



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 7, N° 1

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

SEPTEMBRE 2004

MOT DU PRÉSIDENT

Malgré les conditions météorologiques médiocres que nous avons subies, les activités estivales planifiées ont été réalisées à plus de 95%. Que ce soit le vélo, le club de marche, le camping, le golf, le tennis, le souper au homard, la visite des marais salins, les sorties ornithologiques, le méchoui, le séjour à l'auberge Memphré, la fête champêtre, la pétanque, les voyages (Îles-de-la-Madeleine, Parc des Hautes Gorges, Manoir Rouville)... , elles ont toutes connu un succès sans précédent au chapitre de la participation. Cela s'explique sans doute par le très grand travail de nos nombreux bénévoles. En février dernier, on dénombrait plus de 150 bénévoles actifs pour réaliser près d'une cinquantaine d'activités. Pour l'automne qui approche à grands pas, nous réservons encore de belles surprises aux membres.



Les **Lundis C.J.R.** débuteront le 13 septembre prochain et les inscriptions à **certaines** activités non contingentées pourront être effectuées. Habituellement, plusieurs membres du conseil d'administration sont présents pour répondre à vos questions. Notre grande rentrée aura lieu le **samedi 18 septembre** prochain au gymnase de l'école l'Escale, face au chalet des Loisirs du Plateau; vous pourrez vous inscrire aux activités dès **13 h 30**. Dans la cour de l'école seront servis blés d'Inde et hot dogs entre 12 h et 14 h. Le grand nombre de membres de la C.J.R. ne nous permet plus de vous recevoir et d'effectuer les inscriptions dans les locaux du chalet des Loisirs du Plateau.

En terminant, je remercie à nouveau nos nombreux bénévoles et vous rappelle que tous les membres sont bienvenus pour aider à la réalisation des activités de la C.J.R. Il suffit de contacter les coordonnateurs des activités sportives et socioculturelles.

Je vous souhaite un bon automne.

Michel Tanguay, président

Triste est l'automne pour celui qui ne sait
l'égayer.

Céline Blondeau

Les préparatifs pour notre Gala 10^e anniversaire vont bon train: le 16 octobre prochain, nous pourrons ensemble fêter nos 10 ans et souligner aussi la reconnaissance des bénévoles de la C.J.R. Les cartes pour assister à cette fête s'envolent rapidement, les places disponibles sont de plus en plus rares. La vente a été telle que le succès de la soirée est déjà assuré. De plus, des gilets à l'effigie du 10^e anniversaire sont encore disponibles, leur vente nous aidera à bonifier le Gala.

Nos prédécesseurs ont été très actifs pour doter la C.J.R. de médias d'information particulièrement efficaces. Que ce soit le journal, la boîte vocale **990-0863**, le courrier électronique c.j.r@globetrotter.net, le site internet <http://www.cjrcharlesbourg.org>, tous ces outils sont à votre disposition pour **l'information qui concerne la C.J.R. seulement**. Il faut se rendre compte que ce sont des bénévoles qui s'occupent des médias d'information et qu'il y a lieu de ne pas les surcharger au risque de les perdre.

SOMMAIRE

1. Mot du président	1
2. Administration	3
3. Gala du 10 ^e	4
4. Aînés et implications communautaires	5
5. Activités culturelles et éducatives	8
6. Activités sociale	11
7. Santé, plein air, sports	13
8. Voyages	17
9. Divers	18

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2005

La cotisation pour l'année 2005 sera de 15 \$. Le renouvellement de la carte de membre se fera à partir du 13 septembre au Chalet des Loisirs du Plateau ou par la poste. **Vous devez présenter votre carte de membre afin de la faire valider.** Pour ceux ou celles qui l'auraient perdue, une nouvelle carte sera émise au coût de 2 \$.

Pour ceux et celles qui voudraient renouveler leur carte de membre par la poste pour 2005, veuillez **retourner votre carte de membre**, et une enveloppe pré-affranchie à votre nom et adresse avec les informations suivantes:

- Nom, prénom, adresse, code postal, numéro de téléphone et année de naissance.
- Un chèque au montant de 15 \$ payable à la C.J.R.

Conseil d'administration 2004-2005

Michel Tanguay, président
Rémi Hains, vice-président, coordonnateur sports et conditionnement physique
Gaëtan Genois, secrétaire
Jean-Louis Gilbert, trésorier
Réjean Loignon, registraire
Jacques Bernier, coordonnateur adjoint sports et cond. physique
Gaëtan Bourbeau, coordonnateur socioculturel
Georgette Baril, administratrice
André Bilodeau, administrateur
Jean-Guy Boisvert, administrateur
Ginette Dufresne, administratrice
Nicole Lévesque Phaneuf, administratrice
Ginette Martel, administratrice

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

Prénom et nom:

Prénom et nom:

Adresse:

Code postal:

Téléphone:

Joindre un chèque ou un mandat poste au montant de 15,00 \$ par membre

ÉQUIPE DU JOURNAL

Claude Charbonneau
Thérèse Brousseau
Nicole Charbonneau
Huguette Deblois
Marcel Dupont
Errol Fortin
Aline Lévesque
Pauline Morneau
Michel Tanguay

NOTE dans le document *Programmation 2004-2005 Loisirs* de l'arrondissement de Charlesbourg en page 54, lire responsable: Michel Tanguay 622-3536 au lieu de 626-7290.

Impression du
bulletin

688-9593

SIEL
IMPRIMERIE

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

3- GALA

NOTRE GALA 10^e ANNIVERSAIRE



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

- Vente des cartes

Le comité vous dit merci pour l'enthousiasme que vous manifestez pour le Gala.

La majorité des cartes ayant été vendues, hâtez-vous de vous procurer la vôtre si ce n'est déjà fait.

Du nouveau

Pour les personnes qui désirent assister à la **soirée seulement** prévue à 21 h, des cartes sont disponibles au coût de 10 \$ chacune.



Pour réservation, contactez **Claire Marriage** 666-1753, **Jocelyne Rancourt** 628-6485.

- Vente du T-shirt

Monique McNicoll 626-8687 et **Christiane Gobeil** 622-7150 ont encore des gilets à vous vendre. Vous le procurer, c'est démontrer votre sentiment d'appartenance.

- Bulletin de vote

Le 18 septembre, fête de la rentrée, est la dernière journée pour remettre votre bulletin de vote. Votre participation est très importante.

- C.J.R. Académie

À 13 h, le 18 septembre, C.J.R. Académie vous interprétera les 3 chansons primées. À cette occasion, un bulletin de vote sera distribué vous permettant de choisir l'une de ces 3 chansons. Ce bulletin devra être remis la journée même.



- Appel à tous

Le comité déco est à l'oeuvre. Si vous avez le goût de vous y joindre, communiquez avec **Louise Turcotte** 628-3555.

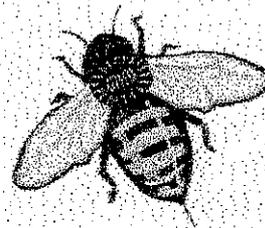
- Comité gala

Ces Dondailes s'affairent depuis 2 ans pour faire du gala une soirée mémorable :



Huguette Deblois, Denise Boucher, Louise Turcotte, Suzanne Bolduc, Pauline Morneau, Christiane Gobeil, Nicole Charbonneau, Monique McNicoll et Michel Tanguay. Merci à vous tous pour votre engagement.

Nicole Fleury, présidente du comité Gala



AVANTAGE D'ÊTRE UN ÂNÉ ACTIF

Récemment a paru un article dans le quotidien *Le Soleil* dans le lequel le titre indiquait qu'un aîné qui est actif ou qui le devient peut gagner 20 ans en capacités. Il est reconnu que seulement la moitié de la diminution des aptitudes fonctionnelles sont liées au vieillissement et l'autre moitié à la façon dont nous occupons notre temps. Plus nous occupons notre temps à faire de l'activité physique, plus nous retardons le procédé de vieillissement. Les études démontrent qu'une personne de 60 ans active est équivalente à quelqu'un de 40 ans qui mène une vie sédentaire. De plus, elle est moins vulnérable à la maladie.

On peut se laisser vieillir et dire "Il arrivera ce qui arrivera". L'autre option qui est plus intéressante est qu'on peut se prendre en mains et gérer ce vieillissement. L'activité physique est un des seuls moyens accessibles pour conserver son autonomie physique. Mélangez avec une alimentation saine, du repos et une gestion du stress efficace et vous obtenez la recette miracle pour bien vieillir. De plus, il n'est jamais trop tard car notre corps est très élastique, même à 80 ans.

Justement la C.J.R. vous propose toute une gamme d'activités physiques: vélo, ski de fond, tennis, club de marche, condition physique, danses en ligne, golf... C'est à vous d'en profiter.

Gaétan Bourbeau

DÉCÈS

André Doyon

Raoul Bourdages



André Doyon a été un des pionniers de la C.J.R.

LE PROGRAMME D'AIDE AUX ÂNÉS (PAA)

Pour aider les aînés, nous avons besoin de vos compétences et de votre participation. Que ce soit pour une heure ou quatre heures semaine, 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.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec Louise Turcotte au 628-3555.

De plus, le Centrespoir, partenaire à part entière du programme d'aide aux aînés, recherche des bénévoles capables de soutenir des personnes en soins palliatifs et en fin de vie ainsi que leurs proches.

Si vous êtes intéressés à participer à la réussite d'un tel mouvement d'entraide, vous pouvez communiquer avec le Centrespoir au 623-7783

FERMETURE DE L'ÉGLISE DE SAINTE-CÉCILE

Lettre ouverte aux membres du comité de l'opération Boussole

C'est avec tristesse et beaucoup d'amertume que le conseil d'administration et les membres de la Compagnie des jeunes retraités du Plateau de Charlesbourg apprennent la fermeture de l'église Sainte-Cécile, considérant que dorénavant, les activités de pastorale sont désormais regroupées et concentrées à l'église Saint-Charles-Borromée de Charlesbourg.

Vous n'êtes pas sans savoir que le sort actuel réservé à l'église Sainte-Cécile nous préoccupe grandement puisqu'il s'agit d'un patrimoine érigé par les citoyens de la paroisse qui ont mis temps et argent depuis sa fondation pour la maintenir en vie.

Vous serez de notre avis en mentionnant que la perte de l'église Sainte-Cécile sera pour la paroisse, le chaînon manquant qui animait toute la vie communautaire.

Nous tenons à vous souligner qu'il y a maintenant dix(10) ans, la Compagnie des jeunes retraités du Plateau de Charlesbourg a vu le jour dans la paroisse Sainte-Cécile et regroupe aujourd'hui près de 1200 membres, y incluant la majorité des jeunes retraités de la dite paroisse. Grâce à plus de 150 bénévoles actifs, notre Compagnie, reconnue par la ville de Québec (Arrondissement de Charlesbourg), s'occupe

principalement des aînés dans de nombreux champs d'activités et l'absence de salles communautaires adéquates pour tenir les activités devient de plus en plus un enjeu de taille pour nous. Notre Compagnie a comme mandat premier de favoriser une meilleure qualité de vie aux aînés et pour ce faire, une multitude d'activités récréatives, sportives et culturelles leur sont offertes. À cet effet, nous avons un besoin croissant et urgent de locaux communautaires pour conserver à nos membres une vie active le plus près possible de leur milieu de vie et de rencontre.

Nous avons été très heureux d'apprendre par la presse écrite qu'il n'est pas dans l'intention du comité Boussole de céder l'église Sainte-Cécile à des promoteurs immobiliers mais bien de l'utiliser dans le meilleur intérêt de la communauté et dans le respect des gens qui en ont été les bâtisseurs.



Dans ce contexte, nous croyons que recycler cette structure dans un projet de nature communautaire serait un atout enviable pour tous les intervenants qui œuvrent pour le bien-être de la communauté.

L'idée de regrouper les organismes locaux dans un centre communautaire multidisciplinaire nous apparaît viable et rencontrerait sûrement l'aval de nombreux citoyens de la paroisse. La population vieillissante réclame de plus en plus de services diversifiés d'où le besoin croissant de locaux communautaires pour conserver une vie active à nos membres.

Nous ne croyons pas que le comité Boussole soit insensible à ce projet. Si cette proposition est retenue, nous sommes d'opinion que le centre communautaire pourrait être administré par une compagnie reconnue par la ville de Québec et constituée d'un conseil d'administration élu parmi les membres des organismes locaux utilisateurs de la propriété. Légalement reconnue, cette compagnie pourrait avoir accès à des subventions des différents paliers gouvernementaux pour en assurer un bon fonctionnement. De plus, actuellement, en ce qui nous concerne, notre Compagnie paie à différents intervenants, des montants au chapitre de la location de salles. Cet argent pourrait être versé au centre communautaire en regard de ces locations.

Nous croyons que cette nouvelle vocation de la propriété de l'église Sainte-Cécile en un centre communautaire multidisciplinaire accessible à l'ensemble des organismes locaux ferait en sorte de

conserver le patrimoine paroissial dans toute son intégrité en plus de rendre une multitude de services à la communauté.

Nous de la Compagnie des jeunes retraités du Plateau de Charlesbourg remercions grandement le comité Boussole de l'attention qui sera portée à la présente dans le cadre de la fermeture de l'église Sainte-Cécile et de l'usage qui sera fait de cette propriété pour le futur.

Michel Tanguay, président

Les gens heureux le sont tous de la même manière,
les gens malheureux le sont chacun à leur façon.



**Voyages
Paradis**

8875, boul. Henri-Bourassa

Charlesbourg Qc G1G4E4

Téléphone: 418-627-0911

Télécopieur: 418-627-4499

quebec@voyagesparadis.com

<http://www.voyagesparadis.com>

Carlson
Wagonlit
Travel

**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

aussi

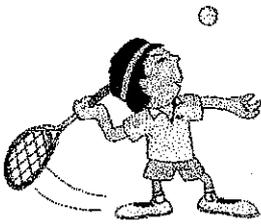
Avion, croisières, circuits Amérique, Europe,
Asie

Viellir peut aussi avoir ses moments comiques. Ma tante me disait l'autre jour: "Je sais que je vieillis, récemment, je portais un chemisier transparent et

7- SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

TENNIS AUTOMNE 2004

Le nouveau comité C.J.R. TENNIS tient d'abord à remercier au nom des joueuses et joueurs de tennis Pauline Morneau et Benoît Lortie pour leur implication bénévole dans ce beau sport depuis plusieurs années. Ces personnes dévouées méritent toute notre admiration et affection. Nous comptons sur votre participation et surtout sur votre collaboration pour les prochaines saisons afin de bien démontrer l'esprit sportif qui vous anime.



Joueuses et joueurs de tennis, vous êtes invité(es) à venir vous inscrire le samedi 18 septembre.

Les membres du comité seront présents pour vous accueillir, vous donner les informations pertinentes et répondre à vos questions. Nous vous souhaitons une bonne saison.

La priorité sera accordée aux joueurs des sessions automne 2003 et hiver 2004.

Coût : 20 \$ taxes incluses

Début : le mardi 28 septembre.

Le comité de tennis :

Claude Havard, président---849-8704

Roger Gagnon, sec.-trés.--628-9755

Roland Letarte, directeur----622-5214

Nicole Dorais, directrice--623-2743

Gabrielle Martel, directrice-626-0107



SAISON DE SKI DE FOND 2005

Aux adeptes du ski de fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2005 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés durant le mois d'octobre afin de confirmer et de payer leur réinscription.

Aucune réservation de nouveaux membres ne sera acceptée par téléphone ou par l'intermédiaire de membres amis. Toutes les nouvelles inscriptions se feront au café rencontre de novembre et les lundis subséquents jusqu'à ce que le nombre de places disponibles dans nos 2 autobus, soit atteint.

Le coût : 45 \$ pour la saison.

Au plaisir de vous voir en pleine nature.

Responsable, **Michel Sylvain** 622-7031



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le nouveau comité C.J.R. Conditionnement Physique tient à exprimer au nom des adeptes de cette activité, toute sa gratitude et sa reconnaissance envers Benoît Cloutier pour les nombreuses années passées, assurant le bon fonctionnement du conditionnement physique. Un gros merci.

À tous les membres de la C.J.R. qui ont exercé ou non des activités physiques durant l'été, venez vous inscrire aux sessions de conditionnement physique pour conserver la forme.

Début : le lundi 20 septembre

Inscription: le 18 septembre et lundis p.m.

Endroit : Gymnase François-Borgia (Patro de Charlesbourg)

Coût : 20 \$ pour un matin

35 \$ pour deux matins

50 \$ pour trois matins et plus

Responsables : **Jean-Guy Nadeau** 666-3982,

André Nadeau 622-6103 et

Marc-André Auger 623-4696





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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS AUTOMNALES 2004

Site Web : www.cjcharlesbourg.org

Boîte vocale 990-0863

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

Courriel : c.i.r.@globetrotter.net

Date	Activités	Endroits	Responsables
Septembre			
10	Bridge à la C.J.R. (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau 623-2863
13	Lundis p.m. (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay 622-3536
13	Tournoi de pétanque	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette côté 627-3546
13	Club de marche C.J.R. (début)	Divers endroits	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
13	Déjeuner Rencontre.	Gr. Vocal C.J.R.	Aline Parent 626-0966
→ 17	Tai Chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains 628-6705
→ 18	Fête de la rentrée (Samedi 13 h 30)	Gymnase de l'école l'Escale	Michel Tanguay 622-3536
20	Scrabble (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont 628-4564
20	Gr. Vocal C.J.R. (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
20	Cond. Physique (début)	Gymnase François-Borgia	Jean-Guy Nadeau 666-3982
→ 21	Golf de fermeture	Club de golf Stoneham	Ginette Dufresne 623-4582
21	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Tremblay 622-2981
22	Vélo 2004	Dernière sortie	Réjean Loignon 661-3751
23	Atelier d'eutonnie (10 sem.)	Centre c et c Charlesb	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
→ 24	Bridge (cours débutants)	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Cloutier 623-1187
→ 28	Tennis (début)	Centre François-Borgia	Claude Havard 849-8704
29	Action mémoire plus (7sem.)	Centre c et c Charlesb.	Denise Boucher 661-8798
29	Musée ferroviaire	St-Constant	Gisèle Guité 627-5496
Octobre			
1er	Billard (début)	Tapis vert de Charlesbourg	Michel Tanguay 622-3536
13	Café rencontre conférence (13 h 30) Jean Soulard	S.s. église St-Pierre-aux-Liens	Georgette Baril 626-7454
14	Revue Viva Las Vegas	Théâtre Impérial	Ginette Martel 622-7059
→ 16	Gala C.J.R.	Salle S.F.P.Q. 5100, Boul. des Gradins	Nicole Fleury 623-8892
→ 20	Dîner conférence "L'interprétation des rêves"	Restaurant le Piolet	Georgette Baril 626-7454
→ 22	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	L. et M. Tanguay 622-3536
25	Conférence voyage	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Martel 622-7059
28	Escapade	Laval et Montréal	Gaétan Bourbeau 628-5791
→ 31	Souper spaghetti	S.s. église St-Rodrigue	Gaétan Bourbeau 628-5791

Date	Activités	Endroits	Responsables	
Novembre				
→ 2	Visite d'expositions	Musée de la Civilisation	Nicole Letellier	626-5208
14	Souper	Restaurant la Tanière	Pierrette L. Wiseman	626-1092
17	Café rencontre conférence Yvon Lapointe, CAA Québec	S.s. église St-Pierre-aux-Liens	Georgette Baril	626-7454
→ 18	Visite et dîner	Parlement du Québec et restaurant Le Parlementaire	Gaétan Bourbeau	628-5791
? 24	Dîner conférence "Les parfums"	Restaurant le Piolet	Georgette Baril	626-7454
Décembre				
7	Carnaval des Caraïbes	Cabaret du Capitole	Ginette Martel	622-7059
— 10	Tournoi de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
10	Remise des articles pour l'Info C.J.R. de Janvier 2005		Claude Charbonneau	623-2863
19	Noël à Québec	Grand Théâtre	Ginette Martel	622-7059
29	Parution du journal	L'Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
? 31	Souper de la St Sylvestre	Salle Jacques Duval	Ginette Dufresne	623-4582
Janvier 2005				
11	Café rencontre	S.s. église St-Pierre-aux-Liens	Michel Tanguay	622-3536
Inscriptions				
Février 2005				
14, 15 et 16	Séjour au Genévrier	Baie St-Paul	Jean Bédard	872-7689

N.B. Autres activités à surveiller : Conversation anglaise, resp. Pauline Loignon 661-3751; conversation espagnole, resp. André Leduc 622-2771; ateliers de cinéma, resp. Nicole Falardeau 651-6054; curling, resp. Roch Demers 626-8565; stretching et Tai chi (débutant), Chalet des Loisirs du Plateau, resp. Cynthia Hovington 624-7220.

Pour les personnes intéressées, des renseignements complémentaires seront fournis le 18 septembre.

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

De plus, les lundis p.m., des responsables sont présents au Chalet des Loisirs du Plateau pour vous informer à compter du 13 septembre de 13 h à 16 h.

7- SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

TENNIS AUTOMNE 2004

Le nouveau comité C.J.R. TENNIS tient d'abord à remercier au nom des joueuses et joueurs de tennis Pauline Morneau et Benoît Lortie pour leur implication bénévole dans ce beau sport depuis plusieurs années. Ces personnes dévouées méritent toute notre admiration et affection. Nous comptons sur votre participation et surtout sur votre collaboration pour les prochaines saisons afin de bien démontrer l'esprit sportif qui vous anime.



Joueuses et joueurs de tennis, vous êtes invité(es) à venir vous inscrire le samedi 18 septembre.

Les membres du comité seront présents pour vous accueillir, vous donner les informations pertinentes et répondre à vos questions. Nous vous souhaitons une bonne saison.

La priorité sera accordée aux joueurs des sessions automne 2003 et hiver 2004.

Coût : 20 \$ taxes incluses
Début : le mardi 28 septembre.

Le comité de tennis :

Claude Havard, président---849-8704
Roger Gagnon, sec.-trés.---628-9755
Roland Letarte, directeur---622-5214
Nicole Dorais, directrice--623-2743
Gabrielle Martel, directrice-626-0107



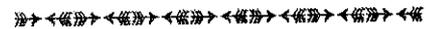
SAISON DE SKI DE FOND 2005

Aux adeptes du ski de fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2005 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés durant le mois d'octobre afin de confirmer et de payer leur réinscription.

Aucune réservation de nouveaux membres ne sera acceptée par téléphone ou par l'intermédiaire de membres amis. Toutes les nouvelles inscriptions se feront au café rencontre de novembre et les lundis subséquents jusqu'à ce que le nombre de places disponibles dans nos 2 autobus, soit atteint.

Le coût : 45 \$ pour la saison.
Au plaisir de vous voir en pleine nature.

Responsable, **Michel Sylvain** 622-7031



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le nouveau comité C.J.R. Conditionnement Physique tient à exprimer au nom des adeptes de cette activité, toute sa gratitude et sa reconnaissance envers Benoît Cloutier pour les nombreuses années passées, assurant le bon fonctionnement du conditionnement physique. Un gros merci.

À tous les membres de la C.J.R. qui ont exercé ou non des activités physiques durant l'été, venez vous inscrire aux sessions de conditionnement physique pour conserver la forme.

Début : le lundi 20 septembre
Inscription: le 18 septembre et lundis p.m.
Endroit : Gymnase François-Borgia (Patro de Charlesbourg)
Coût : 20 \$ pour un matin
35 \$ pour deux matins
50 \$ pour trois matins et plus

Responsables : **Jean-Guy Nadeau** 666-3982,
André Nadeau 622-6103 et
Marc-André Auger 623-4696

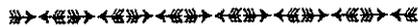


VÉLO 2004

Une autre année de vélo va se terminer bientôt. Nous avons cette année encore plus de 100 membres qui ont bien voulu venir faire de leur mercredi une journée sociable tout en faisant une activité physique bénéfique. Notre plus grosse sortie fut celle de Lévis avec plus de 75 participants. Notre année se terminera le 22 septembre et comme d'habitude, nous aurons le souper de fin de saison. Nous profiterons de l'occasion pour faire un résumé des anecdotes de notre été et faire du recrutement pour l'an prochain.



Responsable, **Réjean Loignon**



CLUB DE PÉTANQUE C.J.R.

COMITÉ DE PÉTANQUE ÉTÉ 2004

Les membres du comité : Lisette Côté, Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux et François Fournier tiennent à vous remercier de votre participation à ce magnifique sport de plein air et social d'été. Nous avons eu 162 joueurs répartis les lundis, mardis et jeudis sur une période de 15 semaines.

Le tournoi du 13 septembre est organisé avec une participation maximum de 96 joueurs. Sans doute, une des activités des plus populaires de la C.J.R. dont nous sommes bien fiers. Je tiens à féliciter l'organisateur du tournoi, Raymond et bonne continuité l'an prochain.

Responsable, **Lisette Côté**



CLUB DE MARCHE C.J.R.

Pour tous ceux et celles qui désirent marcher dans la nature, vous serez comblés par notre programmation automnale. 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. Il vous sera possible de marcher à votre rythme et de marcher la distance qui vous convient. Quel plaisir de pouvoir socialiser et de créer de nouvelles amitiés!



Certaines activités durent toute la journée* et peuvent nécessiter des frais tels, un repas, lunch, droits d'entrée, transport d'autobus ou autres. Certaines ne seront pas reportées**.

Voici la programmation :

- 13 sept. (20 sept.) : Chutes Kabir-Kouba
- 27 sept. ** : Sept-Chutes*
- 11 oct. (Action de Grâce) ** : Mont Ste-Anne
- 18 oct. ** : Camping Beauport
- 25 oct. (1^{er} nov.) : Sentier Horizon
- 8 nov. (15 nov.) : Marais du Nord
- 22 nov. (29 nov.) : Parc Chauveau
- 6 déc. (13 déc.) : Lévis

Coût d'inscription pour les nouveaux membres jusqu'au 31 décembre 2004 : 5 \$

(Frais en sus : stationnement, repas, entrée, autobus...)

Programmation détaillée lors de l'inscription.

Nous recherchons des collaborateurs au comité et des idées de sorties.

N.B. Pour donner suite aux demandes de quelques personnes du Club de marche, il sera possible de vous inscrire auprès du club des raquetteurs de Beauport pour la modique somme de 8 \$. Des formulaires d'inscription et le programme hiver 2005 seront disponibles vers la fin octobre.

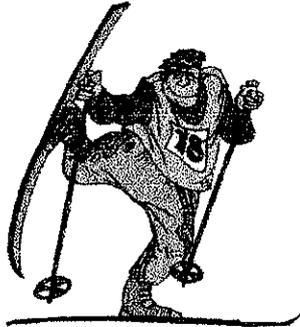
Responsable, **Nicole Lévesque Phaneuf** 623-5714



SÉJOUR AU GENÉVRIER

les 14,15 et 16 février 2005

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



Sur le site même on peut y pratiquer patin, ski de fond et glissade. Pour les amateurs de ski tant alpin que ski de fond, la station de la Petite-Rivière St-François est à quelques "longueurs de bâton" du Genévrier et celle de Grands-Fonds, à plusieurs "longueurs de ski" du Genévrier. Le centre de loisirs de Ste-Agnèse, le Sentier des Caps et les Sources Joyeuses offrent aussi des parcours de ski de fond à la portée de tous.

Date: 14,15 et 16 février 2005

Les chalets peuvent être occupés à compter de 13 hres le 14 et libérés le 17 à 12 h

Tarification:

Au moment de la parution de ce journal, Le Genévrier n'a pas encore établi sa tarification pour 2005; les prix mentionnés ici ne sont qu'à titre indicatif. Nous espérons recevoir la nouvelle tarification d'ici novembre.

Ainsi, l'an passé, les prix étaient :

Chalet de 3 chambres; (6 ou 8 personnes): 120 \$ /nuit (taxes incluses)
Chalet de 2 chambres; (4 personnes): 90 \$ /nuit (taxes incluses)

Dépôt pour réservation

Un dépôt de 75 \$ par chalet est exigible lors de l'inscription à l'activité. Pour faciliter le règlement des factures de location, des groupes devront être formés et un responsable de chalet désigné; c'est ce dernier qui se chargera du dépôt de la réservation et du règlement final de la facture auprès du Genévrier.

L'apéro- ski

Le 14, entre 5 et 7 heures, vin et amuse-gueules seront servis dans la grande salle du restaurant; c'est une excellente occasion pour les nouveaux membres de faire connaissance avec le groupe et pour les anciens de mettre à jour leur "meméring". C'est aussi l'occasion de planifier les activités que nous désirons partager en groupe au cours du séjour.



Bien que cette rencontre soit facultative, il serait souhaitable qu'il y ait une bonne participation.

Coût de participation: 12 \$ / pers.

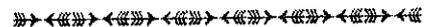
Période d'inscription

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

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

Responsable, **Jean Bédard** 872-7689

On peut consulter la page web du Genévrier à : <http://www.genevrier.com>



La vie, c'est comme le ski. Les accidents les plus graves ont souvent lieu à l'arrêt, quand l'attention se relâche.

Bruno Tessarech

9 - DIVERS

**INFO DE LA CORPORATION DES
LOISIRS DU PLATEAU**

Le 11 juillet 2004, c'était notre journée «Plaisirs d'Eau» qui a connu un certain succès malgré l'activité remise au lendemain à cause de la mauvaise température. Pour notre deuxième édition, maquilleuses, clowns et la petite ferme étaient de la fête. Le tout fut coiffé par un spectacle de danse haut en couleurs avec les Troupes de danse du Plateau.

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

Le Parc du Plateau fut très achalandé durant l'été avec le Camp des jeunes dont 130 participants à tous les jours de la semaine. Plusieurs monitrices et moniteurs ont assuré l'animation. La saison s'est terminée par le Camp des Accros du 16 au 20 août avec 60 inscriptions ce qui constitue une bonne participation à cette activité.

La Corporation des Loisirs du Plateau offre des cours à votre portée dans plusieurs domaines, il s'agit de consulter le guide « Programmation Loisirs 2004 » que vous avez reçu dernièrement par la poste.

Notre corporation fait en sorte de fournir les meilleurs équipements possibles afin de répondre aux besoins des usagers dont les membres de la C.J.R.

J'invite tous les membres intéressés à l'évolution des loisirs dans notre quartier à venir nous rencontrer le 20 octobre 2004 à 19h lors de l'assemblée générale annuelle de notre corporation qui aura lieu à la Planque. Il sera question de fusion forcée de certaines corporations dont la nôtre est en tête de liste et de la vocation de l'église Sainte-Cécile.

Errol Fortin, président

Corporation des Loisirs du Plateau

**GRANDS-PARENTS; COMMENT
VAINCRE L'ISOLEMENT DANS
UNE FAMILLE ÉLARGIE ?**

Ne vous dites pas que vous n'avez plus votre place à l'intérieur d'une famille élargie. Il peut être assez facile de résoudre ces difficultés si l'ambiance du moment est favorable. Car même si nous sommes entourés d'un cercle d'amis, cela ne peut répondre aux besoins affectifs familiaux qui nous manquent.

Être dans la solitude des nôtres représente souvent le fait d'être tout petit dans un grand univers dépassant notre imagination. Vous sentez-vous abandonné après un divorce, une mort ou le déménagement d'un des vôtres?

Vous vous sentez isolés et vous attendez l'aide de l'extérieur. Pourquoi ne pas exploiter vos ressources, votre créativité et votre réflexion?

L'inspiration se manifestera si votre univers intérieur est en harmonie. Vous pourrez alors recréer votre extérieur sans en être trop exigeant.

En général les personnes âgées sont plus résistantes au changement. Il faut vivre positivement le moment présent. Vous êtes les rassembleurs du chaînon familial. Vous sentez le besoin d'en sortir? Lancez-vous des défis. Téléphonnez à vos petits-enfants et enfants écrivez-leur et visitez les.

Établissez des contacts dans une approche d'intergénération, donnez de vos photos et films de vos rassemblements de familles. Organisez un voyage, parlez-leur de vos intérêts, de votre vécu et de vos passe-temps. Entre vos visites, suivez le progrès de leurs études et de leurs sports.

Les grands-parents servent de point de repère au sein d'une famille élargie ou pas. Ils ont le temps d'écouter.

Les enfants de vos enfants sont votre couronne et les pères et mères sont la gloire de leurs enfants.

Vous, grands-parents, êtes destinés à apporter une touche toute spéciale à la vie de vos petits-enfants. Vous êtes une racine familiale bien implantée.

Anne-Marie Gagnon

FONDATION CANADIENNE DU CANCER DU SEIN

La course à la vie CIBC

Le dimanche 3 octobre 2004

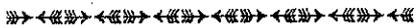
Le cancer du sein touche aujourd'hui 4 femmes sur 10.

Devant cette situation la recherche s'avère d'une extrême importance. Mais la recherche entraîne des coûts exorbitants.

À travers le Canada, des milliers de marcheurs et coureurs vivront, la même journée, une expérience inoubliable. Pour en savoir davantage visitez le site www.cbcf.org ou venez rencontrer Nicole Fleury, 623-8892 et Micheline Brisson, 627-2771 à une table d'information le samedi 18 septembre.

N.B. Des bénévoles sont recherchés pour cette course.

Nicole Fleury



L'EXERCICE PHYSIQUE POUR VAINCRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, LE DIABÈTE ET LE CANCER

Après un infarctus ou une greffe du cœur, l'activité physique contrôlée provoque une baisse du taux de mortalité de 20 % au cours des trois premières années. Quand le cœur n'est pas malade, les effets de l'exercice sont plus probants, en réduisant ce taux de 50 % alors que pour les sédentaires le risque de mourir du cœur augmente de 450 %. L'exercice réduit aussi le risque de formation de caillot dans le sang.

L'exercice prévient ou corrige le diabète de type II en permettant un meilleur contrôle du taux de sucre dans le sang et la réduction de la sécrétion d'insuline en plus d'agir sur le contrôle du poids corporel, le taux de cholestérol et la tension artérielle.

Les personnes physiquement actives sont aussi protégées, du moins en partie, contre deux cancers les plus fréquents : le cancer du colon et le cancer du sein.

Les cancers de l'utérus, des ovaires et du vagin seraient 3 fois moins fréquents chez les femmes ayant été très actives physiquement, phénomène expliqué par la production plus faible d'oestrogène chez celles-ci, d'où l'effet protecteur de l'exercice.

Les chercheurs ont aussi observé que l'exercice physique réduisait les problèmes physiques et émotionnels et favorise le sommeil. Voilà pourquoi je vous invite à aller jouer dehors, jardiner, faire du vélo, de la marche, du ski de fond... vous amuser et vous faire des amis.

Nicole Lévesque Phaneuf

Ceux qui ne trouvent pas de temps pour faire de l'exercice devront en trouver pour être malades!

Comte de Derby

Bijouterie

Fortuna



5,000 3e ave Ouest
Charlesbourg

**sur tous les achats
en comptoir**
sauf sur les réparations et les créations

Bijoux en or- argent
Montres- piles
Cadeaux

* Sur présentation de votre carte
d'adhésion valide exclusivement

tél.: 418 - 627- 1445

JE SAIS...

Quand j'étais gosse, haut comme trois pommes,
 J'parlais bien fort pour être un homme
 J'disais, JE SAIS, JE SAIS, JE SAIS, JE SAIS

C'était l'début, c'était l'printemps
 Mais quand j'ai eu mes 18 ans
 J'ai dit, JE SAIS, ça y est, cette fois JE SAIS

Et aujourd'hui, les jours où je m'retourne
 J'regarde la terre où j'ai quand même fait les 100 pas
 Et je n'sais toujours pas comment elle tourne !

Vers 25 ans, j'savais tout : l'amour, les roses, la vie, les sous
 Tiens oui l'amour ! J'en avais fait tout le tour !

Et heureusement, comme les copains, j'avais pas mangé tout mon pain :
 Au milieu de ma vie, j'ai encore appris.
 C'que j'ai appris, ça tient en trois, quatre mots :

"Le jour où quelqu'un vous aime, il fait très beau,
 j'peux pas mieux dire, il fait très beau !

C'est encore ce qui m'étonne dans la vie,
 Moi qui suis à l'automne de ma vie
 On oublie tant de soirs de tristesse
 Mais jamais un matin de tendresse !

Toute ma jeunesse, j'ai voulu dire JE SAIS
 Seulement, plus je cherchais, et puis moins j' savais

Il y a 60 coups qui ont sonné à l'horloge
 Je suis encore à ma fenêtre, je regarde, et j'm'interroge ?

Maintenant JE SAIS, JE SAIS QU'ON NE SAIT JAMAIS !

La vie, l'amour, l'argent, les amis et les roses
 On ne sait jamais le bruit ni la couleur des choses
 C'est tout c'que j'sais ! Mais ça, j'le SAIS... !

Jean Gabin

Maintenant je sais

paroles de Jean-Louis Dabadie, 1974

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 de 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	
À vendre <input type="checkbox"/>	
À partager <input type="checkbox"/>	
Pêle - mêle <input type="checkbox"/>	
Service bénévole <input type="checkbox"/>	
La C.J.R. ne peut être tenue responsable des erreurs qui pourraient se glisser dans le texte des annonces, ni de la qualité des produits ou services offerts.	Date limite pour la réception des annonces: Voir <i>L'INFO C.J.R.</i> Sauf pour les mois de juin, juillet et août.
	Nom::
	Adresse:
	Ville: Code postal:
	Téléphone: Membre No:

À VENDRE

Machine à coudre SINGER avec meuble 90 \$ Radio-phono ELECTROHOME, gros meuble 90 \$ 2 unités murales (bibliothèque blanche) 90 \$ Robot culinaire OSTER chromé, complet 275 \$ Vélo de route MARINONI 800 \$ Téléphone : 626-7728 <small>44</small>	Réf :	Chevrolet Venture LS 1998 - A-1, 136 800 km, Michelin, vitres teintées, 7 sièges baquets, climatiseur, moteur 3,4L V6, transmission 4 vitesses, volant inclinable, régulateur de vitesse, vitres électriques, pare-pierres, antivol, intérieur sarcelle, extérieur Malachite Prix 9 000 \$. Téléphone : 626-9281 <small>Réf : 45</small>
---	-------	--

À LOUER**RECHERCHE**

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	Recherche un Maçon de métier pour travaux de maçonnerie Téléphone : 623-9285 <small>Réf : 43</small>
--	--

L'HOTELLERIE

Au Coeur du Bourg

**RÉSIDENCE POUR
RETRAITÉS AUTONOMES**

*La personne d'abord et avant
tout !*

- ❖ Son autonomie
- ❖ Son intégrité physique
- ❖ Son indépendance de corps et d'esprit
- ❖ Son actualisation

La résidence offre aux personnes le désirant, des services personnalisés.

Les programmes d'activités sont élaborés à partir des demandes des résidents.



pour information

628-8968

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

SALONS PRIVÉS DE 8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

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

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

Siège social

155, 76^e Rue Est
Tél. : (418) 626-1146
www.cpdcharlesbourg.qc.ca

Centre financier l'Auvergne

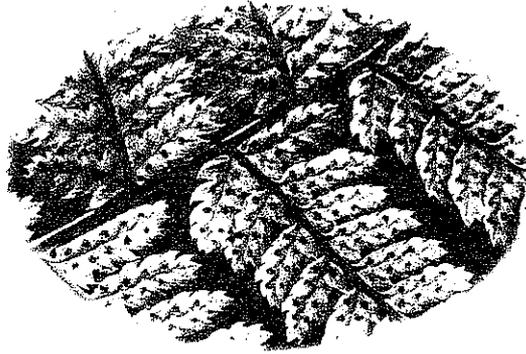
1010, 80^e Rue Est

Centre financier Le Mesnil
5600, boul. des Galeries

Centre financier Orsainville
4070, boul. du Jardin



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



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

Épargnez et partez!

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

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

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

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


La Capitale
assurances générales inc.
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

www.lacapitale.com



¹ Certaines conditions s'appliquent
² Règlements disponibles à la vice-présidence marketing