudi 25 mars
 Endroit : Restaurant Chez Harry
 1010, 80^e Rue Est
 Heure : 11 h 30
 Coût : 6,00 \$ (repas non inclus)

Jadis perçu comme une tradition religieuse appartenant au Moyen-Orient, l'Islam est devenu en quelques années, pour l'Occident, un sujet de conversation préoccupant sinon inquiétant.

Qui est Mahomet? Qu'est-ce que l'Islam? Sommes-nous en train d'assister à une confrontation entre l'Islam et l'Occident chrétien?

Une invitation à faire le point.

Claude Lizotte, conférencier

Denise Boucher, responsable 661-8798

2- COMMENT DEVENIR UN JARDINIER PARESSEUX

Date : Le mercredi 21 avril
 Endroit : Restaurant Chez Harry
 1010, 80^e Rue Est
 Heure : 11 h 30
 Coût : 6,00 \$ (repas non inclus)

Être un jardinier paresseux, c'est tout un art. On a tellement été habitué à travailler d'arrache-pied pour obtenir des résultats qu'il ne nous vient pas à l'esprit qu'il soit possible d'avoir un beau terrain sans y mettre trop d'efforts. C'est pourtant possible. Il s'agit tout simplement de choisir un style facile à maintenir, d'apprendre à vivre avec ce que la nature nous offre, de planter les végétaux les plus permanents possible, de choisir des plantes bien adaptées au climat, mais aussi de connaître les nombreux petits trucs qui vous feront sauver temps, argent et surtout efforts.

Lary Hodgson, conférencier

Denise Boucher, responsable 661-8798

CONFÉRENCES SUR LES OISEAUX

1. Les oiseaux de proie diurnes et nocturnes du Québec

Date : Le jeudi 5 février
 Endroit : Chalet La Planque du Plateau
 Coût : 5,00 \$

Lors de cette conférence, les oiseaux rapaces ou de proie seront à l'honneur. Il sera possible de contempler les oiseaux de proie diurnes tels les aigles, les buses, les éperviers et les faucons. Il sera intéressant de connaître leurs mœurs et certaines particularités anatomiques qui les aident à capturer leur proie. En seconde partie, les rapaces nocturnes tels les hiboux, les chouettes et les nyctales dévoileront quelques secrets fascinants de leur anatomie. Chacun des deux groupes de rapaces vivants au Québec sera représenté par des spécimens de collection.

2. Les oiseaux passereaux chanteurs connus et méconnus

Date : Le jeudi 15 avril
 Endroit : Chalet La Planque du plateau
 Coût : 5,00 \$

Avec l'arrivée du printemps, les principaux oiseaux chanteurs qui fréquentent nos forêts, prairies et milieux urbains sont en route vers leur aire de nidification pour se reproduire. D'abord, ce sont leurs chants et leurs cris qui attirent notre attention puis leur plumage souvent très éclatant. Leurs comportements surprennent tout observateur. Chaque intéressé pourra voir de près des spécimens de collection tels les moucherolles et tyrans, alouettes, hirondelles, corneilles et corbeaux, geais, mésanges, troglodytes...

D'autres espèces de familles importantes seront aussi présentées tels les pics, colibris et autres moins connues. Des bandes sonores de chants d'oiseaux seront entendus durant la conférence.

Bienvenue aux amateurs.

Prix de présence, café et biscuits.

Réginald Ouellet, responsable 626-7540

SONDAGES:

1- Marais Léon-Provancher, Neuville

Suite au vif intérêt démontré en mai 2003 pour les sorties ornithologiques au marais Léon-Provancher, nous voulons répéter l'expérience au printemps 2004. À noter que le rendez-vous se fera également tôt le matin (5 h) pour profiter des meilleures observations matinales alors que les oiseaux sont les plus actifs et moins dérangés.

Les inscriptions se feront plus tard. Pour le moment, nous voulons connaître les noms des personnes intéressées.

2- MARAIS SALINS, KAMOURASKA

Nous voulons organiser vers la mi-juin un voyage dans la région de Kamouraska, axé sur la visite des marais salins et des oiseaux qui les fréquentent. Nous profiterons de cette journée pour marcher dans les marais et nous familiariser avec la végétation et quelques aspects géologiques qui identifient cette magnifique région. Nous pensons pouvoir prendre un repas à saveur locale (poissons dont l'esturgeon).

Selon l'intérêt manifesté, les détails et les coûts seront connus ultérieurement dans le journal de mai.

Réponses aux sondages lors du café rencontre du 14 janvier si ces activités vous intéressent.

Réginald Ouellet, responsable 626-7540

CONVERSATION ANGLAISE

Les ateliers de conversation anglaise se poursuivent. Les places sont limitées.

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs.

Pauline et Réjean Loignon,
responsables 661-3751

ATELIERS D'EUTONIE

(Une alternative au Tai-chi, au yoga...)

L'eutonie est une approche corporelle qui favorise la prise de conscience du corps : peau, muscle, structure osseuse... 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 vendredi débutant : 8 h 45 à 10 h 15
initié : 10 h 30 à 12 h

Début : le 23 janvier, pour une durée de 10 semaines
(fin le 26 mars).

Endroit : Au Centre culturel et communautaire
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 112

Coût : 88,00 \$ taxes incluses
(minimum 10 personnes)

Jean-François Albert, intervenant

Nicole Lévesque-Phaneuf,
responsable 623-5714

RÉANIMATION CARDIO-RESPIRATOIRE (RCR)

Un cours de six heures en réanimation (adulte, enfant et bébé) et premiers soins vous est offert. Les cours sont dispensés par le Centre de formation en secourisme du Québec, accrédité par la CSST. Deux dates sont possibles :

Date : Le mercredi 3 mars, de 9 h à 16 h 30 ou
le mardi 16 mars, de 9 h à 16 h 30

Endroit : Centre culturel et communautaire
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 112

Coût : 43,00 \$ taxes incluses
(minimum 12 personnes)

Nicole Lévesque-Phaneuf,
responsable 623-5714

TROUPE DE THÉÂTRE

4^e ÉDITION

Pour la production d'avril 2004, nous offrons 5 représentations: 3 en soirée les 15, 16 et 17 avril et 2 en matinée les 20 et 21 avril à 14 h.

Titre : Hasards et coïncidences (collage)

Endroit : Manoir St-Castin

Coût : 10,00 \$

Les billets seront en vente le 14 janvier au café rencontre et les lundi p.m. par :

Claire Marriage, responsable en soirée 666-1753 et
Jocelyne Rancourt, responsable en matinée 628-6485

Nous avons besoin de menuisiers, couturières et graphistes pour le bon fonctionnement de la troupe, de même qu'un local pour remiser décors et costumes.

Nicole Fleury, responsable 623-8892

INTRODUCTION AU THÉÂTRE

Il est d'une importance capitale 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.

Début : Le 2 février

Endroit : Centre communautaire et culturel de
Charlesbourg

Heure : Le lundi de 13 h à 16 h

Durée : 10 semaines

Coût : 115,00 \$ taxes incluses
(minimum 10 personnes)

Pour clôturer cette activité, nous aurons l'occasion de jouer une scène de 20 minutes en équipe de deux devant une personne invitée de notre choix. Entrée libre.

Nicole Fleury, responsable 623-8892

ATELIER D'ESPAGNOL

Après un sondage effectué au cours des dernières semaines, il y aurait suffisamment de personnes intéressées à suivre un atelier de langue espagnole de même type que celui de la conversation anglaise.

Lors de la séance d'inscription du 14 janvier, toutes les informations sur le début, le coût et l'endroit où seront tenus les ateliers seront disponibles.

André Leduc, responsable 622-2771

ÉBÉNISTERIE

Deux cours sont offerts par le Centre de formation professionnelle de Neufchâtel:

- Décapage et réparation de meubles: 175.00 \$,
21 heures, 1 fois semaine.

- Finition de meubles à l'ancienne et traditionnelle:
275.00 \$, 30 heures, 2 fois semaine.

Matériel en sus. Les places étant limitées, je vous invite à vous inscrire avant le 12 janvier.

Information : Lucie Sirois 847-7137 poste 115, courriel : sae@cscapitale.qc.ca

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable

5- ACTIVITÉS SOCIALES (REPAS, SORTIES DE GROUPE...)

DÉJEUNERS

Dates : Le jeudi 22 janvier
Le vendredi 30 janvier
Le mercredi 4 février

Heure : 11 h 00

Endroit : Restaurant - école les Cailles
337, 76^e Rue Ouest, Charlesbourg

Coût : 4,00 \$ à 6,59 \$ (taxes et services en sus)
payable au restaurant

60 places ont été réservées.

Nicole Letellier, responsable 626-5208

DÎNERS

Dates : Le mercredi 25 février
Le jeudi 18 mars

Heure : 11 h 30

Endroit : Restaurant - école les Cailles
337, 76^e Rue Ouest, Charlesbourg

Coût : 9,00 \$ à 12,00 \$ (taxes et services en sus)
payable au restaurant

65 places ont été réservées.

Inscription : Café rencontre du 14 janvier et les lundis
p.m. au chalet du Plateau.

Un dépôt de 5,00 \$ (chèque qui vous sera remis au restaurant) est demandé lors de l'inscription. Vous pouvez réserver pour un maximum de quatre personnes.

Nicole Letellier, responsable 626-5208

LA ST-VALENTIN

L'an dernier, nous avons célébré cette grande fête de l'amour et de l'amitié en votre compagnie. Nous avons tellement apprécié ce beau moment que nous récidivons cette année.

Souper table d'hôte 5 services, musique d'ambiance, animation aux couleurs de cette fête sont au programme.

Une soirée magique en bonne compagnie.

Date : Le vendredi 13 février.

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Coût : 35,00 \$

Pauline Loignon 661-3751

Nicole Savard 628-6112, responsables

BRUNCH À L'ASTRAL HÔTEL LOEWS LE CONCORDE

Joignez-vous à nous pour une envolée gastronomique des plus agréables au-dessus de Québec. Le brunch céleste est non-fumeur.

Date : Le dimanche 21 mars

Coût : 24,95 \$ (taxes et services en sus), payable au restaurant. Réduction de 20 % avec le Passe-partout, page 109.

Stationnement : Sous-sol de l'hôtel,
gratuit pour 2 h 30.

À l'arrière de l'hôtel, 6,00 \$ pour la journée.

Inscription : Café rencontre, du 14 janvier et les lundis
p.m. au chalet du Plateau

Un dépôt de 5,00 \$ (chèque qui vous sera remis au restaurant) est demandé lors de



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

Date	Activités	Endroits	Responsables
JANVIER			
08	Ski de fond	Camp Mercier	Michel Sylvain 622-7031
12	Les Lundis C.J.R. (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Fernand Routhier 626-7290
12	Groupe vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
12	Conditionnement physique	Centre François-Borgia	Benoît Cloutier 623-1187
12	Scrabble (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont 628-4564
14	Café-rencontre-inscription	Église St-Pierre-aux-Liens	Fernand Routhier 626-7290
14	Soirée patinage (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Errol Fortin 627-3546
15	Ski de fond	Refuge	Michel Sylvain 622-7031
16	Tai chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains 628-6705
16	Billard (début)	Tapis Vert	Michel Tanguay 622-3536
16	Bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
19	Club de marche	Domaine Maizerets	Nicole L. Phaneuf 623-5714
19	Tennis (début)	Centre François-Borgia	Pauline Morneau 623-5043
20	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Tremblay 622-2981
20	Atelier de cinéma	Brasserie Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
21	Shuffleboard	Centre Comm. Culturel Charlesb.	Rémi Hains 628-6705
22	Déjeuner	Restaurant Les Cailles	Nicole Letellier 626-5208
22	Ski de fond	Duchesnay	Michel Sylvain 622-7031
23	Déjeuner quilles	Salon de quilles de Charlesb.	Ginette Dufresne 623-4582
23	Eutonie (début)	Centre Comm. Culturel Charlesb.	Nicole L. Phaneuf 623-5714
24-25	Plaisir sur glace	Chalet des Loisirs du Plateau	Errol Fortin 627-3546
25	Déjeuner quilles	Salon de quilles Charlesbourg	Ginette Dufresne 623-4582
28	Souper bénéfice gala	Restaurant Mike's	Claire Marriage 666-1753
29	Ski de fond	Forêt Montmorency	Michel Sylvain 622-7031
30	Déjeuner	Restaurant Les Cailles	Nicole Letellier 626-5208

FÉVRIER

02	Introduction théâtre	Centre Comm. Culturel Charlesb.	Nicole Fleury 623-8892
04	Déjeuner	Restaurant Les Cailles	Nicole Letellier 626-5208
05	Ski de fond	Mont Ste-Anne	Michel Sylvain 622-7031
05	Conférence oiseaux de proie	La Planque du Plateau	Réginald Ouellet 626-7540
06	Soirée du carnaval	Église St-Rodrigue	Gaétan Bourbeau 628-5791
09	Club de marche	Parc de l'Escarpement	Nicole L. Phaneuf 623-5714
10	Atelier de cinéma	Brasserie Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
11	Assemblée générale	Église St-Pierre-aux-Liens	Fernand Routhier 626-7290
12	Voyage	Casino de Montréal	Ginette Martel 622-7059
12	Ski de fond	St-Eugène	Michel Sylvain 622-7031
13	Souper St-Valentin	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Loignon 661-3751
16 au 18	Séjour au Génévrier	Baie-St-Paul	Jean Bédard 872-7689
19	Ski de fond	Ski de fond Charlesbourg	Michel Sylvain 622-7031

l'inscription. Vous pouvez réserver pour un maximum de quatre personnes.

Nicole Letellier, responsable 626-5208

DANSE EN LIGNE

Inscription : 14 janvier
Début des cours : 20 janvier
Fin des cours : 2 avril

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Heure : Les mardis 13 h Débutants
14 h 15 Intermédiaires
15 h 30 Intermédiaires-plus
Coût : 28,00 \$ ou 3,00 \$ la séance. (12 cours)
Pratiques : Tous les lundis à 18 h 30 (à compter du 12 janvier) au Salon de quilles du Carrefour Charlesbourg.

Micheline Leduc, professeure

Hélène Tremblay, responsable 622-2981

FÊTE CHAMPÊTRE 2004

Un petit mot pour vous informer que pour l'été 2004, la FÊTE CHAMPÊTRE se transporte au Club Social Stadacona à St-Pierre, Île d'Orléans, le 12 août (ou le 19 en cas de pluie).

Veuillez réserver ces deux dates car on vous promet beaucoup de plaisir pour cette FÊTE.

Rémi Hains, responsable 628-6705

GROUPE VOCAL C.J.R.

Depuis septembre 2003, 82 personnes font maintenant partie du Groupe Vocal des Jeunes Retraités.

En tant que responsable de ce groupe, je profite de l'occasion pour souhaiter à tous mes vœux de santé et de bonheur pour l'année 2004.

Nous débuterons notre session hivernale dès le 12 janvier avec toujours plus d'enthousiasme et de plaisir à chaque lundi matin.

Aline Parent, responsable

CINÉMA

Vous êtes abonnés au Cinéma Le Clap? Vous aimeriez partager avec d'autres vos réflexions suite aux visionnements de films offerts au cours des mois d'automne et d'hiver?

Venez vous joindre au groupe de vingt personnes qui jouissent de ce privilège depuis maintenant quatre ans.

Pour en savoir davantage sur la nature de cette activité, rendez-vous au café rencontre du 14 janvier.

Nicole Falardeau, responsable 651-6054

SOIRÉE DU CARNAVAL

En collaboration avec L'ARC, une soirée du Carnaval est organisée le vendredi 6 février à 19 h 30 au sous-sol de l'église St-Rodrigue. Au programme : musique, danse en ligne et sociale, visite du bonhomme Carnaval et généreux goûter servi à la fin de la soirée. Le coût d'entrée sera de 12,00 \$. Les cartes seront disponibles lors de l'inscription du 14 janvier. Des tables seront réservées aux membres de la C.J.R..

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

VISITE DE L'USINE DE LA PÂTISSERIE VACHON

Le 22 avril 2004, nous vous proposons une visite industrielle de la Pâtisserie Vachon ainsi que du Centre d'interprétation sur l'histoire des «petits gâteaux Vachon» à Ste-Marie de Beauce où vous pourrez revivre l'histoire de cette entreprise beauceronne.

Le coût est de 30,00 \$ et comprend le transport, les deux visites guidées et le repas du midi ainsi qu'un goûter servi en après-midi.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

SOUPER AUX HOMARDS

La saison du homard est encore loin, mais il est déjà temps pour nous de faire les démarches pour réaliser ce repas.

Date : Le vendredi 28 mai

Heure : 18 h

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau,

Coût : 32,00 \$ pour les membres et 37,00 \$ pour les non-membres (incluant les taxes)

Possibilité d'acheter un demi-homard en sus.

Nous vous suggérons encore une fois cette activité sous forme de buffet. Au menu : bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, café, thé... Un minimum de cinquante personnes est requis pour la tenue de l'activité.

Inscription au café rencontre du 14 janvier.

Louise et Michel Tanguay,
responsables 622-3536

SOUS LES PONTS DE PARIS

Un spectacle qui rend hommage aux plus grands auteurs de la chanson française. De Charles Aznavour à Yves Montand en passant par Charles Trenet, Dalida, Reggiani, Luis Mariano, Tino Rossi et bien d'autres.

Endroit : CAPITOLE DE QUÉBEC
Date : Le samedi 17 avril
Coût : 69,00 \$ (transport, souper et spectacle)

Nicole Savard, responsable 628-6112

VENEZ VOUS SUCRER LE BEC

À la cabane à sucre de l'érablière Landry située à Cap St-Ignace.

Date : Le jeudi 1^{er} avril

Transport par autobus.

Départ à 15 h du stationnement de l'église Ste-Cécile

Coût: 25,00 \$ par personne.

Ginette Dufresne, responsable 623-4582.

BRIDGE C.J.R.

La sixième saison d'hiver du Bridge C.J.R. débutera le vendredi 16 janvier avec des sessions régulières de duplicata au chalet des Loisirs du Plateau à 13 h 15.

Claude Charbonneau et Dennis Shareck animeront ces sessions jusqu'au 30 avril.

Il n'y aura pas de cours pour les débutants en janvier 2004.

Des sessions de perfectionnement seront données par Claude Charbonneau.

Elles se tiendront de 13 h 15 à 16 h 15 :

- 23 janvier : plan de jeu du déclarant
- 05 février : jeu de la carte du déclarant
- 27 février : plan de jeu en défense (entames et signaux)
- 19 mars : défausses, stratégies de jeu en défense.

Ces sessions de perfectionnement dureront trois heures et s'adresseront aux personnes voulant améliorer leur jeu. Si la clientèle est trop nombreuse (maximum 16 participants), une session additionnelle sera donnée le vendredi suivant le cours prévu à l'horaire.

Les participants devront démontrer qu'ils sont membres en règle de la C.J.R..

Nous prévoyons organiser un «suisse» le 23 avril.

L'équipe du Bridge C.J.R. :

Claude Charbonneau
Nicole Charbonneau
Pauline Cloutier
Dennis Shareck
Diane St-Pierre

Claude Charbonneau, responsable 623-2863

6- SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

SÉJOUR AU GÉNÉVRIER

Les 16, 17 et 18 février, les amateurs de plein-air de la C.J.R. occuperont le Génévrier à Baie-St-Paul. Actuellement, une dizaine de chalets ont été réservés pour ce séjour. Il reste encore quelques chalets disponibles. Ceux qui n'ont pas encore confirmé leur réservation devront le faire le plus tôt possible parce que nous sommes à la fin de la période convenue avec le Génévrier.

Les informations concernant cette escapade seront disponibles au café rencontre. Bon séjour.

Jean Bédard, responsable

CLUB DE SKI DE FOND C.J.R. 2004

Les informations concernant cette activité seront disponibles au café rencontre ou les lundis p.m. au chalet du Plateau.

Départ tous les jeudis à 9 h 30 sauf le 12 février à 8 h 30 du stationnement de l'église Ste-Cécile.

À consulter : www.cjrcharlesbourg.org
Boîte vocale : 990-0863

Thérèse et Michel Sylvain,
responsables 622-7031

BILLARD

Date : Les vendredis p.m. à compter du 16 janvier.
Heure : 14 h à 16 h
Endroit : TAPIS VERT, 8255, boul. Henri-Bourassa.
Coût : 23,00 \$ pour les membres et 28,00 \$ pour les non-membres pour une durée de 10 semaines. Consommation obligatoire.

Inscription : Café rencontre du 14 janvier

Responsables : *Michel Tanguay* 622-3536
Yvon Boulet 623-9150

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Jeunes et vaillants retraités de la C.J.R., vous désirez être en bonne forme physique et vous sentir bien dans votre peau. Venez vous joindre aux 115 membres qui ont choisi cette activité pour acquérir la forme ou la conserver.

Horaire : Du lundi au vendredi de 8 h 40 à 9 h 40
 Durée : 17 semaines
 Début : 12 janvier
 Coût : De 20,00 \$ à 50,00 \$ selon le nombre de matins
 Endroit : Gymnase François-Borgia, Patro de Charlesbourg

Inscription : Au café rencontre du 14 janvier
 Bienvenue à tous

Benoît Cloutier, responsable 623-1187

GROSSES QUILLES

Tous les mercredis dès 9 h, les amateurs de grosses quilles se rencontrent amicalement pour pratiquer cette activité.

Il y a toujours de la place disponible pour ceux qui désirent se joindre au groupe de quilleurs et ils sont les bienvenus.

André Nadeau, responsable 622-6103

DÉJEUNER QUILLES

Levez-vous tôt et venez vous amuser!

Le Salon de quilles Charlesbourg vous accueille pour un déjeuner suivi de trois parties de grosses quilles, le dimanche 23 janvier à 8 h 30.

Coût : 10,00 \$ tout inclus

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

QUILLES SOUPER

Aprenez vos amis pour une agréable fin d'après-midi au Salon de quilles Charlesbourg et d'un souper à la Brasserie le Grand Bourg le samedi 13 mars à 16 h.

Le repas est à vos frais et est prévu pour 19 h.

Coût : 8,00 \$ souliers compris.

Un dépôt de 5,00 \$ sera exigé.

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

SHUFFLEBOARD

(PALET AMÉRICAIN)

Veillez prendre note que cette nouvelle activité SHUFFLEBOARD se fera conjointement avec le Club Les Vieilles Lames, lequel possède tout le matériel et l'expertise nécessaires pour procurer beaucoup de plaisir et d'agrément à ceux et celles qui s'y adonneront.

Endroit : Centre Communautaire de Charlesbourg
 7575, boul Henri-Bourassa
 Date : Début: 21 janvier
 Le mercredi de 13 h à 15 h
 (premier groupe de huit (8) personnes
 + 2 remplaçants)
 Le mercredi de 15 h à 17 h
 (deuxième groupe de huit (8) personnes
 + 2 remplaçants)
 NOMBRE MAXIMAL DE JOUEURS :
 20 joueurs
 Coût : 30,00 \$ payable au Club des Vieilles Lames.

Rémi Hains, responsable 628-6705

TAÏ CHI

La session d'hiver de taï chi débutera le 16 janvier, pour une durée de 12 semaines.

Heure : Le vendredi, de 9 h à 10 h 30

Endroit: Chalet des loisirs

Clientèle ciblée :

Initiés (ceux qui pratiquent le Taï Chi avec la C.J.R. depuis maintenant cinq années et plus).

Personnes possédant les rudiments requis pour se joindre aux initiés.

Nombre maximum par session : 25 participants

Coût : 45,00 \$ pour les membres
 50,00 \$ pour les non-membres

Inscription : café rencontre du 14 janvier

Louise Déziel, professeur 628-5282

Rémi Hains, responsable 628-6705

SOIRÉE DE PATINAGE POUR LA C.J.R.

Les soirées de patinage de la C.J.R. auront lieu désormais le mercredi soir de 19 h 30 à 21 h 30.

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre au son de la musique et de prendre un bon café.

L'horaire des surfaces glacées du Parc Maurice-Dorion sont les suivantes : du lundi au dimanche de 18 h à 21 h

ACTIVITÉS À VENIR

COURS DE GOLF

L'école de golf Monique Fontaine et Pierre Hébert vous offre l'opportunité d'améliorer votre golf pour la prochaine saison.

Coût : 85,00 \$ pour la session de janvier ou celle de mars.

Monique Fontaine, professeure 667-5725

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

CAMPING

IMPORTANT : Réservez dans votre agenda les dates du **2 au 7 août 2004**.

Nous partons à la découverte de l'Estrie. Inscription en mai.

Responsables : **Nicole Fleury**, 623-8892
Nicole Savard, 628-6112
Michel Tanguay, 622-3536

VÉLO

Cette année, nos sorties débiteront comme d'habitude au début de mai. Nous prévoyons deux sorties à l'extérieur de Québec.

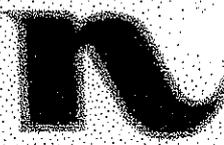
Plus d'informations vous seront communiquées aux prochains cafés rencontrés et à l'inscription du mois de mai.

Les sorties auront lieu tous les deux mercredis.

Réjean Loignon, responsable 661-3751

QUESTIONS EXISTENTIELLES

- 1- Pourquoi est-ce qu'on lave nos serviettes de bain? Est-ce qu'on n'est pas sensé être propres quand on s'essuie avec?
- 2- La terre est ronde, et on l'appelle "planète". Si elle était plate, est-ce qu'on l'appellerait "rondette"?
- 3- Nous, quand on peut pas dormir, on compte les moutons. Mais alors, les moutons, qu'est-ce qu'ils comptent?
- 4- Pourquoi les prunes noires sont-elles rouges quand elles sont vertes?
- 5- Pourquoi utilise-t-on des aiguilles stérilisées pour faire des injections létales?
- 6- Pourquoi quand il pleut on lève les épaules? est-ce qu'on se mouillerait moins?
- 7- Jusqu'ou les chauves se lavent-ils le visage?



Restaurant
NORMANDIN

5021, boul. du
Jardin

Charlesbourg
(Québec)
G1G 3Z2

*Salons privés

Tél.: (418) 626-7216

Télex.: (418) 626-7217



**Voyages
Paradis**

8875, boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg Qc G1G4E4
Téléphone: 418-627-0911
Télécopieur: 418-627-4499
paradis@voyagesparadis.qc.ca
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

et les fins de semaine (samedi et dimanche) de 13 h à 16 h.

Patinons ensemble

Errol Fortin, président de la Corporation des Loisirs du Plateau

PLAISIR SUR GLACE

L'événement Plaisirs sur glace revient pour une troisième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 23, 24 et 25 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.



Le samedi 24 janvier, de 19 h à 21 h 30, soirée «Décore ta tuque».

Prix de participation.

19 h à 20 h : Joute de hockey boule.

20 h à 21 h 30 : Patinage libre au son des valse viennoises.

Le dimanche 25 janvier de 13 h à 15 h 30 « journée familiale ».

13 h à 13 h 30 : Patinage libre sur toutes nos surfaces

13 h 30 à 15 h : Jeux d'adresse, d'habileté et de vitesse sur nos surfaces glacées.

15 h : Visite de Bonhomme carnaval.

Prix de présence.

En tout temps du chocolat chaud, du café et des grignotines seront servis.

Si l'aventure d'être bénévole pour cette activité vous intéresse, communiquez avec France Cloutier au 624-7220. Participons ensemble.

Errol Fortin, président de la Corporation des Loisirs du Plateau 627-3546

CLUB DE MARCHE C.J.R.

Le club de marche C.J.R. vous invite à marcher, soit dans la nature, soit dans un arrondissement pour y découvrir ses richesses architecturales. Il vous sera possible, nous l'espérons, de marcher à votre rythme, de marcher la distance qui vous convient, de socialiser et de créer de nouvelles amitiés. Une nouveauté à la programmation : le patin, en après-midi. Certaines activités durent toute la journée et nécessiteront des frais tels: repas, lunch, transport d'autobus ou autres. Habituellement, les sorties sont à toutes les 2 semaines et remises au lundi suivant en cas de mauvais temps. Nous recommandons le co-voiturage.

Coût : 5,00 \$ taxes incluses pour l'année (frais en sus : stationnement, repas, entrée, autobus...)

Programmation détaillée lors de l'inscription.

Nicole Lévesque-Phaneuf,
responsable 623-5714

RANDONNÉE PÉDESTRE HIVERNALE C.J.R. ET SOUPER

Endroit : Centre de ski de fond de Charlesbourg
375, de l'Aventure, via Dublin, Charlesbourg

Date : Le vendredi 27 février

Heure : Groupes 1 - 2 - 3 - arrivée pour 16 h
Groupe 4, arrivée pour 12 h 30

Coût : 18,00 \$ membre et 22,00 \$ non-membre
(taxes incluses)

Pour ceux qui possèdent un billet de saison au centre de ski de fond, le prix sera de 16,00 \$ membre et 20,00 \$ non-membre.

Des informations supplémentaires seront données lors de l'inscription.

Francine Soucy, expert

Noëlla et Rémi Hains, responsables 628-6705

N.B. : Les inscriptions se termineront cinq(5) jours avant l'événement.

VIVE LE TENNIS...

Après un automne des plus agréables, voici que nous avons encore l'opportunité de jouer au tennis au Centre François-Borgia pendant la saison hivernale. Près de 60 membres de la C.J.R. se sont adonnés à ce sport très intéressant. Le 20 décembre, un jiny suivi d'un repas a eu lieu au Club Avantage et a permis aux membres inscrits de se rencontrer tous ensemble et de fraterniser davantage. À cette occasion, nous avons eu une réunion afin de mettre sur pied un comité de tennis qui prendra la relève en septembre 2004.

Après 5 ans d'implication, Benoît et moi prendrons « notre retraite » en tant que responsables de cette activité. Nous félicitons les membres qui ont accepté ce nouveau défi et nous remercions tous ceux et celles qui nous ont aidés pendant toutes ces années.

Au plaisir de vous revoir en 2004.

Benoît Lortie et Pauline Morneau,
responsables 623-5043

7- VOYAGES (QUÉBEC, HORS QUÉBEC...)

À partir des suggestions reçues, nous avons planifié quelques petits voyages afin de briser la monotonie de l'hiver. Pour certains, il y a peut-être une répétition des endroits visités mais de cette façon, nous avons voulu souhaiter la bienvenue à nos nouveaux membres qui nous ont manifesté le désir de faire ces visites. Votre participation à nos voyages au cours de l'année 2003 fut extraordinaire. Nous vous en remercions, c'est un renforcement très positif et un encouragement à continuer. Je souhaite à tous une belle année 2004 remplie de joie, de bonheur et de beaux voyages.

Nicole Savard, responsable des voyages.

SPECTACLE DE PIERRE LALONDE AU CASINO DE MONTRÉAL ET VISITE DE LA SOCIÉTÉ DES ALCOOLS

Voici l'occasion pour vous d'assister à un spectacle de Pierre Lalonde qui revient sur scène pour vous livrer une performance remplie d'énergie, de charme et de tendresse avec des airs qui ont su traverser le temps et les générations. Ensuite, temps libre au Casino. Nous terminerons la journée avec la visite guidée de la S.A.Q.. Vous serez étonnés de l'envergure de cette organisation. La visite sera suivie d'une dégustation vins et fromages.

Date : Le jeudi 12 février
Coût : 79,00 \$ (tout compris)
Inscription : café rencontre du 14 janvier

Ginette Martel, inscription 622-7059
Nicole Savard, responsable

INSTITUT D'HÔTELLERIE DE MONTRÉAL, PAPILLONS EN LIBERTÉ AU JARDIN BOTANIQUE, SOCIÉTÉ RADIO-CANADA

Nous commencerons la journée par la visite des papillons en liberté, une curiosité à ne pas manquer. Ensuite, nous dégusterons un savoureux dîner à l'Institut de l'Hôtellerie et nous terminerons par la visite guidée de la Société Radio-Canada. Après un arrêt pour souper, nous reprendrons la route vers Québec. Une belle journée en perspective, n'est-ce pas?

Date : Le mercredi 10 mars
Coût : 85,00 \$ (tout compris).
Inscription : café rencontre du 14 janvier

Ginette Martel, inscription 622-7059
Nicole Savard, responsable

NEW-YORK À PÂQUES

DU 8 AU 12 AVRIL 2004

Qui n'a pas rêvé de se retrouver à New-York à cette période de l'année? Cette possibilité s'offre à vous. L'itinéraire proposé est très intéressant et vous permettra de passer 3 jours et demi dans cette ville magnifique. Lors des inscriptions de janvier, je serai en mesure de vous communiquer toutes les informations concernant ce voyage.

Nicole Savard, responsable 628-6112.

LES ÎLES-DE-LA-MADELEINE TOUT LE CHARME ET L'ACCUEIL DES MADELINOTS DU 16 AU 22 AOÛT

À votre demande, je vous offre la possibilité de vivre sept belles journées de dépaysement dans ces îles au décor fabuleux. Vous serez charmés par l'accueil chaleureux de ses habitants. Un endroit inoubliable à visiter si ce n'est déjà fait. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec moi, je me ferai un plaisir de répondre à vos questions.

Nicole Savard, responsable 628-6112.

À L'AUTOMNE 2004, LA RUSSIE

Le lundi 22 mars, nous aurons une présentation de voyage sur la Russie.

Cette destination est très en demande actuellement.

Cette conférence vous permettra d'acquérir de nouvelles connaissances sur ce pays et de vous informer davantage si cette destination vous intéresse. Tous les membres sont invités et aucune inscription n'est requise.

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau.
Heure : 13 h 30

L'OUEST AMÉRICAIN

Californie, Arizona et Nevada sont toujours au programme pour le printemps.

Les places s'envolent très vite. AVIS AUX PERSONNES INTERESSÉES.

Il est toujours possible de communiquer avec Mme Louise Drouin 1-888-475-9992

SÉJOUR À L'AUBERGE MEMPHRÉ, À MAGOG

On vous propose de vivre un forfait de trois jours dans une des belles auberges de la région de l'Estrie ayant comme thème «Les naufragés en vacances» les 23-24 et 25 mai 2004.

Pour la somme de 267,00 \$ par personne en occupation double (incluant taxes et pourboires), le forfait comprend: le transport aller-retour (Charlesbourg – Magog), les couchers, les repas, deux soirées animées, collation en journée et soirée, animation continue sous le thème déjà mentionné, piscine intérieure, visite guidée dans la région de l'Estrie. Le prix est moindre en occupation triple et plus. Une ristourne pouvant aller jusqu'à 30,00 \$ sera remise à chaque personne s'il y a suffisamment d'inscriptions à cette activité.

Un maximum de 23 chambres est disponible pour notre groupe.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

8- DIVERS

ÊTRE JEUNE

La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce que l'on a déserté son idéal. Les années rident la peau; renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

Le jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande, comme l'enfant insatiable: «Et après?» Il défie les événements et trouve de la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi jeune que votre confiance en vous-même. Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.

Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif. Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini.

Si un jour, votre coeur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.

Général Mc Arthur, 1945
Texte suggéré par Michel Tremblay

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou qui désireraient s'impliquer dans une nouvelle activité ou dans des activités déjà en place, peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau au 628-5791.

CHORALIES

À la salle Albert-Rousseau, le 7 mars 2004 à 19 h 30, plusieurs groupes vocaux se produiront incluant le Groupe Vocal Vibrations dont Nicole Fleury fait partie.

Les billets seront en vente dès le 14 janvier.

Coût : 16,00 \$

Nicole Fleury, responsable 623-8892

REMERCIEMENTS

Nous ne pouvons passer sous silence le départ de Monique Lacroix, monitrice d'un atelier de conversation anglaise. Cette personne engagée nous a apporté beaucoup, non seulement au niveau de la conversation anglaise, mais encore plus sur le plan humain.

Monique est une personne entière qui est proche des gens. Pleine d'initiatives, elle a eu l'idée de présenter un défilé de mode informel qui a attiré plus de 250 personnes.

Il s'agissait d'une première activité de ce genre et la plus grande preuve de réussite a été les commentaires des personnes présentes à cette activité. Elles ont grandement apprécié leur soirée.

Monique, nous te souhaitons beaucoup de succès dans tes nouveaux projets et nous sommes privilégiés de t'avoir connue. Nous espérons te revoir une autre année dans un atelier ou dans une autre activité.

MERCI BEAUCOUP

Les ami(e)s de la conversation anglaise de la C.J.R..

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 mai 2004, est le 1^{er} avril. Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg G1G 4W7

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

AUCUNE annonce ne sera acceptée par téléphone.

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

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

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

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

Téléphone :

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

Les informations suivantes resteront confidentielles.

Nom :

Adresse :

Ville :

Code Postal :

Téléphone :

Membre #

**GROUPE VOYAGES QUÉBEC****QUEST CANADIEN** : 17 jours, aller en avion/retour en autocar : 34 repas

24 juillet au 9 août, 3 au 19 août, 18 août au 3 septembre.

3199\$**TERRE-NEUVE, ST-PIERRE ET MIQUELON** : 11 jours-32 repas

31 juillet au 10 août

1899 \$**NOUVELLE-ECOSSE** : 7 jours-20 repas

4 au 10 juillet

959\$**ILES-DE-LA-MADELEINE** : 7 jours-20 repas

16 au 22 août

1099\$**POUR INFORMATION** : demandez France Tanguay**GROUPE VOYAGES QUÉBEC**

174, Grande-Allée Ouest

Québec, Québec

G1R 2G9

Tél : (Québec & environs): 418-525-6373

Sans frais (Canada / États-Unis) 1-888-330-6373

Courriel : infos@gvq.qc.ca Internet : www.gvq.qc.ca

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.



La Capitale
immobilière MFQ Inc.

pour information

628-8968

LE GRAND BOURG

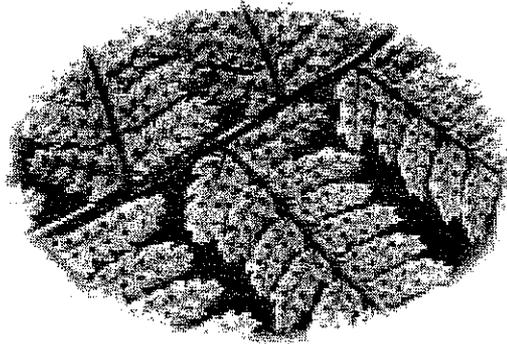
RESTO-BRASSERIE

**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

Découvrez et épargnez!

Découvrez Membre de la **Compagnie des jeunes retraités du Plateau** découvrez les 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.*

Appelez Demandez-nous une soumission, sans obligation de votre part. Appelez un de nos agents dès maintenant. Vous avez tout à gagner.

Sans frais : **1 800 322-9226**

Montréal : **(514) 906-2208**

Québec : **(418) 266-9908**



La Capitale

assurances générales inc.

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

directiongroupes@capitale.qc.ca

www.lacapitale.com

* Certaines conditions s'appliquent

GCJR (2003-12)

*Cette belle période de l'année
est encore arrivée
où les souvenirs du passé
reviennent nous faire rêver.
En ce temps de félicité,
puissiez-vous, comme nous,
vous bâtir
de merveilleux et doux souvenirs
qui dureront
pour bien des années à venir.
Bonne Année*

ING INSPECTION IMMOBILIÈRE

Robert Lacombe, ing.
Ingénieur (Membre O.I.Q. 1978)

2255, rue Marie-Victorin
Sillery (Qc) G1T 1J7
Tél.: (418) 570-8818
Courriel : lacomberobert@hotmail.com

