

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 8, N° 1

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

SEPTEMBRE 2005

1- MOT DU PRÉSIDENT

Après un printemps déprimant suivi d'un été tout à fait exceptionnel, les activités estivales se sont déroulées comme prévu. Les nombreuses sorties de vélo et du club de marche, le golf et le tennis ont connu beaucoup de succès en raison de la température favorable. Le camping à St-Roch-des-Aulnais avec la présence de 46 campeurs a connu un réel succès au même titre que la fête champêtre à l'Île d'Orléans où Yvon Wiseman, Rémi Hains, Jean-Claude Michel, Marc-André Auger et Jacques Boies de même que toute l'équipe de soutien nous ont fourni une prestation tout à fait remarquable. Au chapitre des voyages, malgré quelques incidents, les participants se sont montrés enchantés de leur séjour. La pétanque, quant à elle, continue de connaître un succès considérable et va bientôt battre son record d'achalandage. Toutes ces activités sont redevables au travail des bénévoles de la C.J.R. qui au dernier relevé comptait près de 175 personnes.

Au printemps 2005, la C.J.R. a fait des représentations concernant la fermeture de l'église Ste-Cécile. La décision devait être prise au mois de juin dernier mais nous sommes restés sans nouvelles depuis. Par ailleurs, nous apprenons que la Compagnie devrait être sollicitée de nouveau au début de l'automne et croyez bien que nous ferons tout en notre pouvoir pour aider à maintenir l'édifice dans la communauté de Ste-Cécile.

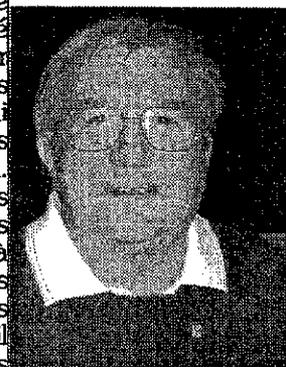
Le 10 septembre prochain se tiendra la grande rentrée. Vous serez de nouveau invités à vous joindre à nous pour la dégustation de maïs et de hot dogs. L'événement se tiendra dans la cour de l'école l'Escale comme l'an dernier de 11 h à 13 h. Par la suite, au gymnase, nous procéderons à l'inscription pour les activités de l'automne. N'oubliez pas votre carte de membre et vos chèques.

Les lundis C.J.R. débiteront le 12 septembre de 13 h à 16 h au chalet des Loisirs du Plateau. Vous pourrez alors vous inscrire aux activités. Plusieurs membres du conseil d'administration sont habituellement présents pour vous informer et répondre à vos questions.

Cette année encore le 23 octobre, nous vous préparons

un souper spaghetti à 5 \$ dans le cadre de la journée internationale des aînés sous le thème « Moins de solitude plus de solidarité ». De plus, nous vous offrirons en début 2006 (date à déterminer) un brunch à 5 \$ dans le cadre du Carnaval. Ces prix avantageux reflètent notre désir de retourner aux membres les surplus générés par d'autres activités très populaires. À la lecture de ce journal, vous découvrirez les nombreuses activités proposées par nos bénévoles, incluant le souper de Noël (oui! il est de retour).

En terminant il est de toute première nécessité de remercier chaleureusement les nombreux bénévoles qui assurent le succès des activités de la C.J.R. Vous avez des idées, des suggestions ? Je vous invite à vous joindre à l'équipe de bénévoles pour préparer des activités nouvelles, il suffit de contacter les coordonnateurs des activités sportives et socioculturelles.



J'espère que vous connaîtrez un bon automne.

Michel Tanguay, président

SOMMAIRE

Mot du président	1
Administration	2
Aînés et implications communautaires	4
Activités culturelles et éducatives	5
Activités sociales	7
Santé, plein air et sports	11
Voyages	14
Informations sur autres organismes	14
Divers	15

2- ADMINISTRATION**ÉQUIPE DU JOURNAL**

Claude Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Nicole Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Errol Fortin 627-3546
errolf@videotron.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.guv@sympatico.ca

Thérèse Brousseau 529-4789

Michel Tanguay 622-3536
micheltanguay@oricom.ca

Louise 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
cbourbeau@videotron.ca 628-5791

Ginette Martel, administratrice 622-7059
 responsable des voyages
ginettetmartel@sympatico.ca

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

Georgette Baril, administratrice 626-7454
claud_baril@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

CARTE DE MEMBRE 2006

Pour ceux qui voudraient renouveler leur carte de membre pour 2006, veuillez **retourner votre carte de membre**, une enveloppe pré-affranchie à votre nom et adresse et les informations suivantes :

- | | |
|-----------------------|---|
| ✍ nom et prénom | ✍ adresse complète incluant numéro d'appartement |
| ✍ numéro de téléphone | ✍ code postal |
| ✍ année de naissance | ✍ un chèque au montant de 15 \$ au nom de la C.J.R. |
- Pour ceux qui auraient perdu leur carte de membre, une nouvelle carte sera émise au coût de 2\$.

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 janvier 2006 est le 1^{er} décembre 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 peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau 628-5791.

BESOIN DE BÉNÉVOLES - ORGANISATION DE REPAS

La C.J.R. recherche des membres qui désirent s'impliquer dans l'organisation de repas, particulièrement le dimanche (brunch le matin ou souper le soir dans divers restaurants de la région), vous pouvez communiquer avec Gaétan Bourbeau, 628-5791.

ARTICLES PROMOTIONNELS

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

SITE WEB ET COURRIEL

Notre site Web est en opération depuis déjà quatre 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 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 à eux pour leur excellent travail.

MODALITÉS RELATIVES AUX INSCRIPTIONS D'ACTIVITÉS DE LA C.J.R. LORS DE LA JOURNÉE DU 10 SEPTEMBRE 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. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscriptions aura lieu à l'intérieur du gymnase de l'école l'Escale et 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 de l'inscription. **Ayez aussi votre carte de membre en mains 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.

LES LUNDIS P.M.

À partir du 12 septembre, de 13 h à 16 h, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815 av. Jean-Paquin, Charlesbourg, 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 toute information auprès des bénévoles qui sont sur place. Dans la grande salle du chalet, les joueurs de cartes et de scrabble sont les bienvenus.

Attention, le 10 octobre (jour de l'Action de Grâce), le chalet sera fermé.

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.

3- AÎNÉS ET IMPLICATION COMMUNAUTAIRE

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2005

Depuis plusieurs années, l'ONU a désigné la journée du 1^{er} octobre la journée internationale des aînés.

Cette année à Québec, les organismes d'aînés ont décidé de joindre leurs ressources pour souligner la journée internationale des aînés 2005 sous le thème « Moins de solitude, plus de solidarité ».

Le 14 septembre au Domaine Maizerets se tiendra une conférence de presse et une séance d'information sur les activités de plus de 50 organismes qui ont décidé

d'organiser des activités dans le cadre de la Journée internationale des aînés 2005.

La table de concertation des aînés de Charlesbourg: les Aînés regroupés de Charlesbourg (ARC) organise le 25 septembre à 18 h un souper théâtre avec la collaboration du Théâtre des Aînés de Charlesbourg au sous-sol de l'église St-Rodrigue sur la 1^{re} Avenue. Le coût pour le souper et la pièce de théâtre « Le droit d'être vieux » est de 15 \$. L'invitation s'adresse à tous les organismes d'aînés de Charlesbourg et à tous les aînés de notre arrondissement. C'est une façon très concrète de lutter contre la solitude en nous rassemblant pour mieux se connaître et fraterniser. Vous pouvez acheter des cartes auprès de Claude Charbonneau 623-2863.

Le 23 octobre, au sous-sol de l'église St-Rodrigue la C.J.R. organise un souper spaghetti avec un court témoignage de M. Éric Sédent des Petits Frères des Pauvres dans leur lutte contre la solitude chez les aînés. Le tout sera suivi d'une soirée dansante. Le coût de cette activité est de 5 \$. Vous pouvez acheter des cartes auprès de Gaétan Bourbeau 628-5791.

Fêtons ensemble la journée internationale des aînés en témoignant de notre solidarité.

Claude Charbonneau

IMPLANTATION DU PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS (PAA) AU NIVEAU DE LA C.J.R.

En avril 2005, le conseil d'administration de la C.J.R. Enonmait Jacques Bernier répondant de la C.J.R. pour l'implantation du PAA.

Pour septembre, le comité de gestion du PAA va explorer et implanter de nouvelles façons de faire pour impliquer les membres intéressés de chaque organisme participant en formant des équipes animées par le répondant de l'organisme et soutenues par le comité de gestion et le Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg.

Ce que les bénévoles veulent, c'est un engagement concret exercé dans la cohésion et avec une participation proactive des différents intervenants dans la lutte à l'isolement et à la solitude chez les aînés.

Vous pouvez contribuer à la réussite du programme par un engagement personnel afin d'assurer une présence humaine auprès d'aînés qui souffrent de solitude ou en référant des personnes qui ont besoin des services offerts.

Pour vous engager activement dans le PAA, communiquez avec Jacques Bernier 821-9234 ou Chantal Bérubé 622-5910.

Claude Charbonneau

MÉRITE BÉNÉVOLE 2005 - PRIX GRACIA-BOIVIN

Le 6 mai dernier, Monsieur Ralph Mercier, Président de l'arrondissement de Charlesbourg, remettait le prix Gracia-Boivin 2005 à Claude Charbonneau, secrétaire de la C.J.R. :

« Notre récipiendaire du prix Gracia Boivin 2005 est devenu, au fil des ans, un bâtisseur émérite dans son milieu. Il s'est principalement illustré dans la mise en place de la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg, dont il est président depuis sa création. Il a fortement contribué à faire de la Coopérative une entreprise reconnue pour la qualité de ses services.

En plus d'être une figure de proue, il est une personne déterminée, visionnaire et particulièrement dévouée à toutes les causes touchant les personnes âgées. Il a été un des grands artisans de la mise en place de la concertation au sein des Aînés regroupés de Charlesbourg. Il est l'initiateur et l'un des principaux partenaires de la création du Programme d'aide aux aînés et l'instigateur du Forum des aînés.

Son engagement à la Compagnie des Jeunes Retraités de Charlesbourg, à titre de registraire, de vice-président et de secrétaire, a toujours été constant et axé sur la volonté de fournir aux membres de cette organisation, un service de qualité.

Il est un homme de pensée et d'action apprécié pour sa persévérance, son sens du devoir et son dévouement et il est profondément engagé dans son milieu. Ses collaborateurs reconnaissent ses talents d'animateur, d'organisateur et de coordonnateur d'activités destinées aux moins favorisés.

Sans aucun doute, son enthousiasme et son engagement auront laissé des marques tangibles et auront contribué à améliorer la qualité de vie des personnes âgées sur le territoire de Charlesbourg.»

Je remercie sincèrement le conseil d'administration de la C.J.R. pour avoir soumis ma candidature au prix Gracia-Boivin 2005.

Je tiens à souligner particulièrement l'excellente contribution de M. Rémi Hains dans la présentation de ma candidature.

Claude Charbonneau

4- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

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, vous pouvez vous inscrire à certaines activités et recevoir de l'information. Café, rafraîchissements et biscuits vous seront servis.

Conférence du mercredi 12 octobre
L'histoire amérindienne au Québec

Mme Joëlle St-Pierre, historienne, nous entretiendra sur l'histoire des premiers peuples s'étant établis sur le continent américain et sur leur impact au Québec

Conférence du mercredi 16 novembre
Le commerce équitable, qu'est-ce-que c'est?

Réal Roy, agent de développement du Plan Nagua, présentera cet organisme de coopération internationale. Il expliquera son intervention dans l'achat et la vente de produits équitables: café, thé, chocolat... Une façon simple de contribuer au développement de l'économie des pays producteurs du Sud.

Vous aurez l'occasion de déguster un bon café « équitable ».

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

CONVERSATION ANGLAISE

Can you hear me now? Still looking for volunteers to be in charge of a group for the english conversation classes.

Please contact - Pauline Loignon at 661-3751 Thank you!

CONVERSATION ESPAGNOLE

Avec le succès qu'a connu la session de l'hiver dernier, nous proposons de poursuivre le cours d'espagnol « débutants + » à l'automne. La durée sera de dix (10) semaines à raison d'une heure et demie chaque lundi soir, au chalet des Loisirs du Plateau.

Nous organiserons un cours pour débutants si nous avons un nombre suffisant d'inscriptions. Le coût sera de l'ordre de 70 \$ dépendant du coût de la salle et du

nombre d'inscriptions. L'endroit sera déterminé plus tard.

André Leduc, responsable 622-2771

COURS DE BASE POUR INTERNAUTES

Le Club Oméga (Loisirs 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. (Hôtel de ville de Beauport)

Durée : 5 cours de deux heures trente

Coût : 70 \$ par personne pour un groupe maximum de 11 participants.

Michel Sylvain, responsable 622-7031
micsyl@videotron.ca

MUSÉE DE LA CIVILISATION

Le mardi 8 novembre, nous irons visiter plusieurs expositions : *Dieu, le tsar et la révolution, Autopsie d'un meurtre, Argent sacré, sacré argent...*

Des places sont prévues à la cafétéria du musée pour ceux qui désirent apporter leur dîner.

Nous avons aussi réservé pour le groupe au restaurant le Café du Monde. (Les prix varient entre 11 \$ et 14,50 \$ taxes et service en sus, payable au restaurant).

Entrée gratuite au musée

Coût du transport : 4 \$ (limite de 48 personnes par autobus)

Départ : 9 h 45 au stationnement de l'église Ste-Cécile. Retour 15 h 30.

Inscription : le 10 septembre et les lundis au chalet des Loisirs du Plateau

Nicole Letellier, responsable 626-5208

DÎNERS 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

Endroit : Restaurant Le Piolet
103, rue Racine, Loretteville

Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines.

Coût : 17 \$ (conférence, buffet à volonté, taxes et service compris)

Service d'autobus (si nombre suffisant) au coût de 4 \$. Vous le mentionnez à l'inscription.
Départ de l'église Ste-Cécile à 11h.

Le mercredi 19 octobre

«Découvrez le chemin de Saint-Jacques de Compostelle»

Saint-Jacques de Compostelle, un des plus grands lieux de pèlerinage de la chrétienté, accueille aujourd'hui les pèlerins qui ont parcouru des centaines de kilomètres à pied pour s'y rendre. Mais qu'est-ce qu'il y a donc sur ce chemin millénaire? Pourquoi marcher ainsi des centaines de kilomètres? Comment s'y préparer? Qui peut faire un tel parcours? Autant de questions que Jean-Marc Darveau, animateur régional de l'Association des Pèlerins et Amis du chemin de Saint-Jacques à Québec, abordera avec vous à l'aide de diapositives.

Le mercredi 23 novembre

«La ville de Québec d'hier à aujourd'hui»

Au cours de cet entretien, Jean-Marie Lebel nous fera découvrir l'importance de connaître l'histoire de Québec pour mieux comprendre la ville d'aujourd'hui. Ce populaire conférencier, historien et professeur à l'Université du 3^e âge à Laval, sait redonner vie aux événements et aux personnages de jadis.

Une façon de bien se préparer aux grandes fêtes du 400^e anniversaire de Québec.

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

ATELIER D'EUTONIE

(Une alternative au Tai-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'eutonnie contribue à la gestion du stress, à la détente et améliore l'état psychique.

Quand : le mardi, débutants et initiés,
de 10 h à 11 h 30
Début : le 4 octobre, pour une durée
de 10 semaines
(Un atelier pourra être reporté lors de
voyage de la C.J.R.)
Endroit: Au Centre culturel et communautaire
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 112
(2^e étage)
Coût : 92 \$ taxes incluses
(minimum 10 personnes)

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

RÉANIMATION CARDIO RESPIRATOIRE (RCR)

Date : le jeudi 10 novembre
Endroit : Centre culturel et communautaire
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 100
(2^e étage)
Coût : à déterminer

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714

LA MACHINE HUMAINE

Les médias nous parlent régulièrement de sujets qui relèvent de la biologie. Que ce soit sur les maladies héréditaires, l'identification des criminels grâce à l'ADN, la recherche et les découvertes récentes sur la santé... Si votre curiosité est éveillée, certaines des questions suivantes vous ont peut-être déjà effleuré l'esprit.

Qu'est-ce qui fait que l'ADN diffère d'un individu à l'autre? Les artères contiennent toujours du sang oxygéné. Vrai ou faux? Pourquoi les daltoniens sont-ils presque toujours des garçons?

Le foie est-il seulement responsable de la fabrication de la bile? De quelle façon l'énergie est-elle produite et utilisée? À quoi sert vraiment l'air que l'on respire à chaque instant? Quelle différence y a-t-il entre les jumeaux identiques et les autres? Les selles représentent-elles tous les déchets du métabolisme? Comment peut-on établir ou réfuter la paternité d'un individu? Certaines substances doivent être digérées, d'autres pas. Pourquoi? Vous pouvez obtenir les réponses à tout ce que vous avez toujours voulu savoir

sur le corps humain et que vous n'avez jamais pu demander.

Il suffit de vous inscrire pour assister à dix cours conférence sur le fonctionnement de la merveilleuse machine humaine.*

* Nous restons en dehors du domaine médical.

Durée: 10 semaines, (2 heures par semaine)
Début: le lundi 3 octobre à 13 h 30
Endroit : chalet des Loisirs Maria-Goretti, av. Paul-Comtois, Charlesbourg
Coût: 20 \$ incluant distribution de schémas et taxes

André LeBlanc, responsable 628-5651

5- ACTIVITÉS SOCIALES

GRUPE VOCAL DES JEUNES RETRAITÉS

Pour débiter notre 10^e année d'existence, le Groupe Vocal se réunira pour un déjeuner rencontre le 12 septembre. Nous pourrons ainsi mettre à jour nos commérages, ah! ah!...

Cependant, dès le lundi 19 septembre à 9 h 30, nous attendons tous les membres pour reprendre nos activités au chalet des Loisirs du Plateau.

Une nouvelle saison qui nous permet de croire que nous vivrons de beaux moments pour «s'amuser en chantant».

À bientôt, **Aline Parent**, responsable

SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2005

C'est le 9 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau que l'équipe de bridge C.J.R. entame sa huitième saison. Le tout se terminera le 9 décembre par un tournoi suisse.

Les 30 septembre, 14 octobre, 4 et 25 novembre des cours de perfectionnement seront donnés par Claude Charbonneau de 12 h 30 à 13 h 20.

Les mercredis de 9 h à midi à compter du 14 septembre jusqu'au 30 novembre, des cours pour débutants seront dispensés par Paul-Henri Lessard au chalet des Loisirs du Plateau.

Vous serez accueillis tous les vendredis par Danièle Lessard. Dennis Shareck dirigera les séances de

duplicata. Pauline Cloutier s'occupera de la trésorerie et de l'achat du matériel. Nicole Charbonneau sera responsable de l'organisation du tournoi du 9 décembre.

Les coûts pour une séance de duplicata sont de 2 \$ pour un membre et de 3 \$ pour un non membre.

Bienvenue à tous et bon bridge.

Claude Charbonneau, responsable 623-2863

SCRABBLE

Tous les lundis p.m. à partir du 12 septembre, au chalet des Loisirs du Plateau, vous êtes invités à vous joindre à une belle équipe joyeuse et dynamique pour jouer avec les mots de notre langue française.

Chez nous, pas de compétition, juste du plaisir. Dix (10) places disponibles.

Coût : 7 \$ pour la session.

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

ATELIERS DE CINÉMA

Vous êtes abonnés au Cinéma Le Clap? Vous aimeriez partager avec d'autres vos réflexions suite au visionnement de films? Joignez-vous aux vingt personnes qui jouissent de ce privilège depuis maintenant cinq ans.

Pour en savoir plus sur cette activité, rendez-vous au café rencontre le samedi 10 septembre.

Nicole Falardeau, responsable 651-6054

SOUPER AUX HÛÎTRES

Le temps des huîtres approche et il faut déjà penser à faire les démarches pour organiser notre souper aux huîtres. Le vendredi 14 octobre à 18 h au chalet des Loisirs du Plateau, nous vous suggérons encore une fois cette activité sous forme de buffet. Le menu reste le même : soupe, quiche, vol-au-vent, huîtres frites, salade César, dessert, café, thé... Un minimum de cinquante personnes est nécessaire pour la tenue de l'activité. Le coût incluant les taxes est de 22 \$ pour les membres et de 27 \$ pour les non membres. Ceux qui désirent des huîtres sur écailles au coût supplémentaire de 8 \$ la douzaine devront les commander lors de leur réservation. Inscription au café rencontre le samedi 10

septembre.

Louise et Michel Tanguay, responsables 622-3536

BILLARD

NOUVEL ENDROIT : Les amateurs de billard seront curieux de découvrir le nouvel emplacement pour notre activité billard qui recommence le 7 octobre et se poursuivra tous les vendredis jusqu'au 9 décembre au SPACE CLUB situé au 8379, boul. Henri-Bourassa. Inscription au café rencontre le samedi 10 septembre.

Coût : 23 \$ pour les membres et 28 \$ pour les non membres. Consommation obligatoire.

Michel Tanguay, responsable 622-3536

MÉCHOUÏ

Nous visitons encore cette année le Méchouï International à St-Etienne le jeudi 15 septembre et il y a encore de la place.

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 de l'animation : danse avant et après le repas, jeu de poches géant et possibilité de faire d'autres activités sportives sur place.

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

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

Inscription jusqu'au 10 septembre.

Louise et Michel Tanguay, responsables 622-3536

SOUPER À LA TANIÈRE

Devant l'intérêt des membres pour la dégustation du gibier, nous retournons au restaurant La Tanière

Date : le dimanche 6 novembre
Adresse : 2115, rang St-Ange, Ste-Foy
Heure : 18 h
Coût : 49,95 \$ /personne plus taxes et pourboire incluant une bouteille de vin pour deux personnes

Inscription : le samedi 10 septembre

Date limite d'inscription : le lundi 26 septembre

Un dépôt de 10 \$/personne payable en **argent comptant** est exigé lors de l'inscription.

Pierrette L. Wiseman, responsable 626-1092

BRUNCH ET VISITE DE LA STATION TOURISTIQUE DE DUCHESNAY

Le dimanche 25 septembre, nous vous invitons à bruncher à la station touristique et forestière de Duchesnay nouvellement rénovée. Après le repas, accompagnés d'un guide, nous visiterons à bord de l'autobus la station touristique où l'on revivra l'histoire de la toute première école de foresterie de Québec et de l'ancien moulin à scie. Du temps sera alloué pour marcher dans les sentiers pédestres et admirer les décors du début d'automne.

Suite à l'inscription du mois de mai, le groupe est complet. Possibilité de vous inscrire sur une liste d'attente.

Coût: 30 \$ comprenant le transport en autobus, le repas, la visite guidée et les pourboires. Le départ est prévu pour 10 h 30 et le retour vers 16 h à Charlesbourg.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

SOUPER SPAGHETTI

Suite au succès obtenu l'an dernier et dans le cadre de la journée internationale des aînés, votre conseil d'administration vous invite à notre souper spaghetti suivi d'une soirée dansante au prix de 5 \$. C'est une façon de distribuer une partie du surplus accumulé par notre organisme. Nous acceptons un maximum de 300 personnes.

Date : le dimanche 23 octobre
Endroit : sous-sol de l'église St-Rodrigue
Heure : 18 h
Inscription : 10 septembre

Note : Apportez votre vin et autre breuvage

Gaétan Bourbeau, 628-5791 et
Rémi Hains 628-6705, responsables

SOUPER DE NOËL 2005

Cette année nous reprenons notre traditionnel souper de Noël et nous vous promettons encore un moment inoubliable.

Dès le café rencontre du 10 septembre, hâtez-vous de vous procurer votre table et vos billets si vous désirez avoir le choix de la table (6 personnes par table) pour vous et vos amis. Il y aura possibilité de s'inscrire également lors des cafés rencontre et les lundis p.m.

Que vous soyez seuls ou regroupés, vous êtes les bienvenus.

Date : le jeudi 8 décembre
endroit : salle des Syndicats de la fonction publique
5100, boul. Des Gradins
Accueil : 17 h 30, souper: 18 h 30
Prix : 35 \$ pour les membres
40 \$ pour les non membres
Inscription : Rosaire Savard 628-6112
et Rémi Hains 628-6705

Menu du souper (5 services) : Crêpettes aux champignons, crème de poireaux, filet de porc à l'érable sur riz pilaf, accompagné de carottes, haricots verts et pommes de terre parisiennes, salade, dessert, thé ou café... Danse au rythme de la musique disco après le souper.

Comité organisateur : Georgette Baril, Rémi Hains, Rosaire Savard et **Ginette Dufresne**, responsable

CHANTONS NOËL À L'IMPÉRIAL DE QUÉBEC

Un mondial de chants de Noël universel... Un tour du monde de la chanson de Noël en 80 minutes, interprétée par 4 des plus belles voix du Québec. Tous les styles musicaux : blues, jazz, rock'n roll, country, ballade, gospel et les chansons de ceux qui les ont immortalisées : Nat King Cole, Bill Crosby, John Lennon, Elvis Presley... vous enchanteront. Un souper sera servi dans un restaurant de Québec.

Date : le dimanche 18 décembre
Coût : 59 \$
Départ : stationnement de l'église Ste-Cécile
Le prix comprend le transport en autocar scolaire, le souper, le spectacle en soirée et toutes les taxes.

A noter : le pourboire du conducteur n'est pas inclus

Ginette Martel, responsable 622-7059

VISITE DU PARLEMENT DE QUÉBEC ET DÎNER AU RESTAURANT LE PARLEMENTAIRE

Nous répétons cette activité parce que nous avons été obligés de refuser plusieurs membres dans le passé.

Le jeudi 1^{er} décembre, nous visiterons le parlement de Québec, assisterons à la période de questions des députés à l'Assemblée Nationale et dînerons au célèbre restaurant Le Parlementaire.

Coût : 3 \$ (comprend le transport, la visite guidée du parlement incluant la période de questions à l'Assemblée Nationale). Le repas est à vos frais, de 12 \$ à 20 \$ excluant le vin.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

"EXPO DE NOËL" 2005

Attention artistes et artisans de la C.J.R., nous vous offrons l'occasion de faire connaître vos talents et d'offrir une partie de votre production lors de notre "Expo de Noël" qui se tiendra le lundi 28 novembre de 13 h à 17 h au chalet des Loisirs du Plateau. Des créations dans les domaines suivants sont attendues : sculpture, vitrail, photographie, peinture, décoration, couture, tissage, gravure, menuiserie, joaillerie, gourmandises (confiture, chocolat...) cartes de souhaits...

Inscription : le samedi 10 septembre et les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

Coût : 5 \$ vous donnant droit à une table de vente.

Invitation spéciale aux membres de la C.J.R. à venir encourager nos exposants afin que notre "Expo de Noël" devienne une activité annuelle.

Louise Turcotte, responsable 628-3555

LA TROUPE DE THÉÂTRE DE LA C.J.R.

La troupe de théâtre vous revient pour une nouvelle production qui sera présentée en avril 2006. Nous comptons vous accueillir à ce spectacle qui, nous l'espérons saura vous distraire.

Nous profitons de l'occasion pour vous remercier du support que vous nous avez donné lors de nos spectacles antérieurs. Tous les membres de la troupe l'apprécient.

Comédiens et comédiennes demandés. Si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à nous contacter lors de la journée d'inscription du 10 septembre.

Claude Gagné, responsable 627-9186

Un gros merci à Camille Gagnon pour son dévouement lors de la dernière année.

Gaétan Bourbeau, coordonnateur des activités socioculturelles

DANSE EN LIGNE

Cette activité se déroule les mardis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau. Les cours suivants vous sont proposés :

- 12 h 30 - Débutants
- 13 h 40 - Intermédiaires 1
- 14 h 50 - Intermédiaires 2
- 16 h - Intermédiaires et avancés

Début des cours : le mardi 20 septembre

Coût : 30 \$ pour 12 semaines payable lors de l'inscription ou 3 \$ la séance

Inscription: le samedi 10 septembre

De plus, tous sont invités à pratiquer leurs danses tous les lundis soir au Carrefour de Charlesbourg. Le coût est 3 \$ pour les débutant (18 h 30 à 19 h 30) ou 5 \$ pour les intermédiaires et avancés (18 h 30 à 22 h).

Micheline Leduc, professeure

Claire Marriage 666-1753 et

Suzanne Ouellet 628-7659, responsables

Un gros merci à Hélène Tremblay qui s'est occupée de cette activité au cours des dernières années. Grâce à sa bonne humeur et à sa joie de vivre, elle a eu le don de communiquer aux participants le plaisir de danser. Nous espérons la revoir, de temps à autre dans nos activités, même si elle demeure désormais à l'extérieur de la région.

Gaétan Bourbeau, coordonnateur des activités socioculturelles





CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON AUTOMNALE 2005

Date/ jour	Activités	Endroits	Responsables	Téléphone
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 Sam	Grande rentrée inscription	Gymnase de l'école l'Escale	Michel Tanguay	622-3536
12 Lu	Les lundis pm (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
12 Lu	Cond. physique (début)	Gymnase François-Borgia	Marc-André Auger	623-4696
			André Nadeau	622-6103
			et Jean-Guy Nadeau	666-3982
12 Lu	Scrabble (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont	628-4564
12 Lu	Golf	Ste-Marie	Ginette Dufresne	623-4582
12 Lu	Déjeuner rencontre	Groupe vocal	Aline Parent	626-0966
12 ou 19	Club de marche	Maison O'Neil	Nicole L-Phaneuf	623-5714
13 Ma	Pétanque Tournoi	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
14 Me	Cours de bridge (débutants)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
14 Me	Club de marche	Vieux-Québec (complet, voir le 28)	Nicole L-Phaneuf	623-5714
15 Je	Méchoui	Méchoui International à St-Étienne	Louise et Michel T.	622-3536
16 Ve	Tai Chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
19 Lu	Tennis (début)	Patro de Charlesbourg	Claude Havard	849-8704
19 Lu	Groupe vocal	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
20 Ma	Golf - Tournoi de fermeture	Club de golf de Pont-Rouge	Ginette Dufresne	623-4582
20 Ma	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Mariage	666-1753
			et Suzanne Ouellet	628-7659
21 Me	Internauts débutants (début)	Loisirs de Beauport « La Cavée »	Michel Sylvain	622-7031
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 Di	Brunch et visite	Station Touristique de Duchesney	Gaétan Bourbeau	628-5791
28 Me	Club de marche	Vieux-Québec	Nicole L-Phaneuf	623-5714
29 Je	Visite dans les Bois-Francis	Warwick	Ginette Martel	622-7059

OCTOBRE

03 Lu	Ateliers : La machine humaine	Chalet des Loisirs	André LeBlanc	628-5651
03 au 06	Voyage à Boston	Nouvelle-Angleterre	Ginette Martel	622-7059
04 Ma	Ateliers d'eutonie (10 sem.)	Centre cult. et comm. de Charl.	Nicole L-Phaneuf	623-5714
07 Ve	Billard (début)	SPACE CLUB	Michel Tanguay	622-3536
10 ou 17	Club de marche	Cap-Tourmente	Nicole L-Phaneuf	623-5714
12 Me	Café rencontre conférence « L'histoire amérindienne et son impact au Québec »	Église St-Pierre-aux-Liens	Georgette Baril	626-7454

OCTOBRE (suite)

14 Ve	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise et Michel T.	622-3536
15 Sa	Balade en train touristique	Chaudière-Appalaches	Gaétan Bourbeau	628-5791
19 Me	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Georgette Baril	626-7454
21 Ve	Souper fin de la saison vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Jean-Guy Boisvert	623-2666
23 Di	Souper spaghetti	Sous-sol de l'église St-Rodrigue	Gaétan Bourbeau	628-5791
24 ou 31	Club de marche	Chemin du Roi (2e partie)	Nicole L-Phaneuf	623-5714
27 Je	Spectacle Alain Choquette	Casino de Montréal	Ginette Martel	622-7059

NOVEMBRE

06 Di	Souper	Restaurant La Tanière	Pierrette L. Wiseman	626-1092
07 ou 14	Club de marche	Centre Plein Air Dansereau	Nicole L-Phaneuf	623-5714
08 Ma	Visites d'expositions	Musée de la civilisation	Nicole Letellier	626-5208
10 Je	RCR	Centre cult. et comm. de Charl	Nicole L-Phaneuf	623-5714
16 mer	Café rencontre conférence « Le commerce équitable, qu'est-ce que c'est? »	Église St-Pierre-aux-Liens	Georgette Baril	626-7454
21 ou 28	Club de marche	Parc Rivière Ancienne-Lorette	Nicole L-Phaneuf	623-5714
23 mer	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Georgette Baril	626-7454
28 Lu	Expo de Noël	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Turcotte	628-3555

DÉCEMBRE

01 Je	Visite et dîner	Parlement du Québec	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 ou 12	Club de marche	St-Malo, St-Sauveur	Nicole L-Phaneuf	623-5714
08 Je	Souper de Noël	Salle des syndicats de la fonction publique	Ginette Dufresne	623-4582
09 Ve	Bridge : tournoi suisse	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
12 Lu	Lundi pm (dernier de 2005)	Chalet des loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
12 Lu	Remise des articles pour l'Info	C.J.R. de janvier 2006	Claude Charbonneau	623-2863
18 Di	Chantons Noël	Impérial de Québec	Ginette Martel	622-7059
23 Ve	Parution du journal	L'Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863

JANVIER 2006

09 Lu	Retour des Lundis pm	Chalet des loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
11 Me	Café rencontre inscription	Église St-Pierre-aux-Liens	Michel Tanguay	622-3536

N.B. Autres activités à surveiller : Conversation anglaise, resp. Pauline Loignon 661-3751; conversation espagnole, resp. André Leduc 622-2771; ateliers de cinéma, resp. Nicole Falardeau 651-6054; curling, resp. Rock Demers 626-8565; grosses quilles, resp. André Nadeau 622-6103; stretching et Tai Chi (débutant), chalet des Loisirs du Plateau, resp. Martine Hovington 624-7220.

6- SANTÉ PLEIN AIR ET SPORTS

RALLYE-NAVEX 2005

Le 4 juin avait lieu le Rallye-Navex de la C.J.R. La température aidant, ce fut une journée magnifique et une réussite au-delà de nos espérances.

Félicitations à l'équipe 14, composée de Gaëtane Tailleur et Thérèse Boivin qui ont récolté une note de 610 points sur 700 et ce malgré les questions du responsable Jules Truchon rusé et pointilleux. Bravo à vous deux.

Il y eut des rires jaunes de certains participants et surtout d'une équipe en particulier qui a fini le trajet bien avant tout le monde. Le petit monsieur est arrivé en se pétant les bretelles, sûr que son équipe avait une connexion directe avec St-Pierre, proclamant haut et fort qu'il avait au moins 32 bonnes réponses sur 35, mais au fur et à mesure qu'il discutait avec d'autres participants son score baissait. Si bien que lors de la correction, il s'est rendu compte que St-Pierre était dans les patates et qu'il aurait mieux valu se fier au pif de son épouse qu'à sa connexion qui ne valait pas de la schnoute.

Bon nombre de participants se souviendront qu'un boulon n'est pas un rivet, que Jésus est mort à 33 ans et qu'un maillet n'est pas une mailloche.

Sur les 21 équipes, 19 nous ont assurés de leur présence pour l'an prochain et qu'ils amèneraient des amis.

Merci à tous les participants et à ceux qui ont collaboré à la réalisation de ce rallye, Gisèle Bédard, Jean Bédard et Claudette Gauthier. Merci à ceux qui m'ont fait généreusement de gros câlins, j'ai beaucoup apprécié, grâce à vous je suis gonflée à bloc. Jules se joint à moi pour vous remercier de votre présence et de votre sens de l'humour et ce malgré nos quelques petites erreurs que nous corrigerons l'an prochain.

Sans rancune j'espère et à l'an prochain.

Gaëtane Fraser

GOLF TOURNOI DE FERMETURE

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

Ginette Dufresne, responsable 623-4582

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les responsables du conditionnement physique seront heureux de vous revoir à la session d'automne qui se déroulera comme suit :

Inscription : le samedi 10 septembre.

Coût : une journée, 20 \$, 2 journées 35 \$, 3 journées et plus 50 \$

Endroit: gymnase François-Borgia du Patro Charlesbourg

Heure des séances : 8 h 40 à 9 h 40

Durée : Début le lundi 12 septembre, fin le vendredi 9 décembre pour une durée de 13 semaines.

Bienvenue à tous et nous espérons vous revoir en grand nombre pour cette dixième saison.

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

SAISON DE SKI DE FOND 2006

Aux adeptes du ski de fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2006 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés durant le mois d'octobre afin de confirmer et de payer leur réinscription.

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

Coût : 50 \$ pour la saison.

Au plaisir de vous voir en pleine nature.

Michel Sylvain 622-7031, responsable

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

TENNIS

Déjà le mois d'août et une nouvelle saison intérieure à préparer. L'été a sûrement été bénéfique pour chacun de vous et nous vous attendons nombreux lors de l'inscription. Il y aura un changement lors de l'inscription et nous vous demandons d'être vigilants et de bien lire ce qui suit.

1) Préinscription le mercredi 7 septembre de 19 h à 20 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau pour les joueurs des saisons antérieures seulement.

2) Inscription le samedi 10 septembre pour les joueurs qui étaient absents le 7 et les nouveaux.

Coût : 20 \$

Début : la saison devrait débuter le 19 septembre au Patro.

Fin de la session : le 23 décembre.

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

~~~~~

### **AUX MEMBRES DU CLUB VÉLO DE LA C.J.R.**

Au moment où vous lirez ces lignes, nos activités seront complétées à plus de 80%. Nous avons eu un été extraordinaire nous ayant permis d'en profiter pleinement. Notre moyenne de participation a dépassé nos espérances. Faut-il en conclure que c'est la tendance pour les prochaines années? J'ose l'espérer.

Il faudrait maintenant penser à la relève de votre comité d'organisation. Quelques membres ont exprimé le désir de se retirer, alors nous avons un urgent besoin de bénévoles pour continuer les activités du club et permettre à plus de participants de s'amuser et de prendre l'air de façon saine. C'est un appel à votre implication.

Le souper de fermeture se tiendra au chalet des Loisirs du Plateau le vendredi 21 octobre à 17 h 30 au coût de 8 \$ (10 \$ pour les non membres). Inscription le samedi 10 septembre.

**Jean-Guy Boisvert**, responsable 623-2666

**TAÏ CHI TAÏ CHI TAÏ CHI**

La session d'automne de Taï Chi débutera le 16 septembre pour une durée de 12 semaines et se terminera le 2 décembre.

Heure : 9 h à 10 h 30

Clientèle ciblée :

initiés (ceux qui pratiquent le Taï Chi avec la C.J.R. depuis maintenant 6 années et plus) ou personnes ayant déjà pratiqué le Taï Chi et en connaissant suffisamment les rudiments.

Nombre maximum par session : 25 participants

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

Inscription : le 10 septembre

Louise Déziel 628-5282, professeure  
**Rémi Hains** 628-6705, responsable

~~~~~

CLUB DE MARCHÉ C.J.R.

Tous ceux qui désirent marcher dans la nature et qui s'intéressent aux richesses architecturales du patrimoine québécois seront comblés par notre programmation.

Les sorties régulières ont lieu le lundi à toutes les 2 semaines. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison. Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait du stationnement de l'église Ste-Cécile à 9 h pour pouvoir débuter la marche à 9 h 45.

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!

Certaines activités *spéciales* d'une journée, peuvent avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessitent des frais supplémentaires tels : repas au restaurant ou lunch, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Un coût supplémentaire s'ajoute pour les non membres du club de marche.

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

La programmation détaillée pour la session d'automne vous sera donnée lors de votre inscription.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DU CLUB DE MARCHÉ

- 12 (ou 19) septembre : Maison O'Neil
 26 sept. (ou 3 oct.) : Mont Wright
 10 (ou 17) octobre : Cap Tourmente (\$: droit d'entrée, guide)
 Coût à déterminer
 24 (ou 31) octobre : Chemin du Roi (2^e partie)
 7 (ou 14 novembre) : Centre de Plein-Air Dansereau 21 (ou 28 novembre) : Parc Rivière Ancienne-Lorette Culturel St-Malo-St-Sauveur (\$ autobus, resto / lunch)
 Coût à déterminer
 5 (ou 12) décembre : Coût à déterminer

ACTIVITÉS SPÉCIALES DU CLUB DE MARCHÉ

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 monsieur Jean-Marie Lebel, historien.

- Dates (2) : le mercredi 14 septembre (complet)
 le mercredi 28 septembre (places disponibles)
 Départ : 8 h 30 de l'église Ste-Cécile, en autobus (obligatoire)
 Coût : 29 \$ guide, transport et dîner au Café Buade
 31 \$ non membres du club de marche
 Durée : De 9 h à 16 h
 Maximum : 25 personnes

La Pocatière

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 température.

- Date : le jeudi 22 septembre
 Départ : 7 h 30 de l'église Ste-Cécile
 Vers 19 h 30 de St-Jean-Port-Joli
 Coût : 38 \$ (à valider) incluant transport en

- autobus, l'entrée au Musée et le souper
 41 \$ non membres du club de marche
 Dîner : Apportez votre lunch
 Souper : Au Café la Coureuse des Grèves, à St-Jean-Port-Joli

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714, avec **Monique, Normande et Alexandre**

PÉTANQUE C.J.R.

Nous venons de terminer en beauté notre huitième saison, le beau temps a été de la partie et nous vous remercions de votre participation hebdomadaire.

Le tournoi aura lieu le mardi 13 septembre et sera organisé comme les années précédentes avec une participation maximale de 96 joueurs en tenant compte des présences requises et mentionnées lors de l'inscription.

Je tiens à féliciter l'organisateur du tournoi *Raymond Blanchette*. Bonne continuité pour l'an prochain.

N.B. Les soirées continueront même après le tournoi du 13 septembre jusqu'en octobre.

Les membres du Comité : *Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux, François Fournier et Marc-André Auger.*

Lisette Côté, responsable

GROSSES QUILLES

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

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

André Nadeau, responsable 622-6103

LE CLUB DE MARCHÉ DE LA C.J.R. RECRUTE

La marche vous intéresse ? Le club de marche a besoin de bénévoles pour siéger sur le comité organisateur. Les bénévoles intéressés, en plus d'assister aux rencontres du comité (3 ou 4 par année), organisent en équipe de deux, une sortie par saison, soit une à la session d'été-automne et une à la session hiver-printemps.

Alors, SI LA MARCHÉ VOUS INTÉRESSE, vous êtes bienvenus sur notre comité.

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable du Club de marche 623-5714

7- VOYAGES

VISITE DANS LES BOIS-FRANCS

Nous nous rendrons dans la région des Bois-Francis et visiterons le centre d'interprétation de la canneberge et assisterons également au spectacle de la récolte des canneberges. Nous passerons 1 h 15 à l'économusée du cuir et découvrirons le savoir-faire et la technique d'un artisan du cuir. À ne pas manquer, la visite de la pépinière (BONSAI), le plus important producteur d'arbres nains du Canada. Il y aura également une visite guidée de Warwick.

Date : le jeudi 29 septembre
Coût : 89 \$

Le prix comprend le transport en autocar de luxe, les deux repas, toutes les visites, les taxes et les pourboires.

Ginette Martel, responsable 622-7059

ALAIN CHOQUETTE AU CASINO DE MONTRÉAL

Départ en avant-midi pour Beloeil où nous dînerons avant d'aller visiter l'Électrium à Ste-Julie où l'on nous expliquera tous les phénomènes reliés à l'électricité. Un tour de ville de Montréal de 2 heures nous permettra d'observer le Mont-Royal, l'Oratoire St-Joseph, Westmount... Nous nous rendrons ensuite au Casino.

Souper libre (non inclus) au casse-croûte du Casino. 20 \$ en coupons seront remis. (10 \$ échangeable immédiatement soit pour le souper ou le jeu et l'autre lors de votre prochaine visite au casino). À 20 h 30, place au spectacle d'Alain Choquette. Le retour à Charlesbourg est prévu en fin de soirée.

Date : le jeudi 27 octobre
Coût : 99 \$

Le prix comprend le transport en autocar de luxe, un repas, les visites, le spectacle, les taxes et les pourboires.

Ginette Martel, responsable 622-7059

BALADE EN TRAIN TOURISTIQUE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le samedi 15 octobre, nous vous invitons à visiter la Région de l'Amiante tout en admirant les couleurs d'automne à bord du nouveau train touristique Chaudière-Appalaches.

Le départ aura lieu le matin à 9 h 30 du stationnement de l'église Ste-Cécile. Nous nous rendons en premier lieu à Vallée-Jonction pour visiter la vieille gare ancestrale. Après le dîner, nous nous rendons à Thetford Mines pour prendre le train touristique et effectuer la balade d'une durée de trois heures en direction de Disraëli. La visite sera commentée et agrémentée d'une animation musicale.

À Frampton, à la Cabane à Pierre, nous prendrons un copieux souper canadien suivi d'une soirée dansante. Retour à Charlesbourg vers 11 h 30.

Coût : 99 \$ comprenant le transport par autocar de luxe, la visite guidée de la gare ancestrale, la balade à bord du train touristique, deux repas et la soirée de danse.

Gaétan Bourbeau, responsable 628-5791

8- INFORMATION SUR LES ACTIVITÉS D'AUTRES ORGANISMES

Le 13 septembre 2005
Venez marcher avec Judith Doyon!

C'est le 13 septembre prochain, dès 16 h 13 que Judith Doyon, retraitée de Québec, entamera les 13 derniers kilomètres de la marche Vancouver-Québec qu'elle a débutée le 1^{er} avril dernier. Cette femme a entrepris cette aventure afin d'amasser des fonds pour la YWCA de Québec qui fête cette année ses 130 ans d'existence et qui vient en aide aux femmes et aux filles en difficulté de la région de Québec. Vous pouvez vous inscrire à la marche du 13 septembre et en connaître tous les détails en contactant Caroline Joubert au 683-2155, poste 20 ou par courriel à

caroline.joubert@ywcaquebec.qc.ca.

Profitez de cette occasion unique pour participer aux derniers kilomètres de cette aventure de courage et de détermination. Il en coûte 13 \$ pour s'inscrire. Collation et breuvage seront disponibles à coût populaire.

Le club de marche de la C.J.R. vous invite à accompagner Judith pour la fin de son périple. Judith est accompagnée par Aline Blais, une membre très

active au comité du club de marche. Pour en savoir davantage, consultez le site web de la C.J.R. : www.cjrcharlesbourg.org et allez dans « Lien ».

Venez en grand nombre! Votre comité du club de marche sera sur place.

Des formulaires seront disponibles lors de l'inscription du 10 septembre.

Nicole Lévesque-Phaneuf

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

Nous vous rappelons que la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg qui a aménagé depuis avril au 110, 51^e Rue Est, Charlesbourg dispense auprès des aînés des services d'assistance à la personne et d'aide domestique (entretien ménager, travaux extérieur).

La Coopérative est un organisme sans but lucratif administrée par ses membres. 75 % des membres de son conseil d'administration sont membres de la C.J.R.

Pour donner des services de qualité à sa clientèle elle a besoin de personnes compétentes et expérimentées. Devant la difficulté à recruter du personnel, elle demande aux jeunes retraités qui veulent travailler d'une façon rémunérée en aide domestique de bien vouloir offrir leurs services en communiquant avec Mme Lucie Bussièrès, directrice générale, en composant le 624-4617.

Nous avons besoin de vos compétences

Claude Charbonneau, président

INFO SUR LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

Notre corporation fait en sorte de fournir les meilleurs équipements possibles afin de répondre aux besoins de tous les usagers, jeunes et moins jeunes.

L'année 2005 a bien débuté avec notre fameux « Plaisirs sur Glace » de janvier qui a connu un franc succès avec la participation de plusieurs centaines d'écoliers du Plateau. La journée consacrée à la famille fut agrémentée par la grande glissade, la visite du Bonhomme Carnaval et les promenades à poney. Le beau temps a favorisé la participation aux activités offertes.

En mai dernier notre activité *Plaisirs sur Glaces* fut sélectionnée comme événement de l'année. Une

plaque-souvenir et un certificat de la ville nous furent décernés.

Le Parc du Plateau fut très achalandé durant toute la saison et à l'été avec le Camp des jeunes dont 130 participants à tous les jours de la semaine. Plusieurs moniteurs et monitrices ont assuré l'animation de tous ces groupes de jeunes. La saison s'est terminée par le Camp des Accros du 15 au 19 août avec une cinquantaine inscriptions.

La deuxième édition de Plateau-fest du 20 août dernier, fut un réel succès avec la participation de jeunes talents musicaux du grand Charlesbourg. Cet événement contribue à faire connaître de nouvelles interprétations musicales parfois inédites. Bravo aux organisateurs.

Je tiens à remercier tous les bénévoles de la C.J.R., du Club de l'Amitié Ste-Cécile, les Scouts et Guides du Plateau, la coordonnatrice Martine Hovington et les membres du conseil d'administration pour leur contribution à la réalisation et au maintien de nos activités. Il faut également souligner le support financier de l'arrondissement et de nos élus.

J'invite tous les membres intéressés à l'évolution des loisirs dans notre quartier, à venir nous rencontrer le **19 octobre 2005 à 19 h lors de l'assemblée générale annuelle** de notre corporation qui aura lieu à la Planque. Il est peut-être temps de se serrer les coudes...

Errol Fortin, président
Corporation des Loisirs du Plateau.

9 - DIVERS

LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2005-2006, vous pourrez assister à une saison de sept conférences avec projection à la salle Albert-Rousseau, au Grand Théâtre de Québec ou au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement l'Écosse, le Pérou, Marrakech et Sud Maroc (hors série), les Îles grecques, le Mexique, la Chine et la Corse.

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assurés d'avoir toujours les mêmes sièges.

Inscription finale le samedi 10 septembre.

Denis Paquet, responsable 622-3542

PASSEPORT PLEIN AIR LOISIRS 2006

Ski alpin – Ski de fond – Golf – Restaurant

Vous recevrez en même temps le passeport gastronomique Club Méritas.

Vous pouvez profiter d'un rabais substantiel du prix des passeports en réservant le plus tôt possible soit lors de la journée de l'inscription du 10 septembre ou les lundis p.m.

À la parution de L'INFO C.J.R., on ne peut fixer le prix; il s'établira entre 15 \$ et 20 \$ selon la quantité réservée. Il sera mis en vente au café rencontre du 12 octobre prochain.

Denis Paquet, responsable 622-3542

CHRONIQUE SANTÉ

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : CONSEILS POUR UNE VIE SAINTE

L'activité physique n'a pas à être ennuyeuse ou difficile. Essayez d'y prendre plaisir en découvrant de nouveaux sports ou en invitant des amis à se joindre à vous. Un mode de vie physiquement actif est associé à de nombreux effets bénéfiques. Il diminue les risques de souffrir de problèmes, notamment des maladies cardiovasculaires, de diabète de type II, d'hypertension, d'obésité et du cancer du colon. Il diminue également le risque de mourir prématurément et prévient l'apparition et la progression de plusieurs maladies chroniques.

- * Marchez aussi souvent que possible.
- * Descendez de l'autobus deux arrêts avant votre domicile votre destination et continuez à pied.
- * Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- * Réduisez les longues périodes d'inactivité devant le téléviseur.
- * Levez-vous du canapé et effectuez des étirements et des mouvements de flexion toutes les heures pendant quelques minutes.
- * Jouez avec vos enfants et petits-enfants.
- * Rendez-vous au travail, à l'école ou à vos activités de loisirs à pied, à bicyclette ou en patin à roues alignées.
- * Découvrez les promenades et les pistes cyclables de votre quartier et profitez-en.
- * Commencez d'abord par un cours d'activité physique, vous n'êtes pas obligés de vous engager pour une longue période.
- * Adonnez-vous plus souvent aux activités physiques que vous pratiquez actuellement.
- * Sortez dans le jardin et bêchez, taillez, ratissez et enlevez les mauvaises herbes.

- * Organisez-vous pour trouver quelques amis avec qui marcher tous les jours à la même heure.
 - * Contractez les muscles abdominaux ou les muscles du dos lorsque vous êtes assis sur une chaise ou dans l'auto.
 - * Prenez l'engagement d'essayer, seul ou avec votre famille, une nouvelle activité à chaque saison : raquette, curling, randonnée pédestre, bicyclette, danse, quilles, pêche, camping, patin à glace, ski, natation, patin à roues alignées, marche, course, saut à la corde, jeu de chat perché avec vos petits-enfants ou jeu de ballon dans le parc.
- Il n'est jamais trop tard pour commencer. Consultez votre médecin avant d'entreprendre toute nouvelle activité.

Nicole Lévesque-Phaneuf

DÉPISTAGE DE L'OSTÉOPOROSE

Les infirmières de l'équipe de recherche du Dr Brown vous invitent à une clinique de dépistage de l'ostéoporose. Les personnes ciblées sont l'homme et particulièrement la femme de 50 ans et plus, ménopausée, ne prenant pas d'hormones et qui n'est pas sous traitement pour l'ostéoporose.

Le dépistage consiste en un test d'ultrasonométrie du poignet, fait sans douleur et de façon très sécuritaire, d'une durée de 10 minutes. Par la suite, vous rencontrez une infirmière qui vous explique le résultat et vous informe des protocoles de recherche de l'ostéoporose présentement en cours.

- Date : Le jeudi 24 novembre
Sur rendez-vous, aux 10 minutes, de 8 h 30 à 15 h 30
- Endroit : Centre culturel et communautaire
7575, boul. Henri Bourassa, salle 100
(2^e étage)
- Coût : Gratuit

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable 623-5714



Impression du bulletin
688-9593



Restaurant
NORMANDIN

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

*Salons privés

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

Bijouterie

Fortuna



5,000 3e ave Ouest
Charlesbourg

**sur tous les achats
en comptoir**

sauf sur les réparations et les créations



Bijoux en or- argent
Montres- piles
Cadeaux

* Sur présentation de votre carte
d'adhésion valide exclusivement

tél.: 418 - 627- 1445



Nicole Fleury
fleurymatch@hotmail.com
tél.: 623-3711

LA SOUFFRANCE

La souffrance est un ressenti en soi de privation et de limite : c'est-à-dire privation de ce que l'on aime et limite de ce que l'on veut.

La capacité de souffrir en nous est la même que celle d'aimer. La souffrance connaît plusieurs voies: tantôt c'est une épuration, un progrès, une sanctification. La souffrance nous diminue en nous dépouillant de nos forces et nous approchant de notre essence humaine. Toute souffrance qui ne rend pas meilleur manque sa raison d'être. La question est de l'accepter et non de la subir. C'est un cheminement qui permet d'y donner un sens. Un choc de vie est un cadeau de la vie même s'il ne nous apparaît pas comme tel lorsqu'il survient.

Ce n'est pas un moment gratuit dans notre existence, mais plutôt le maître d'œuvre d'une transformation. Le silence est recommandable dans cette période. Il délie les noeuds du coeur et de l'âme.

Nous voudrions tellement être des spécimens parfaits de l'humanité. Même cette image de la perfection est tout autant réductrice que la maladie. La vie n'a pas de frontière et nous ne faisons qu'un avec celle-ci.

Nous qui sommes plus matures, nous supportons mieux sans doute la peur de la souffrance. Voilà l'importance d'avoir bien vécu et de gérer les revers de la vie.

Anne-Marie Gagnon

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

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

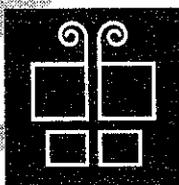
 **Compagnie
des jeunes retraités(c)
du plateau de Charlebourg**

Gagnez une escapade sur la
Costa del Sol
en Espagne!

* Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing



CHARLESBOURG



CONDOMINIUMS

CITÉ MONARQUE

vivre actif | vivre libre

LA VIE COMME À LA MAISON

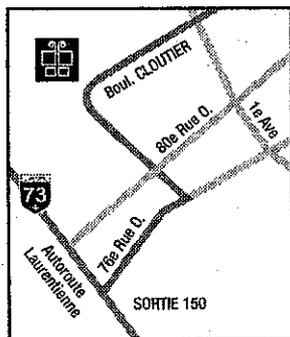
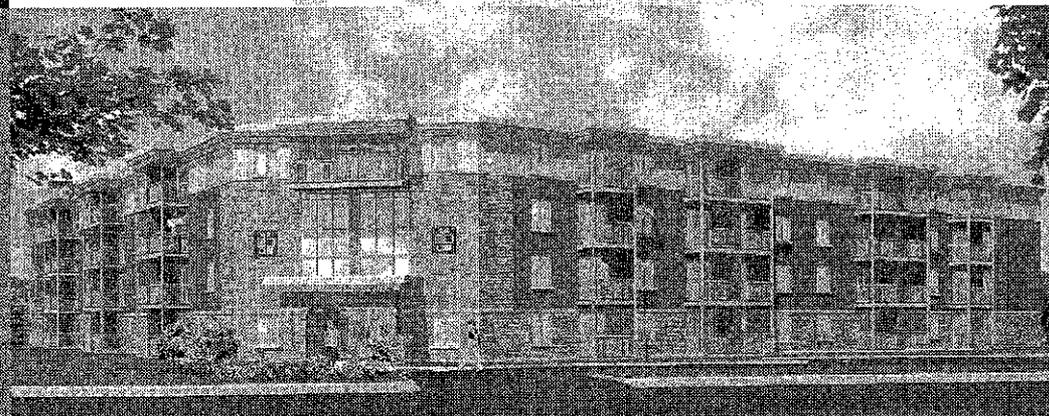
Immeuble tout en béton

Plus de 90 000 pi²
d'espaces verts

Vous avez plus de 50 ans ? Cité Monarque vous invite à la vie active et libre sans les tracas du quotidien.

- 75 condominiums spacieux à prix abordable
- 1 ou 2 chambres
- stationnement intérieur
- des copropriétaires qui vous ressemblent
- à 5 minutes du centre-ville de Québec
- occupation au printemps 2006

ascenseur | insonorisation supérieure | piscine | salles communes | centre de conditionnement physique | spa | cinéma-maison | bureau de nursing | etc.



Venez nous visiter.

Heures de visite

Lundi au vendredi : 11 h à 16 h
17 h à 19 h 30 sur rendez-vous
Samedi et dimanche : 11 h à 16 h

Bureau des ventes

8525, boulevard Cloutier à Charlesbourg
Autoroute Laurentienne Nord
Sortie 150, 80e Rue



Un projet :

groupe cité vie

Une réalisation :

Construction
Citadelle



Information : (418) 627-9516

www.citemonarque.com