



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS
DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, QC, G1G 4W7
Courriel : c.j.r@globetrotter.net
Boîte vocale : 990-0863



Volume 8, N° 3

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

MAI 2006

1- MOT DU PRÉSIDENT

Déjà l'hiver est derrière nous et encore une fois le temps s'est écoulé à la vitesse de l'éclair. Cela s'explique sans doute par les nombreuses activités de la C.J.R. qui se sont toutes déroulées d'une manière remarquable. Année après année, nos nombreux bénévoles ne cessent de nous étonner par leur rigueur et leur ténacité dans l'organisation des activités, aussi leur devons-nous des remerciements sincères.



Lors de l'assemblée générale du 15 février dernier, les membres du conseil d'administration de la C.J.R. m'ont de nouveau manifesté leur confiance en m'élisant à la présidence. Il s'agit là d'une tâche importante qui ne pourrait être assumée sans la compétence de notre conseil d'administration dont la qualité n'est plus à démontrer. Trois administrateurs ont choisi de ne plus renouveler leur mandat et nous ont quittés. Il s'agit de Nicole Lévesque-Phaneuf, Jacques Bernier et Réjean Loignon qu'il convient de remercier sincèrement pour leur apport à l'administration de la compagnie. En contrepartie, trois nouveaux administrateurs ont joint les rangs de notre CA, il s'agit de Philippe Bertrand, Roger Gagnon et André Le Blanc à qui nous souhaitons la plus cordiale bienvenue dans l'administration de notre société de loisirs.

Comme cet élan de jeunes retraités qui animent la C.J.R. est en grande partie explicable par le roulement de personnel qui maintient l'équilibre de votre CA, il est essentiel qu'on continue à renouveler sans cesse les personnes qui y siègent. C'est la raison pour laquelle j'ai informé l'assemblée générale de mon intention de ne plus renouveler mon mandat d'administrateur à la prochaine assemblée générale. D'ici là, soyez assurés que je remplirai mes obligations au meilleur de mes connaissances.

En janvier dernier, je vous informais des démarches de la C.J.R. auprès de la fabrique Saint-Charles-Borromée

à l'effet d'utiliser des locaux de l'église Sainte-Cécile. Une proposition écrite décrivant les intentions de la compagnie a donc été acheminée à la fabrique. Celle-ci a décliné l'offre proposée puisqu'elle déformait trop le caractère spirituel du bâtiment qui devrait continuer à servir au culte au cours des cinq prochaines années. Les discussions sont arrêtées, cependant la porte n'est pas fermée et des événements ultérieurs pourraient conduire à ce que notre proposition soit reconsidérée.

Les lundis C.J.R. se termineront le 12 juin 2006; ils ne reprendront qu'en septembre prochain. Pour l'été, comme à l'habitude, nos bénévoles vous ont préparé tout un programme dont vous pourrez prendre connaissance à la lecture du journal. Je profite de l'occasion pour vous rappeler que nous sommes constamment à la recherche de personnes et d'idées pour nous aider à renouveler nos activités. Si vous avez des suggestions ou des propositions à nous faire, elles seront les bienvenues. Il suffit de contacter les coordonnateurs assignés aux divers domaines.

Le **mercredi 10 mai 2006**, à 13 h 30, l'inscription aux activités estivales se tiendra au sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens. N'oubliez pas votre carte de membre de même que votre chéquier, cela aidera au bon déroulement de cette rencontre. En terminant, je vous souhaite de continuer à grandir à l'intérieur de ce magnifique mouvement que constitue la C.J.R. Que l'été soit pour vous plein de joie et de soleil.

Michel Tanguay, Président

SOMMAIRE

1- Mot du président	1
2- Administration	2
3- Aînés et implication communautaire	4
4- Activités culturelles et éducatives	6
5- Activités sociales	7
6- Santé, plein air et sports	8
7- Voyages	13
8- Autres organismes	14
9- Divers	15

2- ADMINISTRATION

**MEMBRES DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION
ANNÉE 2006-2007**

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

Rémi Hains, Vice-président 628-6705
remihains@videotron.ca

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

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

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

Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités culturelles 628-5791
cbourbeau@videotron.ca

Roger Gagnon, Coordonnateur Sports 628-9755
rogagnon@sympatico.ca

Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales 623-4582
jacques.dufresne@sympatico.ca

Georgette Baril, Administratrice 626-7454
claud_baril@sympatico.ca

Ginette Martel, Administratrice 622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca

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

Philippe Bertrand, Administrateur 624-1236
lily.phil.priv@videotron.ca

André Le Blanc, Administrateur 628-5651
andreal@oricom.ca

**ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.
Mai 2006**

Claude Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Nicole Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Errol Fortin 627-3546
errolf@videotron.ca

Pauline Momeau 623-5043
pmorneau@sympatico.ca

Marcel Dupont 628-7963
madupont@progression.net

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

Aline Levesque 845-2118

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

Roger Gagnon 628-9755
rogagnon@sympatico.ca

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

MOT DU REGISTRAIRE

Nous demandons aux membres dont l'adresse a été modifiée suite à la fusion des villes et l'entrée en vigueur des nouvelles adresses de la Ville de Québec à compter de juin 2006, d'aviser le registraire de leur changement d'adresse le plus rapidement possible en communiquant avec ce dernier au 623-2666 ou les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau jusqu'au 12 juin.

En date du 5 avril 2006, la C.J.R. comptait 1155 membres.

Jean-Guy Boisvert, Registraire

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

MODALITÉS RELATIVES AUX INSCRIPTIONS D'ACTIVITÉS DE LA C.J.R. LORS DE LA JOURNÉE DU 10 MAI 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, soit à 13 h 30. Aucune autre inscription ne sera acceptée.

La séance d'inscription aura lieu à la salle de l'église Saint-Pierre-aux-Liens, et les portes ouvriront à 13 h dans le but de permettre aux gens de regarder et de s'orienter avant de s'inscrire. Le message sera très clairement transmis à toutes les tables de **ne prendre aucune inscription avant 13 h 30.**

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et ils devront être datés (à moins d'avis contraire) de la journée même de l'inscription soit le 10 mai 2006. **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 seul autre membre en règle à une activité.

Il faut accepter que la C.J.R. compte présentement près de 1200 membres et qu'il n'est pas possible de satisfaire tout le monde lors de l'inscription aux activités contingentées. Pour ces activités telles que le 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 cas échéant.

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

LES LUNDIS PM

Jusqu'au 12 juin 2006, de 13 h et 15 h 30, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez recevoir de l'information sur nos activités auprès des bénévoles qui sont sur place; vous pouvez aussi vous inscrire à certaines activités (s'il y a encore de la place), ou payer votre carte de membre. Vous êtes les bienvenus.

Veuillez noter que le chalet des Loisirs est fermé le 23 mai (fête de la Reine ou de Dollard).

BESOIN DE BÉNÉVOLES

Organisation de repas

Certains membres nous demandent pourquoi il n'y pas plus de repas planifiés dans nos activités pour les prochains mois. La raison est fort simple, personne ne s'est impliqué dans l'organisation de ces activités.

Nous recherchons donc des membres pouvant 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 *Ginette Dufresne*, 623-4582.

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 organiser de nouvelles activités, s'impliquer dans une nouvelle activité ou dans des activités déjà en place, peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau, 628-5791.



ARTICLES PROMOTIONNELS

La C.J.R. offre des 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 les lundis p.m. et aux cafés rencontre.



SITE WEB ET COURRIEL

Peu d'organisations comme la nôtre peuvent se vanter d'avoir à la disposition de leurs membres et de toute la population un site Web. Vous y trouverez L'INFO C.J.R. avant qu'il soit livré chez vous, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et le résultat avec parfois photos de certaines activités qui ont eu lieu. Également vous pouvez communiquer avec nous par courriel dont l'adresse figure à la page couverture de L'INFO C.J.R.

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



BOITE VOCALE

Savez-vous que la C.J.R. possède une boîte vocale? Le numéro est **990-0863**. Ce moyen rapide de communication est mis à la disposition des membres pour les aviser des activités auxquelles il est encore possible de s'inscrire et des modifications apportées.

3- AÎNÉS ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES

COMMENT C'EST DE... VIEILLIR?

Hé bien... voilà! Je suis rendu probablement et pour la première fois de ma vie, la personne que j'ai toujours voulu être.

Oh! Je ne parle pas de mon corps!

Certains jours, je suis désespéré quand je me regarde dans le miroir!

Mes rides, mes poches sous les yeux, mon bedon qui semble grossir à chaque année!

Mais je me reprends rapidement et pas question que j'agonise en larmes devant le miroir.

Parce que j'ai aujourd'hui des amis fantastiques, une vie paisible et heureuse, ma famille et de merveilleux souvenirs...

Je ne l'échangerais jamais pour quelques cheveux gris en moins ou une bedaine plate...

Plus j'avance en âge, plus je deviens mon meilleur ami et ce qui est le fun, c'est que cet ami ne me contredit à peu près jamais.

Je ne m'en fais plus pour un petit biscuit mangé en trop, pour ne pas avoir fait mon lit ou pour avoir acheté une "patente inutile" dont je ne me servirai probablement jamais.

Je me permets de manger un petit peu trop à l'occasion et de faire ce qui me plaît quand ça me plaît!

J'ai trop connu de mes amis très chers qui sont partis avant d'avoir compris la grande liberté que nous apporte le grand âge.

Ça regarde qui si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à 4 h du matin et de dormir jusqu'à midi?

Oui, je vais danser tout seul dans mon appartement sur une musique des années 60 en me remémorant une belle histoire d'amour.

Oui, je vais me promener sur la plage dans mon maillot qui ne cache pas mon bedon et je vais nager dans les vagues même si les beaux bikinis me regardent avec une petite pointe de sarcasme.

Elles aussi vont vieillir un jour...

C'est vrai que des fois, je suis un peu étourdi. J'ai tendance à oublier les mauvais souvenirs et ne penser qu'aux meilleurs parce qu'il y en a des moins beaux...

Au cours des ans, j'ai eu le coeur brisé plusieurs fois. Mais comment ne pas avoir le coeur brisé quand tu perds un être cher ou qu'un de tes enfants souffre ou encore que ton petit chien se fait frapper par une auto?

Mais avoir mal m'a donné la force d'être plus compatissant et plus humain avec les autres.

Je me sens tellement privilégié d'avoir vécu jusqu'à maintenant, d'avoir mes cheveux grisonnants même si

mes fous rires me creusent des nouveaux sillons dans la face à chaque fois.

Il y en a tellement qui n'ont jamais ri dans leur vie et qui sont morts avant que leurs cheveux grisonnent.

Aujourd'hui...

J'ai le privilège de pouvoir dire OUI et celui de pouvoir dire NON!

En vieillissant, ça devient facile d'être positif. Il suffit de décider de ton bonheur à l'avance. Chaque matin, je peux passer la journée au lit en comptant les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus comme avant ou de me lever et de remercier le ciel pour celles qui fonctionnent encore.

Je ne m'occupe plus de ce que les autres pensent. Je ne me questionne plus sur moi-même.

J'ai même appris que le mauvais pouvait à l'occasion être bon.

Alors, pour répondre à ta question, je suis rendu que j'aime ça être vieux.

Je ne vivrai pas éternellement mais comme je suis encore là, je ne perdrai certainement pas mon temps à me lamenter ou à m'inquiéter de quelque chose que je ne peux pas changer.

La vieillesse est un compte de banque. Tu retires ce que tu as amassé.

Donc, mon conseil pour toi serait de déposer beaucoup de bonheur dans ton compte de banque de souvenirs. Et pour être heureux, il suffit de 5 règles :

1. Libère ton cœur de la haine.
2. Libère ta tête des soucis.
3. Vis simplement.
4. Donne plus.
5. Attends-toi à recevoir moins.

Ainsi, je considère mon grand âge comme un cadeau.

Auteur inconnu. Texte présenté par **Michel Tanguay**

LES VIEUX

"Des fois, j'ai hâte d'être un vieux. Ils sont bien, les Vieux. On est bon pour eux, ils sont bien. Ils n'ont personne qui les force à travailler... On ne veut pas qu'ils se fatiguent. Même que la plupart du temps, on ne les laisse pas finir leur ouvrage. On les stoppe, on les interrompionne, on La retraite fermée. On leur donne leur appréhension de vieillesse et ils sont en vacances... Ah ! Ils sont bien les Vieux !

Et puis, comme ils ont fini de grandir, ils n'ont pas besoin de manger tant tellement beaucoup. Ils n'ont personne qui les force à manger. Alors de temps en temps, ils se croquevillent un petit biscuit ou bien ils se

retardent du pain avec du beurre d'arrache-pied, ou bien ils regardent pousser leur rhubarbe dans leur soupe... Ils sont bien...

Jamais ils sont pressés non plus. Ils ont tout leur bon vieux temps. Ils n'ont personne qui les force à aller vite; ils peuvent mettre des heures et des heures à tergiverser la rue... Et plus ils sont vieux, plus on est bon pour eux. On les laisse même plus marcher... On les roule... Et puis d'ailleurs, ils auraient même pas besoin de sortir du tout; ils n'ont personne qui les attendresse... Et l'hiver... Ouille, l'hiver ! C'est là qu'ils sont le mieux, les vieux; ils ont pas besoin de douzaines de quatorze soleils... Non! On leur donne un foyer, un beau petit foyer modique qui décrépète, pour qu'ils se chaufferent les mitaines...

Ouille, oui l'hiver, ils sont bien.

Ils sont drôlement bien isolés... Ils n'ont personne qui les dérange. Personne pour les empêcher de bercer leur ennuitoufflé... Tranquillement, ils effeuillent et révisionnent leur jeunesse rétroactive; qu'ils oublient à mesure sur leur vieille malcommode...

Ah ! Ils sont bien...!

Sur leur guéridon, par exemple, ils ont une bouteille, petite, bleue. Et quand ils ont des maux, les vieux, des maux qu'ils ne peuvent pas comprendre, des maux mystères; alors à la petite cuiller, ils les endorlotent et les amadouillent... Ils ont personne qui les garde malades. Ils ont personne pour assistés soucieux...

Ils sont drôlement bien...!

Ils ont même pas besoin d'horloge non plus, pour entendre les aiguilles tricoter les secondes...

Ils n'ont personne qui les empêche d'avoir l'oreillette en dedans, pour écouter leur cœur qui grelinde et qui frilotte, pour écouter leur corps se débattre tout seul... Ils ont personne qui... Ils n'ont personne... Personne..."

Sol

LA RETRAITE ACTIVE

Souvent la meilleure excuse pour ne pas faire de l'exercice, c'est le manque de temps. Pourtant, la retraite venue, le temps devient disponible, mais tout à coup, le corps ne veut plus suivre! Il se trouve qu'en cours de route, la machine a commencé à rouiller. Étonnamment, 60% des gens âgés de plus de 60 ans sont inactifs. Cette inactivité entraîne malheureusement la détérioration du corps et toutes les maladies en découlant dont l'arthrose, ostéoporose....

Heureusement, il n'est jamais trop tard pour réactiver la machine qu'est votre corps. Bouger permet non seulement de rester en santé mais de retarder le vieillissement, conserver sa qualité de vie et de demeurer autonome plus longtemps. Pratiquer une activité physique avec d'autres personnes permet de vous amuser et aussi de garder un bon moral.

À la retraite, on entend souvent les gens dire que le temps est venu de se reposer. Donc pour y prendre plaisir, l'exercice ne doit pas représenter pour vous une corvée ou un travail.

Être plus actif commence par accomplir ses tâches quotidiennes avec un certain entrain. Jardiner, marcher le plus possible, emprunter les escaliers, effectuer l'entretien intérieur et extérieur de la maison; toutes ces activités nécessitent un certain rythme du mouvement et est bénéfique pour la santé.

(Extrait d'un reportage paru dans le journal *Le Soleil* du 26 mars 2006)

Pour demeurer actifs, depuis 12 ans, à la C.J.R. des retraités se réunissent pour pratiquer ensemble des activités afin de se garder en forme et prévenir l'isolement.

À chaque période de l'année, la C.J.R. vous propose toute une gamme d'activités axées, pour plusieurs, sur l'activité physique, vélo, tennis, conditionnement physique, danse en ligne, marche en groupe, golf ... mais aussi sur le mental comme le bridge, le scrabble, le théâtre.... Comme dans d'autres groupes de retraités, les activités socioculturelles sont également présentes, voyage, pétanque, visites, repas...

Texte présenté par **Gaétan Bourbeau**



PROGRAMME D'AIDE AUX AÎNÉS

Le comité de gestion a évalué les résultats du PAA depuis ses débuts en 2003 et a constaté 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 dans 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 pour remercier les membres de la C.J.R. de leur intérêt et de leur collaboration dans le développement du programme d'aide aux aînés.

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

Chantal Bérubé et Jacques Bernier

4-ACTIVITÉS CULTURELLES

SAISON DE BRIDGE HIVER 2006

Nous avons vécu une saison de bridge extraordinaire au cours de l'hiver 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 perfectionnement donnés par Paul-Henri Lessard, sans oublier le tournoi du 28 avril, où 80 personnes se sont régalingées en dégustant un festin hors pair organisé par Danielle Lessard 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 8 septembre 2006 à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, le bridge C.J.R. débutera sa neuvième saison. Le tout se terminera le 15 décembre par un tournoi suisse.

Bienvenue à tous et bon bridge.
Merci de votre participation

Claude Charbonneau 623-2863, responsable



THÉÂTRE C.J.R.

La saison 2006 est terminée. Elle fait déjà partie de vos souvenirs, agréables nous l'espérons.

C'est avec un réel plaisir que nous vous voyons assister et réagir à nos représentations. Nous vous considérons à juste titre comme nos partenaires et vous remercions de la solidarité démontrée au fil des années. C'est aussi grâce à celle-ci que nous nous produisons, pour une deuxième année consécutive, dans le cadre du Festival de théâtre amateur de Baie-St-Paul.

De bienveillants mercis à nos commanditaires qui, nous soutiennent dans cette activité de théâtre qui nous ne le disons jamais assez, vous appartient :

Caisse Desjardins de Charlesbourg,
Fleury Match,
Dr Nathalie Picard, optométriste.

À l'année prochaine,

Claude Gagné 627-9186, responsable

SI VOTRE ORDINATEUR VOUS FAIT PEUR...

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.

Début: mercredi 3 mai

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



5-ACTIVITÉS SOCIALES

FÊTE CHAMPÊTRE 2006

C'est votre fête, membres de la C.J.R. L'Île d'Orléans vous attend en bon nombre pour cette grande rencontre de l'été. On vous promet beaucoup d'amusements et des nouveautés. On veut vous avoir à 10 h, alors on vous fournit les deux repas.

Date : le jeudi 3 août à 10 h

Endroit : Club social des employés Stadacona, 1807, Chemin Royal, Saint-Pierre, Île d'Orléans, 828-2481

Coût : 20 \$ pour les membres incluant taxes et service
22 \$ pour les non membres.

Thème : SOURIRE (Apporte ton sourire C.J.R.)

Votre journée sera agrémentée par de nombreux jeux y incluant la piscine chauffée qui sera incluse. Cette année, le dîner sera composé d'une assiette individuelle (repas complet) et le souper sera un repas chaud. Des prix de participation seront distribués et une soirée de danse clôturera le tout.

Date limite d'inscription : le 25 juillet

Jean-Claude Michel 626-4160 et

Rémi Hains 628-6705, responsables

SOUPER AUX HOMARDS

Le vendredi 26 mai à 18 h, le souper aux homards de la C.J.R. se tiendra de nouveau au chalet des Loisirs du Plateau. C'est déjà complet depuis le mois de janvier. Pour ceux qui sont inscrits, n'oubliez pas vos consommations, vos pinces à homard et votre bonne humeur.

À prévoir dans votre agenda, notre souper aux huîtres du vendredi 13 octobre, les inscriptions se prendront au café rencontre du samedi 9 septembre 2006.

Louise et Michel Tanguay 622-3536, responsables

CROISIÈRE DANS LES ÎLES DE SOREL et théâtre d'été au Chenail-du-Moine

Venez passer une agréable journée à visiter, en après-midi à bord d'un bateau de croisière, la centaine d'îles qui composent l'archipel du lac Saint-Pierre communément appelé Les Îles de Sorel. Le tout sera commenté et en plus, il y aura animation musicale. Cet endroit est reconnu comme un des plus grands sanctuaires d'oiseaux aquatiques de l'Amérique.

Un souper (formule buffet) est prévu à la Grange du Survenant. Au cours de la soirée, on assistera au théâtre Le Chenail-du-Moine à la pièce intitulée « Occupation triple », comédie qui saura vous amuser et faire rire. Retour à Charlesbourg en fin de soirée.

Date : 17 août 2006

Coût : 125 \$. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec guide accompagnateur, la croisière animée dans les îles de Sorel, le souper, la pièce de théâtre et toutes les taxes et pourboires.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

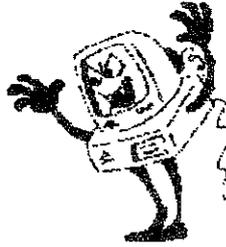
PARC DES HAUTES GORGES et souper à l'Île-aux-Coudres

Nous réorganisons la descente de la rivière Malbaie située dans un des beaux parcs de la province, celui des Hautes Gorges, dans la région de Charlevoix, à bord d'un bateau mouche et le tout commenté par un guide. Après le dîner (on apporte son lunch ou dîner libre à la cafétéria du chalet), nous pourrions marcher dans les nombreux sentiers aménagés à cet endroit.

SI VOTRE ORDINATEUR VOUS FAIT PEUR...

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.

Début: mercredi 3 mai

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

5-ACTIVITÉS SOCIALES

FÊTE CHAMPÊTRE 2006

C'est votre fête, membres de la C.J.R. L'Île d'Orléans vous attend en bon nombre pour cette grande rencontre de l'été. On vous promet beaucoup d'amusements et des nouveautés. On veut vous avoir à 10 h, alors on vous fournit les deux repas.

Date : le jeudi 3 août à 10 h

Endroit : Club social des employés Stadacona, 1807, Chemin Royal, Saint-Pierre, Île d'Orléans, 828-2481

Coût : 20 \$ pour les membres incluant taxes et service
22 \$ pour les non membres.

Thème : SOURIRE (Apporte ton sourire C.J.R.)

Votre journée sera agrémentée par de nombreux jeux y incluant la piscine chauffée qui sera incluse. Cette année, le dîner sera composé d'une assiette individuelle (repas complet) et le souper sera un repas chaud. Des prix de participation seront distribués et une soirée de danse clôturera le tout.

Date limite d'inscription : le 25 juillet

Jean-Claude Michel 626-4160 et

Rémi Hains 628-6705, responsables

SOUPER AUX HOMARDS

Le vendredi 26 mai à 18 h, le souper aux homards de La C.J.R. se tiendra de nouveau au chalet des Loisirs du Plateau. C'est déjà complet depuis le mois de janvier. Pour ceux qui sont inscrits, n'oubliez pas vos consommations, vos pinces à homard et votre bonne humeur.

À prévoir dans votre agenda, notre souper aux huîtres du vendredi 13 octobre, les inscriptions se prendront au café rencontre du samedi 9 septembre 2006.

Louise et Michel Tanguay 622-3536, responsables

CROISIÈRE DANS LES ÎLES DE SOREL et théâtre d'été au Chenail-du-Moine

Venez passer une agréable journée à visiter, en après-midi à bord d'un bateau de croisière, la centaine d'îles qui composent l'archipel du lac Saint-Pierre communément appelé Les Îles de Sorel. Le tout sera commenté et en plus, il y aura animation musicale. Cet endroit est reconnu comme un des plus grands sanctuaires d'oiseaux aquatiques de l'Amérique.

Un souper (formule buffet) est prévu à la Grange du Survenant. Au cours de la soirée, on assistera au théâtre Le Chenail-du-Moine à la pièce intitulée « Occupation triple », comédie qui saura vous amuser et faire rire. Retour à Charlesbourg en fin de soirée.

Date : 17 août 2006

Coût : 125 \$. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec guide accompagnateur, la croisière animée dans les îles de Sorel, le souper, la pièce de théâtre et toutes les taxes et pourboires.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

PARC DES HAUTES GORGES et souper à l'Île-aux-Coudres

Nous réorganisons la descente de la rivière Malbaie située dans un des beaux parcs de la province, celui des Hautes Gorges, dans la région de Charlevoix, à bord d'un bateau mouche et le tout commenté par un guide. Après le dîner (on apporte son lunch ou dîner libre à la cafétéria du chalet), nous pourrions marcher dans les nombreux sentiers aménagés à cet endroit.

En après-midi, nous allons faire une petite visite au casino de Charlevoix avant de nous diriger vers l'Île-aux-Coudres pour prendre un bon souper à la célèbre auberge La Roche Pleureuse. Une animation musicale avec danse est prévue en soirée avant de repartir pour Charlesbourg.

Date : 13 juillet 2006

Coût : 92 \$. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec guide accompagnateur, la croisière sur la rivière Malbaie, la visite au casino de Charlevoix, le souper à La Roche Pleureuse, l'animation musicale avec danse animée en soirée et toutes les taxes et pourboires.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

DANSES EN LIGNE

Pour clôturer la saison, un souper suivi d'une soirée dansante est organisé au chalet des Loisirs du Plateau le vendredi 12 mai à 17 h. Une quantité limitée de cartes sont encore disponibles au coût de 15 \$ et à la journée d'inscription le 10 mai 2006.

Nous remercions tous les danseurs qui ont rendu cette activité possible.

Nous remercions également notre professeure Micheline Leduc pour sa patience et sa générosité.

Claire Mariage 666-1753
et **Suzanne Ouellet** 628-7659, responsables

6-ACTIVITÉS SPORTIVES

CAMPING À RIVIÈRE-MALBAIE

Bienvenue à tous nos amis campeurs.

Le Camping annuel de la C.J.R. se tiendra cette année du lundi 3 au samedi 8 juillet 2006 au Camping Chutes Fraser inc.
500, chemin de la Vallée
La Malbaie, Charlevoix, Québec
1-418-665-2151
www.campingchutesfraser.com
Courriel : campingfraser@bellnet.ca

Nous serons regroupés dans le secteur B.

Pour y participer, en plus de louer vous-même votre emplacement, vous devez vous inscrire lors du café

rencontre du mercredi 10 mai. Vous recevrez alors des informations supplémentaires sur les activités prévues lors de ce séjour.

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

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

CLUB DE PÉTANQUE C.J.R. ÉTÉ 2006

L'été 2006 est le début de notre 9^e saison de pétanque, l'un des principaux loisirs estivaux de la C.J.R. avec la participation d'un peu plus de 160 joueurs. Les activités se tiendront de 18 h 45 à 21 h 15 les lundis, mardis et jeudis en soirée, au terrain des Loisirs du Plateau de Charlesbourg.

Comme par les années passées, nous donnons la priorité à ceux qui ont joué l'année précédente. Les inscriptions se feront au café rencontre du 10 mai. Les activités débuteront vers le 15 mai si le temps le permet. Le coût est toujours de 20 \$ pour la saison. Il y a des places disponibles pour les nouveaux joueurs, les jeudis.

Pour l'inscription au tournoi de fin de saison, les conditions seront déterminées plus tard. Un gros merci à François Fournier et à Marc-André Auger pour leur bonne collaboration comme assistants.

Le comité d'organisation actuel est formé de **Raymond Blanchette**, **Bibiane Lemieux**, **Fernand Routhier** et **Lisette Côté**.

Lisette Côté 627-3546, responsable

BILLARD

La saison hivernale 2006 s'est terminée en avril et nous reprendrons à l'automne. Le nouveau local et la nouvelle formule, à savoir un tirage au sort pour former les équipes, ont été très appréciés. On vous revient en septembre. Merci aux fidèles participants.

Michel Tanguay 622-3536, responsable

CLUB VÉLO C.J.R.

Nous débuterons bientôt nos activités de vélo pour la saison estivale qui approche rapidement. Votre comité n'a ménagé ni temps ni efforts afin de vous procurer de belles sorties tout au long de l'été.

Notre première activité se tiendra le mardi 9 mai à 13 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Lors de cette rencontre, vous aurez l'occasion de connaître tous les détails de nos sorties qui seront présentées par chacun des responsables, comment préparer votre vélo, comment vous préparer pour la saison et tous les autres sujets pertinents à notre "Club Vélo".

Détails:

Vous trouverez ci-dessous la liste de nos sorties et vous remarquerez qu'il y a une sortie de deux jours à l'extérieur, dans la région de St-Jean-sur-Richelieu et au Lac Champlain. Nos sorties ont une variante de 40 à 50 kilomètres et la mission de notre club demeure toujours la même :

Liste des randonnées du club vélo C.J.R. :

- 17 mai – Charlesbourg – Beauport
- 31 mai – Lévis le littoral
- 14 juin – Pont-Rouge – Saint-Basile
- 21 juin – Rang Saint-Ange
- 28 juin – Val-Bélair – Sainte-Catherine
- 12 juillet – Lac Champlain
- 13 juillet – Saint-Jean-sur-Richelieu
- 26 juillet – Saint-Édouard – Parisville
- 09 août – Saint-Rédempteur
- 23 août – Saint-Casimir
- 06 sept – Saint-Raymond – Lac Simon
- 23 sept – La Durantaye – Saint-Charles

Fernand Cloutier, président, Club Vélo C.J.R.

FAIRE DU CYCLOTOURISME EN GROUPE

La cotisation demeure la même que celle des autres années 15 \$ et les visiteurs devront payer 5 \$ par sortie. Nous vous attendons tous en grand nombre le 9 mai, après vous être inscrits si possible avant cette date.

RALLYE-NAVEX 06

Enfin nous y sommes presque, c'est le samedi 3 juin qu'aura lieu notre deuxième édition du Rallye-Navex. Venez mettre à l'épreuve votre sens de l'observation et passer une journée agréable. Vous avez aimé votre expérience de l'an dernier! Eh bien, récidivez cette année et amenez avec vous vos amis, membres ou non de la C.J.R. Le prix de l'inscription est de 35 \$ par équipe (2 personnes) souper inclus. L'inscription se fera le mercredi 10 mai, mais il sera possible de vous inscrire jusqu'au 29. Le nombre total d'équipes sera limité à 45. N'attendez pas à la dernière journée, vous risqueriez qu'il n'y ait plus de place.

Jules Truchon 626-3929, responsable



Beaucoup de golfeurs préfèrent un chariot de golf à un caddie parce que le chariot ne peut pas compter, critiquer ou se moquer.



GOLF DU MARDI

Pour les amis golfeurs, l'activité se tiendra encore cette année sur différents terrains (par 3, par 4 et par 5). Il sera possible d'acheter un ou deux blocs au coût de 88 \$ par bloc de 7 parties, taxes incluses.

Bloc A : 6 juin au 18 juillet

Bloc B : 19 juillet au 5 septembre

Inscription : le mercredi 10 mai.

ATTENTION : Mille regrets, le bloc A est complet. Toutefois il est possible de s'inscrire au bloc B ou de se placer sur une liste d'attente.

Pour toutes les personnes inscrites, un déjeuner se tiendra au restaurant Normandin, 875, av. Royale, Beauport, le mardi 30 mai à 9 h.

Au plaisir de vous revoir.

Susanne Bolduc 627-9717 et **Ghyslaine Doyon** 628-1846, responsables

**GOLF**

Amateurs de golf, je vous ai préparé un menu spécial pour la saison estivale. J'espère qu'il sera à votre goût.

GOLF D'OUVERTURE

Date : le mardi 23 mai 2006

Heure : 10 h (premier départ)

Endroit : club de golf des Serres, 822, rue Principale, Saint-Étienne

Coût : 25 \$; comprend goûter Golf (9 trous)

Golf de fermeture

Date : le mardi 26 septembre 2006

Heure : 14 h (premier départ)

Endroit : club de golf Stoneham, parcours est, en croisé (1^{er} et 10^e trous)

Coût : 40 \$ comprend le golf (9 trous) et le souper

GOLF ET SÉJOUR**1-Shawinigan et Grand-Mère**

Date : les mardi et mercredi 27 et 28 juin

Heure : à déterminer

Endroit : club de golf Mémorial, Shawinigan-Sud (27-06-06)
club de golf de Grand-Mère (28-06-06)

Coût : 155 \$ à 165 \$, selon la chambre, par personne plus taxes
2 rondes de golf, une nuit d'hébergement à l'Auberg
Escapade de Shawinigan
(occupation double)
un souper et un déjeuner

Voici l'horaire du GOLF DU MARDI**BLOC A :**

06 / 06 Beauport (par 3)
13 / 06 Val - Bélair
20 / 06 Golf des Plaines
27 / 06 Beauport (par 4)
04 / 07 Pont-Rouge(Capsa)
11 / 07 Beauvillage

BLOC B :

25 / 07 Beauport (par 3)
01 / 08 Val - Bélair
08 / 08 Golf des Plaines
15 / 08 Beauport (par 4)
22 / 08 Pont - Rouge(Capsa)
29 / 08 Beauvillage

2- Thetford-Mines

Date : les mardi et mercredi 18 et 19 juillet

Heure : 18 juillet : 11 h

19 juillet : 10 h

Endroits : club de golf de Thetford (18-07-06)
club de golf du Mont Adstock (19-07-06)

Coût : 125 \$ par personne plus taxes
2 rondes de golf une nuit d'hébergement au
Comfort Inn de Thetford-Mines
(occupation double)
un souper et un déjeuner

3-Victoriaville

Date : les mardi et mercredi 15 et 16 août

Heure : 15 août : 11 h

16 août : 10 h

Endroits : club de golf de Laurier (15-08-06)
club de golf Le Cristal (16-08-06)

Coût : 386,04 \$ par couple, taxes et service compris
2 rondes de golf
une nuit d'hébergement l'hôtel le Colibri de
Victoriaville
un souper et un déjeuner

JOURNÉES DE GOLF**1- Montmagny**

Date : le mercredi 14 juin

Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h

Endroit : club de golf de Montmagny

Coût : golf : 32 \$, taxes incluses, à défrayer sur place
voiture motorisée : 30 \$, taxes incluses

2- Saint-Gilles-de-Lotbinière

Date : le mercredi 5 juillet
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : club de golf Lotbinière
 Coût : golf : 32,95 \$, taxes incluses, à défrayer sur place
 voiture motorisée : 30 \$, taxes incluses

3- Pont-Rouge

Date : le mercredi 9 août
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : club de golf le Grand-Portneuf
 Coût : golf : 37 \$, taxes incluses, à défrayer sur place
 Voiture motorisée : 30 \$, taxes incluses

4- Plessisville

Date : le mercredi 30 août
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : club de golf de Plessisville
 Coût : golf : 26 \$ taxes incluses, à défrayer sur place
 Voiture motorisée : 26 \$, taxes incluses

5- St-Damien

Date : le mercredi 13 septembre
 Heure : les départs s'effectueront à compter de 11 h
 Endroit : club de golf Bellechasse
 Coût : 25 \$ par personne plus taxes

Note : pour chaque journée de golf, un dépôt de 5 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour valider votre participation.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

**CLUB DE MARCHÉ C.J.R.**

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

Les sorties ont lieu le lundi matin à toutes les 2 semaines, pour une durée d'environ deux heures, pour 5 à 7 km. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison. Le co-voiturage est fortement recommandé et le départ se fait du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour pouvoir débiter la marche à 9 h 45.



Il vous sera possible de marcher à votre rythme et de parcourir la distance qui vous convient. Nous en faisons une priorité. Et quel plaisir de pouvoir socialiser et se créer de nouvelles amitiés! Peut-être gagnerez-vous un prix de présence?

Certaines activités* peuvent durer toute la journée, avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessiter 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 printemps - été :

24 avril (ou 1^{er} mai) : *Lévis : 7,50 \$ (9,50 \$ n.m.m.)
 (Autobus et traversier)
 8 (ou 15) mai : Saint-Gabriel-de-Valcartier
 22 (ou 29) mai : Sentier Hibou sud, à Stoneham
 5 (ou 12) juin : Sainte-Pétronille, à l'Île
 d'Orléans
 14 juin (mercredi) : *Vieux Québec : 31 \$ (33 \$
 n.m.m.) (Autobus, guide et
 dîner)
 19 (ou 26) juin : *Coleraine : 18,50 \$ (20,50 \$
 n.m.m.) (Autobus et entrée)
 21 août : *Mont du Lac des Cygnes, Parc
 des Grands Jardins
 19,50 \$ (21,50 \$ n.m.m.)
 (Autobus et entrée)

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. Le groupe sera accompagné le 24 mai par Denise Légaré, historienne de l'art et de l'architecture. Promenade commentée et guidée par monsieur Jean-Marie Lebel, historien pour le 14 juin.

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

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

Escapade à Coleraine

Venez marcher avec nous, dans le Parc Les Trois Monts de Coleraine. Les sentiers pédestres vous convient à une expérience de plein air sans pareille! Du bon air, des points de vue magnifiques et des découvertes passionnantes.

Date : le lundi 19 juin (remis au 26 juin en cas de mauvais temps)
 Départ : 8 h de l'église Sainte-Cécile, en autobus
 Coût : 18,50 \$ autobus et entrée inclus
 20,50 \$ non membre du club de marche
 Retour : 15 h de Coleraine

Thérèse Corneau et Réjeanne Michaud,
responsables

Mont du Lac des Cygnes, Parc des Grands Jardins

Venez découvrir un paysage hors du commun. Le mont du Lac des Cygnes offre un point de vue unique sur le cratère de Charlevoix.

Date : le lundi 21 août (remis au mercredi 30 août en cas de mauvais temps)
 Départ : 7 h 30 de l'église Sainte-Cécile, en autobus
 Coût : 19,50 \$ autobus et entrée inclus
 21,50 \$ non membre du club de marche
 Retour : 16 h du Parc des Grands Jardins

Ginette Dallaire et Louise Giroux,
responsables

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

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 une ou deux sorties par saison.

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

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

CLUB DE TENNIS C.J.R.

Saison Hiver 2006

Nous espérons que vous avez apprécié la saison d'hiver. Le jiteny de fin de saison d'hiver aura lieu au Club Avantage le 25 mai 2006. Merci de votre participation et bon été.

Saison d'été 2006

Vous pouvez participer aux loisirs du Plateau, aux activités de la ligue C.J.R., les lundis, mercredis à compter de 9 h et les jeudis de 19 h à 21 h.



En plus il sera possible de jouer au club de tennis de St-Rodrigue, les lundis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 11 h 30. Un coût 10 \$ sera exigé pour défrayer l'achat des balles.

Jean-Paul Havard
626-0506, responsable
Claude Havard 849-8704, responsable

Dans les 2 cas vous devez être membre d'un club de tennis de l'arrondissement de Charlesbourg.

Bonne saison d'été.

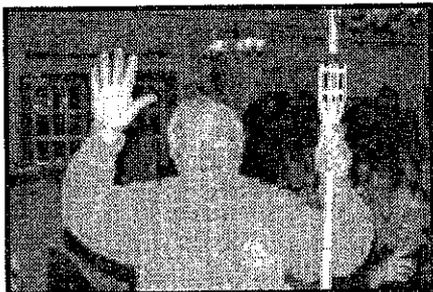
Le comité du tennis: **Nicole Dorais, Gabrielle Martel, Roland Letarte, Denis Marcoux**

Claude Havard, responsable

HUITIÈME SAISON DE SKI C.J.R.

On vient de compléter notre huitième saison de ski qui s'est avérée un franc succès.

Depuis cinq ans, avec un comité toujours dynamique, j'ai eu le plaisir d'être responsable de ce groupe.



J'ai adoré cette expérience très enrichissante, mais comme toute bonne chose a une fin, j'ai jugé bon de passer le flambeau à une personne très dynamique, Jean-Guy Nadeau.

7- LES VOYAGES

Je lui souhaite autant de satisfactions que j'en ai éprouvées.

MERCI à tous ceux qui m'ont secondé durant ces années. MERCI aussi à tous les skieurs qui m'ont rendu cette tâche si facile et qui ont été fidèles à nos sorties hivernales.

Michel Sylvain

1-Voyage à New-York en décembre

Plusieurs membres ont manifesté le désir de se rendre à New-York en décembre, selon le sondage effectué en janvier dernier.

Je vous propose donc de vous y inscrire car les démarches sont faites pour réaliser ce voyage.

Date : 1^{er} au 4 décembre 2006
Prix : 459 \$

Le forfait comprend : le transport en autocar de luxe, les services d'un guide accompagnateur, l'hébergement pour 3 nuits, 3 déjeuners (type continental), une tournée d'orientation à pied accompagné de votre guide, un tour de ville de New-York avec guide local francophone, une visite et ascension de l'Empire State Building, la tournée "By Night" et l'escapade nocturne vers les points lumineux de la ville, une visite de Chinatown et de Little Italy, la manutention de bagages (une valise par personne), les documents de voyage et toutes les taxes.

LE FORFAIT NE COMPREND PAS : les pourboires aux guides et au conducteur, les assurances et les

dépenses personnelles.

Ginette Turner Martel 622-7059, responsable

2-Spectacle musical du temps des fêtes

Du jamais vu!

Le spectacle musical du temps des fêtes le plus grandiose au Canada. C'est un événement à grand déploiement qui n'a pas été présenté à Québec encore. Ce dernier est présenté au Théâtre Maisonneuve de la Place des Arts à Montréal. Cette comédie musicale entremêle la musique, la danse, le chant et l'émotion.

Les costumes et les décors sont de toute beauté. Les créateurs de ce spectacle sont les mêmes que ceux de Québecissime.

Départ en matinée en direction de Montréal. À notre arrivée, découverte de la ville dans ses habits du temps des fêtes, un parcours à travers les vitrines décorées, les décorations de la ville souterraine, les crèches et les sapins.

Date : le samedi 9 décembre
Prix : 139 \$

Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les deux repas, les activités au programme et toutes les taxes.

Ginette Turner Martel, 622-7059, responsable

3- Festival western de Saint-Tite

Venez découvrir ce petit village de 4000 habitants dans la vie de tous les jours, mais qui pour la période du festival reçoit plus de 40,000 visiteurs. Cet événement est vraiment unique et spécial.

À voir au moins une fois dans sa vie.

Prix : 75 \$
Date : le dimanche 10 septembre

Le forfait comprend transport en autocar de luxe, visite du site du festival, billets réservés aux grandes estrades pour « La Grande Chevauchée », rodéo, parade et souper

Ginette Turner Martel 622-7059, responsable

4-La Cité de l'Énergie à Shawinigan

La Cité de l'énergie présentera en 2006 la spectaculaire installation de l'artiste chinois Cai Guo-Qiang. Il est reconnu pour ses imposantes interventions et ses grandes sculptures théâtrales. Pour cette exposition, il a créé sa plus vaste installation à ce jour.

Le forfait comprend transport en autocar de luxe, visite guidée de la Cité de l'énergie, souper buffet et spectacle "Kosmogonia".

Prix : 105 \$ taxes et pourboires
Date : le vendredi 28 juillet

Ginette Turner Martel 622-7059, responsable

5-Croisière Chicoutimi-Baie-Sainte-Catherine

Nous formons un deuxième autobus.

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. 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 \$ incluant le transport en autocar de luxe, la croisière de 8 heures, 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

Gisèle Guité 861-9296, responsable

6-Escapade à Montréal

Deux belles visites vous sont suggérées :

La première visite : la grande bibliothèque de Montréal, la seconde visite : l'Exposition Internationale Flora de Montréal 2006, la passion des jardins.

Jardins secrets, jardins méconnus. Cet événement prend racine au Parc des Ecluses du Vieux Port de Montréal. Vous pourrez y admirer plusieurs jardins tels que les jardins vedettes, les jardins d'eau, les jardins de ville, les jardins de rue et les jardins d'avant-garde. Ces derniers seront une invitation à se laisser porter par son imaginaire et à explorer toute la panoplie des sens, source d'inspiration du jardin de rive.

Date : le jeudi 29 juin 2006
Prix : 95 \$

Ce prix comprend : transport en autocar de luxe, les deux visites, dîner table d'hôte et souper au retour, taxes et pourboires inclus.

Ginette Turner Martel 622-7059, responsable

8-INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

ÉCHO DU PLATEAU

La Planque (chalet de la patinoire) a subi une transformation majeure ce printemps pour le bénéfice des usagers de toutes les saisons. Le bâtiment sera plus fonctionnel et accueillant. Une nouvelle grande salle sera disponible pour la location de certaines activités. Un merci bien spécial à tous ceux qui ont permis la réalisation de ce projet.

Nous avons une nouvelle coordonnatrice en la personne de Mme Line Bouchard depuis le 15 mars dernier. Mme Bouchard a de l'expérience dans le domaine des loisirs et saura susciter votre intérêt par de nouvelles activités qui vous seront proposées. Mme Martine Hovington a été coordonnatrice du Plateau pendant 16 mois et a su mener à bien l'ensemble des activités de notre corporation. Un gros merci à cette dernière pour le travail accompli et nous lui souhaitons la meilleure des chances dans de nouvelles fonctions.

Je voudrais remercier aussi, tous les participants à notre Grande Fête de la Famille qui s'est déroulée dans le cadre de « Plaisirs d'Hiver » le 29 janvier dernier.

L'activité « Le Plateau Fest » sera présentée cet été et nous espérons un gros succès auprès des jeunes talents musicaux de l'Arrondissement.

Pensons aux activités extérieures et inscrivons-nous à celles qui nous intéressent, par exemple : basket, volley-ball, hockey boule, soccer, tennis, pétanque...

Je vous invite à participer à votre mesure aux activités. La mission de notre Corporation est de rendre accessible la pratique des sports ou activités que nous pouvons offrir à la population.

PARTICIPONS ENSEMBLE !

Errol Fortin, Président de la Corporation des Loisirs du Plateau

La seule voie qui offre quelque espoir d'un avenir meilleur pour toute l'humanité est celle de la coopération et du partenariat.
(Kofi Annan)

Extrait d'un discours à l'Assemblée générale de l'ONU - 24 Septembre 2001

LA COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

La Coopérative de services à domicile de Charlesbourg dispense auprès des aînés des services d'assistance à la personne et d'aide domestique (entretien ménager, travaux extérieurs).

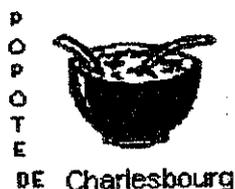
La Coopérative est un organisme sans but lucratif administré par ses membres dont 75 % des membres de son conseil d'administration font partie de la C.J.R.

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

LA POPOTE DE CHARLESBOURG

La popote de Charlesbourg fondée en 1984 distribue en moyenne 65 repas par semaine à des aînés résidant sur le territoire du secteur La Source du Centre de santé et de services sociaux Québec-Nord. La livraison des repas nécessite l'implication quotidienne de plus d'une dizaine de bénévoles à raison de deux bénévoles par route. La Popote compte actuellement sur 60 bénévoles ce qui est insuffisant pour répondre adéquatement aux besoins de la clientèle des aînés.



Elle recherche des bénévoles pour distribuer des repas et ainsi permettre à des aînés de rester chez eux plus longtemps. Ceux qui sont intéressés peuvent communiquer avec la Popote de Charlesbourg de 13 h à 17 h en composant le 623-7192 ou par courriel fmorin512@videotron.ca.

La Popote de Charlesbourg est membre du Programme d'Aide aux Aînés et a besoin de votre aide.

Claude Charbonneau

RECONNAÎTRE LE SYMPTÔME D'UN ACV

¹ Lors d'un BBQ, Julie trébuche et fait une chute. Elle affirme aux autres invités qu'elle va bien et qu'elle s'est accroché les pieds à cause de ses nouveaux souliers.

Les amis l'aident à s'asseoir et lui apportent une nouvelle assiettée. Même si elle a l'air un peu secouée, Julie profite joyeusement du reste de l'après-midi.

Le mari de Julie téléphone plus tard à tous les amis pour leur dire que sa femme a été transportée à l'hôpital. Julie meurt à 18 h.

Elle avait eu un accident cérébro-vasculaire lors du BBQ. Si les personnes présentes avaient été en mesure d'identifier les signes d'un tel accident, Julie aurait pu être sauvée. Prenez quelques minutes pour lire ceci et peut-être sauver une vie.

Un neurologue dit que s'il peut atteindre une victime d'ACV à l'intérieur de trois heures, il peut renverser entièrement les effets de la crise. Il affirme que le plus difficile est que l'ACV soit identifié, diagnostiqué et que le patient soit vu en moins de trois heures par un médecin.

Les médecins disent qu'un témoin peut identifier un ACV en posant trois questions très simples à la personne en crise :

1. Lui demander de SOURIRE.
2. Lui demander de lever LES DEUX BRAS.
3. Lui demander de PRONONCER UNE PHRASE TRÈS SIMPLE
(ex. Le soleil est magnifique aujourd'hui).

Si elle a de la difficulté à exécuter l'une de ces tâches, appelez une ambulance et décrivez les symptômes au répartiteur.

L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE POUR PROTÉGER VOTRE COEUR

Vous connaissez tous et faites la distinction entre les gras trans et saturés (margarines hydrogénées, gras de viandes...) qui font augmenter le taux de mauvais cholestérol LDL et les bons gras monoinsaturés (les huiles pressées à froid) et polyinsaturés (certains poissons) qui augmentent le bon cholestérol HDL.

Maintenant, regardons les habitudes alimentaires et l'activité physique. Une consommation en calories balancée par une dépense énergétique engendrée par l'activité physique permet le maintien du poids corporel.

fait les deux, l'équilibre est brisé et on accumule un surplus de poids.

L'embonpoint et l'obésité, qui se développent alors, entraînent une hausse de la pression artérielle, des taux sanguins de glucose, d'insuline, de cholestérol total, de cholestérol LDL et de triglycérides et une baisse du taux sanguin du bon cholestérol HDL. Ce sont les symptômes du syndrome métabolique et leur apparition est associée au développement des maladies cardiovasculaires, toujours en tête des causes de décès.

S'il vous est impossible de perdre du poids, il faut plutôt viser son maintien. Pour ce faire, on préconise l'augmentation du niveau d'activité physique afin d'atteindre au moins 30 à 45 minutes, cinq jours par semaine.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande la marche comme antidote aux maladies cardiovasculaires. Elle constitue l'activité la plus facile et la plus commode pour mettre le cœur en forme. Elle cite également les ballades en montagne, la natation et le cyclisme pour les activités estivales.

Profitons donc des beaux jours pour nous remettre en forme!

Nicole Lévesque-Phaneuf



SALON DES AÎNÉS

Cette année, le salon des aînés a lieu au cours de la fin de semaine du 19 au 21 mai au Centre de Foire situé sur les terrains de l'Expo Québec. Comme dans le passé, il y a aura une multitude de kiosques orientés sur les activités et les besoins des aînés. L'entrée est gratuite.



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 septembre 2006 est le 10 août 2006. Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.



LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateurs de voyage et de grands reportages, durant la saison 2006-2007, 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 Venise, le Yémen, Hawaii, la Mauritanie, l'Inde, Québec, la France des Cathédrales (Hors-Série) et Découverte 8000 km à vélo. Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège.

Inscription finale au café rencontre du mercredi 10 mai 2006, pour conserver son siège.

Denis Paquet 622-3542, responsable



THÉÂTRE DU TRIDENT

Nous recherchons une personne pour communiquer avec la direction du Théâtre du Trident afin de faire bénéficier les membres intéressés à profiter des tarifs de groupes.



Pour information :

Gaétan Bourbeau, 628-5791



Impression du bulletin
688-9593



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

Boîte Vocale 990-0863

8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg G1G 4W7

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

Date, jour	Activités	Endroits	Responsables	Téléphone
MAI				
03 me	Cours d'informatique	Centre des loisirs la Cavée	Michel Sylvain	622-7031
08 ou 15	Club de marche	Saint-Gabriel-de-Valcartier	Nicole L-Phaneuf	623-5714
09 ma	Vélo – rencontre information	Chalet du Plateau	Fernand Cloutier	623-0894
10 me	Café rencontre	Église Saint-Pierre-aux-Liens	Michel Tanguay	622-3536
12 ve	Danse en ligne souper, soirée	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Mariage	666-1753
			Suzanne Ouellet	628-7659
15, 16, 18	Pétanque	Terrain des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
17 me	Vélo	Charlesbourg - Beauport	Fernand Cloutier	623-0894
18 je	Souper Manoir Etchemin et visite	Musée Alphonse-Desjardins	Gaétan Bourbeau	628-5791
22 ou 29	Club de marche	Sentier du Hibou sud, Stoneham	Nicole L-Phaneuf	623-5714
23 ma	Golf – Tournoi d'ouverture	Club de golf des Serres, St-Étienne	Ginette Dufresne	623-4582
24 me	Club de marche	Vieux Québec	Nicole L-Phaneuf	623-5714
25 je	Jitney de fin d'hiver	Club de tennis Avantage	Claude Havard	849-8704
26 ve	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
30 ma	Golf du mardi - Déjeuner	Resto. Normandin 875, av Royale	Suzanne Bolduc	627-9717
			Ghislaine Doyon	628-1846
31 me	Vélo	Lévis le littoral	Fernand Cloutier	623-0894

JUIN

03 sa	Rallye navex automobile	Stationnement église Sainte-Cécile	Jules Truchon	626-3929
05 ou 12	Club de marche	Sainte-Pétronille, Île d'Orléans	Nicole L-Phaneuf	623-5714
06 ma	Golf du mardi - bloc A	Beauport (par 3)	Suzanne Bolduc	627-9717
13 ma	Golf du mardi - bloc A	Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717
14 me	Vélo	Pont-Rouge - Saint-Basile	Fernand Cloutier	623-0894
14 me	Club de marche	Vieux Québec	Nicole L-Phaneuf	623-5714
14 me	Journée de golf	Montmagny	Ginette Dufresne	623-4582
19 ou 26	Club de marche C.J.R.	Escapade à Coleraine	Thérèse Corneau	626-5353
			Réjeanne Michaud	628-1237
20 ma	Golf du mardi - bloc A	Golf des plaines	Suzanne Bolduc	627-9717
21 me	Vélo	Rang Sainte-Anne	Fernand Cloutier	623-0894
27 ma	Golf du mardi - bloc A	Beauport (par 4)	Suzanne Bolduc	627-9717
27 et 28	Golf et séjour	Shawinigan et Grand-Mère	Ginette Dufresne	623-4582
28 me	Vélo	Val-Bélair - Ste-Catherine	Fernand Cloutier	623-0894
29 je	Escapade à Montréal	Grande bibliothèque, Expo Flora	Ginette Martel	622-7059

JUILLET

03 au 08	Camping	Camping des Chutes Fraser	Louise et Michel T.	622-3536
			Noëlla et R Hains	628-6705
04 ma	Golf du mardi - bloc A	Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
05 me	Journée de golf	Saint-Gilles-de-Lotbinière	Ginette Dufresne	623-4582
05 me	Voyage d'un jour - Croisière	Chicoutimi-Baie-Sainte-Catherine	Gisèle Guité	861-9296
11 ma	Golf du mardi - bloc A	Beaurivage	Suzanne Bolduc	627-9717
11, 12, 13	Vélo (voyage)	Lac Champlain et Saint-Jean-sur-Richelieu	Fernand Cloutier	623-0894
13 je	Randonnée Parc des Hautes Gorges et souper à l'Île-aux-Coudres		Gaétan Bourbeau	628-5791
18 et 19	Golf et séjour	Thetford-Mines	Ginette Dufresne	623-4582
25 ma	Golf du mardi - bloc B	Beauport (par 3)	Suzanne Bolduc	627-9717
26 me	Vélo	Saint-Edouard - Parisville	Fernand Cloutier	623-0894
28 ve	La Cité de l'énergie	Shawinigan	Ginette Martel	622-7059

AOÛT

01 ma	Golf du mardi - bloc B	Val-Bélair	Suzanne Bolduc	627-9717
03 je	Fête champêtre (sourire)	Saint-Pierre, Île d'Orléans	J-Claude Michel	626-4160
			Rémi Hains	628-6705
08 ma	Golf du mardi - bloc B	Golf des Plaines	Suzanne Bolduc	627-9717
09 me	Vélo	Saint-Rédempteur	Fernand Cloutier	623-0894
09 me	Journée de golf	Pont-Rouge	Ginette Dufresne	623-4582
14 lu	Remise des textes, dernier jour	Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
15 ma	Golf du mardi - bloc B	Beauport (par 4)	Suzanne Bolduc	627-9717
15 et 16	Golf et séjour	Victoriaville	Ginette Dufresne	623-4582
17 je	Croisière et théâtre d'été	Iles de Sorel, Chenail-du-Moine	Gaétan Bourbeau	628-5791
21 ou 30	Club de marche	Parc des Grands Jardins	Ginette Dallaire	661-9926
			Louise Giroux	622-1093
22 ma	Golf du mardi - bloc B	Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
23 me	Vélo	Saint-Casimir	Fernand Cloutier	623-0894
29 ma	Envoi du journal Info C.J.R.	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
29 ma	Golf du mardi - bloc A	Beaurivage	Suzanne Bolduc	627-9717
30 me	Journée de golf	Plessisville	Ginette Dufresne	623-4582

SEPTEMBRE

06 me	Vélo	Saint-Raymond - Lac Simon	Fernand Cloutier	623-0894
08 ve	Bridge début de la saison	Chalet du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 sa	Fête de la rentrée (samedi)	Gymnase de l'école l'Escale	Michel Tanguay	622-3536
10 di	Festival Western	Saint-Tite	Ginette Martel	622-7059
13 me	Journée de golf	Saint-Damien	Ginette Dufresne	623-4582
23 sa	Vélo	La Durantaye - St-Charles	Fernand Cloutier	623-0894
26 ma	Golf - Tournoi de fermeture	Club de golf Stoneham	Ginette Dufresne	623-4582

N.B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période.
De plus, les lundis p.m., des responsables seront au Chalet du Plateau pour vous informer,
jusqu'au 12 juin inclusivement.



**NOUS
SOMMES
RICHES...**
de nos valeurs

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAÏDE

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



Restaurant
NORMANDIN

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

Reservations privées

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

Bijouterie




www.bijouteriefortuna.com



**Créations
Bijoux en or
Montres Citizen
Réparation sur
Place
Perle et
Diamants**

**20% sur tous les achats en comptoir pour vos
membres sur présentation de leur carte sauf
sur les créations et les réparations**

**Bijouterie Fortuna, 5,000, 3e ave O, Charlesbourg
tél.: 418 - 627- 1445**

L'HOTELLERIE

Au Coeur du Bourg

RÉSIDENCE POUR
RETRAITÉS AUTONOMES

*La personne d'abord et avant
tout !*

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

La résidence offre aux personnes le désirant, des services personnalisés.
Les programmes d'activités sont élaborés à partir des demandes des résidents.



pour information

628-8968

LE GRAND BOURG

RESTO BRASSERIE

**SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES**

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

8500. boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

POUR NOS 30 ANS ON VOUS FAIT DES CADEAUX

La Capitale assurances générales fête ses 30 ans.
Comme membre de la **CJR**, nous vous invitons à profiter
de nombreux avantages, notamment :

ASSURANCE AUTO

- 12 % d'économie
- **Un mois gratuit** lors d'une nouvelle assurance¹
- 0 \$ de franchise¹

ASSURANCE HABITATION

- 10 % d'économie
- **Un mois gratuit** lors d'une nouvelle assurance¹
- 0 \$ de franchise¹

Profitez dès maintenant de ces offres emballantes.
Obtenez également une soumission sans frais, jusqu'à
six mois avant l'échéance de vos polices d'assurance.

Sans frais : 1 800 322-9226

Montréal : (514) 906-2208

Québec : (418) 266-9908

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



TRENTE **30** ANS
AVEC VOUS!

Cabinet en assurance de dommages

UN MOIS
GRATUIT

0\$ DE
FRANCHISE

EXCELLENTE
PROTECTIONS

Concours 2
30 ans
Ca roule en grand
5 voitures à gagner




Concours
Cobalt
Optra S
Solstice
Torrent
Vibe

A GAGNER : cinq voitures GM.
Comment participer?

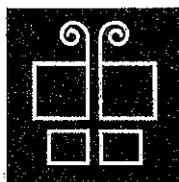
- Demandez une soumission pour une assurance auto ou habitation et obtenez une chance de gagner.
- Souscrivez une assurance auto ou habitation et obtenez une chance supplémentaire de gagner.
- Tous nos clients sont automatiquement inscrits.

¹ Certaines modalités s'appliquent.

² Règlements disponibles au www.lacapitale.com

CHARLESBOURG

EN CONSTRUCTION • Livraison en juillet 2006
VENEZ VISITER NOTRE
NOUVEAU CONDO MODÈLE
À PARTIR DE 519 \$ / MOIS



C O N D O M I N I U M S
CITÉ MONARQUE
vivre actif | vivre libre

**LA VIE COMME
À LA MAISON**

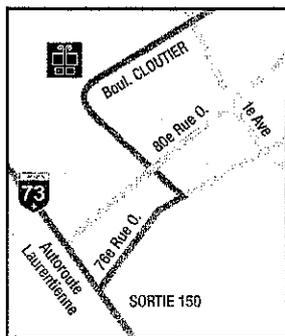
Immeuble tout en béton

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



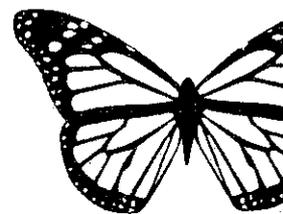
Venez nous visiter.

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
MAÎTRISE DE LA VIE ACTIVE

Une réalisation :
**Construction
Citadelle**



Information : [418] 627-9516

www.citemonarque.com