



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° 2

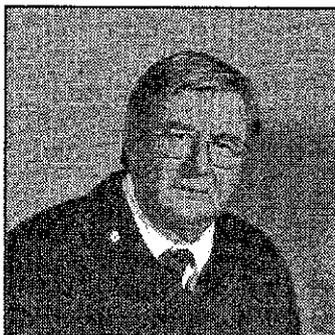
Site web: <http://www.cjrcharlesbourg.org>

JANVIER 2006

1- MOT DU PRÉSIDENT

Les activités d'automne étant terminées, nos nombreux bénévoles se sont affairés à réaliser une intéressante programmation hivernale comme vous pourrez le constater à la lecture de ce journal.

La réussite étant jusqu'à maintenant l'apanage des activités de la C.J.R., force nous est de constater que tous nos projets se sont déroulés sans encombre grâce au dévouement incessant de nos 175 bénévoles qu'il convient de remercier chaleureusement. Rappelons que l'automne 2005 a été fertile en événements dignes d'être mentionnés. Pensons au 10^e anniversaire d'existence du groupe vocal et du groupe de conditionnement physique et aussi au retour de notre traditionnel souper de Noël qui, encore une fois, s'est avéré un véritable succès; merci aux organisateurs.



Le 19 novembre dernier avait lieu au sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens le souper soulignant le 10^e du groupe vocal. À cette occasion, nous avons été à même de constater l'esprit de camaraderie et la joie de vivre qui règnent au sein de cette activité. La qualité de l'animation et le talent de notre claviériste en ont impressionné plusieurs. Tout au long de la soirée, les animateurs de même qu'Aline et Gaétan Parent nous ont fait comprendre le précepte d'un philosophe allemand qui dit que « sans la musique, la vie serait une erreur ».

Le 8 décembre dernier, le groupe de conditionnement physique soulignait à son tour ses 10 ans d'existence. Longtemps sous la gouverne de Benoît Cloutier, le conditionnement physique s'est toujours préoccupé de la santé de nombreux membres de la compagnie. Une forte relève a pris les rennes de cette activité et son travail remarquable contribue à l'excellence et à la popularité de cette dernière. Merci à Marc-André Auger, André Nadeau et Jean-Guy Nadeau.

continue ses démarches auprès de la fabrique Saint-Charles-Borromée afin d'examiner les possibilités pour notre organisation d'utiliser les locaux de l'église Sainte-Cécile. Considérant qu'au fil des ans la compagnie s'est taillé une place enviable dans la communauté de l'arrondissement de Charlesbourg, que nous représentons une force vive et dynamique auprès des aînés, que cette paroisse est notre lieu de naissance et l'origine de nos racines, nous sommes d'avis que nous pouvons devenir une partie de la solution au problème du maintien de l'église Sainte-Cécile dans notre communauté.

Les lundis C.J.R. reprendront le 9 janvier 2006 au chalet des Loisirs du Plateau. Pour éviter le chaos au moment du café rencontre de janvier, pensez à renouveler dès maintenant votre carte de membre et ainsi être prêt pour les inscriptions du 11 janvier 2006 au sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens à 13 h 30. N'oubliez pas d'apporter alors votre carte renouvelée et vos chèques.

L'assemblée générale de la C.J.R. aura lieu le mercredi 15 février 2006 à la salle des Chevaliers de Colomb de l'église Saint-Pierre-aux-Liens. Nous vous attendons en grand nombre puisque nous procéderons à l'élection de plusieurs administrateurs. Vous trouverez dans le journal un coupon de mise en candidature; si vous êtes intéressé, remplissez-le. Nous avons besoin de toutes les bonnes volontés pour maintenir la compagnie à son niveau d'excellence.

Au nom du conseil d'administration, Joyeux Noël et Bonne et Heureuse Année. Que nos activités vous aident à maintenir la bonne forme et une éternelle jeunesse du cœur et de l'esprit.

Michel Tanguay,
président



Nous sommes heureux de vous informer que la C.J.R.

SOMMAIRE

1- Mot du président	1
2- Administration	2
3- Aînés et implication communautaire	7
4- Activités culturelles et éducatives	8
5- Activités sociales	11
6- Santé, plein air et sports	12
7- Voyages	17
8- Autres organismes	18
9- Divers	19

2- ADMINISTRATION

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

Michel Tanguay, président micheltanguay@oricom.ca	622-3536
Rémi Hains, vice-président Coordonnateur sports et conditionnement physique remihains@videotron.ca	628-6705
Claude Charbonneau, secrétaire phillipe@sympatico.ca	623-2863
Jean-Louis Gilbert, trésorier gilbertjl@hotmail.com	626-8736
Réjean Loignon, registraire rejean.loignon@videotron.ca	661-3751
Jacques Bernier, coordonnateur adjoint sports et conditionnement physique jbernier006@sympatico.ca	821-9234
Gaétan Bourbeau, coordonnateur socioculturel cbourbeau@videotron.ca	628-5791
Ginette Martel, administratrice Responsable des voyages ginettemartel@sympatico.ca	622-7059
Nicole Lévesque-Phaneuf, administratrice nicole.phaneuf@videotron.ca	623-5714
Georgette Baril, administratrice claud_baril@sympatico.ca	626-7454

Ginette Dufresne, administratrice jacques.dufresne@sympatico.ca	623-4582
Jean-Guy Boisvert, administrateur greenwod@videotron.ca	623-2666
Jean-Claude Michel, administrateur Fernande.michel@videotron.ca	626-4160

ÉQUIPE DU JOURNAL

Claude Charbonneau phillipe@sympatico.ca	623-2863
Nicole Charbonneau phillipe@sympatico.ca	623-2863
Errol Fortin errolf@videotron.ca	627-3546
Pauline Morneau pmorneau@sympatico.ca	623-5043
Marcel Dupont madupont@progression.net	628-7963
Huguette Deblois huguette.deblois@videotron.ca	626-9075
Aline Lévesque aline.et.guy@sympatico.ca	845-2118
Thérèse Brousseau	529-4789
Michel Tanguay micheltanguay@oricom.ca	622-3536
Louise Tanguay micheltanguay@oricom.ca	622-3536
Georgette Baril claud_baril@sympatico.ca	626-7454
Coordonnateurs d'activités :	
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	628-5791
Rémi Hains remihains@videotron.ca	628-6705

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

MOT DU REGISTRAIRE

Quelque 500 membres n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre. Pour éviter la cohue de la rentrée, je vous suggère d'envoyer votre carte de membre ainsi qu'un chèque au montant de 15 \$ à l'adresse suivante : C.J.R. 8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, G1G 4W7, accompagné d'une enveloppe pré-affranchie à votre nom et adresse. Le tout vous sera retourné dans les plus brefs délais. Vous pouvez aussi renouveler lors du lundi p.m. du 9 janvier 2006 au même endroit.

À partir de janvier, pour vous inscrire à une activité, vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement. Lors de l'inscription aux activités, les préposés assignés aux tables vous demanderont de la présenter pour vérifier si l'étiquette 2006 y apparaît.

Évidemment, cela sera aussi possible lors de la journée d'inscription le 11 janvier 2006.

Réjean Loignon, registraire

CJRCHARLESBOURG.ORG

Le site web de la C.J.R. est en fonction depuis plus de 14 ans. À date, le compteur du site totalise plus de 19 000 visites. En consultant le tableau statistique qui apparaît sur le site (voir signet Info C.J.R.), on constate que les visites y sont en croissance. Il y a sûrement chez les branchés un intérêt pour les informations qui y figurent. On peut présumer que, en plus des membres, il y a des non membres qui y jettent deux ou trois clics juste pour voir...

Le contenu actuel est constitué principalement de L'Info C.J.R., de photos d'événements et de judicieux liens internet. Sans contredit, le format actuel est d'un intérêt certain. Pour ajouter un peu plus de dynamisme audit contenu, les responsables projettent d'y ajouter de l'espace à l'intention de ceux et celles qui voudraient y inclure des textes.

Que ce soit sous forme de chronique, de compte-rendu, d'un événement d'intérêt général, de traité ou description d'un hobby, voire même de pensée philosophique, la diffusion d'un tel texte ajouterait une nouvelle facette à notre page web. À titre d'exemples, on pourrait y trouver quelques lignes traitant d'environnement (c'est actuellement à la mode...), de finances personnelles, de lieux à visiter ou de passe-temps à découvrir.

Il y a chez nous suffisamment de connaissances et d'expérience pour meubler un espace en ce sens sur le site et refléter le dynamisme de la C.J.R. Veuillez croire que toute proposition sera bien accueillie.

Les modalités d'insertion d'éventuels textes sur le site ne sont pas encore définies. Dans l'immédiat, les auteurs pourront communiquer avec le soussigné pour lui faire part de leur projet.

Photos pour le site

Les photos qui sont transmises à Yvan Conseiller (navy2@videotron.ca) meublent très bien les pages du site et sont pour la plupart de bonne qualité et très pertinentes aux activités. Toutefois, il faut faire une certaine sélection compte tenu de l'espace disponible et du temps de chargement sur l'écran du visiteur. Pour faciliter le travail d'Yvan et optimiser ce temps de chargement à l'écran, les photos soumises doivent respecter les formats suivants :

les fichiers transmis sont en JPG ex. Nom Image.jpg

les dimensions de 400 x 500 pixels

le poids du fichier de chaque photo ne dépassant pas 200 Kb

Dans le cas où les images à transmettre et devant être insérées sur le site ne respecteraient pas ces critères, communiquez avec le soussigné.

Impatient de recevoir des textes.

Jean Bédard (bedjean@sympatico.ca)

LES LUNDIS PM

À partir du 9 janvier, de 13 h à 15 h 30, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, est ouvert à tous. Vous pouvez payer votre carte de membre ou recevoir toute information sur nos activités auprès des bénévoles qui sont sur place. Dès le 16 janvier, vous pourrez aussi vous inscrire aux activités si des places sont encore disponibles. Les joueurs de cartes et de scrabble sont toujours les bienvenus.

MODALITÉS RELATIVES AUX INSCRIPTIONS D'ACTIVITÉS DE LA C.J.R. LORS DE LA JOURNÉE DU 11 JANVIER 2006

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 qui est à 13 h 30. Aucune autre inscription ne sera acceptée.

La séance d'inscription aura lieu à la salle de l'église Saint-Pierre, (salle du haut.) et les portes s'ouvriront à 13 h dans le but de permettre aux gens de regarder et

de s'orienter avant de s'inscrire. Mais notez bien que le message sera très clairement transmis à toutes les tables de ne **pas prendre d'inscription** avant 13 h 30.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et être datés (à moins d'avis contraire) de la journée de l'inscription. **Ayez aussi votre carte de membre en mains pour la montrer au préposé à l'inscription.** Un membre ne peut inscrire plus qu'un seul autre membre en règle à une activité.

Il faut accepter que la C.J.R. compte présentement plus de 1300 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.

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

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation dans un délai inférieur à deux semaines de la tenue de l'activité, des frais administratifs de 5 \$ lui seront facturés. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

Il est à noter que les frais d'inscription versés pour une activité gérée par un organisme autre que la C.J.R. (voyages, concerts...) sont remboursés selon les

modalités prévues pour ces activités, le cas échéant.

Toutefois, aucun remboursement de frais d'inscription ne sera accepté 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.

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour l'organiser de nouvelles activités ou qui désireraient s'impliquer dans des activités déjà en place peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau 628-5791.

BESOIN DE BÉNÉVOLES

Au cours des prochains mois, vous remarquerez que nous n'avons pas de brunch ou de repas le dimanche. Nous recherchons des membres qui désirent s'impliquer dans l'organisation de ce genre d'activité.

Il en est de même pour organiser des sorties, pour assister à des pièces comme au théâtre du Trident...

Pour information : 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. Ces articles sont disponibles lors des lundis p.m. et des cafés rencontre.

AVIS DE CONVOCATION POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA C.J.R.

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra le mercredi 15 février 2006 au sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens à 13 h 30. Les membres en règle présents devront entériner les décisions prises par le CA au cours de la dernière année, recevoir le rapport du président sur les activités organisées en 2005-2006, approuver les états financiers

Formulaire de mise en candidature

Nom :
de membre :
Signature du membre :
Date de signature :
Signature du proposeur :

déposés par le trésorier, élire les membres du conseil d'administration et modifier les règlements généraux, le cas échéant.

Les membres en règle désirant se présenter comme administrateurs pour les années 2006-2008 peuvent transmettre, avant la tenue des élections, leur bulletin de candidature au secrétaire de la C.J.R. Claude Charbonneau, à l'adresse mentionnée sur l'info C.J.R. Plusieurs postes d'administrateur sont à combler. Bienvenue à tous.

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

PROCÉDURE D'ÉLECTION À UN POSTE D'ADMINISTRATEUR AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA C.J.R.

Le conseil d'administration de la C.J.R. a adopté à sa réunion du 2 novembre 2005 la procédure d'élection suivante à un poste d'administrateur.

- 1 Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.

Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.

Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.

Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.

Le président ou la présidente d'élection considère d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite les propositions présentées verbalement séance tenante.

Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mises en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.

2. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.

S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.

S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.

Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaire à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.

Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin...

4. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.
5. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.

Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité afin d'en éliminer une.

Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.

Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.

- 6 Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

(Voir article 338 du CCQ et suivants)

Approuvée par le conseil d'administration de la C.J.R. le 2 novembre 2005

LA POLITIQUE SUR LA GESTION DES MEMBRES, LA COLLABORATION ET LE PARTENARIAT AVEC LES ORGANISMES DU MILIEU

Le conseil d'administration de la C.J.R. a adopté à sa réunion du 7 décembre 2005 la politique sur la gestion des membres, la collaboration et le partenariat avec les organismes du milieu. Elle vise l'encadrement par le conseil d'administration des règles, des directives

et des pratiques de la C.J.R. en matière de gestion des membres, de collaboration et de partenariat avec les instances de concertation et les organismes du milieu. La clientèle visée par cette politique est toute personne exerçant une fonction ou rôle dans la C.J.R. à titre d'administrateur, de responsable d'activité ou de membre.

1-LA POLITIQUE SUR LA GESTION DES MEMBRES

La gestion des membres porte sur l'admission des membres, l'accueil des nouveaux membres, leur participation aux activités, le renouvellement des cartes de membre et l'information aux membres sur les activités de la C.J.R.

1.1-L'ADMISSION DES MEMBRES

Les éléments déterminant l'appartenance de la C.J.R. à l'arrondissement de Charlesbourg sont :

- 1-Le siège social de la C.J.R. est situé sur le territoire de l'arrondissement de Charlesbourg,
- 2-La majorité de ses membres proviennent de l'arrondissement de Charlesbourg.

En se référant à ces éléments, les personnes âgées de cinquante ans et plus, retraitées ou partiellement retraitées, résidant sur le territoire de l'arrondissement de Charlesbourg sont acceptées comme membres de la C.J.R. sans restriction.

Pour les personnes répondant aux mêmes caractéristiques mais ne résidant pas sur le territoire de l'arrondissement de Charlesbourg, elles sont acceptées comme membres si elles sont parrainées par un autre membre en règle et selon les conditions suivantes : celles qui font leur demande comme membres entre le 1^{er} décembre et le 1^{er} février, entre le 1^{er} avril et le 1^{er} juin et entre le 1^{er} août et le 1^{er} octobre sont mises sur une liste d'attente. À l'expiration de chacun de ces délais, le registraire leur demande si elles veulent encore faire partie de la C.J.R. Si leur réponse est affirmative, elles peuvent alors devenir membres de la C.J.R. et s'inscrire aux activités de la C.J.R. Celles qui s'inscrivent comme membres à la C.J.R. à l'extérieur des délais prévus sont acceptées sans restriction.

L'objectif visé par ces mesures est d'accorder la priorité de participation aux activités aux membres en règle de la C.J.R.

1.2-L'ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Tout nouveau membre reçoit sa carte de membre avec un exemplaire du dernier Info C.J.R. publié et un document lui expliquant les façons de s'informer sur les activités de la C.J.R. (lundis p.m., la boîte vocale, le site web...).

Une fois l'an, en février de chaque année (après la publication de la liste officielle des membres en règle au 31 janvier de chaque année), la C.J.R. souligne par une activité l'accueil des nouveaux membres.

1.3- LA PARTICIPATION DES MEMBRES AUX ACTIVITÉS DE LA C.J.R.

Les membres en règle ont la priorité d'inscription aux activités de la C.J.R. selon leur date d'inscription pour les activités contingentées. Les participants antérieurs aux activités contingentées peuvent bénéficier d'une pré-inscription à ces activités, le cas échéant.

Les bénévoles à l'inscription des activités peuvent s'inscrire aux activités de la C.J.R. avant la période prévue pour l'inscription à ces activités.

Pour les activités non contingentées, les non membres peuvent participer à ces activités en payant un tarif plus élevé pour participer à ces activités, le cas échéant.

Une fois qu'ils ont payé leur participation à ces activités non contingentées, les non membres conservent leur droit de participation à cette activité même si un membre en règle se présente pour participer à cette activité et qu'il ne reste plus de place disponible.

La participation de membres provenant de d'autres organisations à des activités organisées conjointement avec ces organisations fait l'objet d'une entente particulière convenue lors de l'organisation de cette activité.

1.4-LE RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

Un membre en règle est celui qui a acquitté sa cotisation annuelle qui est valable du 1^{er} janvier de l'année en cours au 31 janvier de l'année suivante.

Tout membre en règle peut renouveler sa carte de membre à la C.J.R. sans avoir à répondre à de nouvelles conditions.

Le nouveau membre qui adhère à la C.J.R. entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre est membre en règle jusqu'au 31 décembre de l'année suivante.

Les membres en règle ont jusqu'au 31 janvier de l'année suivante pour renouveler leur adhésion à la C.J.R.

1.5-L'INFORMATION AUX MEMBRES

La C.J.R. informe ses membres par les mécanismes suivants : l'Info C.J.R. publié trois fois par année (en janvier, en mai et en septembre), la boîte vocale gérée par un responsable nommé par le conseil

d'administration de la C.J.R., le site web géré par un responsable nommé par le conseil d'administration de la C.J.R. et les lundis p.m. où un membre du conseil d'administration est responsable pour répondre aux demandes des membres.

Toute activité doit être acceptée par le conseil d'administration de la C.J.R. L'information sur les activités doit être conforme aux dispositions de l'activité acceptée par le conseil d'administration de la C.J.R.

Toute information concernant une organisation extérieure à la C.J.R. doit recevoir l'approbation du conseil d'administration de la C.J.R. avant sa diffusion.

2-LA COLLABORATION ET LE PARTENARIAT AVEC LES ORGANISMES DU MILIEU

En tenant compte des principes décrits dans la présente politique, la C.J.R. peut convenir d'entente de collaboration et de partenariat avec des organismes du milieu et les instances de concertation selon le cas.

Ces ententes peuvent porter sur l'organisation d'activités conjointes, de projets communs, de participation de la C.J.R. à des activités organisées par d'autres organismes ou de ces organismes à des activités organisées par la C.J.R., sur l'utilisation conjointe de certains équipements. Ces ententes précisent les modalités de participation et les responsabilités des parties à l'entente. Elles doivent être conformes aux règlements et aux politiques de la C.J.R. Ces ententes doivent être écrites et avoir fait l'objet d'une approbation par le conseil d'administration de la C.J.R.

La C.J.R. entretient une collaboration particulière avec la Corporation des Loisirs du Plateau et avec les Aînés Regroupés de Charlesbourg par la participation de l'un de ses représentants à leur conseil d'administration respectif.

Elle rend accessible une section de *L'Info C.J.R.* pour l'information sur les activités d'organismes impliquant les aînés de l'arrondissement de Charlesbourg selon les critères suivants : la C.J.R. entretient des relations ou des collaborations particulières avec ces organismes et l'information diffusée est en lien avec cette collaboration.

Pour développer son action sociale et d'entraide avec le milieu, la C.J.R. participe comme partie prenante au programme d'aide aux aînés. Elle apporte prioritairement son appui à des organismes de bien-être de son milieu s'occupant particulièrement des aînés.

Approuvée par le conseil d'administration de la C.J.R. le 7 décembre 2005.

3- AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

RESTONS ACTIFS

Pour nous, les aînés, apprendre à bien vieillir est notre façon de nous assurer que l'avenir se construira dans le respect du passé.

Bien vieillir, c'est vivre avec les ressources suffisantes, avoir une bonne santé, des services de santé adéquats, demeurer actifs, entretenir des relations interpersonnelles positives avec son milieu de vie, s'adapter aux conjonctures nouvelles, savoir se faire plaisir, avoir des projets...

Nous devons accepter notre vieillissement qui est une réalité inéluctable.

Nous devons distinguer les conditions de vie du vieillissement et la façon dont nous acceptons ce vieillissement.

L'aîné qui veut bien vivre son vieillissement définit son action, sa vie en fonction du moment présent. Il accepte et apprend à vivre avec les pertes reliées à ce vieillissement. Nous assistons alors à une évolution des valeurs chez l'aîné, du faire vers l'être.

Nous devons éviter le retrait de notre milieu social ou de notre groupe d'appartenance. Les retraités face à cette réalité peuvent se définir en deux catégories : ceux qui sont descendus du train et ceux qui ont changé de siège dans le train car le retrait de la société produit l'isolement et la solitude chez les aînés. C'est une brisure avec ses racines. L'aîné devient alors étranger à la société dans laquelle il continue à exister, mais ne vit plus.

Quoi faire alors ?

L'aîné doit savoir s'intéresser et rester au coeur de la vie de la société.

Voilà la mission première d'un organisme comme la C.J.R. : aider ses membres à mieux vivre positivement le moment présent.

Claude Charbonneau



PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS

Le 28 novembre dernier, le comité de gestion du PAA se rassemblait pour la dernière réunion de l'année 2005. Cette rencontre a permis de faire une évaluation des résultats du PAA depuis ses débuts en 2003 et de constater la bonne volonté, toujours présente, qui habite les représentants des différents organismes membres. Après s'être questionné sur comment sensibiliser les gens au dépistage d'aînés qui vivent de l'isolement, le comité a convenu de mettre en place un plan d'action concret, qui permettrait d'identifier les aînés qui ont des besoins. Conséquemment, les prochains mois seront consacrés à la sensibilisation et au dépistage.

Le comité de gestion profite aussi de l'occasion afin pour remercier les membres de la C.J.R. de leur intérêt et de leur collaboration dans l'avancement du programme d'aide aux aînés.

Pour informations complémentaires, vous pouvez communiquer avec votre représentant Jacques Bernier au 821-9234.

À tous et à toutes, Joyeuses Fêtes !

Chantal Bérubé et Jacques Bernier

PROFIL D'UN AÎNÉ

Un aîné ou une aînée est celui ou celle qui existait avant la pilule, les condoms et la vasectomie.

Nous existions avant la télévision, la pénicilline, le stylo à bille, le radar, les lampes fluorescentes, les photocopies, les vitamines et les cartes de crédit.

Nous nous sommes mariés d'abord et avons vécu ensemble après !

C'était avant que les hommes portent des boucles d'oreilles.

Nous étions là avant les couches jetables, les bas culottes, les couvertures électriques, les ordinateurs, la radio FM, les cassettes, la musique électronique, la danse disco et les "face lifts".

Nous ne connaissions pas les mets congelés, les fours à micro-ondes, le café «instant», les pizzas et les McDonald.

Nous ne pensions pas que le «fast food» se mangeait pendant le carême.

Dans notre temps, c'était «chic» de fumer la cigarette; le « coke » était un breuvage et le «pob», un récipient.

Si on nous avait demandé d'expliquer : OVNI, CSN, STRSM, JFK, CIA, CLSC, REER..., nous aurions parlé de «soupe à l'alphabet».

Nous sommes les aînés d'aujourd'hui, un groupe de «surhommes» et de «surfemmes».

Quand on pense à quel point le monde a changé et combien d'ajustements il nous a fallu faire.

Nous devons en être fiers !

Source : Journal de Saint-Bruno (*L'écho du Manoir*)

4- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

10^e ANNIVERSAIRE DU GROUPE VOCAL DE LA C.J.R.

Le 19 novembre dernier, le groupe vocal de la C.J.R. célébrait son 10^e anniversaire de fondation. Ce fut une soirée agréable dont nous nous souviendrons longtemps. Merci au comité organisateur : Aline et Gaétan Parent, Micheline Paquet, Marc Dupuis et Roger Boudreault.



Tous les lundis matin, 90 personnes se réunissent au chalet des Loisirs du Plateau pour chanter dans la bonne humeur, accompagnées de notre organiste hors pair Gaétan et de la directrice de chant Monique.

Les activités reprennent le 16 janvier 2006. Une autre activité surprise suivra pour nous faire apprécier d'autres bons moments vécus au cours de ces 10 dernières

années. Permettez-moi en terminant de souhaiter à tous les membres de la C.J.R. une année 2006 remplie de joie et de santé.

Aline Parent 626-0966, responsable

SAISON DE BRIDGE HIVER 2006

Nous avons vécu une saison de bridge extraordinaire au cours de l'automne qui s'achève. Plus de 100 participants différents ont pu apprécier les séances de duplicata, les cours d'approfondissement de Claude Charbonneau, les cours de débutants donnés par Paul-Henri Lessard, sans oublier le tournoi du 9 décembre où 88 personnes se sont régalingées en dégustant un festin hors pair organisé par Nicole Charbonneau et Louise Cloutier.

Je remercie toute l'équipe du bridge C.J.R. qui a rendu possible la réalisation de toutes ces activités. Merci à Nicole Charbonneau, Pauline Cloutier, Danielle et Paul-Henri Lessard, Louise Cloutier et Dennis Shareck.

Le vendredi 6 janvier 2006 à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, le bridge C.J.R. débutera sa huitième saison d'hiver. Le tout se terminera le 28 avril par un tournoi suisse.

Les 20 janvier, 3 et 17 février, 10 et 24 mars et 14 avril, des cours de perfectionnement seront donnés par Claude Charbonneau de 12 h 30 à 13 h 20.

Les lundis de 9 h à midi à compter du 16 janvier jusqu'au 6 mars, des ateliers de bridge d'approfondissement seront dispensés par Paul-Henri Lessard au chalet des Loisirs du Plateau. Vous pouvez vous inscrire le 11 janvier. Le coût est de 30 \$. Les places sont limitées.

Vous serez accueillis tous les vendredis par Danielle Lessard et Nicole Charbonneau. Dennis Shareck dirigera les séances de duplicata. Pauline Cloutier s'occupera de la trésorerie et de l'achat du matériel et Louise Cloutier des résultats du bridge.

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, 623-2863, responsable

SCRABBLE

Tous les lundis p.m. à partir du 9 janvier 2006, 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. Les anciens ont priorité mais des places sont encore 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 sur le 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 mercredi 11 janvier 2006.

Nicole Falardeau 651-6054, responsable

SOUPER AU MANOIR ETCHEMIN ET VISITE DU MUSÉE ALPHONSE-DESJARDINS

Suite au succès obtenu l'an dernier pour cette activité, nous avons décidé de la remettre au programme. Le jeudi 18 mai, nous vous proposons de passer une journée bien remplie. En après-midi, nous nous rendons à Lévis pour visiter le Musée Alphonse-Desjardins où sera racontée l'histoire de la fondation de la première caisse populaire qui est devenue aujourd'hui la première institution financière du Québec. Par la suite, nous nous dirigeons à Lac-Etchemin pour visiter la chocolaterie Yoma. Une fois ces visites terminées, nous nous rendons au célèbre Manoir du Lac Etchemin.

À cet endroit, une visite des lieux nous est proposée, suivie d'un cocktail de bienvenue; un excellent souper avec 4 services nous sera offert. Vers 20 h, nous sommes invités à une soirée de danse animée par Pierre Gosselin, un musicien bien connu dans la région. Avant de partir, une collation sera servie. L'heure d'arrivée à Charlesbourg est prévue vers minuit.

Le coût de 72 \$ comprend le transport en autocar de luxe avec guide, les visites guidées, les activités au Manoir Etchemin (cocktail, souper, soirée animée et collation), toutes les taxes et pourboires.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable



VISITES INDUSTRIELLES

Nous vous proposons pour les prochains mois deux visites d'usines situées dans la grande région de Québec.

VISITE DES USINES DE FILTRATION DES EAUX ET D'ÉPURATION ET DE TRAITEMENT DES EAUX USÉES

Date : le jeudi 16 mars

Départ en autocar de l'église Sainte-Cécile à 10 h en direction de Château-d'Eau pour effectuer la visite guidée de l'usine de pompage et de filtration. Le dîner est prévu vers 11 h 45 au Restaurant Thomas Tam situé sur la rue Marais, Québec. Par la suite, nous nous dirigeons au port de Québec pour la visite guidée de l'usine d'épuration et de traitement des eaux usées.. Arrivée à Charlesbourg vers 16 h..

Coût : 10 \$ comprenant le transport seulement. Le repas (buffet 9 \$ plus taxes et service) est aux frais des participants. Maximum de 30 personnes.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

VISITE DE L'ALUMINERIE ALCOA DE DESCHAMBAULT

Date : le jeudi 4 mai

Suite à la grande popularité de cette activité l'an dernier, nous vous proposons de nouveau le 4 mai cette visite de l'Aluminerie Alcoa située à Deschambault. Le départ est prévu à 12 h 30 de l'église Sainte-Cécile. Les personnes munies d'un "pace maker" ne sont pas autorisées à effectuer la visite. Les restrictions au sujet des vêtements à porter pour la visite vous seront communiquées lors de la journée de l'inscription le 11 janvier 2006.

Coût : 7 \$ incluant le transport en autocar. Maximum 40 personnes.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

THÉÂTRE C.J.R.

Oui, la troupe de théâtre C.J.R. existe toujours et les comédiens préparent depuis plusieurs semaines une pièce qui sera présentée à la fin du mois d'avril à la Salle Pierre-Garon à Charlesbourg.

Titre : « *La Nuit des petits Couteaux* » de Suzanne Aubry

C'est une comédie grinçante sur les gourous, ces maîtres à penser et sur tous ceux qui ont toujours dans leur poche la solution à tous nos problèmes. Cinq individus d'âge et de milieu différents se rencontrent lors d'un stage en croissance personnelle qui est animé par un couple aux motivations douteuses.

Date : les 27, 28 et 29 avril à 20 h.

Billets en vente lors de la journée d'inscription du 11 janvier 2006, au coût de 10 \$

Claude Gagné 627-9186, responsable

CAFÉS RENCONTRE

Comme par les années passées, nous vous proposons deux cafés rencontre le 15 mars et le 12 avril 2006 qui auront lieu au sous-sol de l'église Saint-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.

Café rencontre du 15 mars 2006

Les revenus à votre retraite

Jean-Maurice Vézina du Groupe Investors nous entretiendra sur les revenus possibles à notre retraite. Comment maximiser ses revenus à la retraite ? Comment augmenter la rentabilité de nos placements après impôts et profiter de tous les avantages sociaux auxquels nous avons droit ?

Café rencontre du 12 avril 2006

Réaliser ses rêves

Yves Laroche, champion du monde de ski acrobatique et motivateur.

En 1989, Yves Laroche est victime d'un grave accident de parapente. Sa vie et sa carrière d'athlète sont bouleversées. Au cours de cet entretien, il nous expliquera que la clé du succès est de se donner à 100% dans tous les projets qu'on entreprend et qu'il faut vivre pleinement chaque instant de notre vie. Chacun est unique et il est important de cesser de se comparer aux autres.



DÎNER CONFÉRENCE

Les deux dîners conférences sont offerts à la même heure 11 h 15 et au même endroit le restaurant Le Piolet, 103 rue Racine à Loretteville. Vous pouvez stationner derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines. Le coût est de 17 \$ (conférence, buffet à volonté, taxes et service compris).

Mercredi 22 mars 2006

La petite voix

Sylvie Asselin, conférencière et médium, nous entretiendra sur la petite voix :
Comment pouvons être à l'écoute de notre intuition ?
Comment pouvons distinguer l'intuition de la peur ? La petite voix vous parle...

Mercredi 19 avril

Religion et Politique

Claude Lizotte nous entretiendra sur les rapports entre la religion et la politique et leur évolution. Ambiguïtés ou cruelles aberrations ? Les religions sont-elles source de paix ou de discorde ? Peut-on séparer ces deux pouvoirs ?

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

CONVERSATION ANGLAISE

Les ateliers d'anglais se poursuivent. Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs en conversation anglaise. Avis aux intéressés.

Pauline Loignon 661-3751

5- ACTIVITÉS SOCIALES

SOUPER DE NOËL 2005

Le 8 décembre dernier, plus de 300 membres de la L.C.J.R. s'étaient donné rendez-vous pour fêter et célébrer la période des fêtes. Les membres du conseil d'administration leur ont souhaité la bienvenue et leur ont offert le vin de l'amitié. Le succulent repas bien arrosé fut apprécié. La danse a suivi sous les accords et l'enthousiasme de notre bon ami Yvon Thibaudeau. Chacun a pu se distraire à volonté sur des airs de musique connus.

Merci au comité organisateur : Ginette Dufresne, Rémi et Noëlla Hains, Ghislaine Bérubé, Rosaire Savard et Georgette Baril.

Gaëtan Bourbeau, coordonnateur des activités socioculturelles

LES CAILLES

Nous vous offrons trois sorties au célèbre restaurant « Les Cailles » opéré par Fierbourg, le centre de formation professionnelle en alimentation et tourisme de la Commission scolaire des Premières Seigneuries et situé au 337, 76^e Rue Ouest, Charlesbourg. Un dépôt de 5 \$ (si possible par chèque) sera demandé lors de l'inscription du 11 janvier. Il vous sera remis lors de la tenue de l'activité au restaurant.

Déjeuner

Date : le mercredi 1^{er} février
Heure d'arrivée : Entre 11 h et 11 h 30
Coût : 5 \$ à 7,50 \$ (taxes et service en sus) payable sur place

Dîner

Date : le mercredi 22 février
le jeudi 23 mars
Heure d'arrivée : Entre 11 h 30 et 12 h 15
Coût : 10 \$ à 13,50 \$ (taxes et service en sus) payable sur place

Pierrette Wiseman 626-1092, responsable

DANSE EN LIGNE

Les cours se donnent au chalet des Loisirs du Plateau par Micheline Leduc, le mardi après-midi et auront une durée de 12 semaines. Ils débiteront le 17 janvier 2006 et se termineront le 4 avril.

13 h - Intermédiaire 1
14 h 15 - Intermédiaire 2
15 h 30 - Intermédiaire plus

Le coût est de 30 \$ pour 12 cours ou 3 \$ la séance. Étant donné la grande demande et le nombre de places limité, nous privilégierons ceux qui paieront pour la session lors de l'inscription.

Date d'inscription : le 11 janvier

Des pratiques ont lieu tous les lundis soir à 18 h 30 à la salle de réception située au salon de quilles du Carrefour Charlesbourg. Coût 3 \$ de l'heure ou 5 \$ pour la soirée. Le tout débute le 16 janvier.

Claire Marriage 666-1753 et
Suzanne Ouellet 628-7659, responsables



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON HIVERNALE 2006

DATE	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
JANVIER			
04 Me	Patinage libre	Loisirs du Plateau	Errol Fortin 627-3546
05 Je	Ski de fond	Camp Mercier	Michel Sylvain 622-7031
06 Ve	Bridge duplicata (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau 623-2863
06 Ve	Soirée des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay 622-3536
09 Lu	Lundi p.m.	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay 622-3536
09 Lu	Scrabble (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont 628-4564
10 Ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
11 Me	Café rencontre inscription	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay 622-3536
12 Je	Ski de fond	Forêt Montmorency	Michel Sylvain 622-7031
16 Lu	Ateliers de bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Paul-Henri Lessard 626-4945
16 Lu	Groupe Vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
16ou23	Club de marche	Patin, marche... Pointe-aux-Lièvres	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
16ou23	Tennis (début)	Patro de Charlesbourg	Claude Havard 849-8704
16 Lu	Cond. phys. (début)	Gymnase François-Borgia	Jean-Guy Nadeau 666-3982
17 Ma	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Mariage 666-1753
19 Je	Ski de fond	Duchesnay	Michel Sylvain 622-7031
20 Ve	Bridge cours perf.(début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau 623-2863
20 Ve	Billard (début)	Space Club	Michel Tanguay 622-3536
20 Ve	Tai Chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains 628-6705
26 Je	Ski de fond	Mont-Ste-Anne	Michel Sylvain 622-7031
27,28,29	Plaisirs d'hiver	Loisirs du Plateau	Errol Fortin 627-3546

FÉVRIER

01 Me	Randonnée péd. hivernale	Centre de ski de fond Charlesbourg	Noëlla et Rémi Hains 628-6705
01 Me	Déjeuner Les Cailles	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman 626-1092
02 Je	Ski de fond	Sentier du Moulin, Lac Beauport	Michel Sylvain 622-7031
03 Ve	Eutonie (début)	Centre culturel et communautaire	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
05 Di	Brunch du Carnaval	Sous-sol église St-Rodrigue	Gaëtan Bourbeau 628-5791
06 Lu	Présentation Las Vegas	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Martel 622-7059
09 Je	Ski de fond	Valcartier (Le Castor)	Michel Sylvain 622-7031
13ou20	Club de marche	Rivière Montmorency	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
14 Ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
15 Me	Assemblée générale	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay 622-3536
16 Je	Ski de fond	Centre de ski Charlesbourg	Michel Sylvain 622-7031
17 Ve	Souper St-Valentin	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Martel 622-7059
22 Me	Dîner Les Cailles	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman 626-1092
23 Je	Ski de fond	Duchesnay	Michel Sylvain 622-7031

25 Sa	Quilles et souper	Salon de quilles Charlesbourg	Ginette Dufresne	623-4582
27ou6mars	Club de marche	Lac Beauport, les 3 lacs	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

MARS

02 Je	Ski de fond	Mont-Ste-Anne, Beaupré	Michel Sylvain	622-7031
09 Je	Ski de fond	Camp Mercier	Michel Sylvain	622-7031
13ou20	Club de marche	Centre Plein Air de Val-Bélair	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
13 Lu	Présentation de voyage Terre-Neuve et St-Pierre	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Ginette Martel	622-7059
14 Ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
15 Me	Café rencontre conférence	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay	622-3536
16 Je	Visite industrielle	Usines d'épuration et trait. des eaux	Gaétan Bourbeau	628-5791
22 Me	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Georgette Baril	626-7454
23 Je	Dîner Les Cailles	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
27ou3avril	Club de marche	Parc de la Rivière Ancienne-Lorette	Nicole L.-Phaneuf	623-5714

AVRIL

06 Je	Cabane à sucre	St-Henri-de-Lévis	Ginette Dufresne	623-4582
09 Di	Dernier délai	Remettre les articles Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
10ou17	Club de marche	Plaines d'Abraham	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
11 Ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
12 Me	Café rencontre conférence	Église St-Pierre-aux-Liens 13h30	Michel Tanguay	622-3536
19 Me	Dîner conférence	Restaurant le Piolet	Georgette Baril	626-7454
24ou1mai	Club de marche	Lévis	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
27,28,29	Théâtre C.J.R.	Salle Pierre-Garon	Claude Gagné	627-9186
28 Ve	Parution du journal	Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
28 Ve	Bridge, tournoi suisse	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863

MAI

04 Je	Visite industrielle	Aluminerie Alcoa Deschambault	Gaétan Bourbeau	628-5791
08ou15	Club de marche	St-Gabriel-de-Valcartier	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
09 Ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
10 Me	Café rencontre inscription	Église St-Pierre-aux-Liens	Michel Tanguay	622-3536
18 Je	Visite et souper	Lévis et Manoir Etchemin	Gaétan Bourbeau	628-5791
21au29	Voyage	Paris	Ginette Martel	622-7059
22ou29	Club de marche	Sentier Hibou sud, Stoneham	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
23 Ma	Golf, tournoi d'ouverture	St-Étienne-de-Lauzon	Ginette Dufresne	623-4582
24 Me	Club de marche	Visite Vieux Québec	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
26 Ve	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise et Michel T.	622-3536

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

Autres informations : Conversation anglaise, Pauline Loignon 661-3751, responsable:

Curling, Rock Demers 626-8565, responsable:

Stretching et Tai Chi (débutant), Martine Hovington 624-7220, responsable.





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

Sondage sur des sujets de conférences ou les conférenciers

Afin de continuer à vous offrir des conférences de qualité qui répondent à vos intérêts, nous vous demandons de répondre aux questions suivantes :

Quels sujets seraient les plus susceptibles de vous intéresser :

Mettre un X dans les catégories qui vous intéressent :

1-Santé ___ 2-Histoire ___ 3 Développement personnel ___ 4-Questions
juridiques ___ 5-Questions financières ___ 6-Témoignage ___
7-Psychologie ___ 8-Arts ___ 9-Sciences religieuses ___
Autres (Spécifier) _____

Si vous connaissez certaines personnes aptes à nous faire partager leurs connaissances ou leurs expériences, veuillez nous indiquer leurs noms et leurs coordonnées pour que nous puissions communiquer avec elles.

À remettre lors de l'inscription en janvier, lors d'un café rencontre ou le lundi p.m. au chalet des Loisirs du Plateau à : Georgette Baril ou Lise Paradis, responsables.

Plus nous connaissons vos goûts, plus nous essaierons de mieux y répondre.

Merci de votre collaboration

**Georgette Baril 626-7454
Lise Paradis 623-5748**

Le plus souvent, il vous sera possible de marcher à votre rythme et de parcourir la distance qui vous convient. Nous en faisons une priorité cette année. Et quel plaisir de pouvoir socialiser et se créer de nouvelles amitiés !

Certaines activités spéciales*durant toute la journée peuvent avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessitent des frais supplémentaires tels : repas, 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 2006 : 5 \$ (frais pour activités en sus)

Programmation pour la session d'hiver et du printemps :
16 (ou 23) janvier : Spécial ouverture de la saison pour tous les membres de la C.J.R. :

13 h à Pointe-aux-Lièvres : patin, marche et ski de fond. Gratuit.

Le comité du Club de marche de la C.J.R. sera heureux de vous accueillir.

- 1^{er} février : *Centre de ski de fond Charlesbourg : 15 \$ (17 \$ n.m.)
13 (ou 20) février : Rivière Montmorency
27 fév. (ou 6 mars) : Lac Beauport – Les 3 lacs
13 (ou 20) mars : Centre Plein-Air Val-Bélair et Mont Bélair
27 mars (ou 3 avril) : Parc de la Rivière l'Ancienne-Lorette
10 (ou 17) avril : Plaines d'Abraham (stat. à payer)
24 avril (ou 1^{er} mai) : *Lévis :
Coût : à déterminer (autobus et traversier)
8 (ou 15) mai : Saint-Gabriel de Valcartier
22 (ou 29) mai : Sentier Hibou sud, à Stoneham
24 mai (mercredi) : *Vieux-Québec : 31 \$ (33 \$ n.m.) (Autobus, guide et dîner)
5 (ou 12) juin : Île d'Orléans : Le Mitan ou Sainte-Pétronille
14 juin (mercredi) : *Vieux-Québec : 31 \$ (33 \$ n.m.) (Autobus, guide et dîner)
19 (ou 26) juin : *Disraéli : coût à déterminer (autobus)
21 août : *Mont du Lac des Cygnes, Parc des Grands Jardins
Coût : à déterminer (autobus)

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

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 24 mai
Le mercredi 14 juin
Départ : 8 h 30 de l'église Sainte-Cécile, en autobus (obligatoire)
Coût : 31 \$ inclut guide, transport et dîner au Café Buade
33 \$ non membre du club de marche
Durée : De 9 h à 16 h
Maximum : 25 personnes

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

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 ou deux sorties par saison.

Alors, SI LA MARCHÉ VOUS INTÉRESSE et que vous avez des suggestions, vous êtes les bienvenus sur notre comité.

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

TAÏ CHI 2006 TAÏ CHI 2006 TAÏ CHI 2006

La session d'hiver de TAÏ CHI débutera le 20 janvier pour une durée de 12 semaines et se terminera le 7 avril.

Session : 9 h à 10 h 30

Clientèle ciblée : INITIÉS (ceux et celles qui pratiquent le TAÏ CHI avec la C.J.R. depuis maintenant SIX années et plus) ou personnes ayant déjà pratiqué le TAÏ CHI et en connaissant suffisamment les rudiments pour se joindre aux initiés.

Nombre MAXIMUM par session : 25 participants

Coût : 62 \$ pour les membres
67 \$ pour les non membres

Paiement par chèque lors de l'inscription du 11 janvier

Louise Déziel 628-5282, professeur
Rémi Hains 628-6705, responsable

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'eutonie contribue à la gestion du stress, à la détente et améliore l'état psychique.

Quand : 10 h à 11 h 30

Début : le 3 février, pour une durée de 10 semaines (Un atelier pourra être reporté lors de voyage de la C.J.R.).

Où : Centre culturel et communautaire (à côté du CLSC)
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 111
(2^e étage)

Coût : 92 \$ taxes incluses (minimum 10 personnes)
10 \$ pour assister à une séance d'essai

Nathalie Leclerc, intervenante

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

10^e ANNIVERSAIRE DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le 8 décembre, les responsables du conditionnement physique ont souligné le 10^e anniversaire de cette activité par un brunch auquel 82 de leurs 119 membres ont participé. Ils ont profité de cette célébration pour souligner la persévérance et l'assiduité de huit de leurs membres: Roger et Yolande Lévesque, Fernand Martel, Claude et Irène Tanguay, Lisette Côté, Raymond Gélinas et Maurice Bourbeau.

Une plaque commémorative soulignant cette persévérance leur a été remise. Ils ont également souligné l'excellent travail de Benoît Cloutier qui a dirigé seul cette activité pendant plus de 5 ans. De plus une plaque souvenir a été remise à Benoît Cloutier pour souligner son excellent travail comme responsable unique de cette activité pendant plus de cinq ans.



Marc-André Auger, André Nadeau et Jean-Guy Nadeau,

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

Inscription : 11 janvier 2006

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 : du lundi le 16 janvier au vendredi le 28 avril
2006 pour une durée de 15 semaines.

Bienvenue à tous. 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 qui ne se sont pas inscrits, malheureusement, toutes les places (106) sont déjà comblées. ❄️



Cependant, il y a toujours possibilité de vous joindre à nous, tous les jeudis matin, 9 h 30, sur le stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Il vous en coûtera 7 \$ pour le transport en autobus et 7 \$ pour l'entrée au centre de ski visité.

Michel Sylvain 622-7031, responsable

**LA RANDONNÉE PÉDESTRE
HIVERNALE C.J.R.
MARCHE AUX FLAMBEAUX**

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

Date : Le MERCREDI 1er février EN AVANT-MIDI

Heure : Groupes 1 - 2 - 3 arrivée pour 9 h, départ à 9 h 30

Dîner : Soupe aux légumes, rôti de porc à l'ail avec patates brunes et légumes, gâteau aux carottes, thé, café et tisane.

Coût : 15 \$ membre et 17 \$ non membre du club de marche (taxes incluses).

Pour ceux et celles qui possèdent un billet de saison au centre de ski de fond, le prix sera de 12.50 \$ membre et 14.50 \$ non membre.

Des informations supplémentaires vous seront données lors de l'inscription.

Noëlla et Rémi Hains 628-6705, responsables

N.B. : Les inscriptions se termineront cinq (5) jours avant l'événement et il n'y aura pas de remboursement après le 27 janvier. Politique de remboursement avant cette date.

TENNIS SAISON HIVER 2006

Le tennis en gymnase vous permet de poursuivre la pratique d'un très beau sport. Déjà le mois de décembre et une nouvelle session à préparer. Nous vous attendons nombreux lors de l'inscription. La formule sera la même qu'à la session d'automne.

1) Préinscription le LUNDI 9 janvier 2006 de 13 h 30 à 15 h au chalet des Loisirs du Plateau pour les joueurs des saisons antérieures seulement.

2) Inscription le mercredi 11 janvier pour les joueurs qui étaient absents le 9 janvier 2006 et les nouveaux.

3) Le coût lors de l'inscription est de 20 \$.

4) Le début de la session d'hiver devrait être le 16 ou le 23 janvier 2006 au Patro. Nous vous aviserons après avoir reçu la confirmation de la Ville.

5) La fin de la session sera à préciser.

(N'oubliez pas votre carte de membre et votre chèque)

Bonne Année 2006 à toutes et à tous

Le 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

SOUPER DE QUILLES

A menez vos amies et amis pour une agréable fin d'après-midi de quilles suivie d'un souper.

Endroit : salon de quilles Charlesbourg, Carrefour Charlesbourg

Date : le samedi 25 février

Heure : 16 h (quilles) et 19 h (souper au salon de quilles)

Coût : 25 \$ (quilles et souper).

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

GROSSES QUILLES DU MERCREDI A.M.

Les amateurs de grosses quilles sont toujours les bienvenus tous les mercredis dès 9 h au salon de quilles de Charlesbourg situé au 8500, boul. Henri-Bourassa, à Charlesbourg. Vous n'avez pas besoin de réserver. Il s'agit de vous rendre sur place quelques minutes avant le début.

André Nadeau 622-6103, responsable

BILLARD

Notre activité billard recommence le 20 janvier et se poursuivra tous les vendredis pendant 10 semaines au SPACE CLUB situé au 8379, boul. Henri-Bourassa. Inscription au café rencontre le mercredi 11 janvier 2006. Il en coûtera 24 \$ pour les membres et 28 \$ pour les non membres. Le regroupement des joueurs continuera de s'effectuer par tirage au sort. Consommation obligatoire.

Michel Tanguay 622-3536, responsable

CAMPING

IMPORTANT : Réservez dans votre agenda les dates du **lundi 3 au samedi 8 juillet 2006**.

Nous partons à la découverte de la région de Charlevoix au camping des Chutes Fraser. Réservez dès maintenant dans le **secteur B** en mentionnant le nom de Michel Tanguay comme responsable du groupe. Si vous ne possédez pas d'équipement, informez-vous si des chalets sont encore disponibles dans le même secteur. Inscription obligatoire en mai.

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

RALLYE-NAVEX AUTOMOBILLE 06

Vous avez aimé votre expérience de l'an dernier. J'espère que vous reviendrez tous et que vous amènerez vos amis, qu'ils soient membres ou non de la C.J.R. Commencez à former votre équipe.

Pour mettre un peu de piquant entre les participants, les équipes peuvent être mixtes ou les hommes contre les

femmes. C'est une suggestion !

C'est le 3 juin prochain qu'aura lieu la deuxième édition de notre rallye-navex. Les inscriptions se prendront lors de la séance d'inscription de mai 2006.

Jules Truchon 626-3929, responsable

LE CŒUR A SES RAISONS

Le temps des réjouissances est maintenant chose du passé. Cette période du temps des Fêtes où l'on en profite pour voir la parenté, les amis, est souvent source d'abus de tout genre (repas lourd, se coucher tard, rythme effréné d'activités, etc.).

Il est temps de reprendre un mode de vie sain nous permettant de gérer notre stress, d'augmenter notre énergie, de contrôler notre fatigue quotidienne et d'améliorer notre bien-être et le plaisir. Pour être heureux, tout simplement. En commençant par prendre soin de son cœur.

Ce cœur, une pompe grosse comme un poing, un muscle qui travaille sans relâche du premier souffle au dernier, propulse cinq litres de sang (et sa précieuse cargaison d'oxygène) à travers un réseau de 950 km de vaisseaux. Mais nous faisons la vie dure à ce remarquable organe. La sédentarité, la mauvaise alimentation, l'obésité, le tabagisme et l'hypertension se liguent pour encrasser nos artères, surtout celles qui alimentent le cœur.

Ce mal afflige maintenant une personne sur quatre ; on l'appelle les maladies cardiovasculaires et leur prévalence est en hausse, 32 % des décès. Comment se protéger ? Les oméga-3 (huiles de certains poissons et graines) qui ont un effet protecteur spectaculaire ne sont pas une panacée. D'autres "ingrédients" sont incontournables telle la perte de poids, surtout la réduction de l'embonpoint abdominal, et l'exercice physique, au moins 30 minutes à chaque jour. Mais la prévention demeure la meilleure arme pour contrer les maladies cardiovasculaires. Ajoutez-y une saine alimentation composée de fruits et légumes. Allez marcher, danser, faire du ski, jouer à la pétanque ou aux quilles, patiner, nager... L'important c'est de bouger pour maintenir une bonne santé physique et psychologique.

Nicole Lévesque-Phaneuf

7- VOYAGES

À tous les membres qui ont participé aux différentes sorties ou aux voyages de quelques jours, j'aimerais vous dire un gros merci pour votre participation et vous souhaiter une Bonne et Heureuse Année. Que la santé vous accompagne tout au long de 2006 et que je puisse à nouveau vous servir et vous accompagner lors de nos prochaines activités. Merci.

Ginette Martel

Pour la prochaine année, vous aurez l'embaras du choix. Plusieurs voyages vous sont proposés afin de répondre aux demandes des membres de la C.J.R.

TERRE-NEUVE, SAINT-PIERRE ET MIQUELON

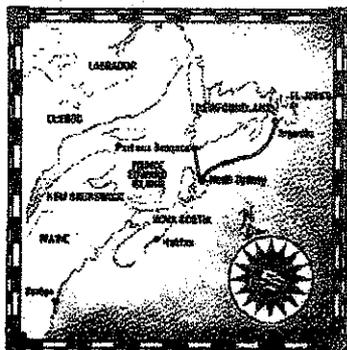
Nous irons découvrir cette belle province et traverserons à Saint-Pierre, mais nous ne nous rendrons pas à Miquelon.

Le prix comprend le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 11 nuits, les 35 repas, toutes les traversées en bateau. La manutention d'une valise par personne, sauf à Saint-Pierre, les activités inscrites au programme, les services d'un guide accompagnateur et les taxes et frais de service.

Prix : 2 049 \$ occupation double
1 889 \$ occupation triple
1 809 \$ occupation quadruple
2 489 \$ occupation simple

Inscription : le 11 janvier 2006

Ginette Martel 622-7059, responsable



CROISIÈRE CHICOUTIMI - BAIE-SAINTE-CATHERINE

Découverte du Fjord du Saguenay à bord du M/S Jacques-Cartier. Croisière de Chicoutimi à Baie-Sainte-Catherine.

S'étendant sur plus de 100 km, le Saguenay nous offre bien plus que des paysages saisissants; ce fjord a vu la nature se construire. Tout en découvrant cet extraordinaire panorama, vous ferez connaissance avec des coins comme la Baie des Ha ! Ha ! Saint-Fulgence, Sainte-Rose-du-Nord, les Caps Trinité et Éternité, l'Anse Saint-Jean, Petit-Saguenay, Sacré-Coeur...

Prix : 149 \$. Le prix comprend le transport en autocar de luxe, la croisière de 8 heures et la collation à l'embarquement, les deux repas, (dîner, souper) à bord du bateau et le retour de Baie Sainte-Catherine à Québec.

Date : le mercredi 5 juillet
Départ de l'église Sainte-Cécile

Ginette Martel 622-7059, responsable

NEW-YORK

Quelques personnes désirent que j'organise un voyage à New-York. Si j'ai un nombre suffisant de membres, il me fera plaisir de faire les démarches et de présenter cette sortie pour le début décembre 2006. Si la réponse est positive, l'inscription se fera en mai 2006. Les gens intéressés par ce projet peuvent communiquer avec moi.

Ginette Martel 622-7059, responsable

PRÉSENTATION DU VOYAGE DE TERRE-NEUVE

Il y aura présentation de voyage sur Terre-Neuve et Saint-Pierre le 13 mars 2006 à 13 h 30, au chalet des Loisirs de Maria-Goretti, 7475, Paul-Comtois, Charlesbourg. L'agence Groupe Voyages Québec Inc. vous invite à cette rencontre.

Ginette Martel 622-7059, responsable

LAS VEGAS

Ville du jeu, ville lumière, Las Vegas vous tend les bras pour 6 jours, 5 nuits, à l'Imperial Palace. Tous les spectacles vous sont offerts. (Céline Dion, Ô, Ka...). Nous pourrions également nous rendre au Grand Canyon, mais toutes ces activités sont optionnelles. Je vous informerai des prix à l'inscription du 11 janvier 2006.

Date : 8 au 13 novembre 2006

Prix : 1 089 \$ (si le prix de l'essence se maintient), incluant le transport aérien de Montréal, l'hébergement pour 5 nuits, les services d'un guide accompagnateur, la manutention d'une valise par personne et les frais de transferts et de service.

NOTEZ : Il y aura présentation du voyage Las Vegas par l'agence Mon Agence, le 6 février 2006, au chalet des Loisirs du Plateau, à 13 h 30.

Ginette Martel 622-7059, responsable

8- INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

La Coopérative de services à domicile de CHARLESBOURG a inauguré le 3 octobre 2005, ses nouveaux locaux situés au 110, 51^e Rue Est, CHARLESBOURG. Nous vous soulignons qu'elle dispense auprès des aînés des services d'assistance à la personne et d'aide domestique (entretien ménager, travaux extérieurs).

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

Pour donner des services de qualité à sa clientèle, elle a besoin de personnes compétentes et expérimentées. Devant l'augmentation des besoins des aînés en services de maintien à domicile et 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



NOUS SOMMES RICHES...
de nos valeurs

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAIDE

Notre richesse est collective, partagée et accessible.

QUÉBEC
SAINTE-FOY
CHARLESBOURG
LÉVIS
LOTBINIÈRE



Nous sommes une coopérative funéraire !
Vous planifiez tous les détails en une seule visite.
Service 24 heures par jour tous les jours.



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DES DEUX RIVES
688.2411

www.coopfuneraire2rives.com

INFO SUR LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

PATINAGE LIBRE POUR LES MEMBRES DE LA
C.J.R.

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

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre au son
de la musique et prendre un petit café à notre santé.

L'horaire des surfaces glacées du Parc Maurice-Dorion
est du lundi au dimanche de 18 h à 21 h et aussi les fins
de semaine de 13 h à 16 h. Patinons ensemble !

Errol Fortin, président

PLAISIRS D'HIVER

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

Le samedi 28 janvier "Soirée blanc et rouge."

19 h à 20 h : Joute de hockey boule.

20 h à 21 h 30 : Patinage libre au son des valses
viennoises.

Le dimanche 29 janvier "Journée familiale"
de 13 h à 15 h 30

Errol Fortin, président

9 - DIVERS

LE ZOO ET LA RÉACTION D'UNE GRAND-MÈRE

Après 75 ans d'existence, le zoo de Québec (tel qu'il
était connu antérieurement) vit présentement une
agonie incompréhensible créée de toute pièce par nos
édiles gouvernementaux.. Pourquoi avoir tant laissé
aller la situation ? Pourquoi avoir tant tardé à réagir ?

Pourquoi faire disparaître de notre région ce beau site
éducatif et reconnu ? Ne devrait-on pas plutôt compléter
la réorganisation et continuer le retour déjà commencé
dans ces lieux des espèces demandées par la
population ?

C'est au zoo de Québec situé à Charlesbourg que la
majeure partie des aînés d'aujourd'hui ont fait leur
première sortie en compagnie de leurs parents, autant en
hiver qu'en été. À leur tour ces derniers ont initié leurs
enfants à cette grande institution représentée par le zoo
de Québec. Plus tard, nos petits-enfants tombaient aussi
sous l'emprise de l'émerveillement en cotoyant les
animaux et les oiseaux de notre proximité et d'ailleurs.

Nos dirigeants ont-ils oublié les innombrables
connaissances acquises en ce lieu lors de leur enfance et
de leur adolescence ? Ont-ils oublié leur joie anticipée
à la seule idée d'une visite prévue en ce lieu en
compagnie de leurs parents et amis ou de leurs
professeurs ? En décidant de la fermeture de ce
merveilleux terrain d'apprentissage, ils insultent le bon
jugement des parents, des professeurs et aussi des
centaines de bénévoles qui ont donné leur temps sans
compter et qui recevaient comme seule récompense le
beau sourire et le soleil dans les yeux des enfants. Que
de plaisirs avons-nous tous ressentis !

Que s'est-il donc passé pour qu'on en arrive à une telle
situation ?

Comme à l'habitude le lobbying des régions conduit à
deshabiller Jacques pour habiller Jean et c'est nous les
gens de l'arrondissement de Charlesbourg et de la
grande région de Québec qui devons payer pour ces
mesquineries inacceptables. Ce zoo n'aurait jamais dû
changer de vocation puisque son utilité comme outil
pédagogique n'était plus à démontrer, les décideurs
auraient pu intensifier l'ornithologie sans diminuer la
zoologie.

La population curieuse s'est dépêchée d'aller découvrir
le nouveau site dès son ouverture la première année.
Une orientation nouvelle trop dirigée sur l'ornithologie l'a
émerveillée et l'a aussi déçue. Les gens ne sont pas
retournés par la suite pour constater l'arrivée graduelle
de nouvelles espèces animales et n'ont donc pu faire ces
superbes découvertes encore incomplètes.

Dans la mesure où le bon sens est également réparti
entre tous les humains, il y aurait lieu de croire que l'on
puisse revenir à des positions plus acceptables et
redonner au zoo de Québec son utilité d'antan.
Publicisons davantage les nouveaux acquis. Attirons la
clientèle par des activités particulières qui ont déjà capté
l'intérêt des gens. La population a déjà manifesté sa

volonté de conserver son zoo.

On a sur place un emplacement renouvelé qu'il ne reste qu'à compléter pour retrouver l'engouement d'antan. En plus de vouloir conserver ce bassin de richesses naturelles et culturelles et ce lieu d'émerveillement pour les enfants de notre région, continuons à ajouter de nouvelles espèces d'animaux pour préserver l'apport pédagogique que cela représente en termes zoologique et ornithologique.

Je suis une grand-maman très déçue de la décision de nos gouvernants.

Louise Tanguay

VIE ET FIN DE VIE : LA MORT

Si la vie est un don divin, la mort est une réalité inéluctable. Il faut sans être capable d'en prévenir l'heure savoir l'accepter en toute responsabilité et dignité. Il est vrai qu'elle marque la fin de notre présence au monde terrestre. Mais elle nous ouvre à un nouveau mode d'existence, sinon notre existence n'aurait aucun sens. Il est de la responsabilité de chacun de se préparer à un tel événement quelles que soient les valeurs humaines auxquelles nous pouvons nous référer.

Nous possédons ce pouvoir fondamental de nous préparer à vivre notre mort. Cette démarche n'exclut pas la tristesse infinie de quitter les siens ni l'incertitude qui l'accompagne. Elle implique la volonté lucide de jeter un regard serein sur notre existence et la capacité d'aménager lucidement notre fin.

Il ne faut pas fuir cette réalité. Pour certains, ce sujet demeure tabou et leur fait peur. Car souvent maquillée et travestie par notre façon de penser, elle n'est par un échec mais un passage.

Ce serait quelque chose d'extraordinaire si une personne qui meurt pouvait s'envoler à travers ce passage avec à ses côtés quelqu'un qui lui tient la main. L'homme est le reflet et l'image de l'univers. Quelle belle expérience l'accompagnement de cette personne qui va effectuer ce passage.

Changeons nos attitudes face à la mort. C'est-à-dire face à la vie. Vivons le moment présent avec sérénité et amour. Là est le vrai sens à donner à notre vie.

Anne-Marie Gagnon

PASSEPORT PLEIN AIR LOISIRS 2006

Dernière chance de vous procurer le passeport au coût de 15 \$ lors de la séance d'inscription du 11 janvier. On vous donne en même temps le passeport gastronomique. La quantité est limitée, premier arrivé, premier servi. Aucune vente ne sera faite après cette date.

Pour information : **Denis Paquet** 622-3542

PETITES ANNONCES

La responsable est Thérèse Brousseau, 529-4789. Coût 5 \$. La date limite pour la prochaine comparution de l'Info C.J.R. de mai 2006 est le 1^{er} avril 2006. Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (moins de 26 000 \$ pour un couple ou 20 000 \$ pour une personne seule) pourra de nouveau cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de mars et avril prochains. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en mains et des bénévoles dresseront leurs déclarations d'impôt bénévolement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme.

Pour information : **Gaétan Bourbeau** 628-5791



COURS DE BASE POUR NOUVEAUX 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 de 11 participants maximum.

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



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

20%
sur tous les achats
en comptoir
sauf sur les réparations et les collections

Bijoux en or- argent
Montres- piles
Cadeaux

* Sur présentation de votre carte
d'adhésion valide exclusivement

tél.: 418-627-1445



Impression du bulletin
688-9593

IMPÔT SERVICE

Pour un service fiable et confidentiel confiez la préparation de vos déclarations d'impôt à une spécialiste.
Service à domicile disponible. Rapport informatisé.
Entrevue possible 7 jours sur 7, de 9 h à 20 h. Prix compétitif
Vérification des années antérieures gratuite pour les nouveaux clients.

Votre conseillère fiscale,
Louise Jourdain, prop., 623-9969

L'HOTELLERIE

Au Coeur du Bourg

**RÉSIDENCE POUR
RETRAITÉS AUTONOMES**

*La personne d'abord et avant
tout !*

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

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

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



pour information

628-8968

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

SALONS PRIVÉS DE 8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

IL N'Y A PAS QUE L'ARGENT QU'ON FAIT FRUCTIFIER.

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg contribue activement à l'essor des personnes et des communautés.

Donner des moyens. Soutenir des projets.
S'engager pour le bien de tous. Des valeurs qui s'apprécient,
des préoccupations qui nous distinguent.

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg,
fière d'être votre partenaire !



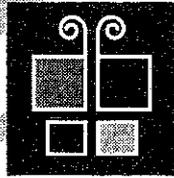
Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Tél. : (418) 626-1146
www.cpdcharlesbourg.qc.ca

Conjuguer avoirs et êtres

CHARLESBOURG

En construction
Livraison en juillet 2006



CONDOMINIUMS

CITÉ MONARQUE

vivre actif | vivre libre

LA VIE COMME À LA MAISON

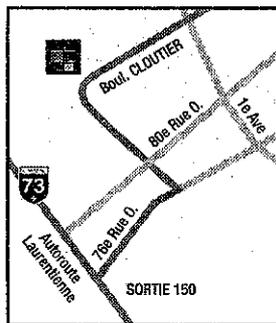
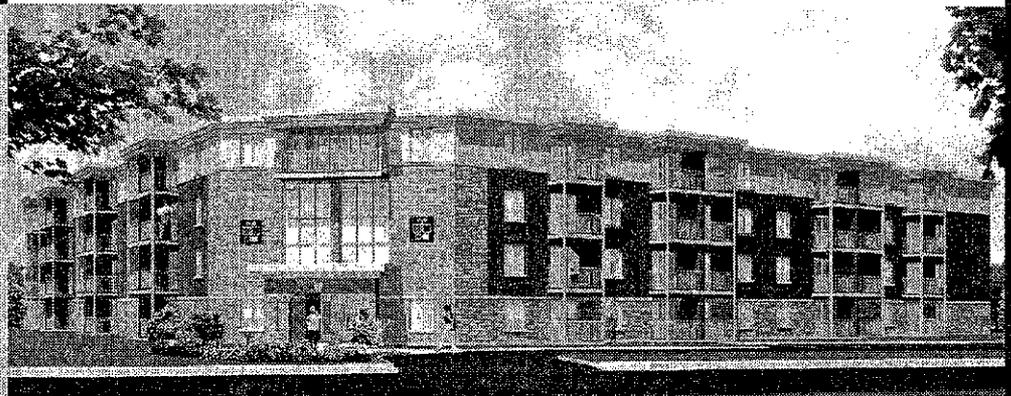
Immeuble tout en béton

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
- immeuble en béton
- des copropriétaires qui vous ressemblent
- à 5 minutes du centre-ville de Québec
- plus de 90 000 pi² d'espaces verts

ascenseur | insécurisation 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

MEMBRE DU RÉSEAU CITÉ VIE

Une réalisation :

Construction
Citadelle



Information : [418] 627-9516

www.citemonarque.com