

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

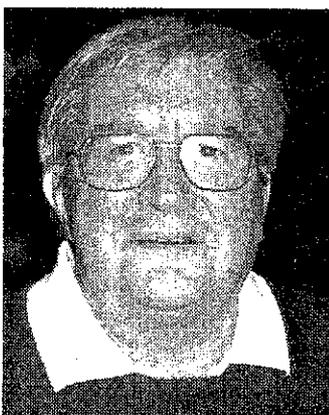
Volume 7, N° 3

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

MAI 2005

1- MOT DU PRÉSIDENT

Le 9 février dernier avait lieu l'assemblée générale de la C.J.R. Grâce à la confiance témoignée à mon endroit par mes collègues du conseil d'administration, j'ai été réélu à la présidence de la Compagnie. À cette



occasion, deux membres du conseil d'administration ont pris la décision de ne pas renouveler leur mandat et ont quitté. Il convient donc de remercier plus particulièrement Gaëtan Genois et André Bilodeau pour leur contribution à l'administration de la C.J.R. C'est avec plaisir que nous accueillons deux nouveaux administrateurs en la

personne de Jean-Claude Michel et Claude Charbonneau, celui-ci étant déjà bien connu dans le milieu des aînés, et nous leur souhaitons la plus cordiale des bienvenues.

Notre saison hivernale a connu un succès sans précédent au chapitre du nombre d'activités et de la participation des membres. D'année en année, nous constatons une augmentation constante de la demande pour participer aux diverses activités de la C.J.R. Qu'il s'agisse des domaines culturel ou sportif, nous croyons avoir atteint la limite de participants dans la majorité de nos activités. Après dix ans d'existence et après avoir connu une croissance fulgurante, la C.J.R. se trouve maintenant à un tournant de son histoire et fait face à un problème grandissant de locaux adéquats pour y tenir ses activités.

Le chalet des Loisirs du Plateau ne répondant plus aux besoins, nous sommes constamment à la recherche de locaux. Des décisions importantes devront donc être prises pour pallier à la situation. Diverses solutions existent : soit nous refusons toute

nouvelle adhésion et planifions ainsi la décroissance de notre organisme, soit nous examinons la possibilité de disposer de nouveaux locaux mieux adaptés à la situation actuelle de la Compagnie. Un comité a d'ailleurs été formé à cet effet et des démarches sont actuellement en cours. À l'heure où l'on constate le drame de la fermeture des églises, le besoin des gens de se regrouper demeure réel et plusieurs choisissent des organisations comme la nôtre. Notre Compagnie est en progression constante : en raison de l'importance du nombre des nouveaux retraités, notre liste d'attente pour accueillir les gens de l'extérieur de Charlesbourg s'allonge constamment. De plus, à brève échéance, nous ne pourrons plus répondre à la demande des gens même de Charlesbourg.

Les activités des lundis C.J.R. feront relâche après le 13 juin prochain. Pour l'été, nos nombreux bénévoles se sont affairés à vous concocter tout un programme. À la lecture de ce journal, vous pourrez constater à quel point ils se sont démenés et que tous méritent nos remerciements et notre gratitude car ils sont le moteur de notre organisation.

En terminant, je vous rappelle que **le mardi 10 mai** se tiendra l'inscription aux activités estivales au sous-sol de l'église St-Pierre-aux-Liens, à partir de 13 h 30 seulement. N'oubliez pas votre carte de membre. Je vous souhaite un très bon été et j'espère que votre joie de vivre puisse demeurer contagieuse.

Michel Tanguay, président

SOMMAIRE

Mot du président	1
Administration	2
Aînés et implications communautaires	5
Activités culturelles et éducatives	6
Activités sociales	8
Santé, plein air et sports	9
Voyages	14
Divers	14

2- ADMINISTRATION**ÉQUIPE DU JOURNAL**

Claude Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Nicole Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Errol Fortin 627-3546
efortin@aei.ca

Pauline Morneau 623-5043
pmorneau@sympatico.ca

Marcel Dupont 628-7963
madupont@progression.net

Huguette Deblois 626-9075
huguette.deblois@videotron.ca

Aline Lévesque 845-2118
aline.et.ouy@sympatico.ca

Thérèse Brousseau 529-4789

Michel Tanguay 622-3536
micheltanguay@oricom.ca

Georgette Baril 626-7454
claud_baril@sympatico.ca

Coordonnateurs d'activités:

Gaétan Bourbeau 628-5791
cbourbeau@videotron.ca

Rémi Hains 628-6705
remihains@videotron.ca

**MEMBRES DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION C.J.R.
ANNÉE 2005 - 2006**

Michel Tanguay, président 622-3536
micheltanguay@oricom.ca

Rémi Hains, vice-président 628-6705
 Coordonnateur sports et conditionnement physique
remihains@videotron.ca

Claude Charbonneau, secrétaire 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Jean-Louis Gilbert, trésorier 626-8736
gilbertjl@hotmail.com

Réjean Loignon, registraire 661-3751
rejean.loignon@sympatico.ca

Jacques Bernier, coordonnateur adjoint 821-9234
 sports et conditionnement physique
jbernier006@sympatico.ca

Gaétan Bourbeau, coordonnateur socioculturel
ebourbeau@videotron.ca 628-5791

Ginette Martel, administratrice 622-7059
 responsable des voyages

Nicole Lévesque-Phaneuf, administratrice 623-5714
nicole.phaneuf@videotron.ca

Georgette Baril, administratrice 626-7454
claudbaril@sympatico.ca

Ginette Dufresne, administratrice 623-4582
jacques.dufresne@sympatico.ca

Jean-Guy Boisvert, administrateur 623-2666
greenwod@videotron.ca

Jean-Claude Michel, administrateur 626-4160
fernande.michel@videotron.ca



Impression du bulletin
688-9593

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

EXTRAIT DU RAPPORT DU PRÉSIDENT POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 9 FÉVRIER 2005

La cotisation à 15 \$

Il est de notoriété publique que l'administration antérieure avait décidé d'augmenter la cotisation à 15 \$ au moment de l'inscription, cette augmentation de 5 \$ devant servir pour préparer le gala du dixième anniversaire. L'argent a bel et bien été utilisé à cette fin en plus de générer un léger surplus tel que mentionné précédemment.

Pourquoi par la suite le montant de l'inscription est-il demeuré à 15 \$ même si le financement du gala avait déjà été assuré? Deux (2) raisons majeures expliquent la décision de votre conseil d'administration : la première est l'obligation qu'avait la Compagnie de se conformer à la loi concernant les taxes sur les produits et services, et la seconde est une modification importante du coût de la location des salles tel que statué par la Corporation des Loisirs du Plateau.

D'abord, les taxes sont prélevées sur le montant même de votre inscription, il en résulte une diminution de 2 \$ par personne inscrite à la C.J.R. De plus, vous savez aussi que les activités doivent s'autofinancer, donc le coût des salles est généralement appliqué aux activités. Depuis l'augmentation du prix pour la location des salles, les revenus engendrés par les activités et sur lesquels la Compagnie a toujours compté pour s'administrer laissent entrevoir une diminution importante.

L'effet combiné des deux éléments nous laissait croire que finalement on se retrouverait au même point qu'avant la surcharge proposée pour le gala. La décision de maintenir la cotisation à son niveau actuel a donc été prise.

En cours d'année, toutefois, un autre phénomène est venu brouiller les cartes. Il s'agit en l'occurrence du taux de participation des membres aux diverses activités : il a connu une explosion par rapport aux années précédentes et a provoqué des entrées d'argent supplémentaires importantes. On se retrouve donc encore cette année avec des surplus budgétaires et il appartiendra à votre nouveau conseil d'administration de prendre les dispositions qui s'imposent dans un tel cas.

Rappelons que la Compagnie est sans but lucratif et qu'en conséquence toutes les sommes perçues des membres doivent obligatoirement être retournées aux membres, que ce soit en services ou en réduction sur le prix des activités.

Vous comprendrez qu'un organisme comme la C.J.R.

a l'obligation de maintenir un fond de roulement somme toute important pour faire face aux nombreux imprévus qui peuvent survenir. À titre d'exemple, mentionnons les politiques relatives à la reconnaissance des organismes par la nouvelle Ville de Québec. Nous bénéficions encore aujourd'hui d'une couverture d'assurance sur les biens et sur la responsabilité civile de vos administrateurs et des membres de la C.J.R. Ces coûts sont payés par l'arrondissement et devront être assumés par la Compagnie si la nouvelle Ville décide de ne plus reconnaître les organismes.

Michel Tanguay, président

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 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.

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 septembre 2005, est le 10 août 2005. 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, 628-5791.

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 aux lundis p.m. et à chaque café rencontre.

SITE WEB ET COURRIEL

Notre site Web est en opération depuis déjà plusieurs années. 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 et le résultat avec parfois des photos de certaines activités qui ont eu lieu. Également vous pouvez communiquer avec nous par courriel : c.j.r.@globetrotter.net

Les bénévoles qui assument la continuité et la mise à jour du site sont Jean Bédard et Yvan Conseiller. Merci pour leur excellent travail.

MODALITÉS RELATIVES AUX INSCRIPTIONS D'ACTIVITÉS DE LA C.J.R. LORS DE LA JOURNÉE DU MARDI 10 MAI 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 à 13 h 30. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscriptions aura lieu à la salle de l'église St-Pierre-aux-Liens (salle du haut).

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et ils devront être datés de la journée même de l'inscription. **Ayez aussi votre**

carte de membre pour la montrer au préposé à 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 1000 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.

LES LUNDIS P.M.

Jusqu'au 13 juin, entre 13 h et 15 h 30, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, av. Jean-Paquin, Charlesbourg, est ouvert à tous. Vous pouvez vous inscrire aux activités, 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.

Veuillez prendre note que le chalet sera fermé le 23 mai, congé férié.

BOÎTE VOCALE

Savez-vous que la C.J.R. possède une boîte vocale? Le numéro est : 990-0863. C'est un moyen rapide de communication mis à la disposition des membres pour les renseigner sur les activités à venir. C'est aussi le moyen que les organisateurs de certaines activités extérieures comme le ski de fond ou le club de marche utilisent pour aviser les membres à savoir si l'activité est annulée ou reportée.



EPICURE
SELECTIONS

*"Transformez vos repas quotidiens
en repas gastronomiques"*

Dégustation à domicile
Opportunité de carrière
Commandes par catalogue
Lévées de fonds

CÉLINE AUBIN
Conseillère indépendante

Tél: 418-522-7972
Courriel: celineaubin@videotron.ca

3- AÎNÉS. ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES

LA CONTRIBUTION DES AÎNÉS AU DÉVELOPPEMENT DE LEUR COMMUNAUTÉ

Selon Statistique Canada, la population des personnes âgées de plus de 65 ans passera au Québec de 1 070 012 en 2006 à 2 253 443 en 2036 soit une augmentation d'environ 110%.

La vie après 65 ans ne cesse de s'allonger. En 2003, l'espérance de vie des femmes était de 85,26 ans et celle des hommes de 81,74 ans. De plus, la très grande majorité perçoivent leur santé mentale et physique comme bonne à excellente et bénéficient d'une bonne autonomie dans leurs activités quotidiennes.

Devant la situation où il y a plus d'aînés en santé, moins de jeunes et moins de travailleurs, nous assistons à une augmentation croissante de la pression sociale sur les personnes actives. Quelle devrait être la contribution des aînés au mieux-être de leur communauté?

La réponse à cette question est complexe et implique un ensemble d'éléments diversifiés.

Les aînés ne sont pas un bloc homogène. Nous pouvons identifier trois groupes d'âge différents et encore cela peut varier selon les individus avec leurs caractéristiques et leurs besoins particuliers.

Les principaux éléments à considérer sont : l'appauvrissement individuel, la difficulté éprouvée par certains à vivre leur retraite, la perte d'expertise du milieu du travail par le départ des personnes retraitées. Nous constatons que les aînés vivent leur vieillissement comme ils ont vécu l'ensemble de leur vie. Il faut pour le mieux-être de leur communauté qu'ils apprennent à donner et à recevoir.

Pour favoriser une meilleure contribution des aînés au mieux-être de leur communauté, il faudrait les réintégrer comme personnes actives. Cette participation active pourrait prendre les formes suivantes :

- reconnaître des compétences - favoriser la contribution bénévole des aînés en soutenant financièrement les organismes communautaires qui les assistent dans leur action - faciliter la contribution au travail de ceux qui désirent continuer à être actifs sur le marché du travail - supporter les aidants naturels - créer des espaces de paroles intergénérationnels pour faciliter la communication et une meilleure compréhension entre les jeunes et les aînés - informer la population sur

leur engagement social, - lutter contre l'image négative de leur contribution au mieux-être de leur milieu - les réintégrer dans l'action des différentes instances politiques, - reconnaître leur contribution à la société...

Claude Charbonneau

IMPLANTATION DU PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS (PAA)

Lors de la dernière réunion du comité de gestion du LPAA tenue le 25 avril, celui-ci a adopté un plan d'action pour l'implantation du PAA en 2005. L'engagement d'une ressource, Madame Chantal Bérubé, facilitera aux organismes impliqués dans le PAA la définition des procédures pour référer des utilisateurs potentiels de services, pour recruter des bénévoles intéressés à oeuvrer à l'intérieur du PAA, pour informer leurs membres sur le PAA et sur les services dispensés par les organismes membres.

Pour faciliter sa mise en place à la C.J.R., le conseil d'administration a nommé Jacques Bernier, 821-9234 à titre de répondant.

Vous pouvez contribuer à sa réussite 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.

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

Claude Charbonneau

QUELQUES MOTS SUR LA COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

La Coopérative complète sa sixième année d'opération. Elle a plus de 2000 membres actifs, un chiffre d'affaire dépassant le million de dollars, plus de soixante-dix employés à son service et un volume d'activités annuelles d'environ 71 000 heures.

Elle fournit à sa clientèle des services de qualité en aide domestique et en assistance à la personne avec un personnel compétent et professionnel.

Je vous rappelle que la Coopérative a été fondée en 1998 par les associations d'aînés de Charlesbourg pour aider les personnes en perte d'autonomie à rester chez elles le plus longtemps possible considérant que seule, une personne en perte d'autonomie peut difficilement s'organiser dans la recherche de services sécuritaires dont elle a grand besoin. Les membres de la C.J.R. ont apporté une contribution fort significative à la réussite

de la Coopérative, 90% de ses administrateurs proviennent de la C.J.R.

Au début de 2005, la Coopérative a acquis de nouveaux locaux qu'elle partage avec la Coopérative de services à domicile Avantages. Son siège social est maintenant situé au 101, 51^e Rue Est, Charlesbourg, G1H 2J9. Vous pouvez obtenir les services de la Coopérative en composant le 624-4617.

Claude Charbonneau

LE MOUVEMENT DES AS

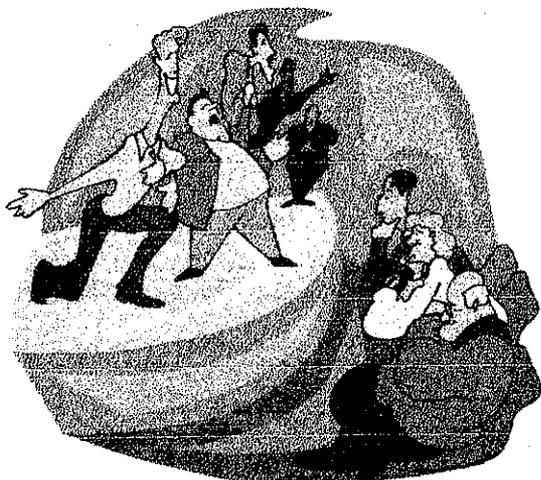
Le 18 avril dernier à l'Université Laval, Centraide Québec organisait le 6^e événement reconnaissance du mouvement des aînés solidaires, les AS.

À cette occasion, Zachée Fortin, Hélène Gauvin et Roch Paradis, tous membres de la C.J.R., ont été reconnus comme des AS pour leur engagement auprès des aînés, leur générosité et leur disponibilité.

Les critères du mouvement des aînés solidaires pour reconnaître les personnes honorées sont la lutte contre la pauvreté, l'isolement et l'exclusion sociale.

La C.J.R. pourrait étudier l'opportunité d'adhérer au mouvement des AS à titre d'organisme affilié.

Claude Charbonneau



4- ACTIVITÉS CULTURELLES

THÉÂTRE DE LA C.J.R.

Les 14, 15 et 16 avril derniers, la Troupe de Théâtre de la C.J.R. présentait son spectacle. Plus de 200 personnes se sont déplacées pour les 3 représentations. Merci aux responsables Michel Tanguay et Gaétan Bourbeau de leur appui. Merci au personnel du Service des Loisirs de l'arrondissement de leur accueil. Merci à nos commanditaires: Caisse Populaire de Charlesbourg et Regroupement Bingo Jean-Talon. Votre appui et vos rires assurent la continuité de la troupe. Le spectacle sera présenté le 13 mai prochain dans le cadre du festival de Théâtre de Baie St-Paul. À la prochaine.

Camille Gagnon, responsable

GRUPE VOCAL C.J.R.

Nous terminons notre saison hiver au début de mai. Ce fut pour les 87 membres du Groupe Vocal, une saison remplie du plaisir de chanter et de s'amuser dans un esprit de camaraderie et ce, tous les lundis.

Nous serons de retour en septembre et nous marquerons en même temps le début de notre **10^e année d'existence**.

Nous avons déjà commencé à concocter un programme afin de célébrer de très belle façon cet anniversaire. À tous les membres de la C.J.R., passez un très bel été.

Aline Parent, responsable

SOUPER - THÉÂTRE À LA ROCHE À VEILLON

Nous profiterons des activités spéciales qui auront lieu cet été à St-Jean-Port-Joli : peintres, sculpteurs, poètes et musiciens seront au rendez-vous et nous démontreront leurs talents sur différents sites de la région de Trois-Saumons. Cette escapade sera suivie d'un souper au resto avant de prendre place à la pièce de théâtre «C'est devenu gros», une comédie romantique et sexy, drôle à souhait.

Date : le vendredi 26 août

Heure : 12 h 30 au stationnement de l'église Ste-Cécile

Coût : 79 \$ tout inclus

Ginette Martel, responsable 622-7059

VISITE DE L'ALUMINERIE ALCOA DE DESCHAMBAULT

Nous vous proposons une visite à l'Aluminerie Alcoa située à Deschambault. En cours de route, un dîner au restaurant est prévu au Jardin de Tang (buffet chinois) à Ste-Foy. Les personnes munies d'un «pace maker» ne sont pas autorisées à effectuer la visite. Des restrictions au sujet du port des vêtements pour la visite vous seront communiquées lors de la journée de l'inscription le mardi 10 mai.

Date : le jeudi 16 juin

Heure : 11 h 30 au stationnement de l'église Ste-Cécile

Coût : 7 \$ (transport seulement)

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

BRUNCH ET VISITE DE LA STATION TOURISTIQUE DE DUCHESNAY

Nous vous invitons à bruncher à la station touristique Net forestière nouvellement rénovée de Duchesnay. Après le repas, accompagnés d'un guide, nous visiterons à bord de l'autobus la station touristique où nous pourrons revivre l'histoire de la première école de foresterie du Québec et de l'ancien moulin à scie. Du temps sera alloué pour marcher dans les sentiers pédestres où nous admirerons les décors du début d'automne.

Date : le dimanche 25 septembre

Coût : 30\$ incluant le transport en autobus, le repas, la visite guidée et les pourboires. Le départ est prévu pour 11 h le matin et l'arrivée vers 16 h à Charlesbourg.

Étant donné que nous devons réserver plusieurs semaines avant l'événement, l'inscription aura lieu le 10 mai 2005.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

COURS DE BASE POUR NOUVEAUX INTERNAUTES

Le Club Oméga de Beauport organise pour les membres de la C.J.R. des ateliers d'initiation à l'informatique.

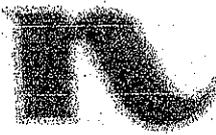
Contenu du cours : langage informatique, fonctions de base de Windows XP, apprentissage du courrier électronique et survol du réseau internet.

Endroit : Centre des Loisirs La Cavée, situé à l'arrière du bureau de l'arrondissement de Beauport

Durée : 5 cours de deux heures trente

Coût : 70 \$ pour un groupe de 11 participants

Michel Sylbain, responsable 622-7031

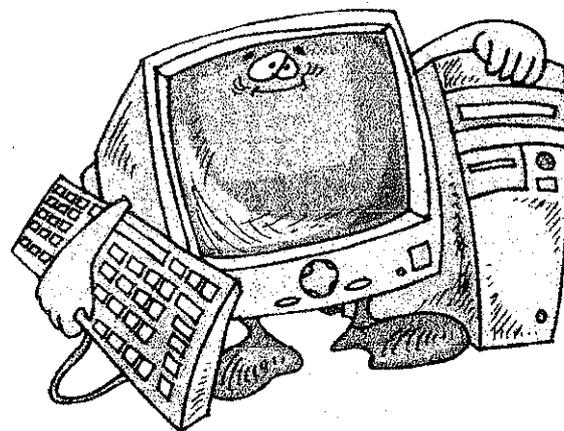


Restaurant
NORMANDIN

5021, boul. Du
Jardin
Charlesbourg
(Québec)
G1G 3Z2

*Salons privés

Tél.: (418) 626-7216
Télec.: (418) 626-7217



5 - ACTIVITÉS SOCIALES

DANSE EN LIGNE

Pour clôturer la saison, un souper sera servi suivi d'une soirée dansante au Centre sportif Michel-Labadie le vendredi 20 mai. Les cartes au coût de 22 \$ sont présentement en vente les mardis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

C'est avec regret que je quitte après trois années comme responsable. Je remercie toutes les personnes qui ont collaboré avec moi pour faire de cette activité populaire une réussite. Bonne chance à Claire Marriage et à Suzanne Ouellet, responsables pour la prochaine saison.

Je me joins à tous les danseurs pour remercier chaleureusement Micheline Leduc, notre professeure, pour sa patience, sa disponibilité et sa grande générosité.

Hélène Tremblay, responsable

MÉCHOUI

Devant l'intérêt des membres pour le méchoui, nous retournerons au Méchoui International à St-Etienne le jeudi 15 septembre.

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

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

Coût : 32 \$ pour les membres ou 35 \$ pour les non-membres (taxes, services et transport inclus)

Départ : 15 h 45 du stationnement de l'église Ste-Cécile

Inscription au café rencontre du mardi 10 mai.

Louise et Michel Tanguay, responsables 622-3536

BILLARD

La saison hivernale 2005 s'est terminée en avril et nous reprendrons à l'automne dans un local différent et avec une nouvelle formule, à savoir un tirage au sort pour former les équipes. On vous en reparle en septembre. Merci aux fidèles participants.



Michel Tanguay, responsable

Bijouterie

Fontana

2 000 \$ de sur-Cheer!
Cherbourg

**sur tous les achats
en comptoir**
sur les bijoux, montres et les pierres

20%

Bijoux en or - argent
Montres - pierres
Cadeaux

* Sur présentation de votre carte
d'adhésion nous vous remercions!

121 418-637-1446

SOUPER AUX HOMARDS

La saison du homard est arrivée et notre souper se tiendra le vendredi 27 mai à 18 h, au chalet des Loisirs du Plateau. C'est complet. Pour ceux qui sont inscrits, n'oubliez pas votre vin et autres breuvages, vos pincés et votre bonne humeur.

À prévoir dans votre agenda, notre souper aux huîtres du vendredi 14 octobre, les inscriptions se prendront au café rencontre du samedi 10 septembre 2005.

Louise et Michel Tanguay, responsables 622-3536

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

La saison hiver du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante plus d'une centaine de participants durant les quinze séances de duplicata où ils ont pu échanger et fraterniser dans une saine compétition.

Des cours de perfectionnement sur les conventions et le jeu de la carte ont été dispensés par Claude Charbonneau et des cours pour débutants par Nicole Charbonneau à des néophytes qui n'ont pas encore, à l'heure actuelle, perdu la carte.

La saison s'est terminée le 29 avril par un grand tournoi mouvement suisse, attendu par tous les mordus du bridge.

Merci à tous pour votre présence et votre participation.

Merci à l'équipe du bridge pour sa précieuse collaboration.

Nous vous attendons le 9 septembre pour la reprise des activités de l'automne 2005.

L'équipe du bridge:
Nicole Charbonneau, cours pour débutants
Pauline Cloutier, finances et matériel
Danielle Lessard, accueil
Dennis Shareck, déroulement et pointage

Claude Charbonneau, responsable 623-2863

Le chauffeur est la partie la plus dangereuse de l'automobile.

Chansonnier et caricaturiste français Léo Campion

6. SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CAMPING À ST-ROCH-DES-AULNAIES

Bienvenue à tous nos amis campeurs.

Le Camping annuel de la C.J.R. se tiendra cette année du **4 au 9 juillet 2005** au Camping des Aulnaies, 1399, route 132, St-Roch-des-Aulnaies, Québec. 1-800-817-4804

Pour y participer, en plus de louer vous-même votre emplacement, vous devez vous inscrire lors du café rencontre du mardi 10 mai. Vous recevrez alors des informations supplémentaires sur les activités prévues lors de ce séjour.

Le coût des frais généraux est fixé encore cette année à 15 \$ pour les membres et à 18 \$ pour les non membres.

Responsables :

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

RALLYE NAVEX AUTOMOBILE

Une nouvelle activité vous est proposée le samedi 4 Juin (beau temps mauvais temps). 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 son esprit d'observation et son habilité à déchiffrer des questions posées. Chaque équipe est composée de **deux personnes seulement** : le pilote et son navigateur.

Durée : Tout l'après-midi
Départ : Stationnement de l'église Ste-Cécile entre 11 h et 12 h 30.
Équipe: Vous formez vous-même votre équipe
Coût: 30 \$ par équipe (souper inclus) et 40 \$ pour les non membres
Souper : chalet des Loisirs du Plateau
Inscription : Le mardi 10 mai

Jules Truchon, responsable 626-3929



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

Boîte Vocale 990-0863

8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg G1G 4W7

Courriel : c.j.r@globetrotter.net

Site web : www.cjrcharlesbourg.org

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON PRINTEMPS - ÉTÉ 2005

Date/ jour	Activités	Endroits	Responsables	Téléphone
MAI				
02 ou 09	Club de marche	Chemin du Roi (1re partie)	Nicole L-Phaneuf	623-5714
05 je	Vélo -Clinique vélo	Chalet du Plateau	Jean-Guy Boisvert	623-2666
10 mardi	Café rencontre inscription	Église St-Pierre-aux-Liens	Michel Tanguay	622-3536
16 17 18	Pétanque	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
16 ou 23	Club de marche	Mont Wright	Nicole L-Phaneuf	623-5714
18 me	Vélo	Lévis	Jean-Guy Boisvert	623-2666
19 je	Jitney de fin d'hiver	Club de tennis Maria-Goretti	Claude Havard	849-8704
20 ve	Souper et danse en ligne	Centre sportif Michel-Labadie	Hélène Tremblay	622-2981
24 ma	Golf - Tournoi d'ouverture	Club de golf Stoneham	Ginette Dufresne	623-4582
25 me	Club de marche	Vieux Québec	Nicole L-Phaneuf	623-5714
26 je	Tennis du jeudi (début)	Loisirs du Plateau	Claude Havard	849-8704
27 ve	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise et Michel T.	622-3536
30 ou 6 juin	Club de marche	Chemin du Roi (2e partie)	Nicole L-Phaneuf	623-5714
31 ma	Golf du mardi - Déjeuner	Rest. Normandin boul. du Jardin	Suzanne Bolduc Ghislaine Doyon	627-9717 628-1846

JUIN

01 me	Vélo	Le Littoral	Jean-Guy Boisvert	623-2666
04 sa	Rallye navex automobile	Stationnement de l'église Ste-Cécile	Jules Truchon	626-3929
08 me	Golf	Dorchester	Ginette Dufresne	623-4582
13 ou 20	Randonnée pédestre	Vallée Bras du Nord St-Raymond	Rémi et Noëlla Hains	628-6705
15 me	Vélo	Les rangs de Lotbinière	Jean-Guy Boisvert	623-2666
16 je	Visite de l'aluminerie Alcoa	Deschambeault	Gaétan Bourbeau	628-5791
29 me	Vélo	St-Raymond, Ste-Catherine	Jean-Guy Boisvert	623-2666
30 je	Voyage	Croisière à l'Île-aux-Grues	Ginette Martel	622-7059

JUILLET

04 au 09	Camping	St-Roch-des-Aulnaies	Louise et Michel T. Noëlla et Rémi Hains	622-3536 628-6705
04 au 11	Voyage	Côte-Nord, Natashquan	Ginette Martel	622-7059
06 me	Golf	St-Michel	Ginette Dufresne	623-4582
12, 13, 14	Vélo	Cabano - Le Petit Témis	Jean-Guy Boisvert	623-2666
15 ve	Voyage	Ancienne prison de Trois-Rivières	Ginette Martel	622-7059
19 et 20	Golf	Thetford Mines	Ginette Dufresne	623-4582
27 me	Vélo	Scott - Valley Jonction	Jean-Guy Boisvert	623-2666

AOÛT

03 me	Golf	St-Marc-des-Carières	Ginette Dufresne	623-4582
04 je	Fête champêtre (ourson)	St-Pierre Île d'Orléans	Yvon Wiseman	626-1092
9, 10, 11	Vélo	Montréal	Jean-Guy Boisvert	623-2666
16 ma	Remise des textes	Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
17 me	Golf	St-Damien	Ginette Dufresne	623-4582
22 ou 29	Club de marche	Domaine Joly	Nicole L-Phaneuf	623-5714
24 me	Vélo	Portneuf - Grondines	Jean-Guy Boisvert	623-2666
26 ve	Souper Théâtre	La Roche à Veillon	Ginette Martel	622-7059
30.ma	Envoi d'Info C.J.R.	Chalet du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
31 me	Golf	St-Rosaire	Ginette Dufresne	623-4582

SEPTEMBRE

07 me	Vélo	St-J.Chrysostome, St-Lambert, ...	Jean-Guy Boisvert	623-2666
09 ve	Bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
10 sa	Fête de la rentrée (samedi)	Gymnase de l'école l'Escale	Michel Tanguay	622-3536
12 lu	Golf	Ste-Marie	Ginette Dufresne	623-4582
15 je	Méchoui	Méchoui International à St-Étienne	Louise et Michel T.	622-3536
20 ma	Golf - Tournoi de fermeture	Club de golf de Pont-Rouge	Ginette Dufresne	623-4582
21 me	Vélo	L'Islet-sur-Mer et St-Jean-Port-Joli	Jean-Guy Boisvert	623-2666
22 je	Club de marche	La-Pocatière	Nicole L-Phaneuf	623-5714
25 ve	Brunch et visite	Station Touristique de Duchesnay	Gaétan Bourbeau	628-5791

OCTOBRE

3 au 6	Voyage à Boston	Les châteaux de la Nouvelle-Angleterre	Ginette Martel	622-7059
14 ve	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise et Michel T.	622-3536

N.B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates modifiées durant cette période.
De plus, les lundis p.m., des responsables seront au chalet du Plateau pour vous informer,
jusqu'au 13 juin inclusivement.

TENNIS

Joueurs de tennis,

Une volée du revers ou un coup de maître, tous les coups ont été permis cet hiver. Au moins 59 raquettes se sont produites. Nous croyons que tous les participants se sont bien amusés. Le jitey de fin d'hiver se tiendra le jeudi 19 mai a.m. au Club de tennis Maria-Goretti. Merci à tous et passez un été agréable.

Pour la saison d'été, nous vous donnons rendez-vous aux Loisirs du Plateau le jeudi soir de 19 h à 23 h pour la ligue C.J.R. N'oubliez pas que pour jouer au Plateau, il faut être membre d'un club de tennis de l'arrondissement de Charlesbourg.



De plus, les amateurs du tennis en double qui sont membres des différents clubs de l'arrondissement de Charlesbourg pourront pratiquer leur sport sur les terrains du Club de tennis St-Rodrigue les lundi, mercredi et vendredi de 8 h 30 à 11 h 30. Les personnes intéressées devront payer 10 \$ au responsable du groupe, afin de défrayer le coût d'achat des balles qui seront fournies.

Pour information : Jean-Paul Havard 626-0506 ou Claude Havard 849-8704,

Nous vous souhaitons une bonne saison.

Le comité de tennis : Nicole Dorais, Gabrielle Martel, Roger Gagnon, Claude Havard et Roland Letarte.

Claude Havard, responsable

CLUB DE PÉTANQUE C.J.R. ÉTÉ 2005

Cette année, nous débuterons la saison dans la semaine du 16 mai. Les activités se dérouleront les lundi, mardi et jeudi au terrain des Loisirs du Plateau de 18 h 45 à 21 h 15. Les jeudis seront réservés aux débutants.

Comme la demande est grande et compte tenu des places disponibles, nous accorderons la priorité à ceux qui ont joué l'an passé.

Les équipes seront formées au hasard chaque semaine par les responsables.

Les inscriptions se feront uniquement lors du café rencontre du mardi 10 mai. Le coût sera de 20 \$ pour environ 15 semaines de jeu.

N.B. : Seulement ceux qui seront présents à cinq soirs et plus prévus à leur horaire pourront participer au souper de fin de saison.

Bienvenue à tous !

Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux et François Fournier

Lisette Côté, responsable 627-3546

FÊTE CHAMPÊTRE 2005

L'île d'Orléans vous attend ! Joignez-vous à nous pour une autre fête champêtre C.J.R. On vous promet beaucoup d'amusement.

Date : le jeudi 4 août à 10 h
 Endroit : Club social des employés Stadacona
 1807, Chemin Royal
 St-Pierre, Île d'Orléans, 828-2481
 Coût : 18 \$ pour les membres incluant taxes et service
 20 \$ pour les non membres.

Thème : WINNIE L'OURSON (pour agrémenter la journée, apporte ton petit ourson)

Votre journée sera composée de nombreux jeux y incluant la piscine chauffée qui sera gratuite. Nous vous offrons le dîner avec hot dogs et blé d'Inde ainsi qu'un souper chaud. Plusieurs prix de participation seront distribués. Une soirée de danse clôturera le tout.



Date limite d'inscription : le 18 juillet

Yvon Wiseman, responsable 626-1092

GOLF

La saison de golf est enfin arrivée!

**TOURNOI D'OUVERTURE**

Date : le mardi 24 mai
 Heure : 13 h en croisée
 départs aux trous
 # 1 et # 10
 Endroit : Club de golf
 Stoneham
 Coût : 30 \$ incluant le brunch à partir de 10 h 30
 et le golf parcours de 9 trous.

TOURNOI DE FERMETURE

Date : le mardi 20 septembre, heure à confirmer
 Endroit : Club de golf de Pont-Rouge
 Coût : 35 \$ incluant le golf parcours de 9 trous et le
 souper.

En plus des tournois d'ouverture et de fermeture, plusieurs journées de golf vous sont proposées dans différents clubs de la région de Québec. Ils sont tous situés à environ une heure de route de Québec et celles et ceux qui y participent depuis deux ans s'amusez follement. Alors, joignez-vous au groupe.

1 - DORCHESTER *

Date : le mercredi 8 juin
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h.
 Endroit : Club de golf Dorchester, route 275, St-Édouard de Frampton
 Coût : 26 \$, taxes incluses, à défrayer sur place
 Souper sur le chemin du retour.

2 - ST-MICHEL*

Date : le mercredi 6 juillet
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : Club de golf St-Michel, 333, Chemin du
 Golf, St-Michel (Bellechasse)
 Coût : 40 \$, plus taxes ; voitures motorisées
 incluses, à défrayer sur place
 Souper: possibilité de souper sur place

3 - THETFORD-MINES

Date : mardi et mercredi 19 et 20 juillet
 Heure : à confirmer

Endroit : Club de golf de Thetford et Club de golf du
 Mont Adstock
 Coût : 115 \$, plus taxes par personne, 2 rondes
 de golf, une nuit d'hébergement au
 Comfort Inn en occupation double, un
 souper et un déjeuner.

4 - ST-MARC-DES-CARRIÈRES*

Date : le mercredi 3 août
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : Club de golf des Pins
 Coût : 58 \$ pour deux personnes, voiture
 motorisée comprise, à défrayer sur place
 Souper: sur le chemin du retour

5 - ST-DAMIEN*

Date : le mercredi 17 août
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : Club de golf Bellechasse, 505, route 279,
 St-Damien
 Coût : 27 \$ plus taxes, à défrayer sur place
 Souper: possibilité de souper sur place

6 - ST-ROSAIRE*

Date : le mercredi 31 août
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : Club de golf Cristal, St-Rosaire
 (Victoriaville)
 Coût : 30 \$ par personne plus taxes, voiture
 motorisée incluse, ou 40 \$, souper inclus, à
 défrayer sur place

7 - STE-MARIE*

Date : le lundi 12 septembre
 Heure : à confirmer
 Endroit : Club de golf de Beauce, 1425, rang St-Étienne nord, Ste-Marie
 Coût : 32 \$ plus taxes, à défrayer sur place
 Souper: sur le chemin du retour

***Note : Un dépôt de 5 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour certifier votre participation.**

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

GOLF DU MARDI

Pour les amis golfeurs, l'activité se tiendra encore cette année sur différents terrains (par 3, par 4 et par 5). Il sera possible d'acheter un ou deux blocs au coût de 85 \$ par bloc de 7 parties, taxes incluses.

Bloc A : 7 juin au 19 juillet

Bloc B : 26 juillet au 6 septembre

Inscription : le mardi 10 mai

Pour toutes les personnes inscrites, un déjeuner se tiendra au restaurant Normandin, 5021, boul. du Jardin, le mardi 31 mai à 9 h.

Au plaisir de vous revoir !

Suzanne Bolduc 627-9717

Ghislaine Doyon 628-1846, responsables

VÉLO

La première rencontre a lieu le 5 mai à 13 h 30 au Chalet des Loisirs du Plateau. Nous avons cette année 10 sorties dont 2 à l'extérieur : l'une à Montréal et l'autre au Petit Témis. Venez faire un peu d'exercice avec nous. La saison s'annonce belle.

Le comité vélo

CLUB DE MARCHE C.J.R.



Pour tous ceux et celles qui désirent marcher dans la nature et s'intéressent aux richesses architecturales du patrimoine québécois, vous serez comblés par notre programmation.

Les sorties ont lieu le lundi à toutes les 2 semaines et remises au lundi suivant en cas de mauvais temps. Le co-voiturage est fortement recommandé et le départ se fait du stationnement de l'église Ste-Cécile à 9 h. Le

plus souvent, il vous sera possible de marcher à votre rythme et de parcourir la distance qui vous convient. Et quel plaisir de pouvoir socialiser et de créer de nouvelles amitiés!

Plusieurs activités* durent toute la journée et peuvent avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessiteront des frais tels : repas, lunch, droits d'entrée, transport d'autobus ou autres. Un coût supplémentaire s'ajoute pour les non membres du club de marche.

Voici la programmation à venir :

- 18 ou 25 avril : Marais Provancher
- 2 ou 9 mai : Chemin du Roi (1^{re} partie)
- 16 ou 23 mai : Mont Wright
- 25 mai : Vieux-Québec *(spécial 1)
- 30 mai ou 6 juin : Chemin du Roi (2^e partie)
- 13 ou 20 juin : Vallée Bras du Nord *(spécial 2)
(15 \$ autobus et entrée) + lunch
- 22 ou 29 août : Domaine Joly *(spécial 3)
(19 \$ autobus, entrée et visite guidée) + lunch ou restaurant
- 22 septembre : La Pocatière *(spécial 4)
(\$\$ autobus, musée et resto)

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

Programmation détaillée lors de l'inscription.

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714

SPÉCIAUX DU CLUB DE MARCHE

*1- Le Vieux-Québec

Venez découvrir l'un des plus anciens milieux de vie en Amérique du Nord et l'influence des bâtisseurs venus d'ailleurs. Promenade commentée et guidée par Jean-Marie Lebel, historien.

- Date : le mercredi 25 mai
- Départ : 8 h 30 de l'église Ste-Cécile, en autobus (obligatoire)
- Coût : 29 \$ inclus guide, transport et dîner au Café Buade
32 \$ non membre
- Durée : 9 h à 16 h
- Maximum : 25 personnes

N.B. : Si la demande est importante pour cette sortie mais sans autobus et sans dîner, celle-ci aura lieu un mercredi de septembre prochain.

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714

* 2- Vallée Bras du Nord

Il s'agit d'un réseau pédestre affilié au Sentier National de marche du Québec. Nous avons choisi une randonnée d'environ 10 kilomètres, considérée

comme étant facile à l'exception du belvédère La Yourte qui nécessite une montée pour avoir accès au point d'observation de la Vallée. Cette montée n'est pas obligatoire dans le parcours. Selon le tracé choisi, nous essayerons de visiter ce qui suit :

- Le sentier du castor
- Le sentier du ruisseau
- La chute Delaney d'une longueur de 150 mètres coulant en cascade
- Le belvédère La Yourte (point de vue sur toute la Vallée du Bras)

Date : le lundi 13 juin (consultez la boîte vocale en cas de pluie)

Départ : 8 h de l'église Ste-Cécile
Coût : 15 \$ comprenant l'autobus et le droit d'entrée dans la vallée.
17 \$ pour les non membres.

En cas de désistement suite à l'inscription à cette activité, le coût prévu pour l'autobus ne sera pas remboursé. Il s'agira pour la personne concernée de se trouver un remplaçant pour la circonstance.

Noëlla et Rémi Hains, responsables 628-6705

* 3- Domaine Joly-De Lotbinière

Activité culturelle et de marche.

Notre visite sera tributaire de la marée et pourra modifier l'ordre des activités selon la date. Un guide nous fera découvrir les magnifiques jardins du Domaine seigneurial, sa maison et ses expositions. Vous marcherez dans une forêt exceptionnelle et longerez le fleuve au pied de la falaise de la Pointe Platon, un panorama grandiose.

Date : le lundi 22 août (ou 29 août si mauvais temps)
Départ : 8 h 30 de l'église Ste-Cécile, en autobus
15 h 30 ou 16 h de la Seigneurie
Coût : 19 \$ inclus transport et visite guidée du Domaine
21 \$ non membre
Dîner : Lunch ou dîner sur place

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714

* 4- La Pocatière

Activité culturelle et de marche.

Nous visiterons en matinée le Musée François Pilote de La Pocatière, reconnu comme l'un des plus importants

musées d'ethnologie du Québec pour ensuite dîner au Parc des Fleurs près du Collège.

Nous nous dirigerons par la suite à St-Pascal pour marcher *Le Grand Circuit*, facile à intermédiaire, de 10 km où vous aurez une vue panoramique exceptionnelle, plusieurs beaux points de vue sur la rivière Kamouraska et ses chutes, en passant par le circuit patrimonial de St-Pascal.

Le programme pourra être modifié selon la météo.

Date : le jeudi 22 septembre
Départ : 7 h 30 de l'église Ste-Cécile, en autobus
Coût : 38 \$ (environ) inclus transport en autobus, l'entrée au Musée et le souper
41 \$ non membre
Dîner : Avoir un lunch
Souper : Au Café la Coureuse des Grèves, à St-Jean-Port-Joli
Retour : Vers 19 h 30 de St-Jean-Port-Joli

Nicole Lévesque-Phaneuf, Responsable: 623-5714

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Pour leur assiduité, leur ténacité et leur entraînement, les responsables du conditionnement physique remercient les 99 membres qui ont participé aux 165 heures/semaine à leur session d'hiver

Un merci spécial s'adresse à nos entraîneurs qui ont su rendre l'activité très intéressante.



Bon été à tous et nous espérons vous compter à nouveau parmi nous pour la dixième saison de l'activité.

Marc-André Auger 623-4696,
Jean-Guy Nadeau 666-3982
André Nadeau 622-6103, responsables

7 - VOYAGES

CROISIÈRE À L'ÎLE-AUX-GRUES

Je vous convie à l'une des plus intéressantes croisières, à bord du M/S Jacques-Cartier. Entouré d'un équipage chevronné, le capitaine Luc Harvey saura vous faire découvrir tout le charme du St-Laurent dans sa partie située entre Québec, l'île-aux-Grues et l'archipel de Montmagny. Nous ferons escale en plein cœur du fleuve St-Laurent jouissant d'un décor bucolique à souhait. Nous découvrirons «La route des navigateurs». Nous ferons un tour guidé de l'Île-aux-Grues, en autobus, accompagnés de l'ex-mairesse, Mme Louise Roy.

Date : le jeudi 30 juin
Prix : 109 \$

Le prix inclut le transport en autocar scolaire de l'église Ste-Cécile au Vieux Port, une collation, le dîner, le souper, la visite de l'Île-aux-Grues, et la croisière avec musique, animation et narration.

Ginette Martel, responsable 622-7059

ANCIENNE PRISON DE TROIS-RIVIÈRES ET FORGES DU ST-MAURICE

Partant de Charlesbourg, nous nous dirigeons vers Trois-Rivières. Un ex-détenu nous fera visiter l'ancienne prison.

Dîner dans un restaurant de la ville, tour guidé de l'ancien Trois-Rivières (à pied si la température le permet). visite aux Forges du St-Maurice et souper dans la région.

Date : le vendredi 15 juillet
Prix : 89 \$

Le prix comprend le transport par autocar de luxe, les repas, les visites au programme et les pourboires pour les repas.

Ginette Martel, responsable 622-7059

BOSTON ET LES CHÂTEAUX DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE

Petite escapade de 4 jours où nous pourrions découvrir diverses facettes de cette magnifique ville. Plusieurs visites sont au programme. Le voyage vous intéresse ? Tous les détails seront disponibles à l'inscription du mardi 10 mai.

Date : 3 au 6 octobre
Prix : 729 \$ en occ. double

Le prix comprend le transport par autocar de luxe, l'hébergement de qualité pour 3 nuits au centre-ville, 11 repas, les visites et activités au programme, manutention d'une valise par personne, toutes les taxes. Un guide-accompagnateur sera de la partie.

Ginette Martel, responsable 622-7059

CÔTE-NORD, NATASHQUAN

Ce voyage prévu du 4 au 11 juillet est complet. Si vous êtes intéressés, je prendrai vos noms en réserve. S'il y a des annulations, je communiquerai avec vous.

Ginette Martel, responsable 622-7059

8- DIVERS

SALON DES AÎNÉS

Cette année, le salon des aînés se tiendra au cours de la fin de semaine du 12, 13 et 14 mai au Centre de Foire situé sur les terrains de l'Expo Québec. Comme par le passé, il y a aura une multitude de kiosques orientés sur les activités et les besoins des aînés. L'entrée est gratuite.

RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DU QUÉBEC

Lorsqu'une personne atteint 65 ans, elle est inscrite automatiquement au régime d'assurance médicaments du Québec même si elle ou son conjoint cotise à un régime collectif d'assurance médicaments privé. Pour éviter de payer des primes d'assurances à deux endroits, vous devez communiquer avec la Régie d'assurance maladie du Québec en leur mentionnant que vous adhérez à un régime d'assurance collective

qui couvre le coût des médicaments.

Habituellement, quelques mois avant d'avoir atteint 65 ans, vous recevrez une lettre de la Régie d'assurance maladie du Québec vous avisant que vous serez bientôt couvert par le régime d'assurance médicaments du Québec et c'est à ce moment que vous devez leur mentionner que vous adhérez à un régime d'assurance collective qui couvre le coût des médicaments.

C'est à vous de décider lequel des régimes est le plus avantageux pour vous après consultation des instances concernées.

COMMENT REFAIRE SA VIE AMOUREUSE COMME AÎNÉ

L'engagement dans une nouvelle relation amoureuse à un âge avancé est-ce possible?

Après 40 ans de vie commune, le fait de se retrouver subitement abandonné par le conjoint n'est pas chose facilement acceptée. La communication étant devenue impossible et pourrie entre deux êtres, il n'y a plus rien à espérer. Souvent avant la séparation, le conjoint attend que les enfants soient autonomes et partis de la maison.

C'est la débâcle pour la personne impliquée au niveau émotionnel et souvent financier, désemparée et prise de panique, il faut alors se donner du temps et non se précipiter à refaire sa vie de couple. Il est bon de faire le ménage dans sa tête, bien comprendre et digérer ce qui s'est passé.

Il faut oublier l'amour défunt si on veut espérer vivre pleinement une seconde relation. Si le détachement de la dernière relation n'est pas faite, que ce soit à la suite d'un divorce ou d'un décès, il y a un deuil à accomplir, sans quoi il sera très difficile de retomber sur ses deux pieds, car c'est tout un pan de notre vie qui s'écroule.

Refaire sa vie après la perte d'un conjoint fait toujours peur. La blessure se referme mais la cicatrice demeure. La méfiance sera plus intense si dans la relation précédente il y a eu de grandes douleurs vécues entre les conjoints. La peur dans cette circonstance est un réflexe de santé mentale. Il est avantageux de connaître ses limites et de les apprivoiser.

L'état de vie choisi généralement est le compagnonnage, les sorties, les échanges. Il est bon de passer de bons moments avec le partenaire. Beaucoup de gens hésitent à partager leur espace et leur intimité.

À 50 ans et plus, une bonne partie de notre vie est derrière nous, nous sommes donc plus avisés et circonspects.

Prenez le temps, ce grand maître qui se charge de chasser les ultimes réticences. Avancer en âge favorise la richesse intérieure. Voilà l'avantage de vieillir.

Un ami sincère est fait pour partager nos rêves les plus secrets tout en demeurant discret, car au fond de son cœur, il ne veut que notre bonheur.

Anne-Marie Gagnon

LES GRANDS EXPLORATEURS

Il est temps de renouveler votre abonnement pour la saison 2005-2006. Ceux qui désirent visionner de grands reportages sur des voyages peuvent s'abonner à la série des grands explorateurs et économiser avec le tarif Ambassadeur. Vous recevrez vos billets à l'avance vous êtes assurés d'avoir toujours les mêmes sièges.

La liste des pays visités vous sera communiquée à l'inscription du mardi 10 mai.

Denis Paquet, responsable 622-3542



CHRONIQUE SANTÉ

Vous souffrez d'arthrose ?

Parfois les douleurs d'arthrose nous empêchent de pratiquer nos activités habituelles. Que faire ? Comment éviter de s'installer dans la sédentarité ?

L'approche thérapeutique a deux buts : l'analgésie et la mobilisation. Pour l'analgésie, la glace appliquée en phase aiguë (48 heures ou moins) ou la chaleur en phase chronique (plus de 48 heures) demeurent la phase 2 du traitement. Viennent ensuite l'acétaminophène et les anti-inflammatoires. Le sulfate de glucosamine peut aussi favoriser l'intégrité du cartilage mais à raison de 1500 mg par jour et en fonction de la qualité du produit (les personnes diabétiques ou ayant un taux de sucre élevé doivent consulter leur médecin avant d'en consommer car la glucosamine augmente le taux de sucre sanguin).

Mais ce n'est pas la seule avenue. L'acupuncture est aussi reconnue pour soulager les douleurs squelettiques. La physiothérapie et l'ostéopathie sont des disciplines très souvent thérapeutiques. Un programme d'exercices d'assouplissement et d'amplitude, sans mise en charge, contribuera à soulager les symptômes de l'arthrose. Le renforcement de certains muscles peut ensuite se révéler nécessaire.

Les infiltrations ? Le moins possible, parce que les stéroïdes intra-musculaires déminéralisent l'os; par contre, cette infiltration permet dans certains cas un retour rapide à la mobilisation. Lorsque tous les traitements conservateurs du genou ont échoué, la viscosuppléance (composant physiologique du liquide synovial intra-articulaire) convient à l'arthrose légère ou modérée. En dernier recours, la chirurgie (l'arthroscopie du genou entre autres) sera envisagée.

Nicole Lévesque-Phaneuf

MARCHÉ AUX PUCES - MARCHANDISES DEMANDÉES

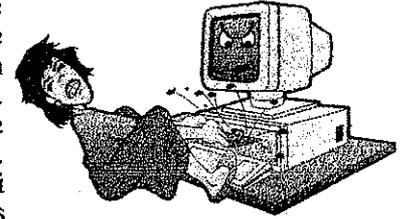
La Boussole, organisme venant en aide aux parents, enfants, amis et proches de personnes atteintes de maladie mentale, est à la recherche d'articles. Nous prenons tout, de la cave au grenier, à l'exception des gros meubles. Un service de cueillette à domicile sera organisé. Le marché aux puces se tiendra samedi et dimanche les 4 et 5 juin 2005, au Centre de formation en métiers d'art, 299, 3^e Avenue Est. On s'informe auprès de Patricia Leblanc à La Boussole au 523-1502 ou à moi-même. Pour en connaître davantage sur La

Boussole et ses services, vous pouvez consulter le site web suivant :
<http://www3.sympatico.ca/laboussole/>

Nicole Lévesque-Phaneuf, 623-5715

MESSAGE D'UN AMI INFORMATICIEN

Voici une procédure toute simple pour éviter un virus à vos contacts. Super efficace, je vous le conseille. Pour tous ceux qui l'ignorent, plusieurs virus s'étendent seuls, ils s'acheminent eux-mêmes à tous les contacts de votre carnet d'adresses.



Si vous voulez éviter cette situation, voici un truc efficace qui ne vous protégera pas contre l'arrivée de nouveaux virus, mais qui empêchera les virus, si vous en recevez, de se répandre par l'intermédiaire de votre carnet d'adresses vers vos contacts.

Créez un nouveau contact dans votre carnet d'adresses au nom de 0000 avec comme adresse 0000@000.0 et sans autre détail, (clic droit sur l'adresse et "ajouter au carnet").

Ce nouveau contact s'installera en premier, sur votre liste, il commencera par essayer de l'envoyer à votre premier contact (0000) mais puisque ce dernier ne contient pas d'adresse, votre ordinateur réagira automatiquement (en faisant une «erreur») et le virus s'arrêtera, sans avoir contaminé qui que ce soit d'autre.

Celui qui déclare être trop vieux pour apprendre quelque chose l'a probablement toujours été.



Membre de l'Ordre
des psychologues
du Québec

418 / 657-5660

Charlaine-Theresa Beaudoin, m.a.

Psychologue

Sexologue

Adulte, couple
Psychosomatique, P.A.E., etc.

Service clinique
Psycho Sexe Santé

3602, Pélissier, Ste-Foy, Qc G1X 3W8

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

SERVICE

RECHERCHE

TRANSFERT de :

Disque 33 et 45 tours en CD
 Mini-cassette en CD
 VHS à VHS,
 et mini-cassette à mini-cassette.

Téléphone : 627-3479 Jean-Claude

Réf : 50

Cherche endroit pour laisser une petite roulotte de voyage (10 pieds) entre deux sorties de camping durant l'été 2005.

Aussi garage pour la remiser l'hiver prochain.

Téléphone : 627-3730 André Bellemare

Réf : 52

À VENDRE

AUTOCARAVANE Bonder Fleetwood 1997, 460 PC Ford, 34 pieds, 55 000 m.m., garantie jusqu'en mai 2007, dinette, multiples options, suspension à air, stabilisateurs hydrauliques, caméra de recul, attache remorque, etc....
 Cause de la vente : décès.

Prix : 75 000 \$ négociable.

Téléphone : 624-9439 Thérèse

Réf : 51

Vélo de route Marino ni 600\$
Guitare neuve 75\$
Typewriter Canon 75 \$
Machine à coudre Singer 80 \$
Radio-phono meuble 80 \$
Robot culinaire Oster 200 \$
2 bibliothèques blanches 40 \$ chacune
Bureau de travail 100 \$

Téléphone : 626-7728

Réf : 54

Mannequin de couture. Valeur 300 \$
Classeur vert, 4 tiroirs, avec coffre-fort 35 \$
Classeur vert, 2 tiroirs, avec serrure 35 \$

Téléphone : 623-5714

Réf : 55

Vélo TREK 730, hybride de qualité.
 Cadre en cro-moly noir, 21 vitesses
 En excellente condition
 Prix : 295 \$

Téléphone : 628-1600

Réf : 56

Ensemble complet de golf
 Bois : 1, 3, 5, 9.
 Fers : 4, 5, 6, 7, 8, 9.
 Sac, puipe, et sand-wedge

Téléphone : 529-2499

Réf : 58

3 bois de golf droitiers en graphite (neufs) bois No 1, bois No 2 et bois No 3 pour dame
 Prix: 150 \$
Dactylo électronique Brother
 Prix 75 \$
 Téléphone: 627-3546

À LOUER

**Prochaine date limite pour nous
 soumettre vos annonces :**

10 août 2005.

Chalet suisse à louer

Face à un petit lac artificiel à St-Gervais de Bellechasse (à 50 minutes de Québec).
 Très grand terrain, jardin, foyer extérieur et intérieur, cabanon moustiquaires pédalo...
 Nombreux sentiers pédestres. Paix assurée.
 2 dernières semaines de juin et 2 premières de juillet.
 300 \$ par semaine.

Thérèse et Michel Sylvain 622-7031

micsyl@videotron.ca

Réf : 57

Una asociación para su beneficio*

* « Un partenariat à votre avantage »

A titre de membre de la C.J.R. du Plateau, souscrire une assurance à La Capitale assurances générales vous permettra non seulement de profiter de tous les avantages de votre Programme privilège d'assurance, mais également de courir la chance de gagner une escapade en Espagne, histoire d'apprendre quelques mots d'espagnol.

- **12 %** d'économie sur votre assurance automobile
- **10 %** d'économie sur votre assurance habitation
- Assurance auto : aucune franchise en cas de perte totale, réparation de pare-brise ou délit de fuite (si rapport de police).
- Assurance habitation : jusqu'à **38 %** de réduction si votre résidence est munie d'un système de sécurité contre le feu et le vol relié à un central reconnu.

En plus, obtenez sans frais une soumission pour vos assurances, et ce, jusqu'à six mois avant leur échéance!

Sans frais : 1 800 322-9226

Montréal : (514) 906-2208

Québec : (418) 266-9908

directiongroupes@capitale.qc.ca

www.lacapitale.com


La Capitale
assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



Compagnie
des jeunes retraités (CJR)
du Plateau de Charlesbourg

Gagnez une escapade sur la
Costa del Sol
en Espagne!

*Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing.





Ceci
n'est pas
de
l'enthousiasme

C'est dire tout haut ce que l'on pense tout bas

C'est manifester chaudement notre appréciation et notre satisfaction.
Bravo à toutes celles et tous ceux qui nous permettent de vivre ces moments.
Vous nous donnez le goût d'être présents chaque fois que se produit
quelque chose de beau et de bien.

En encourageant cet événement, nous mettons l'argent au service des gens.
Jamais le contraire.

Tél. : (418) 626-1146

www.cpdcharlesbourg.qc.ca



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Conjuguer avoirs et êtres