

Charbonneau, Claude et Nicole
9480, place de Chartres
Charlesbourg, Qc
G1G 2N4

C.J.R.

NES RETRAITÉ(E)S
LEAU
Charlesbourg, QC, G1G 4W7
cjetrotter.net



Boîte vocale : 990-0863

Volume 6, N° 3

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

MAI 2004

MOT DE LA PRÉSIDENTE

À la surprise générale, lors de l'assemblée annuelle en février dernier, je fus élue présidente. Il faut dire que le destin est parfois bien imprévisible et nous pousse à faire certains choix. Une lourde tâche que d'être à la tête d'un organisme de cette importance mais la qualité de l'équipe qui siège actuellement sur le C.A. fut sûrement la raison qui m'a décidée à assumer cette responsabilité. Je remercie mes collègues de leur vote de confiance. Et à vous, chers membres, je fais le voeu de faire en sorte que la C.J.R. continue d'être un organisme où il fait bon vivre.

La saison hivernale est derrière nous encore une fois. Grâce à la créativité, à la grande disponibilité et au dévouement de nos organisateurs, cette saison soi-disant morte fut encore cette année très animée. Sorties socioculturelles et sportives ont bien rempli ces longs mois d'hiver: soirée de la St-Valentin, repas de groupe, dîners conférences, parties de quilles, randonnée aux flambeaux, randonnées hebdomadaires en ski de fond, patinage, tennis et tout ça accompagné de quelques séances de conditionnement physique afin de maintenir la forme. Bien sûr, il faut toujours composer avec la température. Mais cette année, Dame Nature a été plutôt clémente. Notre séjour au Génévrier s'est déroulé sous un beau ciel bleu et avec un beau -10° degrés. Quoi demander de mieux après les froids sibériens des hivers précédents.

Maintenant que l'équipement hivernal est remis aux oubliettes, quel plaisir de sortir vélo, bâtons de golf, patins à roues alignées, équipement de camping... Depuis déjà quelques semaines, notre équipe est au travail afin de préparer la programmation estivale qui s'annonce prometteuse, ce que vous constaterez à la lecture de notre journal.

J'en arrive à notre gala 10^e anniversaire. Au fil des semaines et des mois, ce beau projet se concrétise de plus en plus. Notre comité continue de travailler avec

ardeur et je leur fais confiance. Mais quel est l'élément primordial qui fera de cette fête une grande réussite? Eh bien, chers membres, c'est votre PARTICIPATION!

Les cartes pour la soirée sont déjà en vente, ne tardez pas à vous les procurer, elles s'envolent rapidement. Nous avons également un t-shirt à l'effigie du 10^e, j'aimerais qu'à travers toutes nos activités, il soit porté.

Ce serait une belle façon de manifester notre appui et notre reconnaissance envers tous nos membres qui s'impliquent si généreusement dans cette belle aventure qu'est la C.J.R.

Vous avez une passion? Vous aimeriez la partager avec d'autres? Vous avez le sens de l'organisation? Eh bien! à la C.J.R., la porte est ouverte à toute idée nouvelle. Contactez nos coordonnateurs, ils sont en mesure de vous fournir tout le support nécessaire.

En terminant, je réitère mes remerciements et ma gratitude à toute l'équipe de bénévoles qui contribue saison après saison à faire de la C.J.R. un organisme qui continue de grandir et de rayonner dans la communauté. Et à vous tous, je souhaite un très bel été, que le soleil soit présent dans votre tête et dans votre coeur.

Nicole Savard, présidente



1945-2004

Nicole Savard est décédée le
9 avril dernier

PROCHAIN CAFÉ RENCONTRE

Inscriptions

le MARDI 11 MAI

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

Apportez votre carnet de chèques
Votre carte de membre doit être valide

SOMMAIRE

1- Administration	1
2- Gala	4
3- Aînés et implication communautaire	5
4- Activités éducatives	6
5- Activités sociales	8
6- Santé, plein air, sports	9
7- Voyages	13
8- Divers	14

"LA C.J.R. EN DEUIL"

Je me vois dans l'obligation de prendre la relève de notre présidente décédée le vendredi 9 avril à la suite d'une hémorragie cérébrale. C'est la première fois dans la vie de la C.J.R. qu'un tel événement survient engendrant ainsi la consternation totale. Nicole a présidé à la destinée de la C.J.R. pendant deux mois et nous achevons à peine la réorganisation des tâches des officiers de la compagnie au moment où elle nous a quittés.

Ceux qui connaissaient Nicole savent très bien à quel point elle était accueillante, positive, confiante en l'avenir, dynamique, jeune d'esprit, débordante de générosité, fidèle dans ses amitiés... et j'en passe. Son légendaire sourire et son charisme constituaient des éléments rassembleurs uniques. Elle a su mettre à profit toutes ses qualités pour le bonheur de son entourage et particulièrement les membres de la C.J.R.

Un gros merci, Nicole, pour ton engagement total et inconditionnel.

Michel Tanguay, vice-président

NICOLE SAVARD 1945 - 2004

Cet extrait du journal Le Soleil du dimanche 11 avril 2004 m'a frappé profondément. Après réflexion, je me suis interrogé sur ce que représentait la personne de Nicole Savard pour moi.

J'ai vu en Nicole une personne qui s'est donnée pleinement pour améliorer la qualité de vie des gens de notre milieu.

C'est une personne qui croyait en la vie et dans la bonté de la vie. Une de ses grandes caractéristiques était sa joie de vivre dans le respect des autres.

Considérant que tout ce que l'on a sera donné un jour,

elle a préféré donner maintenant afin que la raison de donner soit sienne et non celle de ses héritiers.

Nous sommes tristes devant une mort aussi foudroyante, mais nous devons être dans la joie si nous regardons le témoignage de sa générosité. Car le secret de la mort, nous le trouvons en le cherchant dans le cœur de la vie. La vie et la mort sont un comme le fleuve et l'océan sont un. C'est en nous référant à son témoignage de générosité que nous pouvons devenir généreux.

Claude Charbonneau,
responsable de l'Info C.J.R.



*À la douce
mémoire de*

*Nicole
Savard
1945 - 2004*

*Elle nous a tellement
apporté
qu'on ne pourra
jamais l'oublier!*

**PROPOS
DU VICE-PRÉSIDENT**

Je vous rappelle que c'est l'assemblée générale des membres de la compagnie qui est souveraine. Pour la représenter, l'assemblée doit élire des administrateurs au nombre de treize tel que prescrit dans les règlements généraux de la compagnie. Les personnes élues forment le conseil d'administration (C.A.) qui a pour mandat de voir au bon fonctionnement de l'organisation. De plus, le C.A. nomme chaque année ses officiers. Le terme des administrateurs est de deux ans et celui des officiers est de un an.

Nous devons tenir compte de l'élection des nouveaux administrateurs dans la nomination des officiers.

Le 5 mai, le C.A. se réunit pour nommer les nouveaux officiers.

Les inscriptions aux activités estivales auront lieu **le mardi 11 mai** au sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens à compter de 13 h 30.

En terminant, il est impérieux de remercier Fernand Routhier pour sa contribution à titre de président et nos nombreux bénévoles, âmes de la C.J.R., sans qui la compagnie ne saurait fonctionner.

Michel Tanguay, vice-président



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2004

Nicole Savard, présidente
 Michel Tanguay, vice-président
 Jean-Louis Gilbert, trésorier
 Gaéтан Genois, secrétaire
 Réjean Loignon, registraire
 Rémi Hains, coordonnateur des sports
 Gaéтан Bourbeau, coordonnateur du socioculturel
 Ginette Dufresne, administratrice
 Nicole Lévesque-Phaneuf, administratrice
 Georgette Baril, administratrice
 Jacques Bernier, administrateur
 Jean-Guy Boisvert, administrateur
 André Bilodeau, administrateur

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
Michel Tanguay	622-3536

LES LUNDIS PM

Jusqu'au 21 juin, de 13 h à 15 h 30, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, av. Jean-Paquin, Charlesbourg, est ouvert à tous. Vous pouvez recevoir de l'information sur nos activités auprès des bénévoles qui sont sur place; vous pouvez aussi vous inscrire à certaines activités et payer votre carte de membre. Les joueurs de cartes et de Scrabble sont les bienvenus.

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)

SITE WEB ET COURRIEL

Notre site Web existe depuis juin 2002. L'adresse apparaît sur la page couverture de notre journal. 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 parfois des photos de certaines activités qui ont eu lieu. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel. L'adresse figure à la page couverture de l'INFO C.J.R.

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont *Jean Bédard* et *Yvan Conseiller*.

BESOIN DE BÉNÉVOLES

Le C.J.R. éprouve un grand besoin de bénévoles pour opérer ses activités.

Nous recherchons des bénévoles:

- Pour organiser les dîners conférences à compter de septembre (**Gaéтан Bourbeau** 628-5791)
- Pour organiser les activités du tennis à la C.J.R. en septembre (**Pauline Morneau** 623-5043)
- Pour organiser les activités reliées au conditionnement physique en septembre (**Benoît Cloutier** 623-1187)
- Pour travailler à la confection du journal INFO C.J.R. (**Claude Charbonneau** 623-2863)
- Pour organiser un rallye automobile (**Gaéтан Bourbeau** 628-5791)
- Pour organiser une dégustation vin et fromage (**Gaéтан Bourbeau** 628-5791)
- Pour organiser un souper canadien suivi d'une soirée récréative (**Gaéтан Bourbeau** 628-5791)

Nous comptons sur votre disponibilité et votre générosité.

Gaéтан Bourbeau, coordonnateur des activités socioculturelles 628-5791

Envoi de Publication - Convention N° 40039360



2- GALA



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

LE GALA VA BON TRAIN

Le plaisir est grand à organiser cette belle soirée de reconnaissance des bénévoles de la C.J.R.

– Endroit

Nous fêterons cet événement à la salle de la Fédération des Travailleurs du Québec (FTQ), 5100, boul. des Gradins, le samedi 16 octobre 2004 à 18 heures.

– Souper bénéfique

Le souper bénéfique du 28 janvier fut une très belle réussite. L'objectif de la vente de 120 cartes fut atteint. Le comité était fier de dévoiler le nom de l'abeille que *Liane Janvier* a proposé: DONDAILE. Merci de votre participation. Lors de cette soirée, nous avons trois commanditaires: Groupe Dufour, croisières, *Diane et Nancy St-Pierre* (Duo) et le restaurant Mike s.

– Vente des cartes

Depuis le 14 avril, des DONDAILES *Claire Marriage et Jocelyne Rancourt* sont au travail. Si vous avez le goût de la fête, les cartes s'envolent rapidement, dépêchez-vous de les acheter et de réserver votre table pour six personnes.
Coût: 30 \$ (membre) 35 \$ (non membre)

– Bulletin de vote

Dernière chance de remercier vos DONDAILES en remplissant le 3^e bulletin de vote. La course sera chaude et votre participation nous stimule dans la préparation de cette belle fête.

– T-shirt souvenir

Vous avez encore la possibilité d'acheter le t-shirt souvenir 10^e anniversaire au coût de 13 \$ en contactant *Monique McNicoll* au 626-8687 ou *Christiane Gobeil* au 622-7150.

– C.J.R. Académie

Nous recherchons des personnes qui aiment le chant pour interpréter les trois chansons choisies. C.J.R. Académie chantera ces trois chansons lors de la fête de la rentrée. Vous devrez voter pour la chanson de votre choix. Informez-vous à *Denise Boucher* au 661-8798 qui prendra les inscriptions dès le 11 mai.

– APPEL À TOUS

- Nous avons besoin de draps blancs ou beiges ou d'une toile de 12'x12'.
- Vous connaissez quelqu'un qui travaille dans le domaine des fleurs? Faites-le nous savoir.
- Vous avez le goût de bricoler pour le gala? Appelez *Louise Turcotte* au 628-3555.

– Comité gala

J'ai le plaisir de vous présenter les DONDAILES qui travaillent avec moi pour préparer le gala: *Huguette Deblois, Denise Boucher, Louise Turcotte, Suzanne Bolduc, Pauline Morneau, Christiane Gobeil, Nicole Charbonneau et Monique McNicoll*. Merci à toutes ces personnes pour leur engagement.

Nicole Fleury, présidente du comité gala

3- AÎNÉS ET IMPLICATION COMMUNAUTAIRE

LANCEMENT OFFICIEL DU PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS (PAA)

Le 26 avril 2004, les organismes membres du PAA ont procédé au lancement officiel du programme d'aide aux aînés sous la présidence de M. Ralph Mercier, président du conseil de l'arrondissement de Charlesbourg.

Ses objectifs

Ce programme est le résultat d'un consensus de sept organismes communautaires autonomes qui ont décidé d'unir leurs ressources pour offrir aux aînés une meilleure qualité de vie avec la collaboration du CLSC-CHSLD La Source et de l'arrondissement de Charlesbourg.

Le programme vise à offrir un service individualisé d'aide, d'écoute, de référence ou de prévention aux aînés éprouvant des difficultés personnelles sur le plan de la solitude, de l'isolement, de l'insécurité, du besoin d'assistance ayant un impact significatif sur leur qualité de vie et leur maintien à domicile.

Sa composition

Les organismes participant au programme sont les Aînés regroupés de Charlesbourg avec les associations d'aînés qui en font partie, la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg, le Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg, Le Rendez-vous de l'Amitié de St-Rodrigue, la Popote de Charlesbourg, le Patro de Charlesbourg et le Centrespoir.

Les besoins

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. C'est environ de 2000 à 2500 personnes pour le territoire de l'arrondissement de Charlesbourg. Les besoins sont grands et les ressources sont limitées. Nous avons besoin de vous pour devenir bénévoles. Les aînés en difficulté ont besoin de votre temps pour recevoir un peu de réconfort, de joie et de bien-être.

Les services offerts

Les principaux services sont l'accompagnement transport, les téléphones d'amitié, les rencontres d'amitié, l'accueil et les références, l'Info Aîné, le dépannage, l'assistance spécialisée aux personnes atteintes de cancer, à leurs proches, aux personnes en fin de vie ou en deuil, des services de sorties de groupe, des services d'aide domestique et d'assistance à la personne.

Les bénévoles

Si vous-même ou quelqu'un que vous connaissez avez le désir de participer au soulagement de la solitude des aînés et d'apporter votre touche de bonne humeur dans leur vie de tous les jours, n'hésitez pas à nous contacter en précisant que vous voulez travailler au programme d'aide aux aînés (622-5910). Plus de 20 bénévoles de la C.J.R. oeuvrent déjà dans ce programme d'entraide.

Les utilisateurs de services

De plus, si vous connaissez des aînés éprouvant des difficultés personnelles au niveau de la solitude, de l'isolement et de l'insécurité, vous pouvez signaler à cette personne ou à l'un de ses proches, l'existence du PAA et la façon de procéder pour obtenir les services offerts (622-5910).

La C.J.R.

Pour la C.J.R., la personne responsable du recrutement des bénévoles est *Louise Turcotte* (628-3555) et la responsable du dossier au conseil d'administration est *Nicole Lévesque-Phaneuf* (623-5714).

Claude Charbonneau, président du comité de gestion du PAA

L'IMPLANTATION DU PAA À LA C.J.R.

Rappelons que les objectifs du PAA sont d'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.

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 respectons votre disponibilité et vous recevrez le soutien nécessaire à l'accomplissement de votre engagement.

Vous pouvez également solliciter de l'assistance pour un proche s'il éprouve des difficultés personnelles sur le plan de la solitude, de l'isolement ou de l'insécurité. Nous vous demandons d'informer les personnes de votre entourage sur les services offerts par le PAA.

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

Pour plus d'information : **Louise Turcotte** (628-3555)

4-ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

THÉÂTRE D'ÉTÉ

La compagnie théâtrale *Les Compagnons du 1268* présente la pièce «*La visite ou surtout, sentez-vous pas obligé de venir*» comédie grinçante et caricature des comportements des individus en visite...de Michel Marc Bouchard.

Le vendredi 9 juillet, 20 h
Centre d'art La Chapelle,
620, av. Plante, Vanier
Coût : 18 \$
Maximum 20 personnes

Inscription au café rencontre du 11 mai et lundi 17 mai seulement.

Nicole Letellier, responsable 626-5208

BRIDGE C.J.R.

La saison hiver 2004 du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante plus de 105 personnes différentes durant les 16 semaines d'activités.

Une moyenne de 64 personnes par semaine en séance de duplicata et un tournoi de 76 participants ont produit une participation totale de 1000 personnes-présences. Il n'y a pas beaucoup d'activités de la C.J.R. qui suscitent un intérêt aussi soutenu.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre pour lutter contre la solitude et l'isolement où chacun échange et fraternise dans une saine compétition.

Tout ce succès est le résultat de la participation active d'une équipe dynamique formée de *Pauline Cloutier, Dennis Shareck, Diane St-Pierre, Danielle Lessard* qui s'est jointe à nous à la fin de la saison, *Nicole et Claude Charbonneau*. Je remercie très sincèrement l'équipe pour son support constant à la réussite de cette sixième saison de bridge de la C.J.R.

Claude Charbonneau, responsable

CONCERT

Invitation spéciale à un magnifique concert donné par la chorale Azimuts du Patro de Charlesbourg sous la direction de M. Claude Cauchon. En plus de passer une soirée inoubliable, vous viendrez en aide à un école

primaire située à Carrefour, tout près de Port-au-Prince en Haïti. Ce projet est parrainé par l'Institut séculier «Présence et vie». La vente de 600 billets assure le fonctionnement de cette école pour une année complète. Venez en grand nombre.

Date : Le dimanche 30 mai 2004
Heure : 19 h 30
Endroit : Église St-Mathieu, 3155, chemin des Quatre-Bourgeois, Sainte-Foy
Coût : 10 \$
Inscription : Café rencontre du 11 mai et lundi p.m. au chalet du Plateau

Responsables :

Françoise Lapierre Reid 624-0227 et
Flicurette Lefrançois 650-0382

LES MARAIS SALINS DE KAMOURASKA

Lors du sondage réalisé en janvier dernier pour un voyage écologique qui pourrait être organisé en juin dans la région de Kamouraska, axé sur la visite des marais salins et des oiseaux qui les fréquentent, cette activité s'est révélée très populaire auprès d'une cinquantaine de membres de la C.J.R. Le voyage aura donc lieu en juin, suite aux démarches entreprises pour que ce dernier soit une réussite.

Une partie du voyage, soit la matinée, sera consacrée à la marche dans les marais afin de découvrir certains aspects très riches de la vie marine. À noter que ces derniers sont immergés par les hautes marées deux fois par jour, à intervalle de 12 heures. Les gens pourront se familiariser avec quelques aspects géologiques qui caractérisent cette magnifique région sans oublier les différents types de végétaux qui identifient ces marais. Les oiseaux aquatiques et de rivage, sans oublier quelques passereaux résidants de cet habitat, seront l'attrait principal du voyage. Avec un peu de chance, nous pourrions être témoins d'une chasse par un faucon pèlerin.

Nous prendrons le repas du midi dans un restaurant situé dans le village de Kamouraska. Nous prévoyons un repas à saveur locale (3 menus, dont un avec de l'esturgeon).

L'après-midi sera consacré à la visite de sites historiques ou centre d'interprétation de métiers traditionnels ou d'artisanat.

Le retour vers Québec se fera avant le souper.

Date : le jeudi 10 juin
 Heure : 6 h (environ 2 h 30 de route)
 Départ : Chalet des Loisirs du Plateau
 Coût : 40 \$ (transport, dîner et visites guidées inclus)

Équipement:

Bottes de caoutchouc ou bottes de marche imperméables, manteau ou habit de pluie (vent, fraîcheur maritime et pluie), chapeau, casquette, gants, prévoir une collation, jumelles, sac à dos, crayon ou plume, caméra.

EN CAS DE PLUIE, nous visiterons quand même les marais avec de brefs arrêts à des sites plus facilement accessibles.

Inscription: Le mardi 11 mai lors du café rencontre. Information disponible sur place.

Nombre de places: 44

Réginald Ouellet, responsable 626-7540

SORTIES ORNITHOLOGIQUES

Si l'observation vous intéresse, participez à cette belle activité de plein air. Peut-être que cette visite vous permettra de rencontrer l'oiseau rare!

Endroit : Marais Léon Provancher
 Neuville
 Date : Au choix des participants
 1^{re} sortie: entre le 17 et le 21 mai
 2^e sortie: entre le 24 et le 28 mai

Note : Les sorties auront lieu dépendant de la température

Heure: Départ à 5 h (le matin) du Chalet des Loisirs du Plateau

Durée : 6 h à 10 h observation des oiseaux aquatiques
 10 h à 11 h 30 observation des oiseaux forestiers.

Dîner : Apportez votre lunch

Équipement : Bottes de caoutchouc ou de marche, manteau chaud, gants, chapeau, casquette, jumelles, télescope, sac à dos, caméra...

Nous encourageons le co-voiturage

Inscription, le mardi 11 mai au café rencontre

Prix: 5 \$ chaque sortie

Réginald Ouellet, responsable 626-7540

MYCOLOGIE (CHAMPIGNONS)

Vous aimez les champignons et souhaiteriez les cueillir vous-même? Vous vous inquiétez de ne pas reconnaître les champignons comestibles des toxiques? Vous aimez la marche en forêt? Qu'à cela ne tiennet! Je vous invite à une activité d'initiation: excursion en matinée en forêt, dîner au retour et exposition et explication de la collecte des champignons. Chaque groupe part avec un moniteur expérimenté dans une forêt différente.

Date : Le samedi 29 mai *Journée des champignons du printemps*

Rendez-vous : Domaine Maizerets à 8 h

Dépôt : 5 \$ est exigé pour réserver sa place mais il vous sera remis le matin même.

Des frais d'entrée pourront être exigés (ex.: Le Mont Ste-Anne)

Avoir un lunch.

Nicole Lévesque-Phaneuf,
 responsable 623-5714

LES GRANDS EXPLORATEURS

Durant la saison 2004-2005, vous pourrez assister à une série de sept ciné-conférences à la salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou au Cégep de Lévis-Lauzon. Vous visiterez successivement la Nouvelle-Zélande, la Tunisie, le Canada (hors-série), les Caraïbes, le Chili, Tahiti, Prague-Vienne-Budapest. Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Vous recevrez vos billets à l'avance et serez assuré d'avoir toujours les mêmes sièges.

Inscription au café rencontre du 11 mai et tous les lundis C.J.R..

Denis Paquet, responsable 622-3542

Impression du
 bulletin

688-9593



5- ACTIVITÉS SOCIALES

SOUPER AUX HOMARDS

La saison du homard est arrivée et notre souper se tiendra le vendredi 28 mai à 18 h, au Chalet des Loisirs du Plateau de Charlesbourg. C'est complet. Pour ceux qui sont inscrits, n'oubliez pas votre vin et autres breuvages, vos pincés et votre bonne humeur.

SOUPER AUX HŪÎTRES

À prévoir dans votre agenda, notre souper aux huîtres du vendredi 22 octobre. Les inscriptions se prendront au café rencontre du **samedi 18 septembre**.

Responsables, **Louise et Michel Tanguay**, 622-3536

MÉCHOUI

Devant l'intérêt des membres pour le Méchoui, nous retournons cette année au Méchoui International à St-Étienne le vendredi 10 septembre.

Au menu : crudités, entrée de viande fumée, crème de légumes, porc et agneau sur feu de bois, salades, légumes de saison, pommes de terre, riz, bœuf bourguignon, sauce au poivre, dessert, thé, café, infusion.

Il y aura aussi animation avant et après le repas: danse, jeu de poches géant et d'autres activités sportives sur place.

Coût : 30 \$ pour les membres et 35 \$ pour les non membres (taxes, services et transport inclus).

Départ : 16 h du stationnement de l'église Ste-Cécile

Inscriptions au café-rencontre du **mardi 11 mai**.

Responsables, **Louise et Michel Tanguay**, 622-3536

SÉJOUR À L'AUBERGE MEMPHRÉ, À MAGOG

Ceux qui désirent se joindre à la cinquantaine de personnes qui vivront un forfait de trois jours dans une des belles auberges de la région de l'Estrie soit L'Auberge Memphré de Magog les 23-24-25 mai, ont encore quelques jours pour s'inscrire; deux chambres sont encore disponibles. Pour la somme de 267 \$ par

personne en occupation double (incluant taxes et pourboires), le forfait comprend: le transport aller retour (Charlesbourg – Magog), 2 couchers en chambre standard avec salle de bain privée, air climatisé, TV... 6 repas à volonté incluant 1 verre de vin, bière et vin à volonté, 2 soirées animées avec danse et spectacles, collation en journée et en soirée, animation continue sous le thème déjà mentionné, piscine intérieure, visite guidée dans la région de l'Estrie.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

DÎNER ET VISITES GUIDÉES

Dîner au Cercle de la Garnison et visites guidées d'intérieurs anciens : Cercle de la Garnison, chapelle des Jésuites, maison Racey, en collaboration avec le Conseil des monuments et sites du Québec.

Point de rendez-vous : Cercle de la Garnison, 97, rue St-Louis à 8 h 30.

Stationnement gratuit : monter la rue d'Auteuil et à la deuxième entrée à votre droite, c'est le stationnement du Cercle de la Garnison avec une guérite et un intercom. Vous devez mentionner que vous êtes avec le Conseil des monuments et sites du Québec

Date : Le mardi 15 juin

Heure : 8 h 45

Durée : Trois heures par groupe de 17 personnes

Dîner : Cercle de la Garnison (choix de 2 menus)

Coût : 48 \$ (taxes et services inclus).

Le pourboire du guide est à votre discrétion.

Date limite d'inscription : 21 mai

Tenue de ville. Veston, cravate. Bons souliers de marche

Inscription au café rencontre du 11 mai et les lundis p.m.

Nicole
responsa

Chamberland,
ble 650-6266



6- SANTÉ, PLEIN AIR, SPORTS

LE GOLF

GOLF DU MARDI

Pour les amis golfeurs, l'activité se tiendra cette année sur sept terrains différents (par 3 et par 4). Il sera encore possible d'acheter un ou deux blocs au coût de 80 \$ par bloc, taxes incluses.

Bloc A : 1^{er} juin au 13 juillet
Bloc B : 20 juillet au 31 août

L'inscription est obligatoire soit le 10 mai au chalet des Loisirs du Plateau ou le 11 mai au café rencontre de la C.J.R.

Pour toutes les personnes inscrites, un déjeuner se tiendra au restaurant Mikes, 7900, boul. Henri-Bourassa, le mardi 25 mai à 9 h.

Au plaisir de vous revoir !

Responsables : **Suzanne Bolduc** 627-9717
Ghislaine Doyon 628-1846



SORTIES DE GOLF

1. Trois-Saumons

Date : le mercredi 9 juin
Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
Endroit : club de golf Trois-Saumons, St-Jean-Port-Joli
Coût : 26 \$, à défrayer sur place
Souper sur le chemin du retour
Note : Un dépôt de 5 \$ sera demandé lors de l'inscription

- Thetford-Mines

Golf - souper - déjeuner - golf

Nous vous proposons deux rondes de golf dans la région de Thetford-Mines

Date : les mardi et mercredi 6 et 7 juillet
Endroit : club de golf Mont Adstock et Thetford-Mines
Coût : 115 \$ plus taxes en occupation double
Note : Un dépôt de 50 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour la réservation des chambres d'hôtel et les départs de golf.

- St-Marc-des-Carières

Date : le mercredi 11 août
Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
Endroit : club de golf des Pins
Coût : 55 \$ pour deux personnes, voiture motorisée comprise, à défrayer sur place
Souper : sur le chemin du retour
Note : Un dépôt de 5 \$ sera demandé lors de l'inscription

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

TOURNOIS DE GOLF

L'été est à nos portes. Sortez vos bâtons de golf et venez vous amuser en espérant que dame nature soit de notre bord cette année.

Tournoi d'ouverture

Date : le mercredi 26 mai
Heure : les départs s'effectueront à compter de 9 h
Endroit : club de golf Métropolitain (neuf trous)
Coût : 20 \$
Note : une collation sera servie après le golf

Tournoi de fermeture

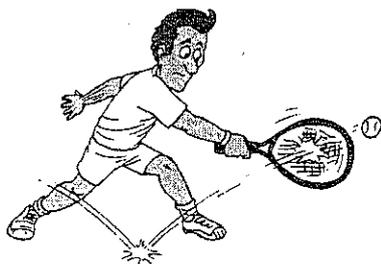
Date : le mardi 21 septembre
Heure : les départs s'effectueront à compter de 13 h
Endroit : club de golf Stoneham, parcours Est (neuf trous)
Coût : 40 \$, souper inclus

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

TENNIS

Coup filé...coup droit...amorti...coup de revers...ace... tout était au menu de notre saison hivernale au gymnase François-Borgia. Plus d'une soixantaine de joueurs ont pu exercer leur talent. Je tiens à féliciter ceux-ci qui, par leur bonne humeur et leur entrain, ont fait de cette saison de tennis, un franc succès.

Un gros merci à Benoît Lortie qui m'a secondée avec toute la générosité qu'on lui connaît.



Je vous donne rendez-vous aux Loisirs du Plateau le jeudi soir de 19 h à 23 h pour la ligue C.J.R. L'inscription aura lieu au café rencontre du 11 mai. Le coût de celle-ci est de 5 \$. **N'oubliez pas qu'il faut être**

membre d'un club de tennis de la Ville pour en faire partie. De plus, vous êtes invités au terrain du Plateau tous les matins dès 9 h. Bonne saison estivale.

Pauline Morneau, responsable 623-5043

CYCLOTOURISME C.J.R.

Le Club de Vélo C.J.R. entreprendra sa saison 2004 le 19 mai par une randonnée du côté de Lévis. Cette première sortie sera précédée d'une clinique d'information qui aura lieu au chalet à 13 h 30 le 6 mai. Cyclotourisme C.J.R. s'adresse à ceux et celles qui souhaitent participer à des randonnées planifiées et encadrées dans un contexte de détente et de socialisation. Le Club accueille aussi bien les débutants que les adeptes de longue date du vélo pour lesquels l'aspect loisir passe avant la recherche de la performance.

Dix randonnées sont projetées pour la saison 2004. Elles sont planifiées le mercredi, aux deux semaines, entre le 19 mai et le 22 septembre. Il en coûte 15 \$ pour devenir membre du Club de Vélo et participer aux activités. Chaque membre défraie évidemment ses dépenses personnelles lors des randonnées. On peut s'inscrire en se présentant au chalet le lundi après-midi ou lors du prochain café rencontre du 11 mai.

Réjean Loignon, information 661-3751

Jacques Gaudreau, responsable

CAMPING à COMPTON

Bienvenue à tous nos amis campeurs.

Le Camping annuel de la C.J.R. se tiendra cette année du **2 au 7 août** en Estrie au Camping Compton, 24, chemin Station, Compton, Québec.

Les inscriptions se prendront lors du café-rencontre du **mardi 11 mai**. Vous recevrez alors des informations supplémentaires sur les activités prévues lors de ce séjour.

Même si vous avez déjà loué vos roulottes ou vos emplacements sur le terrain de camping, cela ne couvre pas les frais communs exigibles pour participer à notre rencontre estivale. Il faudra donc vous inscrire lors du café rencontre du mardi 11 mai. Le coût des frais généraux est fixé cette année à 15 \$ pour les membres et à 18 \$ pour les non membres.

Michel Tanguay, responsable 622-3536

FÊTE CHAMPÊTRE 2004, L'ÎLE D'ORLÉANS

Venez prendre une PAUSE SOLEIL à l'Île d'Orléans.

Date : le jeudi 12 août à 10 h 30 (le 19 s'il y a pluie)
 Endroit : Club Social des Employés Stadacona
 St-Pierre, Île d'Orléans - 828-2481
 Thème : Papillon (amène tes couleurs d'été et ton gilet du 10^e anniversaire à l'Île d'Orléans, on t'attend pour fêter avec nous).

Voici les activités que nous avons organisées pour vous:

Rallye des fruits et légumes de l'Île, pétanque aux fraises, pause blé d'Inde, mots mystères de l'Île, ballon-volant, fer, natation, chasse aux papillons, danse....

Beaucoup de prix de participation sont rattachés à ces activités.

Tout cela pour la modique somme de 17 \$ pour les membres et 20 \$ pour les non membres incluant le souper et les taxes.

Etant donné qu'il n'y aura pas de service d'autobus, nous encourageons fortement le co-voiturage pour permettre à ceux et celles qui n'ont pas de voiture de pouvoir assister à cette fête d'amitié.

Inscription : **Rémi Hains**, 628-6705

Responsables, **Rémi Hains, Rosaire Savard et Réjean Loignon**

CLUB DE PÉTANQUE C.J.R. ÉTÉ - 2004

Nous débuterons notre 7^e année de pétanque à la C.J.R. Vous pourrez vous inscrire au café rencontre du 11 mai. Les lundis et mardis de 18 h 40 à 21 h sont réservés aux anciens joueurs et les jeudis aux débutants. Nous ne prendrons qu'un nombre limité de nouveaux joueurs pour les jeudis. Nous avons 6 terrains de disponibles soit 48 joueurs maximum par soir.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS PRINTEMPS - ÉTÉ 2004

Site web : 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

Date	Activités	Endroits	Responsables	
MAI				
11	Café-rencontre inscription (mardi)	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay	622-3536
17-21	Sortie ornithologique	Neuville	Réginald Ouellet	626-7540
17	Rallye Club de marche	Duchesnay	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
17,18 et 20	Pétanque : début	Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
19	Vélo	Lévis 9 h 30	Réjean Loignon	661-3751
23-24-25	Séjour à l'auberge	Magog	Gaétan Bourbeau	628-5791
24-28	Sortie ornithologique	Neuville	Réginald Ouellet	626-7540
26	Tournoi golf	Club Métropolitain	Ginette Dufresne	623-4582
27	Dépistage ostéoporose	Centre cult. et comm.	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
28	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
29	Mycologie	Mont Ste-Anne	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
30	Concert	Église St-Mathieu, Ste-Foy	Françoise Lapierre	624-0227
31	Marche	Parc de la Chaudière	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

JUIN

01	Golf du mardi	Début pour le Bloc A	Suzanne Bolduc	627-9717
02	Vélo	Loretteville/Duchesnay 9 h 30	Réjean Loignon	661-3751
04	Jitney d'ouverture	Tennis du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
09	Sortie de golf	Trois-Saumons, St-Jean-Port-Joli	Ginette Dufresne	623-4582
10	Sortie ornithologique	Kamouraska	Réginald Ouellet	626-7540
10	Tennis début	Loisirs du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
14	Marche	Parc de la Batiscan	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
15	Dîner et visite	Cercle de la Garnison	Nicole Chamberland	650-6266
16	Vélo	Dansereau 9 h 30	Réjean Loignon	661-3751
21	Les Lundis C.J.R. (fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
30	Vélo	Scott/Vallée-Jonction 10 h	Réjean Loignon	661-3751

JUILLET

06-07	Sortie de golf	Thetford-Mines	Ginette Dufresne	623-4582
09	Théâtre d'été	Centre d'Art, Vanier	Nicole Letellier	626-5208
10	Plaisirs d'eau	Loisirs du Plateau	Errol Fortin	627-3546
14-15	Voyage	Bas St-Laurent	Ginette Martel	622-7059

14	Vélo	Ste-Croix/Leclercville 10 h	Réjean Loignon	661-3751
20	Golf du mardi	Début pour le Bloc B	Suzanne Bolduc	627-9717
28	Spectacle	Rouville	Ginette Martel	622-7059
28	Vélo	Drummondville/Pierreville 10h	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

AOÛT

01	Marche	Île Verte	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
02-07	Camping	Compton en Estrie	Michel Tanguay	622-3536
11	Sortie de golf	St-Marc-des-Carrières	Ginette Dufresne	623-4582
11	Vélo	Laurier-Station/Bernières	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
12	Fête Champêtre (papillon)	Ile d'Orléans	Rémi Hains	628-6705
16-22	Voyage	Iles-de-la-Madeleine	Ginette Martel	622-7059
20	Journal	Remise des articles	Claude Charbonneau	623-2863
23-24-25	Vélo	Ottawa	Réjean Loignon	661-3751
27	Parc des Hautes Gorges	Charlevoix	Gaétan Bourbeau	628-5791
27	Jitney de fermeture	Tennis du Plateau	Pauline Morneau	623-5043

SEPTEMBRE

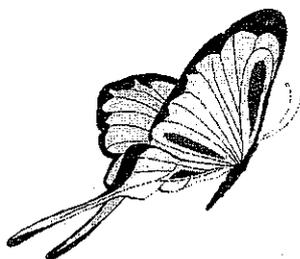
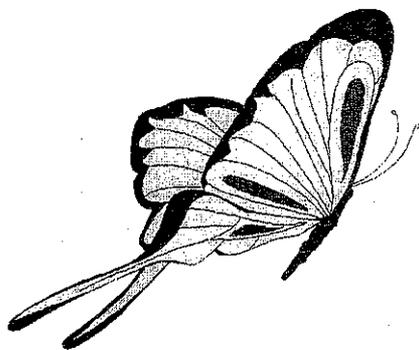
03	Bridge (début)	Chalet du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
08	Vélo	St-Jean-Chrysostome 9 h 30	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
10	Parution du Journal	L'Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
10	Méchoui	St-Étienne	Louise Tanguay	622-3536
13 ou 14	Pétanque: tournoi fermeture	Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
18	Fête de la rentrée (samedi)	Gymnase de l'école l'Escale	Michel Tanguay	622-3536
21	Tournoi golf	Stoneham	Ginette Dufresne	623-4582
22	Vélo	Montmagny/L'Islet	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

OCTOBRE

16	Soirée Gala 10 ^e anniv.	Salle FTQ	Nicole Fleury	623-8892
22	Souper aux huitres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536

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

De plus, les lundis p.m., des responsables sont au Chalet du Plateau pour vous informer jusqu'au 21 juin inclusivement et à partir du 13 septembre.



La cotisation est fixée à 20 \$ taxes incluses.

Un supplément est à prévoir pour le tournoi de fin de saison.

Bienvenue à tous et au plaisir de vous revoir!

Vos responsables seront les mêmes que l'an passé:
Raymond Blanchette, Biabiane Lemieux et François Fournier.

Lisette Côté, responsable 627-3546

CLUB DE MARCHÉ C.J.R.

Pour tous ceux et celles qui désirent marcher dans la nature, vous serez comblés par notre programmation printanière et nos deux sorties spéciales au mois d'août.

Les sorties sont le lundi à toutes les 2 semaines et remises au lundi suivant si mauvais temps. Le co-voiturage est fortement recommandé et se fait du stationnement de l'église Ste-Cécile. La plupart du temps, il vous sera possible de marcher à votre rythme et de parcourir la distance qui vous convient. Et quel plaisir de pouvoir socialiser et de créer de nouvelles amitiés.

Certaines activités* durent toute la journée et peuvent avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessiteront des frais tels, repas, lunch, droits d'entrée, transport d'autobus ou autres. Ce sera le cas pour la sortie du 14 juin, au Parc de la Batiscan.

Voici la programmation :

- 17 mai : *« Rallye » à Duchesnay
- 31 mai : Parc de la Chaudière
- 14 juin : *Parc de la Batiscan 14 \$ (10 \$ autobus et 4 \$ entrée) 16 \$ non membre
- 1^{er} août : *Sentier de la Bouette, à l'Île Verte (détails à venir)
- 12 août : *Fête Champêtre, à l'Île d'Orléans 17 \$ (20 \$ non membre) + lunch + transport

Coût d'inscription année 2004 : 5 \$ (frais en sus : stat., repas, entrée, autobus...)

Programmation détaillée lors de l'inscription.

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714

PARC DE LA RIVIÈRE BATISCAN

Date : Le lundi 14 juin (reporté au 21 si pluie)
Départ : 8 h 30 église Ste-Cécile
15 h 15 Parc de la Batiscan, secteur Murphy
Coût : 14 \$ membre (autobus et entrée)
16 \$ non membre
Directives : prévoir un lunch

Inscription au café rencontre du 11 mai et les lundis C.J.R.

Les amateurs de nature seront ravis. Vous marcherez 10 km, à votre rythme, mais quel plaisir vous aurez. Vous découvrirez de magnifiques paysages, comportant des chutes et des rapides, pouvant être admirés à partir de nombreux belvédères. De plus, vous pourrez visiter les vestiges du plus ancien barrage hydroélectrique construit en Mauricie (1897) et le Centre d'interprétation de la nature.

Nicole Lévesque-Phaneuf,
responsable 623-5714

SPÉCIAL RALLYE

LE RALLYE DES ANIMAUX



HÉ! Les marcheurs, connaissez-vous les animaux? Le lundi 17 mai (24 en cas de pluie) Michel Sylvain et Rémi Hains vous invitent au Pavillon d'interprétation du Domaine de Duchesnay en vue d'un rallye pédestre ayant pour thème : connaissez-vous vraiment nos animaux de la forêt? Venez découvrir avec

nous l'identité de 30 de nos animaux connus qui vont vous observer tout au long du parcours dans un petit déguisement trompeur afin de savoir si vous allez vraiment les reconnaître.

Lieu de rassemblement : stationnement de l'église Ste-Cécile le lundi 17 mai à 8 h 30. Les informations et le coût d'entrée à Duchesnay vous seront donnés avant le départ. Ceux qui ne sont pas membres du Club de Marche devront prévoir un coût additionnel de 2 \$.

Responsables : **Michel Sylvain** 622-7031
Rémi Hains 628-6705

DÉPISTAGE DE L'OSTÉOPOROSE

Les infirmières de l'équipe du Dr Brown vous invitent à une clinique de dépistage de l'ostéoporose, réservée aux personnes les plus à risques, soit la femme de 50 ans et plus, qui ne prend pas d'hormones et n'est pas sous traitement pour l'ostéoporose.

Le dépistage consiste en un test d'ultrasonométrie (échographie du poignet), fait sans douleur et de façon très sécuritaire, et dure 5 minutes. Par la suite, vous rencontrez une infirmière qui vous explique les résultats.

Date : le jeudi 27 mai
Sur rendez-vous, aux 5 minutes, de 8 h 30 à midi et de 12 h 45 à 15 h
Endroit : Centre culturel et communautaire,
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 100
Coût : Gratuit

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

BILLARD

Un gros MERCI à tous les participants pour la très belle saison de billard. Grâce à un bel esprit d'équipe, le plaisir a toujours su l'emporter sur la compétition. On récidive l'automne prochain, même endroit et même heure.

Yvon Boulet, responsable 623-9150

SAISON DE SKI DE FOND 2004

Le printemps, avec ses très belles journées, nous amène à faire le bilan de notre saison de ski 2004.

Saison formidable où le froid a eu cependant le dessus à deux reprises sur les passionnés de plein air et de la belle nature. Environ 80 % des 102 membres inscrits se sont retrouvés lors des sorties hebdomadaires. Les skieurs ont profité des centres variés, toujours dans une atmosphère empreinte de détente et de sociabilité.

Une soirée des plus animées est venue couronner cette belle saison au centre de ski de Charlesbourg.

La majorité des membres de 2004 se sont donné rendez-vous pour l'hiver 2005.

Merci à l'équipe responsable et à tous les skieurs qui ont su rendre dynamique cette activité hivernale.

Thérèse Thibault

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

7- VOYAGES

Que ce soit sous forme de circuits, de séjours ou encore d'une escapade d'une journée, nous essayons de satisfaire votre soif de connaissances tout en vous divertissant. C'est encore dans cet état d'esprit que nous avons préparé notre programmation «voyages de l'été». Pour tout ce qui est proposé, la documentation sera disponible lors de l'inscription du 11 mai.

RÉGION DU BAS ST-LAURENT, 14 ET 15 JUILLET

Un séjour dans la région du Bas St-Laurent à la découverte des attractions touristiques de ce coin de pays qui sont nombreuses et variées: Jardin de Métis, Musée de la Mer de Pointe-au-Père, Carillons à Rivière-du-Loup, Manoir Fraser, Seigneurie Des Aulnaies... En somme, une escapade de 2 jours avec un itinéraire des plus enrichissants.

COÛT: 249 \$ tout compris

Ginette Martel, responsable 622-7059

SPECTACLE YVON DESCHAMPS et JUDI RICHARDS au Manoir Rouville-Campbell LE MERCREDI 28 JUILLET

Voici pour vous l'occasion unique de découvrir ce manoir et ses environs et d'assister au spectacle de ces deux artistes très connus ne travaillant ensemble que très rarement. Monologues et chansons sont au programme. Visite de la Chocolaterie La Cabosse d'Or, souper et spectacle au manoir.

Coût: 112 \$ tout inclus

Ginette Martel, responsable 622-7059



LES ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Tout le charme et l'accueil des Madelinots du 16 au 22 août.

Votre engouement pour cette destination m'a agréablement surpris. Finalement, le groupe sera formé de membres de la C.J.R. Si vous êtes intéressés à vous joindre à eux, il me reste une dizaine de places. Faites vite!



Ginette Martel, responsable 622-7059

PARC DES HAUTES GORGES

LE VENDREDI 27 AOÛT

Cette fois-ci, nous vous proposons une sortie plus sportive dans un des plus beaux parcs de la province, celui du parc des Hautes

Gorges. Jeans et souliers de marche seront de mise pour cette escapade dans cette belle région de Charlevoix. Au programme de la journée, croisière guidée sur la rivière Malbaie, pique-nique, randonnée pédestre pour les adeptes dans les différents sentiers du parc. Souper, animation et danse en soirée à l'Auberge de la Roche-Pleureuse de l'Île-aux-Coudres.

Coût : 79 \$ (tout inclus)

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

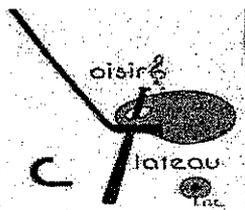


- Sur une navette spatiale qui voyage à la vitesse de la lumière, est-ce que les phares fonctionnent ?

8- DIVERS

PLAISIRS D'EAU

La Corporation des Loisirs du Plateau présentera le 10 juillet 2004 La journée « PLAISIRS D'EAU » au Plateau.



Cette activité se déroulera de 13 h à 17 h et sera consacrée à la famille. Les enfants auront des bulles de participation dans les domaines suivants : la bulle artistique par la peinture, la bulle construction avec la piste d'hébertisme, la bulle d'eau par des jeux d'eau rafraîchissants et la piscine, la bulle des châteaux de sable et la bulle sportive avec le baseball-ballons.

Pour clôturer cet après-midi, la troupe de l'École de Danse du Plateau fera la démonstration de son savoir-faire.

Vous êtes cordialement invités à venir vous amuser avec vos petits-enfants lors de cette journée qui saura laisser son empreinte de bonne humeur.

Friandises, hot dog et prix de présence seront de la fête.

Vous pourrez vous procurer le programme complet en vous adressant à la corporation des Loisirs du Plateau dès la mi-mai. (624-7220)

Soyez des nôtres le 10 juillet.
(Si pluie, activité remise au lendemain)

Errol Fortin, président
Corporation de Loisirs du Plateau.

BÉNÉVOLES POUR LES MALADIES DU COEUR

La Fondation des maladies du coeur du Québec, région de la capitale, est actuellement à la recherche de bénévoles pour ses diverses activités. Si vous êtes à l'aise avec l'informatique et que vous avez de la facilité à écrire, faites-vous connaître à la Fondation au 4715, av. des Replats (bureau 261) Québec.

DES MEMBRES DE LA C.J.R. BÉNÉVOLES AU GUATÉMALA

Dans le cadre de la coopération internationale, la Casira (Centre amitié de solidarité internationale de la région de l'Amiante) parraine, depuis quelques années, un projet de développement au Guatemala.

Du 14 décembre 2003 au 18 janvier 2004, quelques membres de la C.J.R. (*Suzanne Messier, Claude et Georgette Baril*) ont participé à ce merveilleux projet. La vie communautaire a fait appel à leur capacité d'écoute, d'entraide, du sens de l'amitié, du respect les uns envers les autres.

Ils ont travaillé sur des projets bien concrets à leur rythme et selon leur intérêt et leur compétence.

Les fins de semaine étaient réservées à la découverte de ce pays d'une beauté inouïe et de ses sites archéologiques indescritibles.

Si une aventure semblable vous intéresse, communiquez avec **Georgette Baril** (626-7454) ou avec le **Padre Roger Fortin** :
C.A.S.I.R.A.

37, rue Notre-Dame Ouest,
Theftord-Mines, Qc, G6G 1J1
Téléphone : (418) 338-6211 / FAX : (418) 338-3288
Courriel : casira@megantic.net

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

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

Pourquoi les camions espagnols sont-ils plus confortables à conduire que les autres camions ?

Parce que la bielle de Cadix a l'essieu de velours

PETITES ANNONCES

La responsable des petites annonces est **Thérèse Brousseau** 529-4789. Coût 5 \$. 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 mouillées)

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

- A Vendre**
- A Louer**
- A Partager**
- Pêles-mêles**
- Service bénévole**

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

Téléphone : _____

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

Les informations suivantes resteront confidentielles.

Nom: _____

Adresse : _____

Ville: _____

Code Postal : _____

Téléphone : _____

Membre # _____

**GROUPE VOYAGES QUÉBEC****CROISIERE DANS LES CARAIBES DE L'EST**

Du 28 novembre au 5 décembre 2004.

Miami/Porto Rico/ St-Martin/ St-Thomas/Nassau/ Miami.À bord du **EXPLORER OF THE SEAS**, le plus grand navire au monde :

138,000 tonnes, 3100 passagers. Plus long que quatre Boeing 747 alignés l'un derrière l'autre, le plus grand casino de tous les navires de croisière, le plus grand centre de conditionnement physique en mer, une patinoire et un terrain de golf de 18 trous, des aquariums géants au bar qui contiennent 56 tonnes d'eau salée, une bibliothèque de 3000 livres, deux piscines, des restaurants, des salles de spectacles, une décoration d'une richesse jamais osée auparavant, des œuvres d'art évaluées à plus de 12 millions US, des spectacles de patinage artistique.

Prix : A partir de **1899\$**

POUR INFORMATION : demandez Chantal Bérubé au numéro : 525-4585.

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



**Voyages
Paradis**

Carlson
Wagonlit
Travel

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



Restaurant
NORMANDIN

5021, boul. du
Jardin

*Salons privés

Charlesbourg
(Québec)
G1G 3Z2

Tél.: (418) 626-7216

Télec.: (418) 626-7217

DES CONSEILS D'UN AMI !!!

Voici quelques conseils prodigués récemment par Bill Gates lors d'une allocution prononcée dans une école secondaire et qui aborde 11 leçons que les élèves n'ont pas apprises et n'apprendront pas à l'école.

Règle 1: La vie n'est pas juste; il faudra vous y faire.

Règle 2: Le monde se fiche de votre estime personnelle. Le monde s'attendra à ce que vous réalisiez quelque chose AVANT que vous ne vous sentiez bien dans votre peau.

Règle 3: Vous ne toucherez pas 40 000 dollars par année immédiatement en sortant de l'école secondaire. Vous ne serez pas vice-président d'entreprise avec un téléphone dans votre voiture avant d'avoir gagné et mérité les deux.

Règle 4: Si vous pensez que votre professeur est sévère, attendez d'avoir un patron.

Règle 5: Être plongeur dans un restaurant n'a rien d'humiliant. Vos grands-parents utilisaient un terme différent pour décrire ce genre de boulot, ils appelaient cela "s'ouvrir des portes".

Règle 6: Si vous vous retrouvez dans le pétrin, ce n'est pas la faute de vos parents, alors ne vous plaignez pas de votre sort et tirez-en plutôt les leçons nécessaires.

Règle 7: Avant votre naissance, vos parents n'étaient pas aussi ennuyeux qu'ils le sont aujourd'hui. Ils sont devenus comme cela à force de payer vos factures, de laver vos sous-vêtements et de vous écouter raconter à quel point vous êtes cool. Alors, avant de penser sauver la forêt équatoriale des parasites de la génération de vos parents, essayez de mettre un peu d'ordre dans votre propre chambre.

Règle 8: Votre école a peut-être cessé de distinguer les gagnants des perdants, mais pas la vie. Dans certaines écoles, ils ont éliminé la note de passage et ils vous donneront autant de chances que vous voulez avant de trouver la bonne réponse. Cela n'a absolument RIEN À VOIR avec la vraie vie.

Règle 9: La vie n'est pas divisée en semestres. Vous n'êtes pas en vacances tout l'été et très peu d'employeurs sont intéressés à vous aider à vous retrouver. Faites cela durant vos temps libres.

Règle 10: La télévision N'EST PAS représentative de la vraie vie. Dans la vie, en réalité, les gens doivent quitter le restaurant et retourner travailler.

Règle 11: Soyez gentils avec les "nerds". Il y a de bonnes chances que vous finissiez par travailler pour l'un d'entre eux.

Même si vous détestez Bill Gates, vous devez tout de même avouer qu'il a un certain sens de la réalité.



ING INSPECTION IMMOBILIERE

Robert Lacombe, ing.

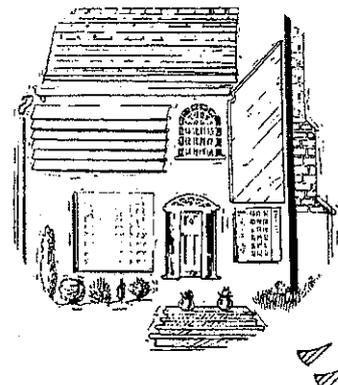
Ingénieur (Membre O.I.Q. 1978)

2255, rue Marie-Victorin

Sillery (Qc) G1T 1J7

Tél.: (418) 570-8818

Courriel : lacomberobert@hotmail.com



Les petites annonces C.J.R
 8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg Qc G1G 4W7

À VENDRE

<p>• 2 tables blanches en P.V.C. (à placer à la rampe d'une galerie)</p> <p>Téléphone : 624-1355</p> <p align="right">Réf. 26</p>	<p>De style colonial ; 1 divan 3 places – 1 fauteuil picotant – 1 lampe sur pied – 1 lampe de table – 1 table 17'' x 28''</p> <p>Très bon état 250 \$</p> <p align="center">Téléphone : 626-2449</p> <p align="right">Réf. 33</p>
<p>Fauteuil roulant électrique</p> <p>État neuf valeur de 4500 \$ pour 1700 \$</p> <p>Téléphone : 626-2449</p> <p align="right">Réf. 34</p>	<p>Machine à yaourt glacé, crème glacée et sorbet...</p> <p>Sorbière automatique < Cuisinart > n'a jamais servi, prix à discuter...</p> <p>Téléphone : 622-0904</p> <p align="right">Réf. 35</p>
<p>Ensemble de golf de marque FAGER pour dame comprenant 9 bâtons (3 bois, 4 fers, putter et pitching wedge). Également sac, parapluie et voiturette de golf. Le tout en très bonne condition. Peut vendre séparément.</p> <p>Téléphone : 622-0924 demandez Andrée</p> <p align="right">Réf. 36</p>	<p>Vélo Hybride pour dames de marque RALEIGH SENTINEL CHROMOLY</p> <p>Roues 24 pouces cadre 17 pouces. Dérailleur ACERA de SHIMANO 24 vitesses.</p> <p>Neuf</p> <p>Téléphone : 626-3270</p> <p align="right">Réf. 37</p>
<p>NISSAN Santra GXE 2002 Automatique, très équipée 47 000 kilomètres 17 000 \$ ou transfert de bail de location à 295 \$ par mois jusqu'au 30 sept 2005</p> <p>Téléphone : 861-9296</p> <p align="right">Réf. 39</p>	<p>Patins à roues alignées de marque KR Noirs et bleus peinture 7 valeur de 175\$</p> <p>Plus protecteurs pour coudes, genoux et poignets De marque CCM noirs</p> <p>Le tout ayant servis 6 fois seulement</p> <p align="center">Prix 90\$</p> <p align="right">Réf. 40</p>
<p>Chaise longue de camping ou de plage, de marque WOODS, repliable dans un sac Prix 45 \$</p> <p>Téléphone : 626-7170</p> <p align="right">Réf. 41</p>	<p align="center">Bonnes vacances</p>

À LOUER

<p>CONDO À Puerto Plata / République Dominicaine Hébergement - 2 à 8 personnes. (0 à 14 ans hébergement gratuit) www3.sympatico.ca/mana1/index.html Téléphone : (418) 627-9999 E-mail : annagag@hotmail.com</p> <p align="right">Réf. 32</p>	<p>CHALET suisse (4 saisons) Face à un petit lac à St-Gervais de Bellechasse Très grand terrain, jardin, foyer extérieur et intérieur, cabanon moustiquaires, pédalo...</p> <p>Nombreux sentiers pédestres. À la semaine (\$300.00) Paix assurée.</p> <p align="center">Thérèse et Michel Sylvain 622-7031</p> <p align="right">Réf. 38</p>
--	--

ACHETERAIS

<p>Achèterais carabines de tous genres, dont vous voulez vous départir.</p> <p>Ref : 31</p>	<p align="right">Téléphone : 623-9150</p>
---	---



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



La Capitale
assurances générales
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

Votre groupe travaille pour vous!

Chères membres,
Chers membres du C.J.R. du Plateau,

Nous vous invitons à profiter dès maintenant de notre *Programme privilège d'assurance* développé par La Capitale assurances générales dont les principaux avantages sont :

- **12 %** d'économie sur votre assurance automobile;
- **10 %** d'économie sur votre assurance habitation;
- un programme d'assistance juridique, habitation et routière unique dans l'industrie de l'assurance;
- une chance de gagner un ensemble complet de cinéma maison incluant le téléviseur, d'une valeur de 5 000 \$.

Appelez-nous dès maintenant pour obtenir une soumission, sans obligation de votre part :

Sans frais : 1 800 322-9226

Montréal : (514) 906-2208

Québec : (418) 266-9908

La directrice du développement des groupes,

Estelle Thériault

Estelle Thériault

directiongroupes@capitale.qc.ca
www.lacapitale.com



Règlements disponibles
à la Vice-présidence marketing

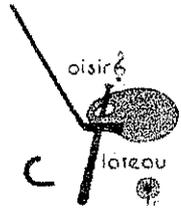
Des activités à l'année longue pour la C.J.R.



Aministration



Aînés et
implication
communautaire



Activités éducatives



Activités
sociales



Voyages



Santé, plein air, sports



Commissariat
des jeunes retraités (C.J.R.)
du plateau de Charlevoix

Depuis 10 ans
déjà