



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° 2

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

JANVIER 2005

MOT DU PRÉSIDENT



Notre programmation d'automne s'est terminée avec la tenue de la soirée de la St-Sylvestre qui a attiré plus de 150 convives. Cette soirée, en remplacement du traditionnel souper de Noël, se voulait un événement rassembleur destiné à accompagner les personnes seules pour fêter l'arrivée de la nouvelle année. Plusieurs membres ont demandé pourquoi il n'y avait pas de

souper de Noël cette année. La réponse est simple, l'organisation d'un tel événement nécessite près d'un an de préparation. Or le Gala 10^e, quant à lui, a demandé deux ans de préparatifs et il était très difficile d'imposer de nouveau aux bénévoles une telle charge de travail dans un délai aussi court, d'autant plus qu'en général, ce sont les mêmes personnes qui s'occupent de la tenue de ces activités.

Je profite de l'occasion pour souligner l'excellent travail du comité organisateur du Gala 10^e qui s'est avéré un réel succès malgré quelques longueurs hors de notre contrôle avant les mises en nomination. Pour les nostalgiques, pour fin de consultation un album photo du Gala 10^e sera mis à votre disposition lors des lundis C.J.R. Ce Gala étant chose du passé, nous nous apprêtons dès maintenant à préparer l'activité la plus populaire de la C.J.R., soit le souper de Noël. Ce dernier devrait se dérouler en décembre 2005 probablement à la salle des Syndicats de la Fonction Publique.

J'aimerais également souligner le très grand succès de notre souper spaghetti à 5 \$ qui a attiré 228 membres. Le prix de l'activité en a surpris plusieurs, mais par sa contribution, le CA voulait ainsi remettre aux membres des rentrées d'argent imprévues provenant de certaines activités de la C.J.R. ayant connu durant l'année en cours un succès financier inattendu.

En avril dernier, j'ai pris l'engagement auprès de mes consoeurs et confrères du CA de conduire la C.J.R. jusqu'à l'assemblée générale du 9 février prochain. À cette occasion, nous procéderons à l'élection de plusieurs administrateurs. Nous avons besoin de gens comme vous pour nous seconder dans l'administration de votre compagnie. À cet égard, vous trouverez dans ce journal un bulletin de mise en candidature; s.v.p. complétez-le, nous avons besoin de vous pour maintenir la C.J.R. à son niveau d'excellence.

Encore cette année, les organisateurs vous offrent un beau choix d'activités. **La journée des inscriptions de la saison hivernale se tiendra à l'église St Pierre-aux-Liens (salle du haut) le mardi 11 janvier 2005 à 13 h 30;** aucune inscription ne sera acceptée avant ce moment-là sauf les bénévoles responsables qui pourront s'inscrire le matin même. De surcroît il est primordial que vous ayez d'abord renouvelé votre carte de membre. À cet effet, les lundis C.J.R. reprendront le 10 janvier pour permettre à certains de renouveler leur carte, ce sera également possible lors de la journée du 11 janvier.

En terminant, je tiens à remercier tous ceux et celles qui, par leur bénévolat, ont contribué au rayonnement de la C.J.R. car sans eux, la compagnie n'existerait pas. Je souhaite à tous les membres de la C.J.R. une très bonne année 2005 et au plaisir de vous revoir.

Michel Tanguay, président

SOMMAIRE

Mot du président	p. 2
1- Administration	p. 2
2- Aînés et implications communautaires	p. 4
3- Activités culturelles et éducatives	p. 6
4- Activités sociales	p. 8
5- Santé, plein air et sport	p. 12
6- Voyages	p. 16
7- Divers	p. 16

ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau, responsable	623-2863
Therese Brousseau	529-4789
Nicole Charbonneau	623-2863
Huguette Deblois	626-9075
Marcel Dupont	628-7963
Errol Fortin	627-3546
Aline Lévesque	845-2118
Pauline Morneau	623-5043
Michel Tanguay	622-3536

1- ADMINISTRATION

MODALITÉS RELATIVES AUX INSCRIPTIONS D'ACTIVITÉS DE LA C.J.R. LORS DE LA JOURNÉE DU 11 JANVIER 2005

Dans le but de rendre la situation plus transparente et plus juste pour tous, seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant le début annoncé des inscriptions soit à 13 h 30. Aucune autre inscription ne sera acceptée.

La séance d'inscriptions aura lieu à l'église St-Pierre-aux-Liens (salle du haut). Les portes seront fermées jusqu'à l'heure officielle du début des inscriptions.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et ils devront être datés de la journée même soit le 11 janvier 2005. **Ayez aussi votre carte de membre en règle pour la montrer au préposé à l'inscription.** Au moment de l'inscription, un membre ne peut inscrire plus qu'un autre membre en règle à une activité.

Il faut accepter que la C.J.R. compte présentement plus de 1200 membres et qu'il n'est pas possible de satisfaire tout le monde lors de l'inscription aux activités contingentées. Pour les activités du groupe vocal, conversation anglaise, scrabble, tennis ..., la politique est de donner la priorité aux membres inscrits la saison précédente. Tout nouveau membre désirant s'y inscrire sera placé sur une liste d'attente.

Le conseil d'administration de la C.J.R.

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 10 janvier 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**, avec une **enveloppe pré-affranchie** à votre nom et adresse et en complétant le formulaire suivant:

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE
Prénom et nom:
Année de naissance:
Prénom et nom:
Année de naissance:
Adresse:
Code postal:
Téléphone:
Joindre un chèque ou un mandat poste au montant de 15,00 \$ par membre

POLITIQUE DE L'ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ.

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 ne lui est facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

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 \$ lui seront facturés. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

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.

Toutefois, il n'y aura aucun remboursement de frais d'inscription lorsque ceux-ci sont de 5\$ et moins.

Résolution CA 02-05-22 (02-05-22).
Modifiée par la résolution CA-8-12-258,
le 8 décembre 2004.

LES LUNDIS P.M.

À compter du 10 janvier, entre 13 h et 15 h 30, le Paquin, Charlebourg, est ouvert à tous. Vous pouvez vous inscrire aux activités (s'il y a encore de la place), payer votre carte de membre ou recevoir de l'information auprès des bénévoles qui sont sur place. Les joueurs de scrabble et de cartes sont les bienvenus pour pratiquer leur activité.

Pour le lundi 10 janvier (seulement), on n'acceptera que le renouvellement des cartes de membres ou l'inscription de nouveaux membres. **Il ne se fera aucune inscription aux activités annoncées à l'Info C.J.R.**

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

Les membres de la C.J.R. sont convoqués à l'assemblée générale annuelle le mercredi 9 février 2004 au sous-sol de l'église St-Pierre-aux-Liens à 13 h 30. Les membres en règle présents devront entériner les décisions prises par le C.A. au cours de la dernière année, approuver les états financiers et élire les membres du conseil d'administration dont les postes deviennent vacants.
Le secrétaire, Gaëtan Genois

Les membres en règle désirant se présenter comme administrateurs pour l'année 2005 peuvent présenter leur candidature à Gaëtan Genois, secrétaire de la C.J.R., à l'adresse mentionnée sur l'Info C.J.R. avant la tenue des élections.

BULLETIN DE PRÉSENTATION COMME ADMINISTRATEUR DE LA C.J.R.	
Nom: _____	
No de membre: _____	
Signature du membre: _____	
Date de signature: _____	
Proposé par: _____	

Un léger goûter sera servi à la fin de l'assemblée.

ARTICLES PROMOTIONNELS

La C.J.R. offre des calottes destinées autant aux hommes qu'aux femmes (8 \$) et des épinglettes (1 \$) aux intéressés qui désirent s'identifier à la C.J.R. Ces articles sont disponibles les lundis p.m. et aux café rencontre.

**LIQUIDATION DES GILETS
DU 10^e ANNIVERSAIRE**

Veuillez prendre note que les derniers gilets provenant du 10^e seront offerts au coût de 5\$ lors de la séance d'inscriptions du 11 janvier et de l'assemblée générale du 9 février 2005.

AVIS

Pour annoncer dans le site internet de la C.J.R. le décès d'un membre de notre groupe seulement, il vous faut transmettre photo et texte à M. Yvan Conseiller, responsable du site, en communiquant avec lui à l'adresse suivante : navy@mediom.qc.ca

Michel Tanguay, président

SITE WEB ET COURRIEL

Notre site Web est en opération depuis déjà trois ans. 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.

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

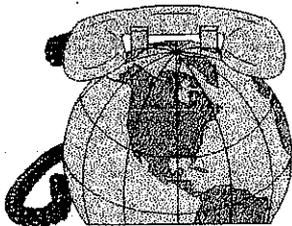
De plus, si vous désirez communiquer par courriel avec un responsable d'activité, l'adresse figure sur la page couverture de l'Info C.J.R.

PETITES ANNONCES

La responsable est Thérèse Brousseau 529-4789. Coût 5\$. La date limite pour la prochaine parution de l'Info C.J.R. de mai 2005, est le 1^{er} avril. Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

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



2- AÎNÉS ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES

L'ENGAGEMENT SOCIAL DES JEUNES RETRAITÉS

Selon des spécialistes, nous pouvons regrouper les aînés autour de trois groupes:

- les 80 ans et plus : ils sont généralement résignés à leur sort. Ils deviennent dépendants sans rien dire.
- les jeunes retraités 55 ans et plus : ils vivent souvent leur retraite comme leur travail. 70 % refusent de s'engager socialement. Ils participent aux activités des associations d'aînés pour recevoir des services.
- les jeunes retraités socialement engagés : ils sont environ 10 % à s'impliquer socialement d'une façon ou d'une autre. Nous constatons que ce sont souvent toujours les mêmes (les TLM) que l'on retrouve partout.

Selon la FADOQ régionale, 15 % de ses membres participent aux activités des clubs et 5 % de ces participants s'engagent socialement comme bénévoles.

Certains expliquent cette situation par un déficit des valeurs : «l'individualisme prime sur la solidarité sociale». L'homme moderne court après son futur et ne vit pas le moment présent. Partout la société a grand besoin de ceux qui ont des disponibilités et des compétences.

Les jeunes retraités sont-ils des citoyens à part entière?

Selon plusieurs articles parus dans Le Soleil en décembre 2004, beaucoup de jeunes retraités retournent au travail. Face au manque de main d'oeuvre qualifiée les employeurs rappellent les meilleurs et les paient moins cher. «Comme on n'a trouvé personne, on a pensé à vous.»

Les jeunes retraités engagés sont intéressés par tout ce qui est de l'ordre de l'action communautaire. Le bénévolat les intéresse aussi dans la mesure où ils ne servent pas de bouche-trou, mais où ils font quelque action qui rejoigne leurs intérêts.

Dans sa chanson «Les vieux», Jacques Brel décrit de façon inoubliable la lente descente du vieillissement mais surtout la peur de mourir. Les aînés ne veulent pas mourir. Donc, ils agissent comme s'ils allaient vivre toujours. «Je suis né hier». L'illusion de la fontaine de jouvence est plus qu'un espoir, c'est une nécessité.

Le départ à la retraite fait partie de ces événements qui changent le déroulement de notre existence.

On a beau s'agiter, s'installent d'une façon inévitable les sentiments d'inutilité, d'infériorité, de solitude et d'isolement. La liberté retrouvée par la retraite devient hantée par ces sentiments et par les limites physiques et la maladie.

Mais dans le vieillissement, c'est la subjectivité qui apparaît comme la grande maîtresse. Il faut que la retraite inaugure une étape qui est celle de l'expérience, de la maturité et de l'engagement social sous une forme ou une autre.

Selon les sociologues, les personnes socialement engagées vivent mieux et plus longtemps.

Les jeunes retraités et les aînés en général ont beaucoup reçu de la société. Avons-nous des gestes à poser pour le mieux-être de notre communauté selon nos intérêts et nos compétences?

La société a besoin de nous et nous avons besoin de la société.

Il appartient à chacun de nous de répondre à cette question à sa façon.

Claude Charbonneau

MISE EN OEUVRE DU PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS

Lors de la dernière réunion du comité de gestion du LPAA tenue le 1er novembre, celui-ci a adopté un plan d'action pour 2005.

Les grands objectifs visés par le plan sont :

- Qu'au 31 janvier, une stratégie de communication soit élaborée et diffusée aux organismes membres favorisant l'adhésion et l'engagement de ceux-ci au PAA et assurant la promotion du programme auprès de la clientèle aînée.
- Qu'au 30 avril, les organismes membres du PAA élaborent et mettent en place un fonctionnement des opérations permettant aux utilisateurs de recevoir des services efficaces et répondant à leurs besoins.
- Qu'au 30 septembre, les organismes membres mettent en place un processus de soutien financier permettant d'assurer la pérennité financière du programme.

Vous pouvez contribuer à la réussite du PAA en participant comme ressource pour assurer une présence humaine auprès d'aînés qui souffrent de solitude ou en référant des personnes qui ont besoin des services offerts par le PAA.

Pour participer ou obtenir des services du PAA, vous composez le 622-5910 (CAABC).

Claude Charbonneau

Impression du
bulletin

688-9593



3- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

ATELIERS D'ANGLAIS

The English conversation classes are going strong.
Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux animateurs.
Help!

Pauline Loignon, responsable 661-3751

ESPAGNOL: COURS ET CONVERSATION

Le cours d'espagnol (niveau 3) vous est offert pour la session d'hiver, chaque mardi soir à 19 h 30 au chalet des Loisirs Maria-Goretti à partir du 25 janvier. Nous vous offrons 10 cours d'une durée de 1 h 30 durant lesquels du vocabulaire, quelques règles grammaticales et de la conversation perfectionneront votre espagnol. Le prix est de 70 \$, comprenant les notes de cours. Dix (10) personnes sont requises pour assurer la rentabilité du cours.

De plus, lors du café rencontre du 11 janvier, un cours de débutants (niveau 1) pourrait voir le jour si le nombre d'inscriptions est suffisant. *La concrétisation du cours de débutants est donc entre vos mains*. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec André Leduc. Vous pourrez le rejoindre à compter du 16 janvier au 622-2771.

André Leduc, responsable

DÎNER CONFÉRENCE

Deux dîners conférence sont offerts au cours des prochains mois. L'heure et l'endroit sont les mêmes pour les deux activités:

Heure : 11 h 15
Coût : 17 \$ (conférence, buffet à volonté, taxes et service compris)
Endroit : Restaurant Le Piolet
103, rue Racine, Loretteville
Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines.

Service d'autobus (si nombre suffisant) au coût de 4 \$.
Il y a lieu de le mentionner à l'inscription.
Départ de l'église Ste-Cécile à 11 h.

1) Le mercredi 16 mars

«*Découvrez le monde fascinant de l'astronomie*»

Monsieur Guy Campeau, astronome, vous invite à vous poser les questions suivantes: d'où vient notre univers? Comment a-t-il débuté? Comment s'est formé le système solaire? la terre?... Soyez des nôtres.

2) Le mercredi 20 avril

«*Mieux vivre via la motivation, la communication, l'estime de soi et le mieux-être intérieur.* »

Conférence présentée par André Reny.

Profondément humain, bon vulgarisateur, il est doué d'un grand sens de l'humour. Il possède l'art de transmettre simplement les concepts psychologiques, les anecdotes, les exercices et les moyens de mieux vivre qui constituent la trame de sa conférence. Il partage généreusement dans une atmosphère détendue, son enthousiasme et sa foi dans les capacités de chacun de s'améliorer.

Georgette Baril 626-7454 et
Lise Paradis 623-5748, responsables

CAFÉ RENCONTRE

Comme par les années passées, nous vous proposons deux café rencontre qui auront lieu au sous-sol de l'église St-Pierre-aux-Liens à 13 h 30. En plus d'entendre les conférenciers choisis, on peut s'inscrire à certaines activités et recevoir de l'information. Café, rafraîchissement et biscuits vous seront servis.

Conférence du mercredi 9 mars

«*L'histoire amérindienne au Québec*» Mme Joëlle St-Pierre, historienne nous entretiendra sur l'histoire des premiers peuples s'étant établis au Québec et sur le continent américain.

Conférence du mercredi 13 avril

«*Médicaments d'hier à aujourd'hui: un choix éclairé*»
La conférence donnée par Mme Hélène Dufour, ayant une formation en droit et en pharmacologie, aura pour but de démystifier la nature des études portant sur les médicaments, les mécanismes entourant la fixation des prix, le devenir des produits mis sur le marché et les éléments de comparaison et de prise en charge personnelle de sa médication (assurance, tenue d'un carnet de santé).

Georgette Baril 626-7454 et
Lise Paradis 623-5748, responsables

ATELIER D'EUTONIE

(Une alternative au Taï chi, au Yoga...)

Votre corps vous semble-t-il entravé par différents inconforts? Les tensions musculaires gênent-elles vos mouvements? Encore faut-il savoir comment y remédier!

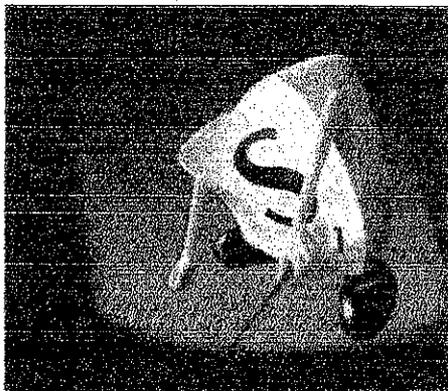
L'eutonie est une approche corporelle qui favorise la prise de conscience du corps : peau, muscle, structure osseuse, espace intérieur, énergie de la personne... Elle aide à mieux gérer les tensions, à retrouver la souplesse des articulations et à utiliser plus adéquatement son corps avec une économie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

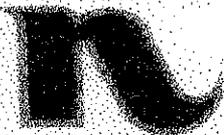
Quand : le mardi
 débutants : 8 h 45 à 10 h 15
 Initiés : 10 h 30 à 12 h
 Début : le 25 janvier, pour une durée de 10 semaines

(Un atelier pourra être reporté lors d'un voyage de la C.J.R.).

Endroit : Au Centre culturel et communautaire
 7575, boul. Henri-Bourassa, salle 22 (rez-de-chaussée)
 Coût : 89 \$ taxes incluses (minimum 10 personnes)

Nathalie Leclerc, eutoniste
 Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714





Restaurant
NORMANDIN

5021, boul. du
Jardin

Charlesbourg
(Québec)
G1G 3Z2

*Salons privés

Tel.: (418) 626-7216

Télec.: (418) 626-7217

4- ACTIVITÉS SOCIALES**SCRABBLE**

Un nouveau mais pas nouveau le plaisir de vous revoir tous les lundis à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau pour jouer avec les mots et retrouver un groupe chaleureux et convivial. Compte tenu de la place mise à notre disposition, l'on ne peut accepter qu'un maximum de 48 personnes.

Coût : 7 \$.

Micheline Dumont 628-4564 et
 Ginette Legault 622-2028, responsables

DANSE EN LIGNE

Inscription : le mardi 11 janvier
 Début des cours : le mardi 18 janvier
 Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
 Heure : 13 h débutants
 14 h 15 intermédiaires
 15 h 30 intermédiaires plus
 Coût : 30 \$ ou 3 \$ la séance (12 cours)

Pratique : Tous les lundis à 18 h 30, à compter du 17 janvier, au Salon de quilles du Carrefour Charlesbourg

Hélène Tremblay, responsable 622-2981

GROUPE VOCAL C.J.R.

Toujours dans un esprit d'équipe et de fraternité, nous reprendrons les activités du Groupe Vocal dès le 10 janvier.

Eh oui, encore une nouvelle année devant nous qui, espérons-le, nous permettra de réaliser de bien belles et bonnes choses, chacun dans nos sphères préférées.

À tous les membres de la C.J.R., mes meilleurs souhaits de santé et bonheur.

Aline Parent, responsable

LA SAINT-VALENTIN

C. = Camaraderie J. = Joie de vivre
R. = Rassemblement

Chers membres C.J.R., n'oubliez pas la St-Valentin, grande fête de l'amour et de l'amitié que nous aimerions célébrer en votre compagnie.

Nous vous invitons à venir partager avec nous notre souper table d'hôte 5 services avec une musique d'ambiance aux couleurs de cette fête.

Une soirée spéciale dans l'année où on se laisse porter par les vagues de l'AMOUR.

Date : le vendredi 11 février
Heure : 18 h
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Coût : 36 \$

Responsables, **Gnette Dufresne 623-4582.**
Georgette Baril 626-7454
Nicole L.-Phaneuf 623-5714
Rémi Hains 628-6705

DÉJEUNERS - LES CAILLES

Date : Le jeudi 27 janvier, responsable Nicole Letellier 626-5208
Le mercredi 2 février, responsables Monique Caron 622-0024 et Armande Laplante 624-9307
Heure : 11 h

Endroit : Restaurant - Les Cailles
337, 76^e Rue Ouest, Charlesbourg
Coût : 4,50 \$ à 7 \$ (taxes et service en sus)
payable au restaurant

DÎNERS - LES CAILLES

Dates : Le jeudi 17 mars, responsable Nicole Letellier 626-5208
Le mercredi 23 mars, responsable Pierrette Wiseman 626-1092
Heure : de 11 h 30 à 12 h 15
Endroit : Restaurant - Les Cailles
337, 76^e Rue Ouest, Charlesbourg
Coût : 10 \$ à 13 \$ (taxes et service en sus)
payable au restaurant

Inscription : café rencontre du 11 janvier et les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

Un dépôt de 5 \$ (chèque qui vous sera remis au restaurant) est demandé lors de l'inscription. Vous pouvez réserver pour un maximum de 4 personnes.

Nicole Letellier, responsable

VISITE DE LA MAISON J.A. VACHON ET SOUPER AU MANOIR ETCHEMIN

Le vendredi 29 avril, nous vous offrons de passer une journée bien remplie. En après midi, nous nous rendons à Ste-Marie pour visiter la maison Vachon, où nous découvrirons l'histoire de cette célèbre famille beauceronne. Ceux qui le désirent pourront s'approvisionner de produits Vachon à bon prix. Ensuite nous visiterons le Musée du Père Gédéon et le Musée des Pionniers de l'Aviation civile.

Une fois ces visites terminées, nous nous rendrons au Manoir du Lac Etchemin. Un cocktail sera offert suivi d'un souper 4 services. Vers 20 h, nous sommes invités à une soirée de danse animée par un musicien bien connu de cette région. Avant le retour à Charlesbourg vers minuit 30, une collation sera servie.

Coût : 69 \$ incluant le transport en autocar de luxe avec guide, les visites guidées, la collation, le souper et les activités du Manoir Etchemin. Taxes et pourboires inclus.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

CABANE À SUCRE

Rendez-vous à la cabane à sucre Réal Bruneau à St-Henri de Lévis.

Date : Le jeudi 7 avril
Départ : Transport par autobus du stationnement de l'église Ste-Cécile
Heure : 16 h
Coût : 25 \$

Apportez votre alcool, si vous le désirez.

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

GROSSES QUILLES - SOUPER

Aprenez vos amis pour un agréable après-midi de Aquilles suivi d'un souper.

Date : Le samedi 19 mars
Heure : 16 h (quilles) et 19 h (souper)
Endroit : Salon de quilles Charlesbourg, Carrefour Charlesbourg
Coût : 25 \$ (quilles et souper)

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

LA TROUPE DE THÉÂTRE DE LA C.J.R.

Encore cette année, notre troupe de théâtre vous présentera une nouvelle production qui aura lieu les 14, 15 et 16 avril à l'école la Fourmière de Charlesbourg. Les billets seront en vente à partir du mois de février lors des café rencontre et les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

Tous les bénévoles entourant notre troupe travaillent avec ardeur et nos comédiens ont hâte de monter sur scène pour vous offrir ce spectacle. Nous espérons que vous les encouragerez.

Camille Gagnon, responsable 622-0454

BRIDGE C.J.R. AUTOMNE 2004

La saison automne 2004 du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante plus de 110 personnes durant les quatorze semaines d'activités. 13 cours de perfectionnement sur les conventions ont attiré en moyenne 40 personnes. De plus, Nicole et Claude ont dispensé des cours à deux groupes de débutants (18 au total) pendant 13 semaines.

Les séances de duplicata des vendredis, les cours de perfectionnement et de débutants et le tournoi du 10 décembre ont amené une participation de plus 2300 personnes-présences. C'est une activité de la C.J.R. qui suscite un intérêt plus que 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.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Dennis Shareck, Diane St-Pierre, Danielle Lessard, Nicole et Claude Charbonneau ont assuré le succès de cette activité. Je les remercie très sincèrement pour leur support constant à la réussite de ce septième automne de bridge de la C.J.R. Merci à Gemma Boutet pour la préparation du café.

Claude Charbonneau, responsable 623-2863

7^e SAISON D'HIVER DE BRIDGE À LA C.J.R.

La saison hiver du bridge C.J.R. débutera le 7 janvier à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau pour se terminer le vendredi 29 avril par un tournoi mouvement suisse. Le bridge de la C.J.R. est pour chacun l'occasion d'échanger et de fraterniser dans une saine compétition.

Des cours pour débutants (maximum 12 personnes) commenceront le mercredi 12 janvier de 9 h à midi à la salle 8 au chalet des Loisirs du Plateau. Le coût d'inscription est de 45 \$. Nicole Charbonneau (623-2863) les dispensera.

Les 14 et 28 janvier, le 25 février, les 4 et 18 mars, les 1 et 15 avril, des cours de perfectionnement sur les conventions et le jeu de la carte seront dispensés par Claude Charbonneau à compter de midi trente pour les intéressés. La séance de duplicata commencera alors à 13 h 30 pour se terminer à 16 h 30.

Coût de la séance de duplicata : 2 \$ pour les membres et 3 \$ pour les non membres

Danielle Lessard, accueil
Dennis Shareck, déroulement et pointage
Pauline Cloutier, finances et matériel

Claude Charbonneau, responsable 623-2863

ATELIERS DE CINÉMA

Vous êtes abonnés au Cinéma Le Clap? Vous aimeriez partager avec d'autres vos réflexions suite aux visionnements de films offerts au cours de l'hiver? Joignez-vous au groupe des vingt personnes qui

jouissent de ce privilège depuis maintenant cinq ans.

Pour en savoir davantage sur la nature de cette activité, rendez-vous au café rencontre le mardi 11 janvier.

Nicole Falardeau, responsable 651-6054

VISITE INDUSTRIELLE

Nous vous invitons à une visite de l'usine de Rothman, Benson & Hedges, centre-ville, Québec.

Date : Le mercredi 30 mars
 Heure : 19 h
 Coût : 4 \$ (service d'autobus)
 Départ : 18 h stationnement de l'église Ste-Cécile.
 Retour vers 21h
 Inscription : Le 11 janvier au café rencontre et les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau

Jacques Bernier, responsable 821-9234

SOUPER AUX HOMARDS

Il faut déjà penser à faire les démarches pour réaliser notre souper aux homards. Le vendredi 27 mai à 18 h au chalet des Loisirs du Plateau, nous vous suggérons encore une fois cette activité sous forme de buffet. Au menu : bisque de homards, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, café, thé ... un minimum de cinquante personnes est requis pour la tenue de l'activité. Le coût incluant les taxes est de 32 \$ pour les membres et 37 \$ pour les non membres. Possibilité d'acheter un demi-homard en sus. Inscription au café rencontre du mardi 11 janvier.

Louise et Michel Tanguay, responsables 622-3536

CAMPING

IMPORTANT : Réservez dans votre agenda la période du 4 au 9 juillet.

Nous partons à la découverte du Bas-St-Laurent au camping de St-Roch-des-Aulnaies où il est possible de louer dès maintenant des roulotte (1-800-817-4804) en mentionnant le nom de Michel Tanguay, responsable du groupe. Inscription obligatoire en mai.

Louise et Michel Tanguay, 622-3536
Noëlla et Rémi Hains, 628-6705

DÉGUSTATION - TREMPETTES

Ça vous dirait de passer un après-midi du mois de Mars prochain à déguster des mélanges d'épices, de fines herbes et d'assaisonnements naturels sans additif et ni agent de conservation ?

Venez découvrir ces nouveaux produits qui sont maintenant sur le marché et avoir l'opportunité de les commander sur place. Épicure Sélections est le distributeur.

Date : Le vendredi 11 mars
 Heure : 14 h
 Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti
 Coût : 5 \$
 Inscription.: Le 11 janvier au café rencontre

Céline Aubin, responsable 522-7972

SOIRÉE DU CARNAVAL

La soirée du Carnaval de l'ARC et des associations d'aînés de Charlesbourg se tiendra à l'AGAM le vendredi 4 février à 19 h 30.

Musique, animation, danse, visite du bonhomme, goûter, prix de présence et autres surprises sont de la fête. Nous vous attendons nombreux...
 Coût : 15 \$

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

UN RAPPEL POUR LE SÉJOUR AU GENÉVRIER LES 14,15 ET 16 FÉVRIER

Il reste encore quelques chalets disponibles pour le séjour au Genèvevriér à Baie-Saint-Paul. La date limite pour la réservation est le 17 janvier. On peut effectuer la réservation de chalet tous les lundis au local de la C.J.R. Un dépôt de 75 \$ est exigé pour confirmer sa réservation. Dans le cas où le dépôt est fait par chèque, le faire payable au Genèvevriér Inc. et daté du 17 janvier au plus tard. Les tarifs de location sont:

- chalet de 8 pers (3 chambres fermées) 140.00\$/nuit
- chalet scandinave (en bois rond) 4 pers (deux chambres fermées) 125.00\$/nuit
- chalet de 4 pers régulier (deux chambres fermées) 110.00\$/nuit

Jean Bédard, responsable 872-7689



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON HIVERNALE 2005

DATE	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
JANVIER			
05	Patinage libre	Loisirs du Plateau	Errol Fortin 627-3546
06	Ski de fond	Camp Mercier	Michel Sylvain 622-7031
07	Bridge duplicata	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau 623-2863
07	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay 622-3536
10	Lundi p.m.	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay 622-3536
10	Scrabble (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont 628-4564
10	Groupe Vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
10	Club de marche	Patin - Pointe-aux-Lièvres	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
11	Café rencontre inscription	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay 622-3536
12	Bridge cours débutant	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Charbonneau 623-2863
12	Ski alpin (début)	Relais	Nicole Fleury 623-8892
13	Ski de fond	Refuge	Michel Sylvain 622-7031
14	Billard (début)	Tapis Vert	Michel Tanguay 622-3536
17	Tennis (début)	Patro de Charlesbourg	Claude Havard 849-8704
17	Conditionnement phys.	Gymnase François-Borgia	Jean-Guy Nadeau 666-3982
18	Atelier de cinéma	Brasserie Le Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
18	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Hélène Tremblay 622-2981
20	Ski de fond	Duchesnay	Michel Sylvain 622-7031
21	Tai chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains 628-6705
24	Club de marche	Parc de l'Escarpelement	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
24	Conférence voyage	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Martel 622-7059
25	Eutonie (début)	Centre cult. et comm	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
25	Cours espagnol (début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	André Leduc 622-2771
27,28	Ski de fond, séjour	Forêt Montmorency	Michel Sylvain 622-7031
27	Déjeuner Les Cailles	Restaurant Les Cailles	Nicole Letellier 626-5208
27	Ski de Fond	Forêt Montmorency	Michel Sylvain 622-7031
29	Plaisirs sur glace	Loisirs du Plateau	Errol Fortin 627-3546
31	Marche	Parc de la Chaudière	Nicole L.-Phaneuf 623-5714

FÉVRIER

02	Déjeuner Les Cailles	Restaurant Les Cailles	Monique Caron 622-0024
03	Ski de fond	Sentier du Moulin	Michel Sylvain 622-7031
04	Soirée du Carnaval ARC	AGAM	Ginette Dufresne 623-4582
07	Club de marche	Carnaval de Québec	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
08	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
09	Assemblée générale	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay 622-3536
10	Ski de fond	St-Eugène	Michel Sylvain 622-7031

11	Souper St-Valentin	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
14,15,16	Séjour au Genévrier	Baie St-Paul	Jean Bédard	872-7689
14	Marche	Parc de la Batiscan	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
16	Voyage	Casino, Montréal	Ginette Martel	622-7059
17	Ski de fond	Centre de Charlesbourg	Michel Sylvain	622-7031
21	Club de marche	Lac Beauport	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
24	Ski de fond	Valcartier	Michel Sylvain	622-7031
25	Marche aux flambeaux	Centre de Charlesbourg	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

MARS

02	Dîner et visite	Hôtel de Glace, Duchesnay	Ginette Martel	622-7059
03	Ski de fond	Mont Ste-Anne	Michel Sylvain	622-7031
07	Club de marche	Maison O'Neil	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
08	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
09	Café rencontre conférence	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay	622-3536
10	Ski de fond	Camp Mercier	Michel Sylvain	622-7031
11	Dégustation trempettes	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Céline Aubin	522-7972
12	Tournoi de Whist	Loisirs St-Rodrigue	Ginette Dufresne	623-4582
16	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Georgette Baril	626-7454
17	Dîner Les Cailles	Restaurant Les Cailles	Nicole Letellier	626-5208
19	Quilles et souper	Salon de quilles Charlesbourg	Ginette Dufresne	623-4582
21	Club de marche	Domaine Maizerets	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
23	Dîner Les Cailles	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
30	Visite Usine Rothman...	Usine Rothman, Benson & Hedges	Jacques Bernier	821-9234

AVRIL

04	Club de marche	Trait-Carré, Charlesbourg	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
07	Cabane à sucre	St-Henri-de-Lévis	Ginette Dufresne	623-4582
10	Dernier délai	Remettre les articles Info C.J.R.	Cl. Charbonneau	623-2863
12	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
13	Café rencontre conférence	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay	622-3536
14,15,16	Théâtre C.J.R.	École La Fourmilière	Camille Gagnon	622-0454
18	Club de marche	Marais Provancher	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
20	Dîner conférence	Restaurant le Piolet	Georgette Baril	626-7454
29	Souper Manoir Etchemin	Ste-Marie	Gaétan Bourbeau	628-5791
29	Parution du journal	Info C.J.R.	Cl. Charbonneau	623-2863
29	Tournoi de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863

MAI

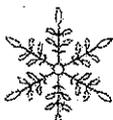
02	Club de marche	Chemin du Roi (1ère partie)	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
10	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
10	Café rencontre inscription	Église St-Pierre-aux-Liens	Michel Tanguay	622-3536
16	Club de marche	Mont Wright, Stoneham	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
27	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
30	Club de marche	Chemin du Roi (2 ^e partie)	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

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

Autres informations : Curling, Rock Demers, responsable 626-8565;

Stretching, Martine Hovington, responsable 624-7220 ;

Grosses quilles du mercredi, André Nadeau, responsable 622-6103.



TOURNOI DE WHIST

Le tournoi de Whist de l'ARC et des associations L'âinés de Charlesbourg se tiendra aux Loisirs St-Rodrigue le samedi 12 mars à 19 h.

Nous comptons sur votre participation pour assurer le succès de cette activité de rassemblement des âinés.

Coût : 5 \$

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

5- SANTÉ - PLEIN AIR - SPORTS

TENNIS

Le nouveau comité C.J.R. TENNIS a constaté une belle participation et un bon niveau de satisfaction de la part de ses membres inscrits à l'automne 2004. Il prévoit une session hivernale aussi stimulante.

Vous êtes invités à vous inscrire le mardi 11 janvier au café rencontre. 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 hiver 2004 et automne 2004.

Coût : 20 \$

Début : Le lundi 17 janvier.

Comité du 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

Aux adeptes du ski de fond, les départs sont prévus à 9 h 30 tous les jeudis à partir du stationnement de l'église Ste-Cécile de Charlesbourg sauf le 10 février pour St-Eugène où le départ sera à 8 h 30

Retour : 15 h à partir des centres de ski

Le coût : 45 \$ pour la saison.

Comité du ski de fond :

Thérèse et Michel Sylvain 622-7031
 Monique et Jean-Guy Nadeau 666-3982
 Ginette et André Bilodeau 623-9569
 Nicolas Périgny 626-8769

Consulter : www.cjrcharlesbourg.org et la boîte vocale : 990-0863

Au plaisir de vous voir en pleine nature.

Michel Sylvain, responsable 622-7031

SORTIE FORÊT MONTMORENCY

Date : Les jeudi et vendredi 27 et 28 janvier
 Départ : 9 h 30 a.m. du stationnement de l'église Ste-Cécile

Retour : le lendemain p.m.

Coût par personne Pour un séjour d'une nuit + souper + déjeuner + dîner du lendemain (taxes et service inclus) :

Chambre en occupation double avec literie : 70 \$
 Chambre en occupation double sans literie : 66 \$
 Chambre en occupation simple avec literie : 76 \$
 Chambre en occupation simple sans literie : 72 \$

Chacun fait sa propre réservation par carte de crédit au (418) 846-2046 en mentionnant la réservation au nom du club de ski de fond C.J.R.. Un dépôt de 30% soit environ 21 \$ est demandé. Avertir Michel Sylvain (622-7031) lorsque la réservation est faite.

L'accès au ski de fond de la Forêt Montmorency et du Camp Mercier jeudi et vendredi est gratuit pour la clientèle en hébergement (sinon : \$7.00 par jour). Le centre offre 6 pistes de ski de fond, dont une reliée au Camp Mercier et un réseau non tracé de ski hors piste reliant les refuges au pavillon d'accueil. Il y a aussi des pistes très bien entretenues pour faire de la raquette et de la marche.

Apportez : caméra, longues-vues, instruments de musique, boisson, vin, jeux de société, baguettes de billard...

Pour plus de renseignements, consultez le site internet <http://www.sbf.ulaval.ca>

Michel Sylvain, responsable 622-7031

SKI ALPIN DU MERCREDI

Vous êtes seul pour skier? On se donne rendez-vous tous les mercredis matin vers 10 h au bas des pentes du Relais pour passer une belle journée de plein air à pratiquer votre sport préféré. Pour les dames, le passeport saisonnier, pour le mercredi est de 35\$ et vous pouvez vous le procurer à la station de ski.

Nicole Fleury, responsable 623-8892

BILLARD

Pour les amateurs de billard, la saison recommence à compter du 14 janvier et se poursuivra tous les vendredis de 14 h à 16 h au Tapis Vert, 8255 boul. Henri-Bourassa. Inscription au café rencontre du mardi 11 janvier. Le coût pour 10 semaines est de 23 \$ pour les membres et de 28 \$ pour les non membres. Consommation obligatoire.

Michel Tanguay, responsable 622-3536

TAÏ CHI TAÏ CHI TAÏ CHI

La session d'hiver de taï chi débutera le vendredi 21 janvier.

Clientèle ciblée :

initiés (ceux et celles qui pratiquent le taï chi avec la C.J.R. depuis maintenant six années et plus) ou personne ayant déjà pratiqué le taï chi et en connaissant suffisamment les rudiments pour se joindre aux initiés.

Durée : 12 semaines

Heure : 9 h à 10 h 30

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

Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Paiement lors de l'inscription du 11 janvier

Nombre maximum : 25 participants

Louise Déziel, professeure 628-5282

Rémi Hains, responsable 628-6705

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les responsables du conditionnement physique remercient les membres qui ont participé à la session d'automne pour leur assiduité, leur ténacité et leur entraînement.

Nous vous invitons à vous inscrire à la session d'hiver et comptons sur votre présence.

Date : Le lundi 17 janvier (13 semaines)
Endroit : Gymnase François-Borgia (Patro de Charlesbourg)
Inscription : Le mardi 11 janvier au café rencontre et les lundis p.m.
Coût : 20 \$ pour un matin
35 \$ pour deux matins
50 \$ pour trois matins et plus

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

CLUB DE MARCHE C.J.R.

Pour tous ceux et celles qui désirent marcher dans la nature, vous serez comblés par notre programmation. Nous avons aussi le volet culturel où vous découvrirez les richesses architecturales du patrimoine québécois.

Les sorties ont lieu le lundi à toutes les 2 semaines et remises au lundi suivant si mauvais temps. Le co-voiturage est fortement recommandé et le départ 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. Quel plaisir de pouvoir socialiser et créer de nouvelles amitiés.

* Certaines activités peuvent avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessiteront des frais tels : repas, lunch, droits d'entrée, transport d'autobus ou autres.

Voici la programmation :

- 10 janvier : Spécial « PATIN », à 13 h 30, à Pointe-aux-Lièvres :

GRATUIT POUR TOUS ET PAS BESOIN D'ÊTRE MEMBRE

- 24 janvier : Parc de l'Escarpement
- 7 février : Carnaval de Québec * (transport par autobus \$)
- 21 février : Lac Beauport
- 25 février : Ski de fond Charlesbourg * 20 \$ (souper et entrée) 22 \$ non-membre
- 7 mars : Maison O'Neil (détails à venir) *
- 21 mars : Domaine Maizerets
- 4 avril : Trait-Carré de Charlesbourg
- 18 avril : Marais Provancher
- 2 mai : Chemin du Roi (1^{re} partie)
- 16 mai : Mont Wright, Stoneham

- 30 mai : Chemin du Roi (2^e partie)
- 13 juin : St-Ubalde * (\$\$ autobus et entrée) + lunch
- 22 août : Domaine Joly * (\$\$ autobus, entrée et visite guidée) + lunch ou restaurant

Coût d'inscription pour l'année 2005 : 5 \$ (frais en sus)

Programmation détaillée lors de l'inscription.

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714

LA RANDONNÉE PÉDESTRE HIVERNALE C.J.R.

** MARCHÉ AUX FLAMBEAUX **

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

Date : Le vendredi 25 février
Heure : Groupes 1, 2 et 3 arrivée pour 16 h
Groupe 4, arrivée pour 12 h 30

Souper : Rôti de porc à l'ail avec patates brunes et légumes (5 services)

Coût : 20 \$ membre et 22 \$ non membre (taxes incluses)

Pour ceux et celles qui possèdent un billet de saison au centre de ski de fond, le prix sera de 18 \$ membre et 20 \$ non membre.

Informations supplémentaires lors de l'inscription.
Les inscriptions se termineront cinq (5) jours avant l'événement.

Noëlla et Rémi Hains, responsables 628-6705
Francine Soucy, responsable du groupe 667-2741

GROSSES QUILLES DU MERCREDI MATIN

Tous les mercredis matin dès 9 h, les amateurs de grosses quilles se donnent rendez vous au Salon de Quilles de Charlesbourg, 8500, boul. Henri-Bourassa. Il n'y a aucune réservation et on divise les équipes selon les personnes présentes. Bienvenue à tous.

André Nadeau, responsable 622-6103

PASSEPORT PLEIN AIR LOISIRS - 2005

Les passeports seront disponibles lors de l'inscription du 11 janvier au café rencontre au coût de 15 \$. On vous donne en même temps le passeport gastronomique. Comme la quantité est limitée, premier arrivé, premier servi. Aucune vente ne sera faite après cette date.

Denis Paquet, responsable 622-3542

RALLYE NAVEX

Une nouvelle activité vous sera proposée le 4 juin prochain. Il s'agit d'un rallye navex. Un rallye automobile n'est pas une course. C'est un parcours fléché qui se fait en automobile et au cours duquel on met à l'épreuve votre esprit d'observation et votre habilité à déchiffrer des questions posées. Chaque équipe est composée de deux personnes seulement, le pilote et son navigateur. Commencez à former votre équipe. Les inscriptions se prendront au café rencontre de mai prochain.

Jules Truchon, responsable 626-3929

VÉLO

Lorsque vous lirez ces lignes, l'hiver fera juste de débiter et je sais que votre attention est ailleurs mais je me lance tout de même.

C'est un simple rappel pour vous laisser savoir que notre «comité vélo» est déjà à l'oeuvre pour vous préparer une nouvelle saison sur deux roues. Comme le prochain bulletin sortira en mai seulement, gardez à l'esprit que les inscriptions à cette merveilleuse activité extérieure débiteront en avril.

Alors, «Bon hiver» et au plaisir de se revoir après le départ de la neige.

Jean-Guy Boisvert, responsable



6- VOYAGES

COMITÉ DES VOYAGES

À nom du comité et en mon nom personnel, je tiens à remercier tous les membres de la C.J.R. qui ont participé aux soupers/spectacles, aux voyages, ainsi qu'aux activités culturelles de l'année 2004.

Aux membres du comité des voyages, Gaétan Boubeau, Jean-Guy Boisvert, Nicole Letellier, Gisèle Guité, un gros merci pour votre collaboration.

À vous tous, Bonne Année 2005, santé et bonheur vous accompagnent.

Ginette Martel, responsable 622-7059

CONFÉRENCE VOYAGE

Comme première présentation, nous aurons le plaisir de recevoir Mme Andrée Lepage accompagnée de Mme Lise Villeneuve du Groupe Voyage Québec. Le sujet sera « Le Yukon et l'Alaska ».

Date : Le lundi 24 janvier
Heure : 13 h 30
Endroit : Chalet des loisirs du Plateau

Ginette Martel, responsable 622-7059

CASINO

Petite sortie nous permettant d'oublier le froid du mois de février. Nous débutons la journée par une visite de l'Électrium d'Hydro-Québec à Ste-Julie suivie du spectacle « Si Alys m'était chantée » au Casino de Montréal. Les plus belles chansons d'Alys Robi interprétées par une douzaine d'artistes incluant d'époustouflantes chorégraphies et des costumes grandioses. C'est tout le faste des grandes nuits de Montréal. Après le spectacle, place au jeu. Souper au Bifhèque.

Date : Le mercredi 16 février
Coût : 79 \$
Inscription : Le 11 janvier au café rencontre

Ginette Martel, responsable 622-7059

HÔTEL DE GLACE - STATION DUCHESNAY

Escapade en direction de Duchesnay où nous aurons une visite guidée du site opéré par la Sépaq. Dîner à l'hôtel inclus. Après un bon repas chaud, nous pourrions explorer les sentiers pédestres du domaine. Vers 14 h 30, nous visiterons l'Hôtel de Glace. Retour à Charlesbourg à 16 h 30.

Date : Le mercredi 2 mars
Coût : 50 \$

Transport par autocar de luxe
Inscription : Le 11 janvier au café rencontre

Ginette Martel, responsable 622-7059

MANICOUAGAN, CÔTE NORD

Un séjour dans cette région pittoresque vous permettra de découvrir ce beau coin de pays. Croisière des baleines à Baie Ste-Catherine, Baie-Comeau, Manic II, Manic IV: deux barrages à voir, Franquelin, Pointe-des-Monts, Sept-Îles, Havre-St-Pierre, l'archipel de Mingan. Nous nous rendrons jusqu'à Nathasquan, pays de Gilles Vigneault, c'est-à-dire au bout de la route.

Vous êtes intéressé à vous joindre à nous? Faites vite, n'hésitez pas à vous inscrire.

Date : du 4 au 10 juillet
Coût : 949 \$ (taxes incluses) en occ. double. **Tous les repas sont inclus.**

Ginette Martel, responsable 622-7059

7- DIVERS

PROGRAMME D'IMPÔT

Toute personne ayant des revenus modestes (moins de 30 000 \$ pour un couple) pourront de nouveau, cette année avoir recours au programme d'impôt offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de mars et avril. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous leurs documents en main et des personnes compétentes feront leurs déclarations d'impôt **bénévolement**. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme.

Information: *Gaétan Bourbeau* 628-5791

ASSURANCES GÉNÉRALES LA CAPITALE

La C.J.R. a signé une entente avec La Capitale, Assurances Générales à l'effet que les membres de la C.J.R. obtiennent un rabais sur les polices d'assurances sur les biens et automobiles. Il est donc possible qu'au cours de l'année, La Capitale communique avec vous. Il n'y a aucune obligation de votre part. Demandez quand même une soumission pour vos assurances générales (biens et automobile) et faites votre choix. Normalement, vous devriez être gagnant.

Errol Fortin 627-3546

CHRONIQUE SANTÉ

Viellir agréablement devient une perspective possible et attrayante.

Dans le dernier bulletin du Conseil consultatif national sur le vieillissement, la forme physique est indéniablement affectée par le processus du vieillissement : les muscles deviennent moins forts, la capacité aérobique diminue, on ralentit le pas et on perd de sa souplesse et une partie de son équilibre. Cette perte d'agilité normale est aggravée par un mode de vie sédentaire. La bonne nouvelle est que faire régulièrement de l'exercice ralentit ce déclin et peut même permettre de recouvrer certaines capacités.

Pratiquée régulièrement, l'activité physique aide à prévenir divers cancers, les maladies cardiaques, les accidents cérébrovasculaires, l'ostéoporose, le diabète et la maladie d'Alzheimer. L'exercice peut diminuer la dépression et le stress et il renforce le sentiment de contrôle sur sa vie. Il aide à maintenir un poids santé et une bonne masse musculaire et à réduire la probabilité de chute.

Réussir son vieillissement, c'est avoir des objectifs réalistes, la capacité de s'adapter, d'adopter des attitudes positives et tirer le meilleur parti de sa vie. Même s'il est préférable d'adopter très tôt un mode de vie sain et de le conserver toute sa vie, il est surprenant de constater ses bienfaits, même adopté tardivement.

Nicole Lévesque-Phaneuf

MARCHÉ AUX PUCES MARCHANDISES DEMANDÉES

La Boussole, organisme venant en aide aux parents, enfants, amis et proches de personnes atteintes de maladie mentale, est à la recherche d'articles. Nous prenons tout, de la cave au grenier, à l'exception des gros meubles. Un service de cueillette à domicile sera organisé. Le marché aux puces aura lieu samedi et dimanche les 4 et 5 juin 2005. On s'informe auprès de Patricia Leblanc à La Boussole au 523-1502 ou à moi-même. Pour en connaître davantage sur *La Boussole* vous pouvez consulter le site web suivant : <http://www3.sympatico.ca/laboussole/>

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5715

INFO SUR LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

PATINAGE LIBRE POUR LA C.J.R.

Cette année, nous avons réservé les mercredis de 13 h 30 à 15 h pour favoriser le patinage des membres de la C.J.R.

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre au son de la musique et de prendre un petit café à notre santé. L'horaire des surfaces glacées du Parc Maurice-Dorion est du lundi au dimanche de 18 h à 21 h et aussi les fins de semaine de 13 h à 16 h.

Patinons ensemble!

Errol Fortin

PLAISIRS SUR GLACE

L'événement Plaisirs sur glace revient pour une quatrième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 27, 28, 29 et 30 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

Le samedi 29 janvier de 19 h à 21 h 30 « Soirée blanc et rouge ».

9 h à 20 h :

Joute de hockey boule.

20 h à 21 h 30 :

Patinage libre au son des valses viennoises.

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

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

ASSURANCES GÉNÉRALES LA CAPITALE

La C.J.R. a signé une entente avec La Capitale, Assurances Générales à l'effet que les membres de la C.J.R. obtiennent un rabais sur les polices d'assurances sur les biens et automobiles. Il est donc possible qu'au cours de l'année, La Capitale communique avec vous. Il n'y a aucune obligation de votre part. Demandez quand même une soumission pour vos assurances générales (biens et automobile) et faites votre choix. Normalement, vous devriez être gagnant.

Errol Fortin 627-3546

CHRONIQUE SANTÉ

Vieillir agréablement devient une perspective possible et attrayante.

Dans le dernier bulletin du Conseil consultatif national sur le vieillissement, la forme physique est indéniablement affectée par le processus du vieillissement : les muscles deviennent moins forts, la capacité aérobique diminue, on ralentit le pas et on perd de sa souplesse et une partie de son équilibre. Cette perte d'agilité normale est aggravée par un mode de vie sédentaire. La bonne nouvelle est que faire régulièrement de l'exercice ralentit ce déclin et peut même permettre de recouvrer certaines capacités.

Pratiquée régulièrement, l'activité physique aide à prévenir divers cancers, les maladies cardiaques, les accidents cérébrovasculaires, l'ostéoporose, le diabète et la maladie d'Alzheimer. L'exercice peut diminuer la dépression et le stress et il renforce le sentiment de contrôle sur sa vie. Il aide à maintenir un poids santé et une bonne masse musculaire et à réduire la probabilité de chute.

Réussir son vieillissement, c'est avoir des objectifs réalistes, la capacité de s'adapter, d'adopter des attitudes positives et tirer le meilleur parti de sa vie. Même s'il est préférable d'adopter très tôt un mode de vie sain et de le conserver toute sa vie, il est surprenant de constater ses bienfaits, même adopté tardivement.

Nicole Lévesque-Phaneuf

MARCHÉ AUX PUCES MARCHANDISES DEMANDÉES

La Boussole, organisme venant en aide aux parents, enfants, amis et proches de personnes atteintes de maladie mentale, est à la recherche d'articles. Nous prenons tout, de la cave au grenier, à l'exception des gros meubles. Un service de cueillette à domicile sera organisé. Le marché aux puces aura lieu samedi et dimanche les 4 et 5 juin 2005. On s'informe auprès de Patricia Leblanc à La Boussole au 523-1502 ou à moi-même. Pour en connaître davantage sur *La Boussole* vous pouvez consulter le site web suivant : <http://www3.sympatico.ca/laboussole/>

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5715

INFO SUR LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

PATINAGE LIBRE POUR LA C.J.R.

Cette année, nous avons réservé les mercredis de 13 h 30 à 15 h pour favoriser le patinage des membres de la C.J.R.

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre au son de la musique et de prendre un petit café à notre santé. L'horaire des surfaces glacées du Parc Maurice-Dorion est du lundi au dimanche de 18 h à 21 h et aussi les fins de semaine de 13 h à 16 h.

Patinons ensemble!
Errol Fortin

PLAISIRS SUR GLACE

L'événement Plaisirs sur glace revient pour une quatrième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 27, 28, 29 et 30 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

Le samedi 29 janvier de 19 h à 21 h 30 « Soirée blanc et rouge ».

9 h à 20 h : Joute de hockey boule.
20 h à 21 h 30 : Patinage libre au son des valses viennoises.

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

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

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

15 h : Visite de Bonhomme carnaval.

En tout temps, du chocolat chaud, du café et des grignotines seront servis. Une glissade sera construite pour le plaisir des petits et des grands. Chaque jour, des prix de participation seront offerts aux personnes présentes. De plus, le dimanche, clowns, maquillage, barbe à papa agrémenteront votre après-midi.

Si l'aventure d'être bénévole pour cette activité vous intéresse, communiquez avec la coordonnatrice Martine Hovington ou Errol Fortin au 624-7220.

Participons ensemble!

Errol Fortin, président
Corporation des Loisirs du Plateau

CONSEILS PRATIQUES POUR UN HIVER FÉRIQUE

Pratiquiez une mise en forme même minimale. Marchez en forêt. Établissez un contact avec les arbres, surtout les conifères. Ces pratiques peuvent régénérer les petits bleus d'automne.

Entrez dans le mouvement, évitez le statu quo et l'immobilité. Apprenez à vous faire plaisir. Prenez une quinzaine de minutes par jour pour jouer avec un enfant, pour réveiller l'enfant qui sommeille en vous. Oubliez les responsabilités : épicerie, famille, travail.

Décompresser pendant une courte période régulière et assidue vous éloignera d'une menaçante déprime. Sélectionnez les spectacles d'humour.

Pour les plus actifs, permettez-vous avec calme d'enlever votre montre. De toute façon, nous sommes presque toujours en retard et pressés pour quelque motif. L'obsession de regarder sa montre sans la voir devient un stress additionnel (sans heurt et sans heure).

Menez une vie suffisamment active pour être fatigué quand la nuit vient. Des recherches ont démontré que les gens qui dorment neuf heures ou plus chaque nuit sont plus sujets à des attaques et des troubles circulatoires que ceux qui dorment six à sept heures. La personne qui dort moins développe plus son désir de vivre.

Apprivoisez l'hiver avec sourire. L'exercice, le yoga, la méditation, la musique, la respiration profonde favorisent le mieux-être du soi.

Anne-Marie Gagnon



8875, boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg Qc G1G4E4
Téléphone: 418-627-0911
Télécopieur: 418-627-4499
quebec@voyagesparadis.com
<http://www.voyagesparadis.com>

Carlson
Wagonlit

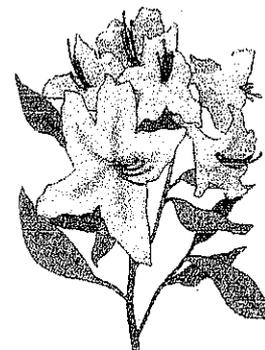
LE SPÉCIALISTE DES VOYAGES DE
GROUPE SUR MESURE
SOIT EN AUTOCAR DE LUXE
OU EN AVION
SOIT POUR 1, 2, 3 JOURS, ETC.

Marius Prémont
aussi
Avion, croisières, circuits Amérique, Europe,

DÉCÈS

Madame Suzanne Demers,
décédée le 10 novembre 2004.
Elle était l'épouse de Armand Demers.
Sincères condoléances à toute la famille.

M. Alfredo Lévesque
décédé le 8 décembre 2004
Il était le conjoint de Nicole Léveillé-Falardeau





GROUPE VOYAGES QUÉBEC

CROISIÈRE Couleurs d'automne, 24 septembre au 2 octobre 2005.

À bord du **ENCHANTMENT OF THE SEA** : 74,000 tonnes, service 4*, 2446 passagers, 760 membres d'équipage.

Boston/ Martha's Vineyard/ Bar Harbour/ Halifax/ Sydney/ Saguenay et Québec.

1299\$ occ. Double (cabine intérieure).

Transport Québec-Boston en autocar de luxe, 1 nuit au centre ville de Boston, petit-déjeuner, tour de ville de Boston, transfert au port de Boston, croisière de 7 jours, tous les repas et collations à bord, tous les spectacles, un accompagnateur, 1 bouteille de champagne par cabine, les taxes portuaires.

POUR INFORMATION : demandez France Tanguay au numéro : 525-6373.



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

IMPÔT SERVICE

Pour un service fiable et confidentiel, confiez la préparation de vos déclarations d'impôt à une spécialiste.

Service à domicile disponible. Rapport informatisé.

Entrevue possible 7 jours sur 7, de 9 h à 20 h.

Prix compétitif.

Vérification des années antérieures gratuite pour les nouveaux clients.

Votre conseillère fiscale,

Louise Jourdain, prop., 623-9969

ING INSPECTION IMMOBILIÈRE

Robert Lacombe, ing.

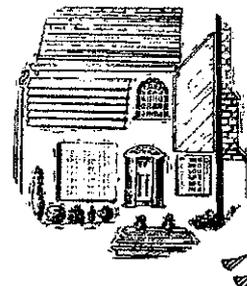
Ingénieur (Membre O.I.Q. 1978)

2255, rue Marie-Victorin

Sillery (Qc) G1T 1J7

Tél.: (418) 570-8818

Courriel : lacomberobert@hotmail.com



Ma mère se couche tellement tard et se lève tellement tôt qu'elle se rencontre dans l'escalier.

Cette année mon père a fait de la motoneige tellement tard que la chemise de son ski-doo s'est changée en papillon !

L'HOTELLERIE

Au Coeur du Bourg

**RÉSIDENCE POUR
RETRAITÉS AUTONOMES**

*La personne d'abord et avant
tout !*

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

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

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



La Capitale
immobilière MFQ Inc.

pour information

628-8968

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

**SALONS PRIVÉS
DE**

8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757



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



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.

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

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

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

RECHERCHE

Nounou demandée. Personne fiable pour garder à notre domicile, un garçon de 5 ½ ans et une fillette de 2 ½ ans.

Besoins : 4 à 5 soirs consécutifs chaque mois, à compter de janvier, de 15 h 30 à minuit.

Repas préparés à l'avance.

Téléphone : 841-1149 Paule ou Éric

Réf : 47

Gardiennne avec expérience

pour garçon de 8 mois à mon domicile ou chez vous. Non fumeur. À compter de janvier.

Références appréciées.

Téléphone : 623-0184 ou 647-7394 paget

Réf : 48

À LOUER

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

Fax : (418) 627-1392

Anne-Marie Gagnon

Réf. 49

Prochaine date limite pour nous
soumettre vos annonces :

1^{er} avril 2005

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: 1 avril 2005
	Nom::
	Adresse:
	Ville: Code postal:
	Téléphone: Membre No: