



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 9, N° 1

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

SEPTEMBRE 2006

1- MOT DU PRÉSIDENT

Non, pas cette fois! Je ne commencerai pas en parlant de la température, vous avez tous vécu ses hauts et ses bas. On ne peut toutefois passer sous silence l'extraordinaire performance de nos bénévoles qui ont encore permis la complète réalisation de toutes les activités de la compagnie. Ces gens méritent nos remerciements bien sincères. Dans l'accomplissement des activités estivales de notre organisation, tous méritent d'être cités, tâche ardue, s'il en est, étant donné leur nombre. Nous nous attarderons à quelques activités un peu plus spécifiques.



Le 3 juin dernier avait lieu le rallye-navex de la C.J.R. À cette occasion j'ai été à même de constater à quel point cette activité très appréciée était parfaitement appropriée aux membres puisqu'elle s'avérait propre à provoquer des échanges entre les participants, qu'elle était rigoureusement sécuritaire et qu'elle permettait un exercice très développé de l'esprit. Il est malheureux que le taux de participation n'y ait pas été plus élevé. Un gros merci à Jules Truchon et à Gaétane Fraser qui ont dépensé beaucoup d'énergie à sa préparation.

Le camping a encore une fois attiré plus de 45 personnes. On s'y est fort bien amusé, on a même été témoin d'un petit élan d'exubérance de la part d'Andrée Girard, ce qui n'est pas peu dire. Un gros merci encore au comité organisateur et bonne chance pour la poursuite de cette activité dans les années à venir.

La participation à la fête champêtre ne cesse de s'améliorer au fil des ans. Originant encore une fois d'un élan très « démocratique » puisque au départ notre ami Jean-Claude Michel, à un moment donné, me demandait « Qui s'occupera de la fête champêtre l'an prochain? », et moi de lui répondre du tac au tac « Tu ne le savais pas? C'est toi! » Eh bien notre ami et toute son équipe nous ont encore surpris par l'ampleur du travail réalisé. Un gros merci à toute l'équipe.

Le 9 septembre, vous, en tant que membres de la C.J.R., êtes conviés à venir déguster maïs et hot-dogs dans la cour de l'école l'Escale. L'activité se déroulera de 11 h à 13 h. Par la suite, vous serez invités à la séance d'inscription de l'automne. Étant donné que quelques personnes ne respectent pas les consignes données et prennent quand même des inscriptions avant l'heure mentionnée, ce qui cause beaucoup d'insatisfaction auprès des membres, le gymnase restera fermé jusqu'à 13 h 15. À ce moment seulement, les portes s'ouvriront permettant ainsi l'inscription immédiate aux activités. Les préposés à l'inscription pourront intégrer les lieux dès 13 h pour préparer leurs documents. N'oubliez pas votre carte de membre 2006, elle sera exigée pour toutes les inscriptions, ainsi que vos chèques datés de la journée même de l'inscription.

C'est le 11 septembre que recommenceront les lundis p.m. De 13 h à 15 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau, vous pourrez vous inscrire aux diverses activités encore disponibles et vous informer sur place auprès de nos responsables sur toute question. Nous sommes conscients qu'encore une fois des personnes seront insatisfaites devant les activités qui annonceront « complet ». Il faut désormais se rendre à l'évidence que la C.J.R. ne cesse de prendre de l'ampleur rendant difficile la satisfaction de tout le monde.

Je vous souhaite un magnifique automne.

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	10
6- Santé, plein air et sports	12
7- Voyages	16
8- Autres organismes	18
9- Divers	19

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
georgette.baril@videotron.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 INFO C.J.R.

Claude Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Nicole Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca

Errol Fortin 627-3546
errolf@videotron.ca

Pauline Morneau 623-5043
pmorneau@sympatico.ca

Marcel Dupont 628-7963
madupont@progression.net

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

Thérèse Brousseau 529-4789

Michel Tanguay 622-3536
micheltanguay@oricom.ca

Louise Tanguay 622-3536
micheltanguay@oricom.ca

Georgette Baril 626-7454
georgette.baril@videotron.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

Il n'existe que deux choses infinies, l'univers
et la bêtise humaine... mais pour l'univers, je
n'ai pas de certitude absolue.

Albert Einstein

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

RÉFLEXIONS SUR L'ORGANISATION DES ACTIVITÉS À LA C.J.R.

Le conseil d'administration a décidé à sa réunion du 8 août 2006 d'informer les membres, les responsables d'activités et les coordonnateurs du résultat de ses réflexions sur l'organisation des activités à la C.J.R.

Dans l'organisation des activités à la C.J.R., le conseil d'administration perçoit l'exercice du processus de gestion comme suit :

- 1- Le conseil d'administration assure la consolidation des activités, leur harmonisation, le suivi et le contrôle par les rapports des coordonnateurs. Il s'assure du respect des politiques, des procédures et de ses décisions. Il conclut des ententes avec les autres organismes sur l'organisation d'activités conjointes.
- 2- Les responsables exercent leur autonomie dans le respect de l'encadrement des activités. Ils informent d'une façon continue les coordonnateurs et leur produisent des rapports pour le conseil d'administration.
- 3- Les coordonnateurs informent les responsables sur la programmation des activités et les décisions du conseil. Ils supervisent leur réalisation, en assurent le suivi et le contrôle. Ils font rapport au conseil d'administration sur leur bon fonctionnement.

Le conseil d'administration conclut :

- 1- que le responsable doit demeurer autonome dans la conception et l'organisation de son activité, et ce, dans le respect des politiques, des procédures et des décisions prises par le conseil d'administration représenté par le coordonnateur.
- 2- que le coordonnateur soit informé de ce qui se passe au niveau de chaque activité et qu'il en fasse rapport au conseil d'administration. Il doit également informer les responsables des positions du conseil d'administration sur leur gestion.
- 3- que tout le processus de gestion des activités à la C.J.R. doit se dérouler comme un tout intégré et efficace où chacun apporte la contribution requise pour le bon fonctionnement de l'ensemble.

Il rappelle aux responsables et aux coordonnateurs l'importance de bien s'informer mutuellement sur l'organisation des activités.

Claude Charbonneau, secrétaire

LES LUNDIS P.M.

À partir du 11 septembre, de 13 h à 15 h 30, le chalet Ades Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, est ouvert à tous. Vous pouvez vous inscrire aux activités, payer votre carte de membre ou recevoir toute information auprès des bénévoles.

Attention, le lundi 9 octobre 2006, jour de l'Action de Grâce, le chalet sera fermé.

POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ

Le membre doit aviser le responsable de l'activité pour toute annulation de sa participation.

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.

CHANGEMENT D'ADRESSE

À la suite de l'entrée en vigueur des nouvelles adresses pour plusieurs citoyens, il est important que les membres en avisent le registraire le cas échéant s'ils désirent recevoir L'INFO C.J.R. Il en est de même pour ceux qui déménagent.

Jean-Guy Boisvert 623-2666, registraire

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

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

SITE WEB ET COURRIEL

Vous trouverez notre site Web L'INFO C.J.R. avant qu'il ne soit livré chez vous les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et le résultat avec parfois des photos. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel à l'adresse figurant 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**.

BOÎTE 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 à quelles activités il est encore possible de s'inscrire. C'est aussi le moyen utilisé par les organisateurs de certaines activités, comme le ski de fond ou le club de marche, pour informer les membres qu'elles sont annulées ou reportées.

MODALITÉS RELATIVES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS POUR LE 9 SEPTEMBRE 2006

Dans le but de rendre la situation plus transparente, seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant 13 h 15. Aucune autre inscription ne sera acceptée.

La séance d'inscription aura lieu à l'intérieur du gymnase de l'école l'Escale et les portes seront fermées jusqu'à 13 h 15.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et ils devront être datés de la journée même soit le 9 septembre 2006. Au moment de l'inscription la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre à une activité.

Il faut accepter que la C.J.R. qui compte plus de 1200 membres ne peut satisfaire tout le monde lors de l'inscription aux activités contingentées. Pour ces activités telles que le groupe vocal, la conversation anglaise, le 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.

3-AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

LES AÎNÉS À LA C.J.R.

La société dans laquelle nous vivons change. Elle vieillit avec des transformations profondes au niveau des institutions et des valeurs préconisées par les aînés. L'expérience cède la place à la nouveauté, la maturité à la jeunesse. La voix des aînés perd de son poids.

Par contre, les nouveaux aînés ont encore la possibilité d'une espérance de vie de 30 ans et plus. Ils sont généralement en bonne santé et disposent de moyens économiques et sociaux pour profiter à plein de ce nouveau temps disponible et en apparence sans contrainte. C'est un phénomène nouveau dans l'histoire. Ils n'ont aucun modèle de vie pour référence.

Tout cela paraît paradisiaque, mais la réalité peut être différente. Ils ne sont pas intéressés à en entendre parler. Certains sont affectés par le cancer, d'autres par un AVC ou une crise cardiaque; pour d'autres, c'est la déficience cognitive qui s'installe.

À soixante-cinq ans, personne ne sait à quoi s'attendre. Rien ni personne ne nous apprend à vieillir.

Les aînés qui ont à vivre le temps qui passe n'en parlent guère et c'est ça le vrai problème. Dans un monde jeune et bronzé, ils ont l'impression qu'ils ne peuvent partager avec personne cette nouvelle expérience qu'est la vieillesse.

Vous n'avez plus rien à prouver. Prenez le temps de vivre pleinement le temps présent. Nous vieillissons mais nous ne sommes pas nécessairement vieux.

Je pense qu'il faut regarder les choses en face et ne pas avoir peur de les considérer comme elles sont. Il faut avoir une vision positive des réalités avec lesquelles il faut composer. Nous devons demeurer actifs et continuer à faire partie de la parade.

C'est ici qu'intervient le rôle de la C.J.R. comme organisation sociale pour aider les aînés à vivre positivement leur vie et demeurer actifs.

Je vois l'action de la C.J.R. auprès des aînés autour de trois axes :

- 1- La C.J.R. doit devenir un lieu d'identification et d'appartenance pour ceux qui en font partie.
- 2- La C.J.R. doit développer une programmation d'activités diversifiées permettant à ses membres de

regarder positivement leur vie et ses réalités quotidiennes, de demeurer actif avec toutes les contraintes possibles et surtout de continuer à faire partie de la parade, ce qui peut donner un sens à leur vie.

- 3- La C.J.R. doit développer des moyens pour permettre à ses membres de lutter efficacement contre la solitude et l'isolement. Souper tout seul, tous les soirs, c'est dur pour le moral.

Pour moi, l'action de la C.J.R. doit s'orienter dans la réalisation de ces trois axes. Elle réussira dans la mesure où chacun de ses membres sera convaincu de s'investir dans ce sens.

Si la C.J.R. connaît un tel succès, c'est le résultat de l'engagement de presque deux cents bénévoles qui croient que leur contribution permet à l'ensemble de ses membres de profiter à plein du temps qui passe. Il faut dissocier les notions de pouvoir et d'autorité pour réhabiliter la sagesse.

Claude Charbonneau

FÊTE CHAMPÊTRE DU 400^e DE LA FONDATION DE QUÉBEC

Cette activité est organisée plus particulièrement par la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau de Charlesbourg.

La date de réalisation se situe dans la semaine du 9 juin 2008. Elle s'étend sur une journée de 13 h à 23 h. Elle se déroulera au Patro de Charlesbourg et sur les installations adjacentes. Elle s'adresse à l'ensemble des aînés de Charlesbourg.

La priorité retenue pour l'organisation de cette fête est la mobilisation des aînés et des organismes d'aînés de Charlesbourg autour de l'action de la C.J.R. pour vivre ensemble la réalité de cet événement.

Pour réussir l'organisation de cette fête, la C.J.R. compte sur ses membres, mais aussi sur la compétence, les talents, l'engagement et la participation active des aînés et des organismes d'aînés de Charlesbourg. C'est le soutien et l'engagement positif de chaque aîné et de chaque organisme qui permettront de relever ensemble ce grand défi.

Notre objectif premier est de s'amuser ensemble tout en se familiarisant avec l'histoire et le 400^e anniversaire de la fondation de Québec.

Nous considérons que ce projet initié par la C.J.R. sera reçu par les représentants des groupes impliqués comme un partenariat gagnant pour chacun des

participants. Nous misons sur les relations de confiance et de respect mutuel pour faire de ce projet une grande réussite.

Nous vous rappelons que l'arrondissement de Charlesbourg est le troisième arrondissement le plus peuplé de la Ville de Québec. En 2001, il comptait 70 310 résidents et les personnes de 50 à 100 ans représentaient 25 695 personnes soit 36,5 % de sa population.

Nous estimons pouvoir mobiliser entre 1000 et 1500 personnes pour vivre ensemble cette fête.

Le 8 août, le conseil d'administration de la C.J.R. a accepté le projet et son plan d'action. Il sera présenté au comité de suivi de l'arrondissement de Charlesbourg en début de septembre pour validation et en octobre 2006 au comité de la Société du 400^e de Québec pour approbation.

Nous invitons les membres de la C.J.R. qui auraient le goût de nous accompagner dans l'organisation de cette grande fête à se manifester en communiquant avec un des membres du comité organisateur composé de Roger Gagnon, président, Nicole Lévesque-Phaneuf, membre du comité de suivi, Rémi Hains, Gaétan Bourbeau et Claude Charbonneau.

Roger Gagnon

LA VIEILLE DAME GRINCHEUSE

(Texte écrit par une vieille dame terminant sa vie en « gériatrie ». Les soignants ont retrouvé cette lettre sous son oreiller après son décès en 2002)

Que vois-tu, toi qui me soignes? Que vois-tu? Quand tu me regardes, que penses-tu?

Une vieille femme grincheuse, un peu folle, le regard perdu, qui bave quand elle mange et ne répond jamais quand tu dis d'une voix forte « essayez » et qui semble ne prêter aucune attention à ce qu'elle fait... Qui docile ou non, te laisse faire à ta guise le ménage et les repas pour occuper la longue journée. C'est ça que tu penses, c'est ça que tu vois?

Alors ouvre les yeux, ce n'est pas moi. Je vais te dire qui je suis, assise là, tranquille, me déplaçant à ton ordre, mangeant quand tu veux... je suis la dernière des dix, avec un père, une mère; des frères, des soeurs qui s'aiment entre eux...

Une jeune fille de seize ans, des ailes aux pieds, rêvant que bientôt elle rencontrera un fiancé...

Déjà vingt ans, mon coeur bondit de joie au souvenir des

voeux que j'ai fait ce jour-là.

J'ai vingt-cinq ans maintenant et un enfant à moi, qui a besoin de moi, pour lui construire une maison...

Une femme de trente ans, mon enfant grandit vite; nous sommes liés l'un à l'autre par des liens qui dureront...

Quarante ans bientôt et il ne sera plus là, mais mon homme est à mes côtés et veille sur moi.

Cinquante ans, à nouveau jouent autour de moi des bébés. Nous revoilà avec des enfants, moi et mon bien-aimé.

Voici les jours noirs, mon mari meurt. Je regarde vers le futur en frémissant de peur car mes enfants sont très occupés pour élever les leurs et je pense aux années et à l'amour que j'ai connus. Je suis vieille maintenant et la vie est cruelle et elle s'amuse à faire passer la vieille pour folle. Mon corps s'en va. Grâce et forme m'abandonnent. Et il y a une pierre où jadis où il y avait un cœur. Mais dans cette vieille carcasse, la jeune fille demeure. Le vieux cœur se gonfle sans relâche. Je me souviens des joies et des peines. Et à nouveau je revis ma vie et j'aime... Je repense aux années trop courtes et trop vite passées et accepte cette réalité implacable.

Alors ouvre les yeux, toi qui me regardes et qui me soignes. Ce n'est pas la vieille femme grincheuse que tu vois... Regarde mieux et tu verras...

Source Nicole Le G

(Les personnes qui désireraient voir le diaporama qui illustre ce texte peuvent consulter le site Web de la C.J.R.)

LES RETRAITÉS : RIEN QUE LA VÉRITÉ

Question : Combien de jours y a-t-il dans une semaine?

Réponse : Sept voyons - 6 samedis et 1 dimanche

Question : À quelle heure se couche un retraité?

Réponse : Trois heures après s'être couché sur le sofa

Question : Combien ça prend de retraités pour changer une lumière?

Réponse : Seulement un, mais ça peut prendre toute la journée

Question : Quelle est la hantise d'un retraité?

Réponse : Il n'y a pas assez de temps pour tout faire

Question : Pour les retraités, que nomme-t-on une tenue formelle?

Réponse : Des souliers lacés

Question : Pourquoi les retraités comptent-ils leurs cennes?

Réponse : Ce sont les seules personnes qui en ont le temps

Question : Comment appelle-t-on une personne qui aime le travail et qui ne veut pas prendre sa retraite?

Réponse : Un niaisieux !!!

Question : Comment un retraité appelle un long lunch?

Réponse : Normal

Question : Quelle est la meilleure façon de décrire la retraite?

Réponse : Une pause-café sans fin

Question : Quelle est le plus grand avantage d'un retraité qui retourne aux études?

Réponse : Si tu manques des cours, personne n'appelle tes parents

Question : Pourquoi les retraités prennent-ils tant de temps pour nettoyer le sous-sol ou le garage?

Réponse : Ils savent que dès qu'ils le feront un de leurs enfants adultes voudront serrer du stock là.

Vous reconnaissez-vous dans plusieurs de ces énoncés?

Gaétan Bourbeau

**4-ACTIVITÉS
CULTURELLES ET
ÉDUCATIVES**

GROUPE VOCAL DE LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS

Pour débiter notre 11^e année d'existence, le Groupe vocal se réunira pour un déjeuner rencontre le 11 septembre. Nous pourrions ainsi mettre à jour tous nos commérages, Ah! Ah!

Cependant, dès le lundi 18 septembre, 9 h 30, nous attendons tous nos membres pour reprendre nos activités, toujours à la salle des Loisirs du Plateau.

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

À bientôt.

Aline Parent, responsable du Groupe vocal de la C.J.R.

SAISON DE BRIDGE AUTOMNE 2006

C'est le 8 septembre à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau que l'équipe de bridge C.J.R. entame sa neuvième saison. Le tout se terminera le 8 décembre par un tournoi suisse.

À compter du 13 octobre, tous les vendredis de 12 h 30 à 13 h, des ateliers de perfectionnement portant sur des situations de jeu ou d'enchère seront dispensés par Claude Charbonneau. La séance de duplicata débutera alors à 13 h 15.

Les lundis de 9 h à midi à compter du 18 septembre jusqu'au 3 décembre, des cours pour débutants seront dispensés par Paul-Henri Lessard au chalet des Loisirs du Plateau.

Vous serez accueillis tous les vendredis par Danièle Lessard. Dennis Shareck dirigera les séances de duplicata. Pauline Cloutier s'occupera de la trésorerie et de l'achat du matériel. Nicole Charbonneau sera responsable de l'organisation du tournoi du 8 décembre.

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

Bienvenue à tous et bon bridge.

Claude Charbonneau 623-2863, responsable

SCRABBLE

Invitation à jouer avec les mots sous le signe du plaisir et de la convivialité.

Endroit : Chalet des loisirs du Plateau.

Début : Le 11 septembre 2006

Coût : 5 \$

La priorité sera accordée aux anciens membres. Quelques places sont disponibles.

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

MUSÉE DE LA CIVILISATION

Le mardi 7 novembre, nous irons visiter plusieurs expositions : l'Aventure cinéma v.o. québécoise, Studio cinéma, Artéfacts fous braques, Vox populi, Au Pérou avec Tintin...

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

Nous avons réservé pour le groupe au restaurant le Café du monde (les prix varient entre 11,50 \$ et 15,50 \$ taxes et service en sus, payable au restaurant).

Entrée gratuite au musée.

Coût du transport :

Départ : 4 \$, limite de 48 personnes par autobus
9 h 45 au stationnement de l'église
Sainte-Cécile.
Retour : 15 h 30
Inscription : le 9 septembre et les lundis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau

Nicole Letellier 626-5208, responsable

ATELIER DE CINÉMA

Vous aimeriez partager avec d'autres vos réflexions suite au visionnement de films? Joignez-vous à la vingtaine de personnes qui jouissent de ce privilège depuis maintenant six ans.

Pour en savoir plus sur cette activité, rendez-vous à la journée d'inscription le samedi le 9 septembre à 13 h 15.

Nicole Falardeau 651-6054, responsable

ATELIERS D'ANGLAIS

Les ateliers d'anglais se poursuivent... Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux moniteurs.

Avis aux intéressés.

Pauline Loignon 661-3751, responsable

**DÎNERS CONFÉRENCES ET CAFÉS
RENCONTRE POUR L'AUTOMNE 2006****1-Café rencontre du 11 octobre**

Assurance médicaments

Vous avez des questions concernant l'assurance médicaments? L'Agence du revenu du Canada en partenariat avec Revenu Québec vous offre une séance d'information. Cette présentation vous est offerte gratuitement. Nous pourrions vous renseigner également sur les crédits auxquels vous pouvez avoir droit, par exemple: montant pour aidant naturel, frais médicaux, maintien à domicile, crédit pour impôt foncier, TPS, TVQ,..... N'hésitez pas, venez nous soumettre vos questions!

Endroit: Église Saint-Pierre-aux-Liens
Heure: 13 h 30

Durée: 1 heure.

Conférencière : Mme Johanne Goulet de l'Agence du Revenu du Canada

Georgette Baril 626-7454

et **Lise Paradis** 623-5748, responsables

N.B. Lors du café rencontre, vous pouvez vous inscrire aux activités disponibles.

2- Dîner conférence du 18 octobre

L'influence de nos relations humaines sur notre qualité de vie

Sujet traité par Jean Brunelle, docteur en psychopédagogie, professeur émérite de la faculté des Sciences de l'éducation de l'Université Laval.

L'intérêt à étudier l'influence du style de vie (relations interpersonnelles) sur l'état de santé physique et mentale des gens, particulièrement après le mitan de la vie, a amené le conférencier à prononcer au-delà de 300 conférences sur des thèmes en rapport avec cette problématique. Les propos à caractère philosophique et psychologique de Jean Brunelle sont teintés d'humour et débouchent sur des suggestions concrètes pour améliorer la qualité de vie des participants.

Heure : 11 h 15

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

Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, Loretteville

Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines.

Georgette Baril 626-7454

et **Lise Paradis** 623-5748, responsables

3-Café rencontre du 15 novembre

Danse et animation avec Gilles Arsenault

Oyé! Oyé! Pour vous mettre dans une ambiance joyeuse et dansante, M. Gilles Arsenault, musicien et animateur, sera heureux de vous faire bouger afin de ne pas rouiller...

Nous vous attendons en grand nombre.

Endroit: Église Saint-Pierre-aux-Liens

Heure: 13 h 30

Animateur : Gilles Arsenault

Georgette Baril 626-7454 et

Lise Paradis 623-5748, responsables

N.B. Lors du café rencontre, vous pouvez vous inscrire aux activités disponibles

4-Dîner conférence du 22 novembre

L'influence des média sur la vie des retraités

M. Jean-Simon Gagné, journaliste au Soleil, nous entretiendra sur l'effet des divers média d'information sur la vie des retraités.

Heure : 11 h 15

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

Endroit : Restaurant Le Piolet

103, rue Racine, Loretteville

Stationnement derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines.

Georgette Baril 626-7454

et **Lise Paradis** 623-5748, responsables

EXPO DE NOËL 2006

Artistes et artisans de la C.J.R., nous vous offrons l'occasion de faire connaître vos talents et d'offrir aux intéressés vos œuvres lors de notre « EXPO DE NOËL » qui se tiendra le lundi 27 novembre de 13 h à 16 h, au chalet des Loisirs du Plateau.

Des créations dans divers domaines sont attendues telles que : sculpture, vitrail, photographie, peinture, décoration, couture, tissage, gravure, menuiserie, joaillerie, gourmandise, (confitures, chocolat), cartes de souhait...

Un moment propice pour encourager nos exposants et se procurer ou offrir de petits cadeaux à l'occasion des fêtes.

Inscription pour les artistes : le samedi 9 septembre et les lundis p.m.

Coût : 5 \$. Donne droit à une table pour déposer vos oeuvres.

Louise Turcotte, 628-3555, responsable

LA TROUPE DE THÉÂTRE DE LA C.J.R.

Pour vous, membres de la C.J.R., compte tenu de votre soutien indéfectible, nous avons encore une nouvelle production pour avril 2007. Les cartes seront disponibles à partir de janvier prochain.

Tous les comédiens et bénévoles de la troupe sont animés par un même feu sacré pour vous offrir un spectacle de qualité.

Permettez-moi de souligner la contribution financière que la troupe a reçue de Bingo Jean-Talon en mai dernier. Soyez assurés que ce fut très apprécié par tous les organisateurs et les membres de la troupe.

Je suis disponible pour recevoir tout commentaire.

Claude Gagné 627-9186, responsable

VISITES DE LA CITADELLE DE QUÉBEC ET DE LA RÉSIDENCE DE LA GOUVERNEURE GÉNÉRALE DU CANADA

Date : Jeudi 16 novembre

Amateurs d'histoire, vous ferez connaissance avec le passé militaire de la ville de Québec. La visite guidée des fortifications de la Citadelle inclut également le musée du célèbre Royal 22^e Régiment.

Par la suite, on visitera la résidence de la Gouverneure Générale du Canada située à l'intérieur de la Citadelle.

Le départ a lieu à 9 h à l'église Sainte-Cécile et le retour est prévu vers midi. Pour ceux qui le désirent, un dîner

libre est prévu à la Maison de Jade. Il s'agit de le mentionner lors de l'inscription du 9 septembre.

Coût : 10 \$ (12 \$ non membre), comprend le transport, les droits d'entrée et les visites guidées.

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

VISITE DU PARLEMENT DU QUÉBEC et DÎNER AU RESTAURANT LE PARLEMENTAIRE

Étant donné la demande, nous répétons de nouveau cette activité.

Date : Jeudi 30 novembre

Programme de la journée:

Départ à 9 h au stationnement de l'église Sainte-Cécile. Nous assistons à période des questions de nos *valeureux* députés à l'Assemblée nationale.

Visite guidée du parlement.

Dîner au célèbre restaurant Le Parlementaire.

Retour prévu vers 14 h.

Pour fins de sécurité, nous vous demanderons votre date de naissance lors de l'inscription le 9 septembre.

Coût : 3 \$ (4 \$ non membre) comprend le transport, la visite guidée du parlement incluant la période de questions à l'Assemblée nationale. Repas à vos frais, (entre 12 \$ et 20 \$).

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

BESOIN DE BÉNÉVOLES

Théâtre du Trident

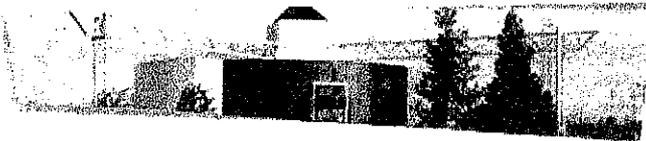
Nous recherchons une ou des personnes pour être en relation avec la direction du Théâtre du Trident afin de faire bénéficier les membres de tarifs intéressants.

Pour information, *Gaétan Bourbeau* 628-5791

VISITES GUIDÉES DE L'ÉLECTRIUM, DU COSMODÔME ET DES LANTERNES CHINOISES

Date : Le jeudi 19 octobre

Programme de la journée : Départ le matin à 8 h de l'église Sainte-Cécile. On se dirige à Sainte-Julie pour visiter l'ÉLECTRIUM, le centre d'interprétation des champs électriques et magnétiques de l'Hydro-Québec.



Après le dîner, on se rend à Laval pour visiter le COSMODÔME, centre des sciences de l'espace où l'on découvrira l'histoire de la conquête de l'espace. On revient à Montréal pour souper et visiter les merveilleuses LANTERNES CHINOISES et Le Grand Bal des citrouilles au Jardin Botanique. Retour à Québec vers 23 h.

Coût : 89 \$ (95 \$ non membre) comprend le transport en autocar de luxe avec guide accompagnateur, les droits d'entrée, les deux repas et toutes les taxes et pourboires.

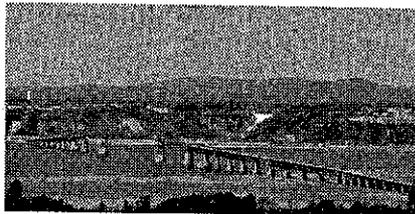
Inscription le 9 septembre 2006

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

TOUR DE L'ÎLE D'ORLÉANS

Le jeudi 28 septembre, venez faire le tour de l'Île d'Orléans.

Accompagnés d'un guide d'expérience, on vous fera découvrir les beautés ainsi que les origines des gens des paroisses de l'île. Cette



tournée inclura les visites suivantes :

- L'Espace Félix-Leclerc
- Ancien chantier naval et chalouperie

- Visite et dîner à la Cidrerie Bilodeau
- Eglise historique de Saint-Jean
- Maison de nos Aïeux.

Le prix de 40 \$ (45 \$ non membre) par personne inclut le transport, le dîner et l'entrée aux différents endroits visités. Le départ en autobus aura lieu à 9 h 30 au stationnement de l'église Sainte-Cécile et le retour sera vers 17 h.

Souper libre (endroit à déterminer)

Jean-Claude Michel 626-4160

et **Gaétan Bourbeau** 626-5791, responsables

5-ACTIVITÉS SOCIALES

DANSE EN LIGNE

Cette activité se déroule tous les mardis p.m. au chalet des Loisirs du Plateau.

Début des cours: le mardi 19 septembre

Fin de la session: le 5 décembre.

Les cours suivants vous sont proposés :

12 h 15 à 13 h 15 – Débutant

13 h 25 à 14 h 25 – Intermédiaire 1

14 h 35 à 15 h 35 – Intermédiaire plus

15 h 45 à 16 h 45 – Avancé

Coût: 30 \$ pour 12 semaines

Des pratiques ont lieu tous les lundis soir au Carrefour Charlesbourg.

Nom du professeur : Micheline Leduc

Claire Mariage 666-1753

Suzanne Ouellet 628-7659, responsables

SOUPER AUX HÛÎTRES

Le vendredi 13 octobre à 18 h au chalet des Loisirs du Plateau, nous vous suggérons encore une fois cette activité sous forme de buffet. Le menu reste le même : soupe, quiche, vol-au-vent, huîtres frites, salade César, dessert, café, thé... un minimum de cinquante personnes est nécessaire pour la tenue de l'activité. Le coût incluant les taxes est de 22 \$ pour les membres et de 27 \$ pour les non membres. La priorité est accordée aux membres. Les personnes qui désirent des huîtres sur écailles au coût supplémentaire de 8 \$ la douzaine devront les commander lors de l'inscription du samedi 9 septembre.

Louise Tanguay 622-3536, responsable

DÉJEUNER - BRUNCH

L'Action de Grâce est une journée spéciale pour partager avec des amis un bon déjeuner et réfléchir au sens de cette fête. Apportez votre boisson, si vous le désirez.

Endroit: Chalet des Loisirs du Plateau
Date: dimanche 8 octobre 2006
Heure: 11 h
Coût: 13 \$

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

SOUPER SPAGHETTI

Nous vous convions à un souper spaghetti suivi d'une soirée dansante. Apportez votre boisson, si vous le désirez.

Endroit: Sous-sol de l'église Saint-Rodrigue
Date: Dimanche 22 octobre 2006
Heure: 18 h
Coût: 10 \$ (12 \$ non membre)

Jean-Claude Michel 626-4160, responsable

SOUPER - SPECTACLE

Jean-Marc Chapat vous invite à vous libérer de vos soucis l'espace d'une soirée. Sa conférence sera précédée d'un souper 4 services.

Endroit: Manoir du lac Delage
Date: Samedi 28 octobre 2006
Heure: 18 h
Coût: 73 \$, service non compris
Transport: Possibilité d'un autobus au coût de 4 \$ (à préciser lors de l'inscription)

Ginette Turner Martel 622-7059, responsable

SOIRÉE DE LA SAINT-SYLVESTRE

Nous vous invitons à venir célébrer avec parents et amis cette fin d'année et l'arrivée du Nouvel An. Soirée de danse suivie d'un buffet. La musique est sous la gouverne de Yvon Thibaudeau. Un verre de champagne vous sera servi au début de l'année 2007.

Endroit: Centre Trait Carré (A.G.A.M.)
Date: Dimanche 31 décembre
Heure: 21 h
Coût: 20 \$

Note : Le conseil d'administration, à la demande de plusieurs personnes, a décidé d'alterner d'une année à l'autre le souper de Noël et la soirée de la Saint-Sylvestre. À l'an prochain pour le souper de Noël.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

Le secret de la jeunesse est d'être honnête, de manger lentement, et de mentir sur son âge.

Lucille Ball

6-PLEIN AIR, SANTÉ ET ACTIVITÉS SPORTIVES

RALLYE-NAVEX:

un Rallye dans la flotte

Le samedi 3 juin dernier a eu lieu le Rallye-Navex et ce même si la température n'était pas de notre bord, les participants se sont quand même bien amusés.

Félicitations aux deux équipes gagnantes. À égalité, l'équipe no 7 composée de Dennis Shareck et de Louise Cloutier ainsi qu'à l'équipe no 20 composée de Louise Tanguay et de Denise Boucher.

Pour le souper le président Michel Tanguay nous a honorés de sa présence et a accepté vu l'égalité en première position de doubler le prix aux gagnants en leur remboursant le prix de leur inscription. Merci Michel.

Félicitations également à Ghislain Boissonneault et Ghislaine Pouliot, gagnants des montres commanditées par La Capitale Cie d'assurances.

Une participante se souviendra longtemps ce qu'est une douelle et qu'un carton d'environ 18 pouces ne peut remplacer un ruban à mesurer.

Comme rien n'est parfait et comme nous sommes humains, quelques petites erreurs se sont glissées dans l'engrenage, mais rien de sérieux. Nous vous remercions d'accepter ces petits contretemps, sans pour cela nous lancer des tomates.

Merci à Jean Bédard pour son merveilleux travail de photographe. Nous le réservons pour l'an prochain au même salaire.

Gaétane Fraser

AUTOPSIE DU RALLYE

Comme le Rallye n'en était qu'à sa deuxième édition, je suis donc encore en période de rodage. Suite à quelques commentaires reçus et à mes constatations personnelles, celui de l'an prochain subira des modifications.

Il est certain que je ne pourrai plaire à tous les participants mais je vais tenter d'en satisfaire le plus possible. J'ai constaté que la remise des résultats fut très longue et très ardue, soyez assurés qu'une grosse modification sera apportée à ce segment de la journée sans toutefois en enlever le suspense. Il y aura aussi moins de questions.

Appel à tous.

J'ai besoin de bénévoles pour m'assister pour le déroulement de la journée du Rallye. Communiquez avec moi au numéro de téléphone 626-3929 dès maintenant, on se fixera une date de rencontre pour vous dire en quoi pourrait consister votre travail.

Au plaisir de vous revoir tous l'an prochain.

Jules Truchon

CLUB DE PÉTANQUE C.J.R.

Le lundi 18 septembre, nous terminerons notre neuvième saison de pétanque estivale par un tournoi et un souper. Il est organisé comme les années précédentes avec une participation maximale de 96 joueurs.

Le taux de participation a été excellent; toutefois, on ne peut que déplorer le temps pluvieux et les orages de juillet qui ont privé bien des gens de leur loisir. Après le tournoi nous continuerons à jouer les soirs de beau temps jusqu'à la fin du mois.

Je remercie les membres du comité, Raymond Blanchette, organisateur du tournoi, Bibiane Lemieux et Fernand Routhier. Merci aux joueurs participants et à l'été prochain!

Lisette Côté, responsable.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON AUTOMNALE 2006

Date / jour	Activités	Endroits	Responsables	Téléphone
SEPTEMBRE				
08 Ve	Bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 Sam	Grande rentrée inscription	Gymnase de l'école l'Escale	Michel Tanguay	622-3536
10 Di	Festival Western	Saint-Tite	Ginette T. Martel	622-7059
11 Lu	Les lundis p.m. (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
11 Lu	Cond. physique (début)	Gymnase François-Borgia	Marc-André Auger André Nadeau	623-4696 622-6103
11 Lu	Scrabble (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	et Jean-Guy Nadeau Micheline Dumont	666-3982 628-4564
11 Lu	Groupe vocal	Déjeuner rencontre	Ginette Legault	622-2028
11 ou 18	Club de marche	Parc des Écores	Aline Parent	626-0966
13 Me	Golf	Saint-Damien	Nicole L-Phaneuf	623-5714
18 Lu	Groupe vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
18 Lu	Tennis (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
18 Lu	Tennis (début)	Gymnase François-Borgia	Claude Havard	849-8704
18 Lu	Cours de bridge (débutants)	Chalet des Loisirs du Plateau	Paul-Henri Lessard	626-4945
18 Lu	Pétanque – Tournoi	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté	627-3546
19 Ma	Danse en ligne (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Marriage Suzanne Ouellet	666-1753 628-7659
20 Me	Vélo	La Durantaye - Saint-Charles	Fernand Cloutier	623-0894
22 Ve	Tai-chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
25 ou 2oct	Club de marche	Parc Les Trois Monts, Coleraine	Nicole L-Phaneuf	623-5714
26 Ma	Golf - Tournoi de fermeture	Club de golf de Stoneham	Ginette Dufresne	623-4582
27 Me	Club de marche	Vieux-Québec	Nicole L-Phaneuf	623-5714
27 Me	Ateliers d'eutonie (début)	Centre cult. et comm. de Charl.	Nicole L-Phaneuf	623-5714
28 Je	Visite et dîner	Tour de l'Île d'Orléans	Nicole L-Phaneuf	623-5714
29 Ve	Billard (début)	Space Club	Gaétan Bourbeau Michel Tanguay	628-5791 622-3536
<hr/>				
OCTOBRE				
08 Di	Brunch de l'Action de Grâces	Chalet des Loisirs du Plateau	Ginette Dufresne	623-4582
09 Lu	Lundi de l'Action de Grâces	LE CHALET SERA FERMÉ	Michel Tanguay	622-3536
09 ou 16	Club de marche	Cap-Tourmente	Réjeanne Michaud	628-1237
11 Me	Café rencontre conférence « Assurance médicaments »	Église Saint-Pierre-aux-Liens	Georgette Baril Lise Paradis	626-7454 623-5748
13 Ve	Ateliers de bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
13 Ve	Souper aux huîtres	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Tanguay	622-3536
18 Me	Dîner conférence « L'influence de nos relations humaines sur notre qualité de vie »	Restaurant Le Piolet	Georgette Baril Lise Paradis	626-7454 623-5748

OCTOBRE (suite)

19 Je	Visite Électrium, Cosmodôme et lanternes chinoises	Sainte-Julie, Laval et Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
22 Di	Souper spaghetti	Sous-sol de l'église Saint-Rodrigue	Jean-Claude Michel	626-4160
23 ou 30	Club de marche	Les escaliers de Québec	Nicole L-Phaneuf	623-5714
28 Sa	Souper - Spectacle	Manoir du Lac Delage	Ginette Martel	622-7059

NOVEMBRE

06 ou 13	Club de marche	Lévis	Nicole L-Phaneuf	623-5714
07 Ma	Visites d'expositions	Musée de la civilisation	Nicole Letellier	626-5208
08 au 13	Voyage	Las Vegas	Ginette Martel	622-7059
15 mer	Café rencontre conférence	Église Saint-Pierre-aux-Liens	Georgette Baril	626-7454
		Danse et animation avec Gilles Arsenault		
15 Me	Ski de fond – nouvelles inscriptions	au café rencontre	Jean-Guy Nadeau	666-3982
16 Je	Visite de la Citadelle et de la résidence de la Gouverneure Générale		Gaétan Bourbeau	628-5791
20 Lu	Présentation de voyage L'Italie	Loisirs du Plateau	Ginette Martel	622-7059
20 ou 27	Club de marche	Sentier Horizon	Nicole L-Phaneuf	623-5714
22 mer	Dîner conférence	Restaurant Le Piolet	Georgette Baril	626-7454
	« L'influence des média sur la vie des retraités »		Lise Paradis	623-5748
27 Lu	Expo de Noël	Chalet des Loisirs du Plateau	Louise Turcotte	628-3555
30 Je	Visite et dîner	Parlement du Québec	Gaétan Bourbeau	628-5791

DÉCEMBRE

01 au 04	Voyage	New-York	Ginette Martel	622-7059
04 ou 11	Club de marche	Marais du Nord	Nicole L-Phaneuf	623-5714
05 Ma	Danse de ligne (fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Marriage	666-1753
08 Ve	Tai-chi (fin)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains	628-6705
08 Ve	Bridge : tournoi suisse	Chalet des Loisirs du Plateau	Nicole Charbonneau	623-2863
09 Sa	Magie de Noël	Place des Arts, Montréal	Ginette Martel	622-7059
11 Lu	Cond. physique (fin)	Gymnase François-Borgia	Marc-André Auger	623-4696
11 Lu	Remise des articles pour L'Info	C.J.R. de janvier 2006	Claude Charbonneau	623-2863
15 Ve	Tennis (fin)	Gymnase François-Borgia	Claude Havard	849-8704
18 Lu	Lundi p.m. (dernier de 2006)	Chalet des Loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
22 Ve	Parution du journal	L'Info C.J.R.	Claude Charbonneau	623-2863
31 Di	Soirée de la St-Sylvestre	Centre Trait Carré (A.G.A.M.)	Ginette Dufresne	623-4582

JANVIER 2006

04 Je	Ski de fond (début)		Jean-Guy Nadeau	666-3982
08 Lu	Retour des Lundis p.m.	Chalet des loisirs du Plateau	Michel Tanguay	622-3536
10 Me	Café rencontre inscription	Église Saint-Pierre-aux-Liens	Michel Tanguay	622-3536

N.B. Autres activités à surveiller : Conversation anglaise, resp. Pauline Loignon 661-3751; ateliers de cinéma, resp. Nicole Falardeau 651-6054; grosses quilles, resp. André Nadeau 622-6103.

Rappel**GOLF TOURNOI DE FERMETURE**

Date : le mardi 26 septembre

Heure : 14 h (premier départ)



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

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

N.B. Des places sont encore disponibles.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

CLUB DE MARCHE C.J.R.

Tous ceux et celles 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, et sont de 5 à 7 km. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison. Le co-voiturage est fortement recommandé. Le départ se fait au 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 de 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 d'automne

11 (ou 18) septembre :

Parc des Écores – facile

25 septembre (ou 2 oct.) :

*Monts de Coleraine : 19,25 \$ (21,25 \$ n.m.m) autobus et entrée

27 septembre :

*Vieux Québec : 31 \$ (33 \$ n.m.m.) autobus, guide et dîner Café Buade

9 (ou 16) octobre :

*Cap Tourmente : 18 \$ (20 \$ n.m.m) autobus, guide et l'entrée

23 (ou 30) octobre :

*Les escaliers de Québec : 4,25\$ (6,25 \$ n.m.m) autobus

Lunch ou resto libre

6 (ou 13) novembre :

*Lévis (vers Ouest) : 9 \$ (11 \$ n.m.m) autobus et traversier - facile

20 (ou 27) novembre :

Sentier Horizon – intermédiaire

4 (ou 11) décembre :

Marais du Nord : 3,50 \$ coût d'entrée - facile

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

ACTIVITÉS SPÉCIALES DU CLUB DE MARCHE**Escapade à Coleraine**

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

Date : Le lundi 25 septembre (remis au 2 octobre en cas de mauvais temps)

Départ : 8 h de l'église Sainte-Cécile, en autobus

Coût : 19,25 \$ inclut autobus et entrée

21,25 \$ non membre du club de marche

Retour : 15 h 30 de Coleraine

Difficulté : Intermédiaire

Thérèse Corneau

et **Réjeanne Michaud** 628-1237, responsables

LE VIEUX-QUÉBEC

Dernière chance !

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.

Date : Le mercredi 27 septembre

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

LES ESCALIERS DE QUÉBEC

Venez découvrir les escaliers de Québec, en passant de la Basse-Ville à la Haute-Ville, tout en admirant les paysages, quelques belles rues et de magnifiques propriétés.

Et pourquoi pas, un petit peu de cardio !



Date : Le lundi 23 octobre (remis au 30 octobre en cas de mauvais temps)

Départ : 9 h de l'église Sainte-Cécile, en autobus

Coût : 4,25 \$ inclut autobus (dîner libre ou lunch)

6,25 \$ non membre du club de marche

Retour : 15 h de Québec

Monique Bélanger,

Nicole Beaumont

et **Nicole L.-Phaneuf** 623-5714, responsables

CAP TOURMENTE

Vous débuterez par une visite guidée d'un naturaliste dans le sentier le Bois-sent-bon qui vous en apprendra sur l'histoire et la richesse du territoire. Par la suite, vous aurez accès au Pavillon Provencher pour en connaître davantage sur la migration des oies et/ ou vous vous dirigerez dans un des sentiers de marche.

Date : Le lundi 9 octobre (remis au 16 octobre en cas de mauvais temps)

Départ : 8 h de l'église Sainte-Cécile, en autobus

Coût : 18 \$ inclut autobus, guide et entrée

20 \$ non membre du club de marche

Retour : 15 h 30 du Cap Tourmente

Difficulté : Facile à intermédiaire

Thérèse Corneau

et **Réjeanne Michaud** 628-1237, responsables

ATELIERS 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.

Date : Le mercredi

- débutant : 9 h à 10 h 30

- initié : 10 h 30 à midi

Début : Le 27 septembre, pour une durée de 10 semaines

Un atelier pourra être reporté lors de voyage de la C.J.R.

Endroit : Centre culturel et communautaire (à côté du

CLSC)

7575, boul. Henri-Bourassa, salle 112
(2^e étage)Coût: 92 \$ taxes incluses (minimum 10 personnes)
10 \$ pour assister à une séance d'essai

Intervenante : Nathalie Leclerc, eutoniste

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable**TAI-CHI 2006**

La session d'automne de tai-chi débutera le 22 septembre pour une durée de 12 semaines et se terminera le 8 décembre.

Session : 9 h à 10 h 30

Clientèle ciblée : initiés (ceux et celles qui pratiquent le tai-chi avec la C.J.R. depuis maintenant 7 années et plus) ou personnes ayant déjà pratiqué le tai-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 9 septembre.

Louise Déziel 628-5282, professeur**Rémi Hains** 628-6705, responsable**TENNIS 2006**

Nous espérons que vous avez passé un bel été. Nous vous invitons à prendre connaissance des renseignements ci-dessous pour l'inscription de la session d'automne. Au plaisir de vous revoir.



De g. à dr. : Denis Marcoux, Nicole Dorais, Roger Letarte, Gabrielle Martel, Claude Havard

A) Pré-inscription le mardi 5 septembre de 19 h à 20 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau, pour les joueurs des saisons antérieures seulement.

B) Inscription le samedi 9 septembre pour les anciens non inscrits le 5 septembre et les nouveaux.

Coût: Si vous jouez une (1) fois semaine 20 \$

Si vous jouez deux (2) fois semaine 30 \$

Début: Semaine du 18 septembre au Gymnase François-Borgia.

Fin de session: 15 décembre.

Comité du tennis:

Claude Havard, président 849-8704

Denis Marcoux, secrétaire trésorier 621-0892

Roland Letarte, directeur 622-5214

Nicole Dorais, directrice 623-2743

Gabrielle Martel, directrice 626-0107

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

Inscription : À la fête de la rentrée
le samedi 9
septembre.

Coût : 20 \$ pour une journée,

35 \$ pour 2 journées,

50 \$ pour 3 journées et plus

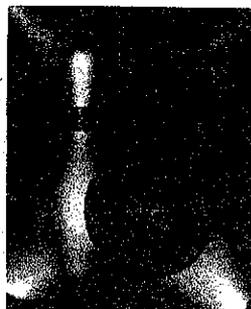
Endroit : Gymnase François-Borgia du Patro
Charlesbourg

Heure des séances : 8 h 40 à 9 h 40

Durée : 13 semaines. Début le lundi 11 septembre, fin
le vendredi 8 décembre.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

GROSSES QUILLES

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



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

André Nadeau 622-6103, responsable

BILLARD

Vous aimeriez jouer au billard? Nouvelle formule. Dès le 29 septembre, tous les amateurs de billard sont invités à se présenter les vendredis de 14 à 16 h au Space Club situé au 8379, boul. Henri-Bourassa. Le coût des tables sera défrayé par les personnes présentes le jour même. Les équipes seront formées lors d'un tirage au sort. Consommation obligatoire.

Michel Tanguay 622-3536, responsable

SAISON DE SKI DE FOND 2007

Aux adeptes du ski de fond, réservez vos jeudis à partir de janvier 2007 car la saison se prépare déjà. Les participants de l'an dernier seront les premiers contactés durant le mois d'octobre afin de confirmer et de payer leur réinscription. Ils auront jusqu'au lundi précédent le café rencontre de novembre pour le faire.



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



Le coût est de 50 \$ pour la saison.

Le comité est maintenant formé de : André Bellemare, Pierre Collin, Colette Marcoux, René Mathieu, Monique Nadeau et **Jean-Guy Nadeau** 666-3982, responsable

Au plaisir de vous revoir en forme pour la saison 2007

7-VOYAGES

VOYAGES 2007

Plusieurs membres ont manifesté le désir que les dates des voyages pour le printemps et l'été 2007 soient publiées dans le journal de septembre 2006. De cette façon, les gens pourront planifier leurs vacances.

Quelques membres sont allés en juillet à la Baie Georgienne et cette destination est dans mes projets pour l'été 2007.SS

S'ils avaient su, ils seraient venus avec la C.J.R.

Voici mes suggestions pour l'année 2007.

Premièrement: la **Baie Georgienne** telle que mentionnée plus haut. Le séjour est de sept jours. Les dates et les prix sont à déterminer. Probablement en juillet ou août 2007. Le prix 2006 est 1189 \$. Prévoir une augmentation.

Deuxièmement: l'Italie. Deux options s'offrent à nous.

A) Un séjour à proximité de la Côte Amalfitaine à l'hôtel « la Darsena ». Très bel hôtel situé à Agropoli. Les dates sont du 10 au 25 avril 2007 au prix de 2049 \$. A noter que le prix est sujet à changement.

Le forfait comprend :

Vol sur les ailes d'Air France ou toute autre compagnie membre de L'Ata.

Transport aller-retour de l'aéroport à l'hôtel

Hébergement en hôtel 3 étoiles à Agropoli

Tous les repas à Agropoli avec ¼ litre de vin
 Service d'un accompagnateur
 Toutes les taxes
 Toutes les visites ou excursions sont optionnelles.

B) Grand tour d'Italie

Pour ce voyage, j'ai négocié avec trois agences trois produits intéressants. À l'inscription, tous les membres intéressés pourront venir consulter les brochures et vous pourrez me donner votre avis sur chacun des produits. Par ce petit sondage, nous pourrions déterminer lequel des voyages est le plus intéressant pour les membres. Je vous attends à l'inscription du 9 septembre, il me fera plaisir de jaser avec vous. Il y aura présentation sur le voyage au chalet des Loisirs le 20 novembre.

À bientôt, **Ginette Turner Martel** 622-7059

FESTIVAL DE SAINT-TITE



Pour cette activité du 10 septembre, le voyage est complet. Merci à tous les participants.

Ginette Turner Martel 622-7059

LA MAGIE DE NOËL

Pour ce merveilleux spectacle, deux places sont disponibles. L'activité a lieu le 9 décembre à la Place des Arts de Montréal. Un deuxième autobus peut être ajouté si nécessaire. L'inscription se fera le 9 septembre.

Ginette Turner Martel 622-7059, responsable

- Sur une navette spatiale qui voyage à la vitesse de la lumière, est-ce que les phares fonctionnent ?

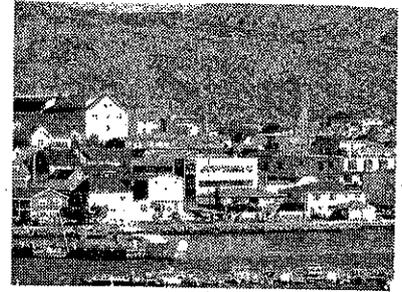
NEW-YORK

Il reste une quinzaine de places pour ce voyage. Ce dernier aura lieu du 1^{er} au 4 décembre. Tous les détails à l'inscription du 9 septembre.

Ginette Turner Martel 622-7059, responsable

50 MEMBRES DE LA C.J.R. CHEZ LES NEWFIES

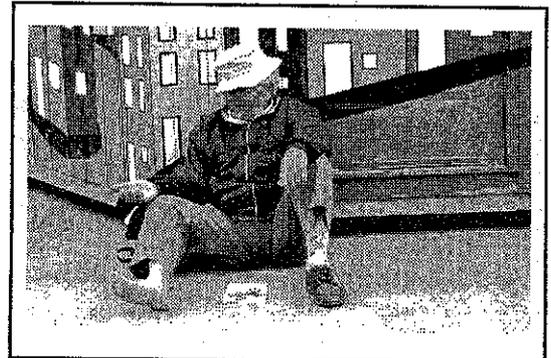
Du 1^{er} au 12 août, 50 personnes ont fait beaucoup de kilomètres et de nœuds pour aller visiter nos voisins de Terre-Neuve et les Français de Saint-Pierre sans toutefois aller jusqu'à Miquelon. Ce fut un beau voyage sans problème guidé par une personne dynamique et ricaneuse aux talents d'animatrice et de comédienne.



Nous avons même notre quêteux qui s'est métamorphosé en poète à la fin du voyage pour résumer en chansons et en dialogues les moments cocasses de notre odyssée et exprimer ainsi à Ginette Martel, à la guide Andrée et au chauffeur notre contentement.

Merci Ginette de ta générosité et de ton travail de planification pour faire de ce voyage un succès.

Thérèse Brousseau



8-INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

La Coopérative de services à domicile de Charlesbourg a tenu le 14 juin 2006 sa neuvième assemblée générale annuelle. Nous constatons l'augmentation des besoins des aînés en assistance à la personne et en aide domestique (entretien ménager, travaux extérieurs). La coopérative dispense ces services surtout auprès des aînés.

La Coopérative est un organisme sans but lucratif administrée par ses membres. 80 % de ses administrateurs sont membres de la C.J.R.

Pour donner des services de qualité à sa clientèle, elle a besoin de personnes compétentes et expérimentées. Devant l'augmentation des besoins des aînés en services de maintien à domicile et la difficulté à recruter du personnel de qualité, elle demande aux jeunes retraités qui veulent travailler d'une façon rémunérée en aide domestique ou si vous connaissez des personnes intéressées, de bien vouloir communiquer avec Mme Lucie Bussièrès, directrice générale, en composant le 624-4617.

Nous avons besoin de vos compétences

Claude Charbonneau, président

LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU ÉTÉ 2006

Notre corporation s'efforce de fournir les meilleurs équipements possibles afin de répondre aux besoins de tous les usagers, jeunes et moins jeunes. La Planque a subi une transformation majeure et une nouvelle salle est maintenant disponible pour la location.

L'année 2006 a bien débuté avec notre fameux 'Plaisirs d'hiver' de janvier qui a connu un franc succès avec les résidents et la participation de plusieurs écoliers de l'Escale. La journée consacrée à la famille fut

agrémentée par la visite du Bonhomme Carnaval de Québec, les promenades en carriole tirée par les poneys, la glissade et les jeux sur glace.

Cet été, le Camp des Jeunes fut très populaire avec ses 130 participants durant 6 semaines. Plusieurs moniteurs et monitrices ont assuré l'animation de tous ces groupes de jeunes. La saison s'est terminée par le Camp des Accros du 14 au 18 août avec une cinquantaine d'inscriptions.

Je tiens à remercier la coordonnatrice Lyne Bouchard et les membres du conseil d'administration pour leur contribution à la réalisation et au maintien de nos activités. Il faut également souligner le support financier de l'arrondissement et de nos élus.

J'invite tous les membres intéressés à l'évolution des loisirs dans notre quartier, à venir nous rencontrer le 18 octobre 2006 à 19 h lors de l'assemblée générale annuelle de notre Corporation qui aura lieu à la Planque (bâtisse secondaire du terrain de jeu).

Nous avons besoin de personnes qui peuvent s'impliquer avec nous dans le développement et la gestion de notre organisme, pour ainsi en assurer la continuité.

Errol Fortin, président

CLUB DES RETRAITÉS DE NOTRE- DAME-DES-LAURENTIDES

Le 3 octobre prochain, cet organisme organise le même voyage que la C.J.R. a effectué au cours de cet été dans Charlevoix, soit la croisière sur la rivière Malbaie situé dans le parc des Hautes Gorges, la visite au Casino, et le souper à l'hôtel La Roche Pleureuse.

Étant donné que plusieurs membres C.J.R. n'ont pu se joindre à notre groupe, il reste quelques places pour ce voyage. Il s'agit de contacter Mme **Huguette Bordeleau** 849-3809.

Le coût est de 89 \$.

9 - DIVERS**PETITES ANNONCES**

La responsable est Thérèse Brousseau au 529-4789. Coût 5 \$. La date limite pour la prochaine parution de L'INFO C.J.R. de janvier 2007 est le 1^{er} décembre 2006.

Ce service ne s'adresse pas aux maisons d'affaires.

LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages 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 encore au Cégep de Lévis-Lauzon.



**LES GRANDS
EXPLORATEURS**
L'AVENTURE PAR L'IMAGE

Vous visiterez successivement Venise, Yémen, France (Hors-Série), Hawaï, Mauritanie, Inde et le Québec.

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Des billets dans certaines sections sont encore disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège.

Inscription finale le samedi 9 septembre 2006.

Denis Paquet 622-3542, responsable

PASSEPORT PLEIN AIR LOISIRS**2006-2007**

PASSEPORT GASTRONOMIQUE CLUB MERITAS
2006-2007

Ces passeports font bénéficier de rabais parfois importants sur les activités de golf, ski de fond et alpin, d'hôtel et de restaurant.

Le prix régulier est de 40 \$. Le prix de groupe pour les deux passeports était de 20 \$ l'année dernière. Nous avons bénéficié d'un prix spécial de 15 \$ l'année passée.

Cette année, les passeports seront disponibles à la fin d'octobre ou au début de novembre 2006. Le prix de vente de cette année n'est pas déterminé. Vous pouvez réserver à l'avance. La période de vente des passeports est limitée.

Denis Paquet 622-3542, responsable

Un poème jamais ne valut un dîner.

Joseph Berchoux
Extrait de *La gastronomie*

**INFORMATION GÉNÉRALE
CONCERNANT LES AÎNÉS****1 - Conjoint hospitalisé pour une période indéterminée**

On sait que l'hospitalisation d'un conjoint pour une période indéterminée (soins de longue durée) peut être une cause d'inquiétude financière importante pour le conjoint qui demeure au domicile. L'agence de Revenu Canada reconnaît la séparation involontaire et considère les deux conjoints comme fiscalement séparés. Ceci a pour conséquence que si l'un des conjoints a peu de revenu, cela lui permet de faire une demande de supplément de revenu garanti car on ne tiendra pas compte des revenus de l'autre conjoint.

Informez-vous auprès des ressources humaines Canada
1-800-277-9915

Gaétan Bourbeau 628-5791

2 - Conjointes retraités survivants d'employés de grandes sociétés

En lisant le Journal des Affaires paru le 9 avril dernier, un article a suscité ma curiosité et j'ai décidé d'en faire part à tous les membres de la C.J.R.

Si ces personnes (conjoints retraités survivants) ont continué à contribuer à un régime privé d'assurance médicaments, hospitalisation ou de soins dentaires de l'employeur de leur conjoint décédé, ils ont reçu un relevé émis par la compagnie d'assurance opérant ces régimes et, normalement, l'ont inscrit comme un avantage imposable et ce, par erreur par Revenu Québec.

Les grandes sociétés dont il est question sont Hydro Québec, General Motors, Nortel Networks, Ford, Sears Canada, Goodyear, Les grandes Banques...

Le problème provient du fait que Revenu Québec a émis dans le passé, à la demande de contribuables (en deux occasions) une interprétation révélant que les montants inscrits sur ces relevés et provenant de ces régimes d'assurances ne constituaient pas des avantages imposables dans les mains du conjoint survivant ayant travaillé pour une de ces grandes sociétés.

Cet avantage n'est pas imposable au niveau du Fédéral.

Si vous êtes dans cette situation, il y aurait lieu de consulter votre conseiller financier et vous pourriez demander un ajustement de vos déclarations provinciales. Je suis aussi disponible pour donner de l'information à ce sujet.

Gaétan Bourbeau 628-5791

COURS DE BASE POUR NOUVEAUX INTERNETES

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

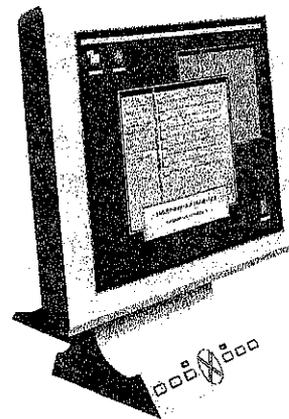
Coût : 70 \$ par personne pour un groupe de 11 participants maximum.

Michel Sylvain 622-7031, responsable et professeur

micsyl@videotron.ca

Quelle prétention de prétendre que l'informatique est récente : Adam et Eve avaient déjà un Apple!

Anonyme

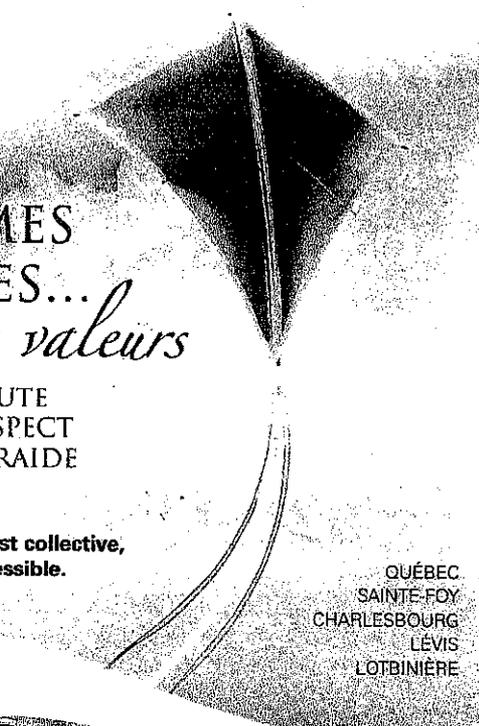
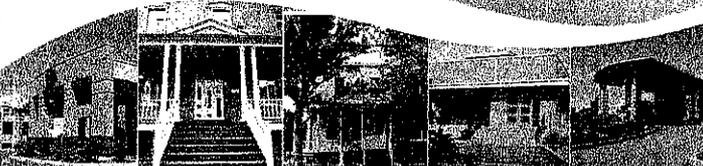


**NOUS
SOMMES
RICHES...**
de nos valeurs

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAIDE

**Notre richesse est collective,
partagée et accessible.**

QUÉBEC
SAINTÉ-FOY
CHARLESBOURG
LÉVIS
LOTBINIÈRE

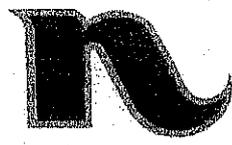



Nous sommes une
coopérative funéraire !
**Vous planifiez tous
les détails en une
seule visite.
Service 24 heures
par jour tous les jours.**



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES**
688.2411

www.coopfuneraire2rives.com



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

Restaurant
NORMANDIN

*Salons privés

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

Bijouterie
Fortuna



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.



La Capitale
immobilière MFQ inc

pour information

628-8968

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

SALONS PRIVÉS DE 8 À 80 PERSONNES

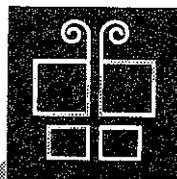
*Réunions d'affaires, anniversaires,
après-sport...*

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

CHARLESBOURG

VENEZ VISITER NOTRE
NOUVEAU CONDO MODELE
A 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

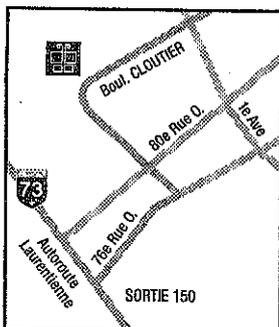
Immeuble tout en béton

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

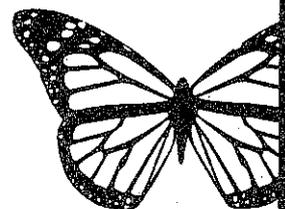
Samedi et dimanche : 11 h à 16 h

Bureau des ventes

8525, boulevard Cloutier à Charlesbourg

Ⓜ Autoroute Laurentienne Nord

Sortie 150, 80e Rue



Un projet :

groupe cité vie

associés de la cité vie inc.

Une réalisation :

**Construction
Citadelle**



Association des promoteurs de la construction de la région de Québec

Information : (418) 627-9516

www.citemonarque.com

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
Ça roule en grand
5 voitures à gagner



GM
Canada
Cobalt
Optra 5
Solstice
Torrent
Vibe

À 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