



L'INFO CJR

Session
HIVER
Janvier 2019

www.cjrcharlesbourg.org

La revue des membres de la **Compagnie des Jeunes Retraités**

Vol 21 no 2

Tirage : 1600 copies

C'est l'hiver on en profite !

4
JANVIER
JOURNÉE
DES
INSCRIPTIONS

15 MARS
ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE

25 JANVIER
SOIRÉE DE
RECONNAISSANCE
DES
BÉNÉVOLES



BUREAUX ADMINISTRATIFS
Centre communautaire du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin
Québec (Qc), G1G 4W7
418-626-2828

HEURES DE BUREAU
Lundi : 9 h à 16 h
Mardi à vendredi : 9 h à 12 h
12 h 30 à 15 h 15

BOÎTE VOCALE - 418-990-0863

TABLE DES MATIÈRES - page 5

Nouvelle phase avec terrasse sur le toit et vue sur la Ville de Québec



RÉSIDENCE POUR AÎNÉES ET AÎNÉS



Charlesbourg

425, boulevard de l'Atrium, Québec,

www.jardinsdelanoblesse.com

418.624-3000



Votre domicile en harmonie avec votre confort

Studios * 2 1/2 * 3 1/2 * 4 1/2 * 5 1/2

À proximité des services et des transports en commun

Cinéma * Salle d'entraînement

Salle à manger * Animations * Loisirs

Piscines intérieure et extérieure * Jardin extraordinaire

Stationnements intérieurs et extérieurs



RÉSIDENCE POUR AÎNÉES ET AÎNÉS
AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES





LE MESSAGE DU PRÉSIDENT



Serge Doyon

DU NOUVEAU POUR 2019

Je désire d'abord souhaiter à tous les membres et bénévoles de la CJR ainsi qu'à leur famille mes meilleurs vœux d'amour, de paix et de joie. Je vous invite à vous inscrire et à profiter des nombreuses activités qui vous sont offertes pour la saison hivernale 2019.

Je vous informe qu'au cours de l'automne il y a eu une réorganisation qui a mené à la modification du rôle assumé par madame **Nathalie Poulin** à titre de coordonnatrice générale. Cette fonction avait été créée à l'automne 2016 en même temps que la mise sur pied d'un comité de planification et de gestion des activités. Cette réorganisation coïncidait avec le départ du président qui était en poste depuis 10 ans et visait à séparer la gouvernance et la gestion des opérations.

L'expérience des deux dernières années a permis de constater que les exigences de la fonction de coordonnatrice générale imposaient la réalisation de tâches de tous les niveaux : coordination, soutien administratif et matériel, gestion des opérations régulières et ponctuelles.

En plus, la coordonnatrice devait répondre aux demandes de différentes instances : le CA, le comité Milieu de vie, le comité de planification et de gestion des activités, les bénévoles, les membres. Elle devait également intervenir auprès de partenaires externes. Pour ces raisons et afin de doter l'organisation du soutien nécessaire pour faire face à la croissance de son membership et par conséquent de son offre de services, il a été décidé de revoir l'organisation du travail.

Ainsi, deux (2) postes ont été créés :

- Un poste de coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs telles les journées d'inscription, la soirée de reconnaissance des bénévoles, la soirée d'accueil des nouveaux membres et l'assemblée générale annuelle. Cette fonction est assumée par madame

Nathalie Poulin qui donne maintenant un service aux membres 5 jours par semaine selon un horaire répondant aux besoins.



- Une fonction de coordonnatrice de la programmation des activités, laquelle sera assumée par madame **Renée Masson** à compter de janvier 2019.



Je souhaite donc à ces deux personnes beaucoup de succès pour la prochaine année dans leurs nouvelles fonctions en étant assuré que celles-ci visent avant tout d'offrir les meilleurs services à nos membres.

Au plaisir de vous rencontrer lors de la journée d'inscription du 4 janvier prochain.

Serge Doyon, président



LA MISSION DE LA CJR

La CJR réunit des personnes âgées de la ville de Québec pour partager des activités culturelles, sociales, physiques, sportives ainsi que des voyages, développer un milieu de vie accueillant et inclusif favorisant les échanges avec de nouvelles connaissances et amis et ainsi, contraindre l'isolement et contribuer au mieux-être des aînés de la communauté.



ÉDITORIAL

UN JOURNAL 100% BÉNÉVOLE



En 2017, au moment de mon adhésion à la CJR, j'écoutais les commentaires d'une charmante dame qui disait : « *L'INFO CJR, c'est notre journal. C'est comme notre bible... Tout ce tu veux savoir est là.* ».

C'est exactement ce que l'équipe du journal essaie d'offrir à chaque nouvelle parution. Si on y parvient, c'est grâce à tous ceux qui y mettent leur empreinte. Calculons en tout une cinquantaine de personnes qui y collaborent, soit en soumettant le texte d'une activité ou l'annonce d'un événement, en fournissant des photos, en partageant des idées, en vérifiant l'orthographe, en formulant un commentaire ou encore un mot d'encouragement. Considérons aussi que TOUT repose sur le bénévolat... Alors, comment expliquer que dans une organisation 100% bénévole, on obtienne un taux de satisfaction aussi élevé?

Si je vous l'ai déjà écrit, je vous le répète : à la tête de la production de ce journal, il y a deux personnes passionnées qui le construisent pièce par pièce. Louise Giroux aux textes, et Renald Lessard à la mise en page : ce sont eux qui en sont les maîtres d'œuvre.

À la CJR,

il y en a qui profitent des activités,
il y en a qui les organisent,
les plus chanceux,
sont ceux qui font les deux.

Je me joins à l'équipe pour souhaiter à tous nos lecteurs de profiter au maximum de la vie et plus particulièrement des privilèges d'être membre de la CJR.

Bonne lecture!

Raymond Guay

Éditeur et rédacteur en chef de L'INFO CJR
kool@raymondguay.com

L'INFO CJR

MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE L'INFO CJR

Éditeur et rédacteur en chef : Raymond Guay
418-573-5342
kool@raymondguay.com
Secrétaire à la rédaction : **Louise Giroux**
Mise en page : **Renald Lessard**
Graphiste : **Jean-Paul Havard**
Publicité et impression : **à venir**

Comité de correction et de révision : **Marcelle Fournier, Louise Tanguay, Pauline Morneau, Ginette Levesque, Georgette Baril et Thérèse Brousseau**

Dans le but d'alléger le texte, l'emploi du masculin comprend aussi le féminin. De même, les adresses des lieux où se tiennent les activités de la saison sont regroupées à la page 26.

L'INFO CJR est publié trois fois l'an : janvier, mai et septembre.

La revue est gratuite pour les membres et disponible au local de la CJR à partir de la date annoncée jusqu'à épuisement des stocks.

L'INFO CJR PAR LA POSTE :

Pour recevoir L'INFO CJR à domicile, le coût est de 5 \$ pour trois (3) numéros. Les numéros qui vous seront livrés sont clairement identifiés et varient selon la date de votre inscription sur la liste.

Trois (3) façons de s'y inscrire :

- 1- sur la plateforme du site Web
- 2- à tous les Lundis PM auprès de la registraire
- 3- en personne le jour des inscriptions

Impression et envoi postal : Groupe ETR
Tirage : 1600 exemplaires

REMERCIEMENTS

Au nom du Conseil d'administration, nous remercions tous les membres qui ont collaboré à l'édition de ce numéro.



Page couverture :

Conception **Raymond Guay**
Graphisme et design **Jean-Paul Havard**
Infographie **Renald Lessard**



TABLE DES MATIÈRES

LE MESSAGE DU PRÉSIDENT	3	5- CLUB DE LECTURE ANNULÉ	26
L'ÉQUIPE DU JOURNAL	4	6- GROUPE INSTRUMENTAL CJR BAND	26
ÉDITORIAL	4	7- LIGUE D'IMPROVISATION	27
LES NOUVELLES DE VOTRE CA	6	8- DO YOU SPEAK ENGLISH?	27
ACTIVITÉS CORPORATIVES 2019 DE LA CJR	6	9- GROUPE DE CHANT DU LUNDI MATIN	27
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE	6	10- VISITE DÉCOUVERTE - BIBLIOTHÈQUE PAUL-AIMÉ-PAIEMENT	27
AVIS DE CONVOCATION	6	11- VÉRONIC DICAIRE	28
APPEL DE CANDIDATURES	6	12- MATINÉE CULTURELLE - LES FILLES DU ROY	28
MOT DE LA REGISTRAIRE	7	13- LISE DION - CHU RENDUE LÀ!	28
MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE LA DIRECTION ANNÉE 2018-2019	7	14- DES PROMESSES, DES PROMESSES	29
LA CHRONIQUE DE NATHALIE	9	15- CABANE À SUCRE	29
QUE FAIRE POUR RÉUSSIR SES BONNES RÉOLUTIONS	9	16- LES MATINS EN MUSIQUE	30
INCLUSION ET MILIEU DE VIE	10	17- MATINÉE CULTURELLE	30
QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR ÊTRE HEUREUX?	10	18- VISITE DE L'ÉLECTRIUM ET SPECTACLE MULTIMÉDIA AURA	30
BILAN DES ACTIVITÉS DU COMITÉ MILIEU DE VIE POUR 2018	10	19-Spectacle exclusif du Cirque du Soleil	45
SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES	11	ACTIVITÉS SOCIALES	31
LES LUNDIS PM	11	1- DÉJEUNERS MENSUELS	31
BÉNÉVOLES RECONNUS POUR L'ANNÉE 2018	12	2- CRIBB	31
L'INCLUSION EN MARCHÉ À LA CJR	13	3- DÎNERS ET SOUPER AU RESTAURANT LES CAILLES	31
OMBUDSMAN	13	4- CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS	32
TOUS AZIMUTS	14	5- SOUPER SPAGHETTI	32
TOUS AZIMUTS EN PAUSE POUR L'HIVER	14	6- FESTIN ANNUEL DE HOMARD	32
LA CJR FÊTE LA SAINT-VALENTIN	14	ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	33
LES COMMUNICATIONS	15	1- SKI DE FOND ET RAQUETTES	33
DÉPANNAGE POUR LES MEMBRES	15	2- CROQ'SENTIER EN HIVER!	33
LA BOÎTE VOCALE	15	3- BADMINTON	34
AIDES VIDÉO	15	4- TAI-CHI - QI GONG	34
S'AMUSER EN CHANTANT !	16	5- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	35
HISTOIRE DU GROUPE VOCAL	16	6- SHUFFLEBOARD	35
HOMMAGE À ALINE ET GAETAN PARENT	16	7- DANSE EN LIGNE	35
IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR...	17	8- TENNIS	35
UNE MEMBRE RÉALISE SON RÊVE À 82 ANS	17	9- PICKLEBALL	36
CONCOURS de PHOTOS CJR	18	10- YOGA	36
LE POÈME DE GISÈLE	19	11- CAMPING AU PRINTEMPS	36
PETITES ANNONCES	19	ACTIVITÉS DE VOYAGES	37
PARTENAIRES DE LA CJR	20	UN COMITÉ PLEIN DE VIE!	37
LE PRÉSIDENT DES LOISIRS DU PLATEAU TIRE SA RÉVÉRENCE	20	OFFRE DE JUMELAGE	37
SOIRÉE DE LA SAINT-SYLVESTRE	20	1- ESCAPADE HIVERNALE AU PAYS DE CASTRO (VARADERO)	37
RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG	20	2- LONG SÉJOUR EN SICILE (COMPLET)	38
L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	21	3- BARCELONE ET COSTA DEL SOL (REPORTÉ)	38
JOURNÉE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	21	4- CROISIÈRE SUR LE DANUBE (REPORTÉ)	38
INSCRIPTION EN LIGNE	21	5- LAC SAINT-JEAN, ERMITAGE SAINT-ANTOINE ET VAL-JALBERT	39
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2019	22	6- ESCAPADE DANS LES CANTONS DE L'EST	39
ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS	24	7- PHILADELPHIE ET LE PAYS DES AMISH	40
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES	25	8- VISITE EN MONTÉRÉGIE SOREL-TRACY	40
ET SORTIES D'UNE JOURNÉE	25	9- CROISIÈRE DE LUXE EN MER BALTIQUE	40
1- SCRABBLE	25	10- TUNISIE	41
2- GROUPE INSTRUMENTAL ALLEGRO	25	REMERCIEMENTS	41
3- CLUB LA VIE-LAINE	25	RÉTROSPECTIVES - ACTIVITÉS - SAISON D'AUTOMNE	42
4- LA 21 ^E SAISON DE BRIDGE	26	QUELQUES PHOTOGRAPHIES DES RÉTROSPECTIVES	43



LES NOUVELLES DE VOTRE CA

ACTIVITÉS CORPORATIVES 2019 DE LA CJR

Inscription aux activités d'hiver	4 janvier
Soirée reconnaissance des bénévoles	25 janvier
Assemblée générale annuelle (AGA)	15 mars
Rencontre des responsables d'activités	17 avril
Publication de L'INFO CJR d'été	23 avril
Inscription aux activités d'été	2 mai
Publication de L'INFO CJR d'automne	27 août
Inscription aux activités d'automne	5 septembre
Rencontre des responsables d'activités	16 octobre
Accueil des nouveaux membres	8 novembre
Souper de Noël de la CJR	7 décembre

APPEL DE CANDIDATURES

Vous avez le goût de vous impliquer dans un bénévolat de gouvernance? Vous aimeriez travailler avec une équipe dynamique et mettre votre expérience et vos compétences au service des 2000 membres de la CJR? Des postes seront disponibles au sein du conseil d'administration en mars prochain. Nous vous invitons à soumettre votre candidature.

C'est très simple. Conformément au règlement no 2 (Règlement de mise en candidature et de procédure d'élection des administrateurs de la CJR), le membre intéressé à postuler sur un poste au sein du conseil d'administration, doit présenter sa candidature 15 jours avant l'assemblée générale annuelle. La mise en candidature doit être appuyée par deux (2) autres membres en règle. Vous pouvez consulter ledit règlement tel que modifié en mars 2018 sur le site Web de la CJR, dans l'onglet vert « À propos ».

L'AGA se tiendra cette année le 15 mars. Tout formulaire de candidature dûment complété doit donc parvenir à la CJR à l'attention de **Jean-Guy Lebel**, secrétaire, avant le 28 février prochain. Deux façons de le faire :

- par courriel à jeanguylebel@hotmail.com
- par la poste à l'adresse de la CJR.

Le formulaire de candidature est aussi disponible sur le site Web de la CJR sous l'onglet « À propos ».

Le Conseil d'administration

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE AVIS DE CONVOCATION

Tous les membres de la CJR sont invités à assister à l'Assemblée générale annuelle qui se déroulera comme suit :

DATE : le vendredi 15 mars 2019

HEURE : 17 h 30

ENDROIT : Centre communautaire du Plateau

AU PROGRAMME :

- Rapport du président
- Approbation des états financiers déposés par le trésorier
- Élection de nouveaux membres au conseil d'administration
- Période de questions
- Rappel de la reconnaissance des bénévoles qui se sont démarqués et de l'équipe qui s'est mérité le Prix Milieu de vie en 2018
- Tirage des prix de participation au Concours de photo et dévoilement des photos gagnantes
- Goûter

Nous vous attendons en grand nombre!

Au plaisir de vous y rencontrer,

Jean-Guy Lebel, secrétaire

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

CANDIDAT :

Nom _____ Numéro de membre _____

Appuyé par :

1) _____
Nom _____ Numéro de membre _____

2) _____
Nom _____ Numéro de membre _____

Date : _____

MOT DE LA REGISTRAIRE



Vos coordonnées ont changé :

- nouveau courriel?
- nouvelle adresse?
- nouveau numéro de téléphone?

Vous pouvez les modifier sur la plateforme ou parlez-en à Lisette ou Jacques le jour des inscriptions ou les Lundis PM, ils se feront un plaisir de le faire pour vous.

Nous vous rappelons le retour de l'AGENDA de poche CJR pour 2019. N'oubliez pas de réclamer votre exemplaire.



CARTE DE MEMBRE DE LA CJR

Éligibilité : 50 ans et +
être retraité ou préretraité
Coût : 25 \$ pour 365 jours

Votre adhésion doit **ÊTRE EN RÈGLE** pour vous inscrire à une activité. Il y a trois (3) façons de devenir membre ou renouveler son adhésion :

- en tout temps sur la plateforme de la CJR
- à la journée des inscriptions (voir page 21)
- à tous les Lundis PM (voir page 11)

Pour terminer, voici quelques statistiques :

membres actifs : 2173
hommes : 683 (31,5 %)
femmes : 1490 (69,5 %)

Lisette Dussault, registraire
- 418-647-1523



MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE LA DIRECTION ANNÉE 2018-2019

CONSEIL D'ADMINISTRATION		COORDONNATEURS		
Serge Doyon	Président*	Nathalie Poulin	Administration et événements corporatifs	418-626-2828
Céline Bédard	Vice-présidente*	Renée Masson	Programmation et suivi des activités	418-634-5354
Jean-Guy Lebel	Secrétaire*	Céline Bédard	Activités Inclusion et milieu de vie	418-952-1772
Justin Pilote	Trésorier*	Simonne Laforest	Activités Tous Azimuts	418-622-1375
Lisette Dussault	Registraire*	Ginette Levesque	Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée	418-849-6788
Jacques Thibault	Registraire-adjoint	Huguette Charpentier	Activités sociales	418-623-9279
Simonne Laforest	Administratrice	Gaston Lafleur	Activités de voyages	418-659-4171
Renée Masson	Administratrice	Gaétan Bourbeau	Activités de santé, plein air et sports	418-628-5791
Gaétan Bourbeau	Administrateur	Jean-Louis Drolet	Logistique et ressources matérielles	418-626-4619
Gaston Lafleur	Administrateur			
André Landry	Administrateur	Poste vacant	Communications	
2 postes vacants				
* Membres du Comité exécutif				

Pour envoyer un courriel à l'un des membres du CA : <http://www.cjrcharlesbourg.org/contact/>



ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Vous pourriez économiser

425 \$

EN REGROUPANT VOS ASSURANCES¹

Jusqu'à

12 %

DE RABAIS ADDITIONNEL EXCLUSIF AUX MEMBRES



Appelez-moi!

418 622-2322

lacapitale.com/cjr

Affiliée à :

La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages



Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 1. Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie. | 2. Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/cjr. Le concours se déroule du 1^{er} juillet 2017 au 31 octobre 2018. La valeur des 10 prix varie entre 1 474 \$ et 43 800 \$. Chacun des véhicules à gagner est assorti d'une protection Airmedic à vie valant environ 9 500 \$ et, si admissible, d'un crédit d'assurance de 500 \$. La valeur totale des prix est de 222 474 \$. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Chaque gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

La Coopérative est bien établie à Charlesbourg et ce, depuis 75 ans. Celle-ci s'implique activement à soutenir les organismes de son milieu tels que les associations, les clubs sportifs, les groupes scolaires et les aînés !

Encouragez nous afin que nous puissions continuer à soutenir les initiatives issues du milieu et les bonifier !

Être membre de la COOP IGA EXTRA ne coûte que 25 \$ à vie, remboursable en tout temps.

ENCOURAGEONS LA

COOP IGA

Charlesbourg *extra*

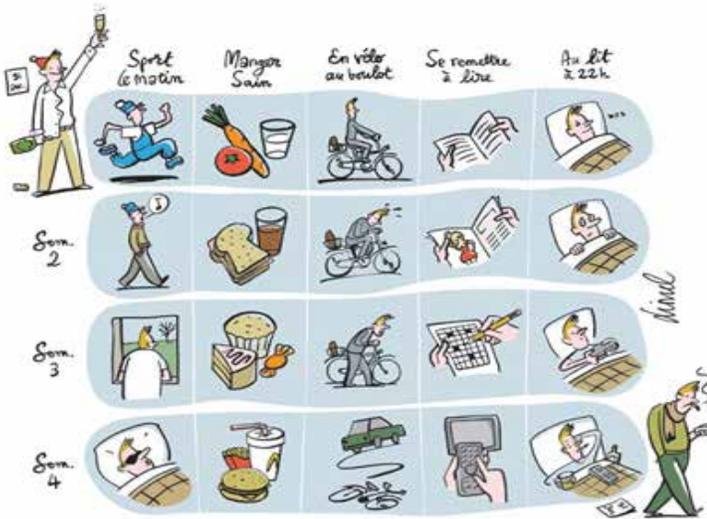
1233, BOUL. LOUIS-XIV





QUE FAIRE POUR RÉUSSIR SES BONNES RÉOLUTIONS

Les premiers jours de janvier sont souvent ceux des nouveaux départs et des bonnes résolutions. Cependant, le plus souvent, elles ne durent que quelques semaines et sont vite abandonnées au profit des bonnes vieilles habitudes...



D'après les spécialistes, cela prendrait de 3 à 8 semaines selon le changement que l'on désire effectuer. Alors, que faire?

Il existe évidemment des moyens de se faciliter les choses... La meilleure (et l'unique) façon d'apporter des changements réels dans votre vie consiste à faire un « plan d'action » en évaluant les étapes à court, moyen et long terme. Et ce n'est pas si compliqué qu'il y paraît!

Selon les experts, pour cela, vous aurez besoin de prendre un petit moment, d'avoir un crayon et une feuille de papier en main et de réfléchir aux points suivants :

- Qu'est-ce qui me motive exactement? Pourquoi changer cet aspect particulier de ma vie?
- Est-ce que mes attentes sont réalistes? Sinon, que faire pour qu'elles le deviennent?

QUELQUES TRUCS QUI FONCTIONNENT BIEN

Pour s'assurer de la meilleure réussite possible avec vos résolutions, il est nécessaire d'utiliser des trucs « techniques ». En voici quelques-uns... Adaptez-les à vos propres résolutions et à votre réalité personnelle.



Accrochez des notes pour vous remémorer vos buts (sur le miroir, le frigo, dans la voiture).
Parlez-en à vos proches et demandez leur soutien.
Écrivez un journal de bord.
Accordez-vous des récompenses.

Faites un plan réaliste : par exemple, au lieu de vous dire « je vais m'entraîner 4-5 fois par semaine », inscrivez-vous à un cours de zumba qui se donne 2 fois par semaine... Après 2 mois, vous aurez peut-être le goût d'y aller plus souvent!

Fractionnez vos buts : dites « je vais perdre 1 livre par semaine » au lieu de vous donner 2 mois pour entrer dans vos pantalons taille 4!

Ne tâchez pas de tout changer à la fois. Une résolution, c'est bien assez...

Ne culpabilisez pas lorsque vous flanchez. Recommencez demain!

Faites-vous plaisir... et faites les choses pour vous-même avant tout!

CONCLUSION

Changer ses habitudes ne se fait pas du jour au lendemain. Pour éviter l'échec, certains recommandent de ne pas s'imposer trop de résolutions d'un coup et de noter les effets positifs qu'elles vous apportent. On n'oublie pas non plus de se féliciter pour chaque étape franchie, et surtout, on reste indulgent avec soi-même.

Bonne chance!

Nathalie Poulin, coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs



Céline Bédard

QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR ÊTRE HEUREUX?

L'Américaine **Gretchen Rubin**, spécialisée dans le bonheur et auteure de plusieurs livres, considère la solitude comme l'un des principaux obstacles au bonheur.

COMBATTRE LA SOLITUDE POUR ATTEINDRE LE BONHEUR

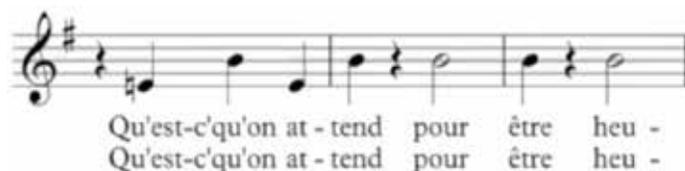
Certaines personnes vivent seules et pourtant elles ne ressentent jamais la solitude. Pour d'autres, même entourées de gens, le sentiment de solitude est toujours présent. Les spécialistes s'entendent pour dire que pour combattre la solitude, il ne faut pas seulement multiplier les initiatives pour sortir de l'isolement, il faut également changer son état d'esprit et adopter de nouveaux comportements. En voici quelques exemples :

- Interrogez-vous sur la cause de ce sentiment de solitude (perte d'un être cher, déménagement, maladie, etc.). Vous y verrez plus clair.
- Prenez soin de vous, maintenez une vie saine, faites de l'exercice, mangez bien et dormez bien car les mauvaises nuits ont un impact négatif sur l'humeur et les émotions.
- Gardez toujours l'amour vivant, celui d'un partenaire, de la famille, des amis, de votre environnement, etc.
- Entourez-vous de gens positifs, combattez la négativité, pensez aux moments agréables ou enrichissants de votre journée.
- Allez vers les autres, ne négligez pas les petits liens du quotidien, rejoignez un groupe pour des activités ou du bénévolat.
- Prenez soin des autres, c'est bon pour l'estime de soi et à force de donner, on finit par recevoir.
- Vivez le moment présent, ne laissez pas le passé vous tirer vers le bas ou l'avenir vous effrayer.
- Selon le cas, excusez-vous ou pardonnez, ne créez pas de ressentiment autour de vous, cela rend triste et amer.
- Rêvez, souriez, chantez, dansez, riez beaucoup, riez de tout, cueillez tous les petits bonheurs autour de vous, vous avez la chance d'être en vie!

Connaissez-vous cette chanson composée en 1938 par **Paul Misraki** :

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux?
Qu'est-ce qu'on attend pour faire la fête?

L'amour nous guette,
C'est merveilleux!
Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux!!!!



Je suis certaine que plusieurs d'entre vous fredonnent déjà!

Céline Bédard, vice-présidente
et présidente du comité Milieu de vie

BILAN DES ACTIVITÉS DU COMITÉ MILIEU DE VIE POUR 2018

Quelle belle année! En ce qui concerne le comité Milieu de vie, l'année 2018 s'est passée sur les chapeaux de roues : très occupé et fier de ses réalisations!

Le comité Milieu de vie est un comité permanent du conseil d'administration. Il a pour mandat de favoriser le développement et la promotion de la dimension « Milieu de vie » auprès du conseil d'administration, des responsables d'activités et des membres. Pour ce faire, il recommande au conseil d'administration des mesures ou des actions favorisant le développement ou la promotion de la dimension « Milieu de vie » à la CJR et exécute les mandats reçus du conseil d'administration à cette fin.

La contribution du comité est donc variée et étendue. En ce qui concerne ses mandats récurrents, le comité s'est investi dans l'organisation de plusieurs événements corporatifs : la soirée reconnaissance des bénévoles, l'assemblée générale annuelle, la rencontre des nouveaux membres, le souper de Noël des membres de la CJR.

De plus, compte tenu que la gestion et la réalisation des activités de la CJR reposent essentiellement sur le travail de bénévoles, le comité s'est appliqué à réviser la politique de reconnaissance des bénévoles afin de l'ajuster aux réalités nouvelles, d'encourager les témoignages de reconnaissance, d'inscrire la reconnaissance au sein de la culture et des pratiques de gestion et de susciter le goût de s'engager et de s'impliquer encore davantage dans la CJR.

Le comité s'est également intéressé aux aspects entourant la santé et la sécurité dans les locaux de la CJR et des recommandations ont été faites au CA afin que les mesures adéquates soient prises.

Aussi, le comité a recommandé au conseil d'administration de modifier le rôle de l'ombudsman afin qu'il puisse agir en prévention en soutenant les coordonnateurs et responsables d'activités lors de l'élaboration ou l'actualisation de codes de conduite applicables à un groupe lors d'une activité, visant à favoriser et mettre en application les valeurs de la CJR, notamment en matière d'inclusion.

Par ailleurs, il faut mentionner que Tous Azimuts, sous la responsabilité de **Simonne Laforest**, et le comité VAD (Vieillessement actif dans la dignité), sous la responsabilité de **Jean-Guy Lebel**, relèvent du comité Milieu de vie. Ces deux équipes font un excellent travail et sont tout à fait autonomes dans leurs réalisations. À chaque rencontre du comité Milieu de vie, nous suivons l'évolution de leurs travaux et partageons sur des sujets communs.

Je remercie les membres du comité Milieu de vie pour leur généreuse contribution pendant toute l'année 2018 : **Simonne Laforest, Justin Pilote, Jean-Guy Lebel, Claude Charbonneau** et **Rosaire Roy**, ainsi que toutes les personnes qui se sont jointes à nous au cours de l'année pour différents projets.

Le comité Milieu de vie vous souhaite à tous « Une bonne et heureuse année 2019! »

Céline Bédard, vice-présidente
et présidente du comité Milieu de vie



sera une belle année!

LES LUNDIS PM

L'invitation est lancée. Rendez-vous chaque semaine lors des « Lundis PM » à compter du 7 janvier de 13 h à 15 h. Venez rencontrer vos amis et les membres du conseil d'administration et profitez-en pour obtenir des informations, vous inscrire aux activités d'hiver encore disponibles, renouveler votre carte de membre ou devenir membre si ce n'est déjà fait.

Les Lundis PM se déroulent au Centre communautaire du Plateau.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Céline Bédard, vice-présidente
et présidente du comité Milieu de vie

SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

LE VENDREDI 25 JANVIER
à compter de 17 h 30
au Centre communautaire du Plateau

Afin de souligner le travail de ses bénévoles et leur contribution au succès de l'organisme, la CJR les invitera personnellement à une soirée reconnaissance.



Au programme :
RECONNAISSANCE, TÉMOIGNAGES, CLIMAT FESTIF
ET SOUPER À PARTAGER!

Alors chers bénévoles, surveillez votre boîte courriel, une invitation vous sera transmise sous peu. D'ici là, soyez assurés que nous sommes conscients de l'importance de votre participation à la réalisation des activités et nous vous en remercions sincèrement.

AU PLAISIR DE VOUS VOIR!
Le Conseil d'administration



BÉNÉVOLES RECONNUS POUR L'ANNÉE 2018

Il nous fait plaisir de dévoiler les noms des bénévoles qui seront reconnus pour l'année 2018 lors de la soirée de reconnaissance qui aura lieu le 25 janvier prochain.

Reconnaissance pour critères « objectifs » (basée sur le nombre d'années de contribution) :

Administration

Louis Bouffard	Acheteur	3 ans
André Landry	Administrateur	3 ans
Marcel LeBlanc	Administrateur	3 ans
Renée Masson	Administratrice	3 ans
Justin Pilote	Administrateur	3 ans
Jacques Thibault	Administrateur	3 ans

Activités culturelles

Gaétan Bourbeau	Sorties d'un jour	3 ans
Réjeanne Michaud	Concerts musicaux	5 ans
Lyne Trudelle	Cabane à sucre	3 ans

Activités sociales

Nicole Beauchesne	Cribb	5 ans
-------------------	-------	-------

Activités santé, plein air et sports

Thérèse Ouellet	Danse en ligne	3 ans
Robert Ouellet	Conditionnement physique	10 ans

Reconnaissance pour critères équitables (basée sur : motivation, travail en équipe, réalisations, impact sur le développement de la CJR, etc.). Les bénévoles reconnues sont :

Secteur administratif (Tous Azimuts) :	Hélène Légaré Bédard
Secteur des activités culturelles :	Clémence Bérubé
Secteur des activités sociales :	Lise Dubé
Secteur de santé, plein air et sports :	Ginette Dallaire

Prix Milieu de vie (contribution d'une équipe faisant la promotion et le développement du milieu de vie, le goût d'être actif, l'esprit d'équipe, etc.). Ce prix est remis à :

L'équipe de L'INFO CJR composée de Raymond Guay, Marcel Dupont, Errol Fortin, Pauline Morneau, Thérèse Brousseau, Georgette Baril, Louise Tanguay, Marcelle Fournier, Jean-Paul Havard, Renald Lessard, Louise Giroux, Ginette Levesque

FÉLICITATIONS ET MERCI DE VOTRE CONTRIBUTION À LA RÉUSSITE DE LA CJR!

Le comité sur la reconnaissance des bénévoles 2018



Jean-Guy Lebel

L'INCLUSION EN MARCHÉ À LA CJR

En 2013 le comité VAD (Vieillessement actif dans la dignité) recevait le mandat de soutenir l'inclusion de nos membres ayant des incapacités ou présentant d'autres conditions qui pourraient limiter leur participation à nos activités. À long terme, l'inclusion est évidemment susceptible de bénéficier à l'ensemble des aînés qui fréquentent notre organisation.

Afin de renforcer le caractère inclusif des activités et des services proposés, il nous est apparu essentiel d'outiller les membres, bénévoles, responsables d'activités, coordonnateurs ou administrateurs.

Nous avons donc développé deux outils qui serviront à atteindre les objectifs visés : un guide de pratique et des capsules-vidéo.

A. GUIDE DE PRATIQUE (GIPIO)

Après plusieurs consultations et expérimentations auprès des membres et des bénévoles, ce guide a été élaboré, validé et révisé. La première section propose une démarche générale d'inclusion et les fondements sur lesquels elle repose. Les trois autres sections exposent chacune une cible d'action possible soit des moyens visant l'ensemble de l'organisation, la sensibilisation et le soutien dans la planification et la réalisation des activités. En plus de présenter des contenus informatifs, chaque section décrit plusieurs mesures et outils tangibles (outils d'analyse du milieu, guides d'animation ou protocoles d'intervention, instruments d'évaluation, dépliants et autres outils de sensibilisation, aide-mémoire).



Bien que ce guide puisse être utilisé tel quel, il est possible d'en faire une adaptation en fonction de l'expérience et des réalités propres à chaque groupe. C'est un répertoire de solutions possibles.

Une première présentation a eu lieu le 1^{er} novembre dernier lors d'une rencontre avec les responsables d'activités. Ces derniers ont manifesté un accueil favorable au guide voyant en celui-ci une façon pertinente de les outiller et les soutenir dans cette démarche. Le comité VAD poursuivra son accompagnement auprès des membres et des bénévoles de la CJR.

B. CAPSULES-VIDÉO

Comme 2^e outil, 13 capsules-vidéo ont été développées. Chacune d'elles porte sur un thème ou un sujet particulier en lien avec une facette du projet d'inclusion. Certaines valorisent le témoignage d'un membre ayant des incapacités qui a vécu des expériences positives ou des difficultés reliées à l'inclusion. D'autres mettent en lumière les gestes de responsables d'activités désireux de mieux accueillir les participants ou encore des administrateurs de l'organisme qui contribuent au projet d'inclusion, en parlant du déroulement du projet et de leur vision de ce dernier.

Ces 2 moyens seront disponibles dans les prochaines semaines. Vous les retrouverez sur le site Web de la CJR dans le volet « Vers l'inclusion » : <http://www.cjrcharlesbourg.org/vers-linclusion/>. Un courriel sera transmis à chaque membre au moment de leur diffusion.

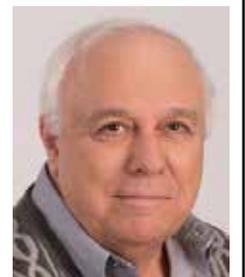
Bonne lecture et bon visionnement à tous.

Le comité VAD

TOUS ENSEMBLE VERS L'INCLUSION!

OMBUDSMAN

Vous pouvez, de façon strictement CONFIDENTIELLE, signaler une PLAINTÉ afin de dénoncer une situation que vous jugez discriminatoire, non appropriée ou qui vous porte préjudice :



Rosaire Roy
Ombudsman

- par téléphone : 418-663-7332
- par courriel : rosroy@videotron.ca

La CJR ne perçoit pas la plainte comme une manifestation négative mais plutôt comme un moyen additionnel lui permettant d'améliorer la réussite de sa mission.



Simonne Laforest

TOUS AZIMUTS EN PAUSE POUR L'HIVER

Ah!... Janvier! Le retour des journées raccourcies, les divers rendez-vous de ce monde, les changements drastiques de température du milieu hivernal, la planification de deux nouveaux programmes pour 2019 à prévoir, ... tout ça fait que « Tous Azimuts » relâche l'hiver...

Donc, pour vous, il est temps de prendre vos aises, de mettre vos pantoufles ou vos bas de lecture et de vous emmitoufler dans le confort de votre foyer, pendant que les rafales de vent ébouriffent les bancs de neige dehors. Youppi! C'est congé!... Prenez bien vous revoir.



Cependant, je vous donne rendez-vous le 16 février pour fêter la Saint-Valentin. De plus, vous pourrez assister à d'autres activités multiples et vous laisser tenter par divers passe-temps à ne pas manquer les Lundis PM et profiter jusqu'en avril des valeurs que la CJR favorise.

Enfin, nous désirons vous remercier, chers membres « Tous Azimuts », pour votre présence assidue en 2018 et votre belle collaboration habituelle. Nous avons vécu ensemble de très beaux moments enrichissants et, en mai, nous serons là pour vous recevoir pour une 7^e année de plaisir et d'amitié.

Un grand merci reconnaissant à tous les bénévoles qui ont contribué à la réalisation de nos deux programmes avec assiduité et bonne humeur. C'était plaisant de vous rencontrer à chaque fois. Bravo **Rodrigue, Jacques, Carole, Pauline, Denise, Lise, Gisèle, Danielle** et l'équipe.

Le comité se joint à moi pour vous souhaiter un très « Joyeux Noël » rempli de joies familiales et une très « Bonne Année 2019 » pleine de santé.

Revenez-nous au printemps où nous vous accueillerons avec un très grand plaisir. On vous attend...

Votre équipe : **Françoise Bélanger, Claudette Bérubé, Nicole Charbonneau, Hélène Légaré, Lise Mercier, Renée Milhomme**

Simonne Laforest, coordonnatrice - 418-622-1375
cimlaf@videotron.ca

LA CJR FÊTE LA SAINT-VALENTIN

Thème: « L'amour et l'amitié au rendez-vous »



Pour tous, que vous soyez célibataire, père, mère, conjoint, grand-mère, grand-père ou ami, qui avez le goût d'y participer, vous le méritez. La Saint-Valentin vous tend les bras. Let's go!

Un buffet MÉCHOUI BBQ hivernal vous sera servi suivi d'une soirée entraînante avec le groupe CJR Band entrecoupée d'animation surprise où ça va manger, boire, danser et s'amuser ...la vraie vie et bien des rires, quoi! Serez-vous des nôtres?... et amèneriez-vous un ami ... À vous de décider...!

Date : le samedi 16 février

Heure : 18 h à 22 h 30

Arrivée : 17 h 30, une équipe vous accueillera avec plaisir

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : payable par chèque à la CJR
30 \$/membre Tous Azimuts et CJR
45 \$/non membre

Menu : repas chaud complet

- la poule braisée et ses accompagnements

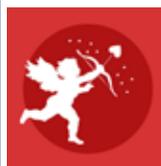
Note : on apporte ses breuvages (bière, vin, liqueur et eau) et ses beaux verres.

Nombre de places : 150 maximum

Date limite d'inscription : le lundi 11 février

Cordiale bienvenue à tous les valentins!

Simonne Laforest, responsable - 418-622-1375
cimlaf@videotron.ca



Cupidon, vous connaissez?

Ce célèbre personnage relié à la Saint-Valentin et personnifié par un jeune enfant muni d'un arc et d'une flèche, représente le dieu de l'amour. Son nom vient du latin cupido, qui veut dire Désir. Il serait le fils de Mars et Vénus. Si sa flèche vous touche, vous tomberez amoureux de la première personne que vous rencontrerez. Cette légende a encore ses fidèles, plus de 2000 ans plus tard.



LES COMMUNICATIONS



Poste vacant

Bonjour,

Nous devons malheureusement vous informer que **Marcel LeBlanc** a démissionné du poste de coordonnateur des communications en septembre dernier.

Merci **Marcel** pour ton professionnalisme, ton enthousiasme, ton ardeur à la tâche et même parfois ta rigueur. Il était agréable de travailler avec toi. Tu savais nous motiver et te remplacer ne sera pas une mince affaire.

Même sans chef, toute l'équipe des communications continue d'assurer le suivi des dossiers afin de vous donner le meilleur service possible.

Louise Giroux, pour l'équipe des communications :

Louise Cloutier	Projets en communication
Renald Lessard	Webmestre
Aline Ouellet	Éditrice adjointe
Danielle Bourdeau	Éditrice adjointe
Louise Giroux	Dépannage, inscription en ligne
Johanne Côté	Responsable des courriels
Michel Fortier	Support technique

DÉPANNAGE POUR LES MEMBRES

Nous vous rappelons qu'en cas de difficulté, quelle qu'elle soit, pour vous connecter ou naviguer sur la plateforme informatique, vous pouvez demander de l'aide en complétant le formulaire identifié comme suit.



Louise Giroux
Service des communications

Dépannage pour les membres



PIERRE PAUL-HUS

Je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes.

Député de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles
Ministre du Cabinet fantôme pour la
Sécurité publique et la Protection civile

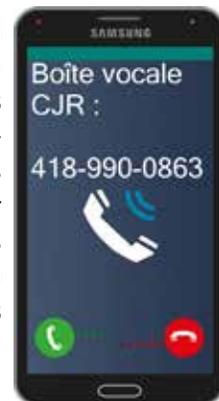
8400, boul. Henri-Bourassa,
bur. 204
Québec (Québec) G1G 4E2
T. 418-624-0022
pierre.paul-hus@parl.gc.ca
pierrepaul-hus.ca



LA BOÎTE VOCALE

La boîte vocale de la CJR est un moyen de communication mis à la disposition des responsables d'activités pour vous transmettre des informations de dernière minute. Nous vous rappelons que ce n'est pas l'endroit pour laisser vos messages. Il est préférable et plus rapide de faire vos commentaires ou suggestions directement auprès des responsables des activités.

Danielle Lessard, responsable



AIDES VIDÉO



FACILES À REPÉRER : ILS SONT EN ROUGE

Pour vous guider dans vos recherches sur le site Web, quatre (4) vidéos d'aide sont disponibles.

Les liens pour ces vidéos sont sur la page d'accueil de la plateforme de la CJR. Copiez l'adresse suivante dans votre moteur de recherche : <https://cjr.retraiteaction.ca/home>. Vous cliquez ensuite sur l'aide désirée pour visionner la vidéo.

Vous les retrouvez également sous l'onglet *Aide CJR* sur le site dédié aux membres, auquel vous accédez en cliquant sur « Site Web CJR- membre » à gauche de l'écran après vous être connecté.

N'ajustez pas le son de votre appareil, ces vidéos sont « muettes ». Suivez le point jaune.



L'hébergement du site Web est une gracieuseté de ORICOM INTERNET.



Merci au nom de tous les membres de la CJR.



S'AMUSER EN CHANTANT !

HISTOIRE DU GROUPE VOCAL



Dès notre adhésion à la CJR en 1994, mon époux et moi-même avons participé à quelques sorties. Lors d'une réunion mensuelle, **Monique Langevin** a mentionné qu'elle aimerait chanter. Mon époux, **Gaetan Parent**, a immédiatement dit qu'il serait prêt à accompagner les membres qui voudraient bien chanter mais pour le plaisir. Voilà que le Groupe vocal s'est formé de 7 à 9 personnes intéressées.

Par la suite, au cours des années, le Groupe vocal s'est agrandi de plus en plus jusqu'en septembre 2018. Une centaine de membres appréciaient notre formule **S'AMUSER EN CHANTANT** : le lundi matin, jamais de spectacle et sans performance, une obligation beaucoup plus importante avec une véritable chorale.

Notre volume contient une centaine de chansons plus ou moins récentes et nous en changeons quelques-unes à chaque session, question de varier le menu et de le rendre plus intéressant.

Les seize dernières années, je fus responsable du Groupe vocal et **Gaetan** nous accompagnait depuis le tout début. Un comité de 8 personnes m'assistait soit pour la direction musicale, les responsabilités de la salle et du café, les volumes, la ligne téléphonique, un spécial Saint-Valentin et Halloween, sans oublier l'organisation de chaque fin de session par notre brunch de Noël ou notre dernière activité avec un thème spécial à la fin avril de chaque année.

Les cinq dernières années nous avons ajouté une collecte de denrées et/ou argent afin d'aider la Fondation Gilles-Kègle et depuis 3 ans une collecte de soutiens-gorge pour la Fondation du cancer du sein « *Osez le donner* ».

Nous tenons à garder un climat de jovialité, d'entraide et d'inclusion car nos membres pensent toujours pouvoir être dans un groupe qui aime s'amuser en chantant et faire

fi des aléas de la vie quotidienne, parfois de la maladie, au moins un matin par semaine depuis bientôt 24 ans.

Voilà comment le Groupe vocal a été fondé et comment il a évolué au fil des ans.

Je lui souhaite encore de longues années.

Aline Parent, responsable pendant 16 ans

HOMMAGE À ALINE ET GAETAN PARENT

pour leurs vingt-quatre (24) belles années de généreuse implication dans le Groupe vocal.

Aline et Gaetan,

Pour vous deux, c'est l'amour de la musique qui a été à la source de la création, en 1994, d'un groupe unique en son genre et vous l'avez nommé « Groupe vocal ».

« *S'amuser en chantant* » a toujours été sa devise. Nos rencontres ne suscitaient que bonne humeur et complicité.

ÇA COMMENCE MERVEILLEUSEMENT BIEN LA SEMAINE!

Tous les lundis matins, une semaine après l'autre, vous avez ensoleillé la vie de centaines de participants au cours des 24 dernières années.

Aujourd'hui, nous voulons vous dire UN GRAND MERCI!
Oui, Merci pour toutes ces heures consacrées aux arrangements musicaux de notre Groupe vocal.

Merci d'avoir partagé avec nous pendant tout ce temps votre amour pour la musique.

Merci pour votre joie de vivre! Merci pour votre complicité!

MISSION ACCOMPLIE

Vous avez su, toutes ces années, répandre votre passion : « *S'amuser en chantant* ».

De la part de tous les membres, nous désirons vous exprimer notre gratitude et notre reconnaissance.

MERCI À VOUS DEUX !

Michel Pilon, pour le comité 2018

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR...

UNE MEMBRE RÉALISE SON RÊVE À 82 ANS

Un bel exemple du vieux dicton « *Il n'est jamais trop tard.* »

Il est possible de réaliser vos rêves les plus fous. Pour cela vous devez y croire et le désirer au plus profond de vous.

Nous avons tous en nous des rêves secrets que nous aimerions réaliser. Pris dans la tourmente de la vie, nous les oublions, les remettons à plus tard ou les enfouissons au plus profond de nous, parce que nous pensons que nous ne pouvons pas les réaliser.

Nous avons tort parce qu'un rêve est un caillou brut que nous devons choyer, polir, chérir, entretenir jusqu'à le transformer en une pierre précieuse.

Un rêve ne doit jamais s'oublier. Il doit se transformer en but, en objectif à réaliser et être à l'origine de notre projet de vie.



« *C'était mon rêve depuis toujours et je me suis payé ça pour mon 82^e anniversaire.* » **Georgette Baril**

À une altitude de 14 000 p., Georgette s'est lancée dans le vide en chute libre pendant 50 sec. à 200 km/h. À 6 000 p., le parachute s'est ouvert, au grand bonheur de tous.

Toute une sensation!

A photograph of the interior of a restaurant, Resto Brasserie Le Grand Bourg. The room has a warm, rustic atmosphere with wooden paneling on the walls and ceiling. There are several tables set with white tablecloths and chairs. A large stone fireplace is visible in the background. The lighting is soft and warm.

**RESTO BRASSERIE
LE GRAND BOURG**
ON S'Y RETROUVE !
www.restobrasserielegrandbourg.com

**SALON PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES**
Réunions d'affaires,
anniversaires,
après-sport...

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg
Tél. : (418) 623-5757

CONCOURS de PHOTOS CJR



PARTICIPEZ !

Vous êtes invités à participer à notre concours de photographie.

Lors de l'Assemblée générale annuelle le 15 mars :

- on dévoilera les cinq (5) photos gagnantes qui seront publiées dans le prochain numéro de L'INFO CJR
- des prix seront offerts par tirage au sort parmi tous les participants.

Les photos retenues par le jury feront partie du DIAPORAMA CJR 2019 actuellement en production.

Maximum de 5 photos par participant
Date limite pour participer : 31 janvier

- Envoyez vos photos à **Pauline Jobidon** :
- par courriel à jobidonp@gmail.com
 - ou par la poste au local de la CJR.

SÉLECTION DES PHOTOS GAGNANTES

CRITÈRES DE SÉLECTION

- 1- Photo prise lors d'une activité de la CJR
- 2- Originalité de la photo
- 3- Exactitude de la description

DESCRIPTION DE LA PHOTOGRAPHIE

- 1- Nom de l'activité et année
(ex. : Souper de Noël 2017)
- 2- Nom du responsable de l'activité
- 3- Nom et numéro de membre du participant

BONNE CHANCE À TOUS!

Un accompagnement sur mesure pour les retraités



Profitez d'une approche personnalisée qui évolue au rythme de vos projets.

Notre équipe de spécialistes vous propose des stratégies avantageuses pour bien gérer vos revenus de retraite et savourer pleinement cette étape de vie, dans le confort et la quiétude.

- Accompagnement pour l'optimisation des stratégies fiscales¹
- Guide à la planification de la succession¹
- Décaissement des placements
- Analyse des protections d'assurance¹
- Équilibre budgétaire
- Financement des études des petits-enfants

Laissez-nous le soin de bien vous accompagner.

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

¹ Accompagnement au besoin par différents partenaires Desjardins ou externes.

LE POÈME DE GISÈLE

UN PHARE DANS LE TEMPS

Les nuages pleurent
la fin de l'automne

par petits pas
la noirceur rattrape la nuit

après les orages
qu'il est beau le soleil
dans le jardin de la vie

la clarté dénoue
les rêves oubliés

les vieux livres ont gardé
les secrets de l'absence

sur les tiges fragiles des mots
le silence est un phare
quelque part dans le temps

J'aimerais y habiter...

Gisèle Labbé



Peggy's Cove - aquarelle - Louise Giroux



PETITES ANNONCES

OFFRE de SERVICE

TRANSFERT DE :

Disques 33, 45 et 78 tours en CD

Mini cassette en CD

Mini cassette à mini cassette

VHS à VHS

VHS en DVD

BETA en DVD

8 pistes en CD

Jean-Claude 418-627-3479

Référence: 162



- Funérailles – Arrangements préalables
- Des installations de haute qualité et du personnel qualifié et attentionné.

L'INFO CJR A 20 ANS - BRAVO !



Centre funéraire
de Charlesbourg

7335, boulevard
Henri-Bourassa



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT

418 688-2411 coopfuneraire2rives.com

« *C'est beau la mort, c'est plein de vie dedans.* »
Félix Leclerc - « *La vie, l'amour, la mort.* » - 1989

LE PRÉSIDENT DES LOISIRS DU PLATEAU TIRE SA RÉVÉRENCE

J'ai quitté mes fonctions comme président de la Corporation des loisirs du Plateau lors de la dernière Assemblée générale tenue le 21 novembre. Depuis 1997, j'ai été administrateur pendant cinq ans et président depuis ce temps.



Errol Fortin

Plusieurs administrateurs ont été fidèles au poste pendant plus de 15 ans et six coordonnatrices se sont succédé. Lors de cette réunion, la plupart des administrateurs ont renouvelé leur mandat.

RÉALISATIONS

Notre parc a subi une transformation majeure en 2000 et on n'a pas cessé de l'améliorer jusqu'à aujourd'hui. Des ajouts importants comme la patinoire permanente (asphaltée), le kiosque en 2013, les sept éléments du parcours de conditionnement physique ainsi que le parc du Bateau Pirate pour les enfants ont contribué à l'évolution de l'offre de service.

En 2015, ce fut la reconstruction du chalet principal qu'on appelle maintenant le Centre communautaire du Plateau.

Notre corporation fut à l'origine de ce projet dès 2009 en raison du manque criant d'espace. La réalisation fut possible grâce à une mise de fonds majeure de la Société de développement du centre-ville de Charlesbourg, avec la CJR en tant que partenaire important dans ce projet ainsi que la Ville de Québec. En février 2016, nous avons pris possession de ce nouveau bâtiment.

22 ANS DE BÉNÉVOLAT

J'ai été privilégié de côtoyer toutes ces personnes et je quitte avec le sentiment du devoir accompli, non sans un petit pincement au cœur.

Merci à vous tous d'avoir été bénévoles dans un but créatif et collectif. Merci au personnel pour votre bon travail, ce qui contribue au succès de l'organisation.

Le nouveau président, **Dave Packwood**, père de trois enfants, est administrateur depuis quatre ans au CA. Il connaît très bien l'administration et saura assurer une bonne continuité avec la collaboration de la nouvelle équipe et le personnel en place.

Je ne peux que lui souhaiter bonne chance et bonne continuité en partenariat avec la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau.

Errol Fortin, ex-président des Loisirs du Plateau

SOIRÉE DE LA SAINT-SYLVESTRE

Le Carrefour de l'Auvergne vous invite à sortir vos paillettes et vos hauts de forme.

Venez défoncer l'année 2018 à 2019 avec nous le 31 décembre.

Endroit : sous-sol de l'église Saint-Jérôme

Au programme :

17 h 30 Ouverture des portes
18 h Souper canadien
20 h Danse avec Noël en musique
Prix de présence et partage \$\$



Souper et soirée : 30 \$ / membre - 35 \$ / non membre
Soirée seulement : 10 \$ / membre - 12 \$ / non membre

Inscription obligatoire pour le souper

Cartes en vente dès le 26 novembre.

Pour information et réservation :

Le Carrefour de l'Auvergne : 418-628-6558
Jocelyne Watier : 418-843-1199

RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Cette activité, organisée par les Aînés regroupés de Charlesbourg (ARC), aura lieu cette année le 31 mai à l'École secondaire Saint-Jean-Eudes.

L'activité débute à 15 h par un spectacle d'**Édith Butler**, suivi d'un souper chaud et d'une soirée de danse.

Les cartes, au coût de 15 \$, seront en vente lors des Lundis PM à partir de la mi-février.



BIENVENUE À TOUS LES MEMBRES DE LA CJR

Gaétan Bourbeau et **Nicole O'Keeffe**,
représentants de la CJR sur le comité organisateur



L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

JOURNÉE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Quand : le vendredi 4 janvier

Endroit : sous-sol de l'église Saint-Jérôme

INFORMATIONS AUX BÉNÉVOLES DE LA JOURNÉE

- Les bénévoles aux tables d'inscription seront désignés par le coordonnateur après consultation du comité de programmation et de suivi des activités.
- Les bénévoles qui participent aux inscriptions doivent porter une cocarde.
- Les bénévoles sont autorisés à s'inscrire et à inscrire un (1) autre membre seulement et ce, à compter de 9 h.
- Les bénévoles sont priés d'utiliser le stationnement au nord de l'église afin de laisser celui côté sud aux membres qui viennent s'inscrire. Merci pour votre collaboration!

INFORMATIONS AUX MEMBRES

- L'inscription aux activités est réservée aux membres et débute à 9 h 45 pour se terminer à 11 h 45.
- Nous vous rappelons qu'au moment de l'inscription la carte de membre est exigée.
- Le paiement doit se faire au moment de l'inscription (pas de réservation). De plus, tout frais d'inscription de 25 \$ et plus doit être payé par chèque, à l'attention de la CJR et daté du 4 janvier 2019. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Nous vous rappelons qu'un membre peut procéder à l'inscription à une activité d'un (1) autre membre seulement.
- Si par la suite, vous désirez annuler votre participation à une activité, le remboursement n'est pas automatique et peut être soumis à des frais administratifs. À cet effet, nous vous invitons à consulter la politique no 7 intitulée « Annulation et remboursement de frais de participation à une activité » sur le site Web de la CJR dans l'onglet vert « Politiques ».

INSCRIPTION DES NON MEMBRES

Lorsqu'il reste des places, les personnes qui ne sont pas membres peuvent s'inscrire à certaines activités lors des Lundis PM (voir page 11). Toutefois, les non membres doivent ajouter au coût d'inscription un montant additionnel de :

- 5 \$ supplémentaire pour toute activité dont le coût est de 20 \$ ou moins (ceci exclut les activités hebdomadaires telles la danse en ligne, le bridge et le cribb pour

lesquelles il n'y a pas d'inscription saisonnière et dont le paiement s'effectue chaque semaine);

- 15 \$ supplémentaire pour toute activité dont le coût est de 21 \$ et plus;
- 25 \$ supplémentaire pour la participation à un voyage (1 coucher ou plus).

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous des vœux pour le Nouvel An!

Céline Bédard, vice-présidente
pour le Conseil d'administration

INSCRIPTION EN LIGNE

ACTIVITÉS AUTRES QUE VOYAGES

Repérez ce logo identifiant les inscriptions offertes en ligne et le nombre de places disponibles.



Date : le jeudi 3 janvier pour les membres seulement ; l'inscription en ligne des non membres, identifiés « invités » sur la plateforme, ne sera ouverte qu'après la journée d'inscription dans le respect des règles de la CJR.

Ouverture : 8 h

Fermeture : 20 h

L'heure de fermeture est devancée afin de permettre aux responsables d'activités de récupérer la liste des personnes inscrites pour le lendemain. L'inscription en ligne reprendra le 5 janvier à minuit si des places sont toujours disponibles.

Nous vous saurions gré de ne pas inscrire une autre personne, même si elle est membre, à partir de votre profil. Veuillez vous « déconnecter » et vous connecter sur le compte de l'autre membre. Cela facilite la gestion des listes par les responsables des activités.

VOYAGES

L'inscription à un voyage se fait en complétant le formulaire disponible sur le site Web de la CJR à l'onglet « Voyages ».

LISTE D'ATTENTE

Si une activité affiche complet, n'hésitez pas à demander au responsable de vous inscrire sur une liste d'attente. Il peut y avoir une annulation avant la tenue de l'activité.

Bonne inscription !

Louise Giroux, service des communications

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2019

ATTENTION : Pour une activité incluant le transport en autobus, l'heure indiquée est celle du départ de l'autobus. Les responsables vous remercient d'arriver au moins 15 minutes à l'avance.

JANV		ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
03 je	8 h 00	Inscription en ligne jusqu'à 20 h	Plateforme du site Web	L. Giroux 418-622-1093
03 je	9 h 00	Déjeuner mensuel	Restaurant Normandin	G. Bourbeau 418-628-5791
04 ve	9 h 45	Inscriptions aux activités	Église Saint-Jérôme – sous-sol	N. Poulin 418-626-2828
07 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Le Vieux-Québec	J.-M. Perron 418-914-1814
07 lu	13 h 00	Lundis PM – début	Centre communautaire du Plateau	C. Bédard 418-952-1772
07 lu	13 h 00	Scrabble – début	Chalet des loisirs Maria-Goretti	S. Moisan 418-627-3418
07 lu	13 h 00	Cribb – début	Centre communautaire du Plateau	N. Beauchesne 418-627-2574
07 lu	19 h 30	Badminton – début	Patro de Charlesbourg	G. Bacon 418-626-0718
08 ma	13 h 00	Groupe Instrumental Allegro	Chalet La Planque	R. Sanscartier 418-624-8964
09 me	9 h 30	Club La Vie-Laine	Centre communautaire du Plateau	A. Girard 418-622-3200
10 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Duchesnay	D. Bellavance 418-628-2301
11 ve	9 h 00	Tai Chi – début	Centre communautaire du Plateau	Y. Bergeron 418-621-0694
11 ve	13 h 00	Bridge – début	Centre communautaire du Plateau	C. Charbonneau 418-623-2863
11 ve	13 h 00	Groupe inst. CJR Band	Chalet La Planque	M. Chouinard 418-628-7417
14 lu	8 h 45	Conditionnement physique - début	Ancien gymnase Saint-Jean-Eudes	R. Ouellet 418-849-5023
14 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Centre de plein-air de Beauport	J.-M. Perron 418-914-1814
14 lu	9 h 30	Conversation anglaise – début	Plusieurs endroits et dates – voir texte page 27	L. Langlois 418-843-9037
14 lu	13 h 00	Ligue d'improvisation CJR	Centre culturel et communautaire	N. Letellier 418-626-5208
14 lu	15 h 00	Shuffleboard – début	Centre culturel et communautaire	L. Tanguay 418-622-3536
15 ma	13 h 00	Danse en ligne – début	Centre communautaire du Plateau	T. Ouellet 418-661-7031
16 me	13 h 30	Pickleball – début	Loisirs Lebougneuf	D. Lapointe 418-661-5956
17 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Camp Mercier	D. Bellavance 418-628-2301
21 lu	9 h 30	Groupe de chant	Centre communautaire du Plateau	M. Pilon 418-353-4117
21 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Centre Castor – Base Valcartier	J.-M. Perron 418-914-1814
21 lu	8 h 00	Tennis CJR – Début	Gymnase – École Saint-Jean-Eudes	J.-Y. Walsh 418-628-9608
23 me	10 h 00	Yoga – début	Centre communautaire du Plateau	J. Robitaille 418-523-9291
23 me	11 h 30	Dîner – Restaurant Les Cailles	École Hôtelière Fierbourg	L. Dubé 418-626-4501
24 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Camp Mercier	D. Bellavance 418-628-2301
25 ve	9 h 30	Visite découverte des services	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	A. Bellemare 418-627-3730
25 ve				
25 ve	17 h 30	Reconnaissance des bénévoles	Centre communautaire du Plateau	C. Bédard 418-952-1772
28 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Riv. Saint-Charles – de la Pointe-aux-Lièvres vers l'ouest	J.-M. Perron 418-914-1814
31 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Duchesnay	D. Bellavance 418-628-2301

FÉV		ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
04 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Centre de ski fond de Charlesbourg	J.-M. Perron 418-914-1814
07 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Camp Mercier	D. Bellavance 418-628-2301
07 je	9 h 00	Déjeuner mensuel	Restaurant Normandin	G. Bourbeau 418-628-5791
07 je		Escapades au pays de Castro	Varadero – Cuba	M.-R. Cloutier 418-653-3328
08 ve				
09 sa		Escapade au pays de Castro	Varadero – Cuba	M.-R. Cloutier 418-653-3328
11 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Sentier Le marcheur des Bois - Neufchâtel	J.-M. Perron 418-914-1814
13 me	19 h 15	Véronic DiCaire	Capitole	J. Gagné 418-624-4499
14 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Camp Mercier	D. Bellavance 418-628-2301
16 sa	17 h 30	La CJR fête la Saint-Valentin	Centre communautaire du Plateau	S. Laforest 418-622-1375
18 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Les Sentiers Nordiques - Boischatel	J.-M. Perron 418-914-1814
21 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Duchesnay	D. Bellavance 418-628-2301
22 ve	9 h 30	Matinée culturelle – Les Filles du Roy	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement – Auditorium	A. Bellemare 418-627-3730
22 ve				

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2019

FÉV ACTIVITÉS ENDROITS RESPONSABLES

25 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Camp Mercier	J.-M. Perron	418-914-1814
27 me	11 h 30	Dîner – Restaurant Les Cailles	École Hôtelière Fierbourg	L. Dubé	418-626-4501
28 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Camp Mercier	D. Bellavance	418-628-2301

MARS ACTIVITÉS ENDROITS RESPONSABLES

04 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Marais du Nord - Lac Delage	J.-M. Perron	418-914-1814
07 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Camp Mercier	D. Bellavance	418-628-2301
07 je	9 h 00	Déjeuner mensuel	Restaurant Normandin	G. Bourbeau	418-628-5791
08 ve					
11 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Sentier de la rivière des Roches - Charlesbourg	J.-M. Perron	418-914-1814
14 je	9 h 30	Ski de fond – raquettes	Camp Mercier	D. Bellavance	418-628-2301
15 ve	17 h 30	Assemblée générale annuelle	Centre communautaire du Plateau	J.-G. Lebel	418-626-2440
16 sa	17 h 30	Célébration du printemps	Centre communautaire du Plateau	L. Dubé	418-626-4501
18 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Station touristique Duchesnay	J.-M. Perron	418-914-1814
22 ve					
22 ve	19 h 15	Lise Dion – Chu rendue là	Salle Albert-Rousseau	J. Gagné	418-624-4499
24 di		Long séjour en Sicile jusqu'au 20 avril	Village de Gliaca di Piraino	D. Gagné	418-380-4381
25 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Parc Les Escarpements - Québec	J.-M. Perron	418-914-1814
27 me	19 h 00	Des promesses, des promesses	Théâtre La Bordée	A. Bellemare	418-627-3730

AVRIL ACTIVITÉS ENDROITS RESPONSABLES

01 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Rivière Cap-Rouge	J.-M. Perron	418-914-1814
04 je	9 h 00	Déjeuner mensuel	Restaurant Normandin	G. Bourbeau	418-628-5791
05 ve	18 h 30	Souper spaghetti	Centre communautaire du Plateau	G. Bourbeau	418-628-5791
08 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Forêt Montmorency	J.-M. Perron	418-914-1814
11 je	10 h 45	Cabane à sucre	L'En-Tailleur – Saint-Pierre I.O.	L. Trudelle	418-626-4619
12 ve					
13 sa		Ski de fond – raquettes	Souper de fin de saison	D. Bellavance	418-628-2301
15 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Mont Tourbillon et rues avoisinantes - Lac Beauport	J.-M. Perron	418-914-1814
18 je	8 h 30	Matins en musique	Grand Théâtre de Québec	J. Gagné	418-624-4499
22 lu		Congé – Lundi de Pâques			
23 ma	10 h 00	Distribution de L'INFO CJR	Centre communautaire du Plateau	S. Laforest	418-622-1375
26 ve	9 h 15	Conférence sur les pierres tombales	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	A. Bellemare	418-627-3730
26 ve					
29 lu	9 h 00	Croq'sentiers	Quai des Cageux / Boisé Tequenonday - Sainte-Foy	J.-M. Perron	418-914-1814

MAI ACTIVITÉS ENDROITS RESPONSABLES

01 mer	8 h 00	Inscription en ligne	Plateforme du site Web	L. Giroux	418-622-1093
02 je	9 h 45	Inscription aux activités	Église Saint-Jérôme – sous-sol	N. Poulin	418-626-2828
06 lu	13 h 00	Début des Lundis PM	Centre communautaire du Plateau	C. Bédard	418-952-1772
06 lu		Début des activités de la saison	À suivre dans le prochain numéro de L'INFO CJR		
13 lu		Début des activités Tous Azimuts	Programme dans le prochain numéro de L'INFO CJR		
16 je	11 h 00	Électrium et spectacle AURA	Sainte-Julie et Montréal	G. Bourbeau	418-628-5791
22 me	18 h 00	Souper – Restaurant Les Cailles	École Hôtelière Fierbourg	C. Levesque	418-666-1940
31 ve	15 h 00	Rassemblement estival des aînés	École secondaire Saint-Jean-Eudes	G. Bourbeau	418-628-5791

JUIN ACTIVITÉS ENDROITS RESPONSABLES

08 sa	17 h 30	Souper au homard	Centre communautaire Bon-Pasteur	C. Levesque	418-666-1940
-------	---------	------------------	----------------------------------	-------------	--------------



Dans le but d'alléger le texte, les adresses des principaux lieux où se tiennent les activités de la CJR ont été regroupées sur cette page.



**CULTURELLES,
ÉDUCATIVES**
et sorties d'une journée



Pages : 25 à 30



SOCIALES



Pages : 31 à 32



**SANTÉ, PLEIN
AIR et SPORTS**



Pages : 33 à 36



VOYAGES



Pages : 37 à 41

RÉTROSPECTIVES DE LA SAISON D'AUTOMNE ET PHOTOGRAPHIES - Pages 42 à 43

ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS

Arpidrome de Charlesbourg	750, rue de la Sorbonne
Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	7950, 1 ^e Avenue
Camping des Aulnaies	1399, route de la Seigneurie, Saint-Roch-des-Aulnaies
Centre communautaire Bon-Pasteur425, Rue du Bienheureux-Jean-XXIII
Centre communautaire du Plateau8815, avenue Jean-Paquin
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Chalet des Loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois
Chalet La Planque8805, avenue Jean-Paquin
École hôtelière Fierbourg	337, 76 ^e Rue Ouest
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Église Saint-Jérôme	6330, 3 ^e Avenue Est
Loisirs Lebourgneuf	1650, boul. La Morille
Parc Chabot	1641, avenue de Colmar
Parc Maurice-Dorion8815, avenue Jean-Paquin
Patro de Charlesbourg	7700, 3 ^e Avenue Est
Restaurant Normandin	4960, 3 ^e Avenue Ouest
Resto Brasserie Le Grand Bourg8500, boulevard Henri-Bourassa
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE



Ginette Levesque

GROUPE DES ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE

Cet hiver, le froid et la neige deviennent prétextes à des rencontres entre groupes d'amis pour la découverte, le partage, le jeu ou simplement le plaisir d'être ensemble.

L'équipe des Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée est fière de vous présenter son programme pour la saison d'hiver. Nous avons concocté pour vous un bel éventail de sorties au théâtre, concert, conférences, etc. Inscrivez-vous en grand nombre et profitez-en bien!

Ginette Levesque, coordonnatrice

1- SCRABBLE

Après cette pause de quelques semaines, bienvenue à tous les membres actuels du club aux préinscriptions en ligne et aux inscriptions le vendredi 4 janvier.



À cette occasion, nous pourrons également accueillir quelques nouveaux joueurs ou vous inscrire sur la liste d'attente.

Les activités reprendront donc les lundis après-midi, à l'exclusion des jours fériés, toujours dans la même atmosphère conviviale!



Début : le lundi 7 janvier
Heure : de 13 h à 15 h 30
Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti
Coût : 20 \$

Sylvie Moisan, responsable - 418-627-3418
assistée de **Clémence Bérubé** - 418-626-4741

2- GROUPE INSTRUMENTAL ALLEGRO

Musiciens recherchés

Le groupe musical instrumental Allegro (5 musiciens) interprète des chansons des années 30' à 50' avec quelques pièces des années 70'. Puisqu'Allegro est désireux d'accroître son répertoire, nous sommes intéressés à intégrer des personnes pouvant lire la musique et jouant soit de la

basse, de la clarinette, du saxophone, du trombone ou encore du violon. Nous répétons le mardi après-midi à compter du 8 janvier.



Si vous êtes intéressé ou si vous connaissez une personne pouvant répondre à ces critères, n'hésitez pas à venir me rencontrer lors de l'inscription le 4 janvier.

Robert Sanscartier, responsable
rsanscartier@hotmail.com

3- CLUB LA VIE-LAINE

Que fait-on à « la Vie-Laine »? On redonne « vie » à la laine c'est-à-dire que l'on crée avec la laine!



Qui : Vous savez tricoter? un peu, beaucoup, passionnément? Vous avez le goût de partager cet intérêt pour apprendre de nouveaux trucs de tricot, échanger des patrons, montrer vos réalisations et socialiser par la même occasion? Bref, de rencontrer d'autres tricoteurs dans un climat de respect et de cordialité?

Le soutien bienveillant de conseillères/animatrices et l'apport précieux de chaque membre contribuent à l'atmosphère cordiale qui imprègne ces rencontres. C'est ainsi qu'on a toujours hâte au mercredi suivant.

Endroit : Centre communautaire du Plateau
Quand : le mercredi du 9 janvier au 13 mars
Heure : de 9 h 30 h à 11 h 30
Coût : 25 \$ pour la session

Comment adhérer au club la Vie-Laine? Lors de l'inscription aux activités le 4 janvier, nous accepterons de nouvelles inscriptions pour atteindre le nombre limite, après avoir donné priorité aux membres de l'automne 2018.

Andrée Girard, responsable
andree.girard10@hotmail.com
assistée des conseillères du Club la Vie-Laine

4- LA 21^E SAISON DE BRIDGE

La saison d'hiver du bridge CJR débute le vendredi 11 janvier à 13 h au Centre communautaire du Plateau. Elle dure 20 semaines et se termine le vendredi 17 mai. Nous tiendrons le 26 avril un tournoi suisse avec souper et danse au Centre communautaire du Plateau.

À compter de janvier, pour participer à l'activité de bridge, nous invitons les non membres à devenir membre en règle de la CJR. Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et de 5 \$ pour un non membre.

Nous prendrons une trentaine de minutes au début de la séance de bridge pour vous informer des mesures que nous voulons prendre pour favoriser l'accueil, le respect des joueurs et une meilleure pratique du jeu de bridge.

Nous vous demandons pour l'ensemble de la saison de ne pas arriver avant 12 h 30 et au plus tard à 12 h 50, afin de nous permettre de préparer la salle. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h pour se terminer vers 16 h 30.

C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive. Le bridge de la CJR est pour beaucoup de joueurs un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage.

Une équipe dynamique formée d'**Hélène Sanfaçon, Jacques Labbé, Danielle Lessard, Laurette** et **Gilles Mercier, Yves Lemay** et **Claude Charbonneau** continue à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette vingt-et-unième saison de bridge à la CJR.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau, responsable - 418-623-2863

5- CLUB DE LECTURE NOUVEAUTÉ

Bienvenue à tous les passionnés de lecture.

Début : le vendredi 11 janvier - Groupe A
le vendredi 25 janvier - Groupe B
Heure : de 13 h à 15 h
Fréquence : 1 fois par mois
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 10 \$ pour la session

C'est avec plaisir que nous vous invitons à participer au Club de lecture qui sera offert à la CJR. Vous avez été nombreux à répondre au sondage, nous tiendrons compte de l'intérêt que vous portez à cette activité. Vous aurez la chance de vous inscrire le 4 janvier. Vous serez informés par la suite du groupe dont vous ferez partie.

Nous avons plusieurs projets à vous proposer. Nous ferons ensemble le choix des plus intéressants parmi :

- résumer un livre que vous avez lu
- faire connaître un de vos auteurs favoris
- échanger entre nous des livres déjà lus
- lire le même livre et partager nos réflexions
- découvrir les auteurs québécois
- proposer différents genres de lecture
- organiser une sortie au Salon du livre et en discuter par la suite
- inviter des auteurs

Nombre de places : 30 (15 par groupe)
Inscription en ligne : 15

Merci pour votre participation.



Rita Labbé - responsable - 418-877-6380 après 11 h
assistée de **Francine Rioux** - 418-559-1694

6- GROUPE INSTRUMENTAL CJR BAND

Musique populaire années 60 à aujourd'hui

Tu joues à l'oreille ou à la note?

Tu joues du violon, de la trompette ou d'un autre instrument? Viens te joindre à nous pour compléter le groupe.

Nous pratiquons tous les vendredis après-midi au Chalet La Planque à compter du 11 janvier.

Au plaisir de vous accueillir.



Martin Chouinard, responsable - 418-628-7417

7- LIGUE D'IMPROVISATION

Quand : le lundi

Début : le 14 janvier jusqu'au 29 avril

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, salle 02

Prix : 15 \$ pour la session

Cette nouvelle activité a débuté le 22 octobre dernier. Actuellement 12 joueurs ainsi qu'un arbitre y participent, ce dernier agissant aussi comme professeur. Les joueurs sont très enthousiastes et s'amuse énormément.



Pour la prochaine session, il est possible que des places soient disponibles. Nous accepterons des auditeurs libres qui participeront aux ateliers et remplaceront les joueurs réguliers lorsqu'ils doivent s'absenter.

Vous aurez beaucoup de plaisir à jouer à l'impro! Pour toute information, vous pouvez me rejoindre.

Venez vous inscrire le 4 janvier.

Nicole Letellier, responsable – 418-626-5208

8- DO YOU SPEAK ENGLISH? CONVERSATION ANGLAISE

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants qui désirent parfaire leur anglais. Encore une fois cet hiver, nous offrirons des ateliers de conversation anglaise. Lors de ces ateliers, les moniteurs bénévoles sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. À titre d'exemple, échange sur l'actualité ou sur un sujet préparé à l'avance par le groupe, lecture de textes, jeux, etc.



Les ateliers se déroulent uniquement en anglais et le moniteur apportera son aide à tous les participants. N'hésitez surtout pas à nous informer si vous souhaitez agir comme moniteur.

Endroits :

- Resto-Brasserie le Grand Bourg - mardi, mercredi ou jeudi
- Centre culturel et communautaire de Charlesbourg - lundi et jeudi - salle 112

- Arpidrome : mardi et jeudi - salles 12 et Pale

- Centre communautaire du Plateau - mercredi

Début : semaine du 14 janvier jusqu'à la mi-mai

l'horaire sera établi ultérieurement selon les inscriptions et la disponibilité des moniteurs

Heure : de 9 h 30 à 11 h 30 (une fois par semaine)

Durée : 10 sessions de 2 heures

Coût : 15 \$ pour la session

Tous les participants ou moniteurs intéressés sont les bienvenus. Soyez au rendez-vous le 4 janvier pour l'inscription, nous y serons pour vous accueillir.

Lise Langlois, responsable - 418-843-9037

9- GROUPE DE CHANT DU LUNDI MATIN

Nous aimerions vous informer que le groupe de chant du lundi matin poursuivra ses activités en 2019.

Début : le lundi 21 janvier jusqu'au lundi le 29 avril

Heure : 9 h 30 à 11 h 15

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 30 \$

Bienvenue aux nouveaux membres.

Il vous sera possible de vous inscrire à la journée d'inscription le vendredi 4 janvier, ou sur place, au centre communautaire, le 21 janvier.

Le comité

Pour information : Michel Pilon - 418-353-4117

10- VISITE DÉCOUVERTE - BIBLIOTHÈQUE PAUL-AIMÉ-PAIEMENT



Date : le vendredi 25 janvier

Heure : de 9 h 30 à 10 h 30

La médiatrice culturelle de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement de Charlesbourg nous offre une visite guidée avec présentation de tout ce qui peut être fait en bibliothèque :

- livres numériques, journaux et revues, écoute de musique
- conférences et rencontres, cinéma et spectacles, expositions
- Médialab : écran vert et incrustation, technologie 3D
- ateliers et animations dont plusieurs dédiés aux 50 ans +
- initiation à l'ordinateur (IPad, iPhone, tablette et cellulaire Android)
- activités jeunesse avec vos petits-enfants (histoires animées, marionnettes, etc.)

Coût : gratuit

Nombre de places : maximum 40
soit 2 groupes de 20 personnes

Inscription obligatoire le 4 janvier

André Bellemare, responsable - 418-627-3730

11- VÉRONIC DICAIRE

Date : le mercredi 13 février

Heure : 20 h

Endroit : le Capitole

Départ : 19 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Prix : 90 \$ incluant le transport

Encensée par la critique lors de la présentation de ses deux derniers spectacles, **Véronic DiCaire** a charmé son public avec son talent inégalé. Grâce à sa voix d'une justesse remarquable, les spectateurs ont l'impression d'être en présence de toutes les personnalités de la chanson que **Véronic** incarne avec une facilité déconcertante.



D'une souplesse impressionnante avec laquelle l'artiste passe d'un registre à un autre, **Véronic DiCaire** habite littéralement les artistes qu'elle imite et se révèle, dans la peau d'**Édith Piaf**, **Adèle**, **Céline Dion**, **Madonna** et plusieurs autres, une chanteuse d'une maîtrise vocale exceptionnelle.

Nombre de places : 42

Inscription en ligne : 20



Johanne Gagné, responsable - 418-624-4499
assistée de **Sylvie Langlois** - 418-849-5410

12- MATINÉE CULTURELLE - LES FILLES DU ROY

Date : le vendredi 22 février

Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)

Coût : 5 \$ payable en argent

Endroit : Auditorium - Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement

Elles sont venues de France au 17^e siècle pour mettre au monde notre peuple; elles ont été près de 700 entre 1663 et 1673 à affronter les périls de la mer.



La Société des Filles du Roy a été fondée en 2010 à Québec. Son objectif est de les faire connaître et d'oeuvrer à leur réhabilitation dans l'opinion publique. La plupart de nous avons l'une des Filles du Roy comme ancêtre.

En 1665, le Roy décide d'envoyer le régiment de Carignan-Salières en Nouvelle-France pour combattre les Iroquois. En 1668, lorsqu'il décide de rappeler son régiment, environ 400 officiers et soldats demeurent au pays; ce sont surtout eux qui marient les Filles du Roy. Les officiers reçoivent une seigneurie et distribuent des terres à leurs soldats désireux de rester au pays.

Madame **Irène Belleau**, présidente de la Société des Filles du Roy, viendra nous raconter leur histoire, notre histoire.

Note: 80 places seulement, inscription obligatoire

André Bellemare, responsable - 418-627-3730
assisté de **Denise Bellemare**

13- LISE DION - CHU RENDUE LÀ!



Date : le vendredi 22 mars

Heure : 20 h

Endroit : salle Albert-Rousseau

Départ : 19 h 15 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Prix : 65 \$ incluant le transport

Lise Dion revient une quatrième fois abordant des anecdotes de la vie quotidienne dans lesquelles on peut facilement s'identifier. Elle saura vous faire rire avec ses aventures.

Nombre de places : 48
Inscription en ligne : 22

INSCRIPTION
EN LIGNE

Johanne Gagné, responsable - 418-624-4499
assistée de **Sylvie Langlois** - 418-849-5410

14- DES PROMESSES, DES PROMESSES

Date : le mercredi 27 mars
Endroit : Théâtre La Bordée
Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 34 \$ (réservé aux membres)
incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service, ainsi que le pourboire au chauffeur.

Texte : Douglas Maxwell
Mise en scène : **Denis Bernard et Dominique Cuerrier**
Distribution : **Micheline Bernard**

Miss Brodie a derrière elle une carrière d'enseignante marquée par quelques coups d'éclat. Après avoir pris sa retraite, elle reprend du service, le temps d'une suppléance dans une école primaire de Londres. Dans cette classe dont personne ne veut, une jeune élève somalienne refuse de parler. Liées par les secrets qu'elles portent toutes les deux, la fillette et l'enseignante tisseront un lien des plus forts, au-delà des mots et de la bêtise humaine.



Dans cette création applaudie par le public et la critique à Montréal, **Micheline Bernard**, qui a remporté le Prix de la critique 2017 pour son interprétation, donne vie à cette Miss Brodie dans un récit drôle et poignant.

« Rosie, je m'appelle Miss Brodie, et dans ma classe, tu vas apprendre tout ce que tu as besoin de savoir. Et il ne va rien

t'arriver de mal dans ma classe, parce que je serai toujours là. C'est une promesse que je te fais. Sais-tu c'est quoi, une promesse? »

Nombre de places : 40
Inscriptions en ligne : 20

INSCRIPTION
EN LIGNE

André Bellemare, responsable - 418-627-3730
assisté de **Denise Bellemare**

15- CABANE À SUCRE

Date : le jeudi 11 avril
Endroit: Cabane à sucre L'En-Tailleur
Coût : 29 \$ (réservé aux membres)
incluant le repas à volonté, le transport, l'animation musicale, les taxes et les pourboires
Départ : 10 h 45 de l'église Sainte-Cécile
Retour : vers 15 h 30

Un décor authentique, une atmosphère chaleureuse et un personnel courtois recréent une ambiance traditionnelle québécoise. L'histoire de la cabane à sucre et du sirop d'érable vous est racontée de diverses façons. Fresques, maquettes et objets anciens vous offrent un voyage dans le temps autour d'un bon repas qui rappelle celui que faisaient nos grands-mères.

AU MENU :

pain de ménage et beurre -
soupe aux pois québécoise
- jambon à l'érable d'antan
- pâté à la viande et ketchup
aux fruits maison - fèves au
lard - pommes de terre sautées
aux herbes - grillades de lard
salé croustillantes -
oeufs brouillés - crêpes dans le
sirop d'érable - thé, café,
tisane - le tout servi à volonté.



Dégustation de tire d'érable sur neige après le repas.
Musique et danse en ligne.
Vente d'alcool sur place.

Nombre de places : 90
Inscription en ligne : 45

INSCRIPTION
EN LIGNE

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619
assistée de **André Bellemare** - 418-627-3730

16- LES MATINS EN MUSIQUE LA 5^E SYMPHONIE DE TCHAIKOVSKI

Date : le jeudi 18 avril
 Heure : 9 h 30
 Endroit : Grand Théâtre de Québec
 Départ : 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
 Prix : 42 \$ incluant le transport

Nicolas Ellis, véritable coqueluche de la relève, donnera ses couleurs à cette symphonie empreinte d'émotion.



Programme de la matinée

9 h Brioche et café
 9 h 30 Causerie des musiciens
 10 h Prestation
 11 h 30 Retour (heure approximative)

Nombre de places : 30
 Inscriptions en ligne : 14



Johanne Gagné, responsable - 418-624-4499
 assistée de **Sylvie Langlois** - 418-849-5410

17- MATINÉE CULTURELLE

“ Les pierres tombales nous parlent “
 Conférence en partenariat avec l'AREQ de Charlesbourg

Date : le vendredi 26 avril
 Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)
 Coût : 5 \$ payable en argent
 Endroit : Auditorium - Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement

Madame **Brigitte Garneau**, docteure en anthropologie sociale et auteure, nous présentera une véritable visite guidée d'un cimetière méconnu, créé et aménagé par l'architecte et ingénieur de la ville, **Charles Baillargé**.



Depuis sa retraite, elle se consacre à des activités de promotion de la connaissance des cimetières de la région de la Capitale-Nationale. Elle s'intéresse particulièrement aux pierres tombales, aux symboles funéraires et aux liens que chaque individu entretient avec ses défunts.

Dans son exposé, la conférencière abordera le patrimoine historique, architectural, culturel, artistique et religieux de la vieille partie du cimetière Saint-Charles de Québec. Elle accordera une large place aux monuments et aux épitaphes des maires de la ville comme **François Langelier**, **Lucien Borne**, etc. ainsi que des grandes familles telles que les **Zéphirin Paquet**, **Jean-Baptiste Laliberté** et autres...

Inscription obligatoire.

« Les cimetières sont des musées à ciel ouvert. »

André Bellemare, responsable, CJR - 418-627-3730

Lise Paradis, responsable, AREQ - 418-623-5748

18- VISITE DE L'ÉLECTRIUM ET SPECTACLE MULTIMÉDIA AURA

En collaboration avec Voyages Club Sélect

Date : le jeudi 16 mai

Programme de la journée :

11 h - Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
 Pause-café en cours de route.

14 h – Visite guidée de l'Électrium à Sainte-Julie. Au centre d'interprétation de l'électricité opéré par Hydro-Québec, on vous expliquera le rôle de l'électricité dans le corps humain et différents phénomènes reliés à l'électricité : l'origine de la foudre, de l'anguille électrique, etc.



18 h – Visite de la basilique Notre-Dame de Montréal et spectacle multimédia AURA. Lumières, musique orchestrale et architecture grandiose se rencontrent pour offrir un spectacle multimédia. Une immersion progressive dans un univers sonore et visuel captivant nous guide jusqu'au cœur de Notre-Dame.

19 h 30 - Souper au restaurant Roasters Atwater

23 h 30 - Heure approximative d'arrivée à Charlesbourg

Prix : 138 \$ / membre - 153 \$ / non membre
 incluant le transport en autocar de luxe, le service d'un guide accompagnateur, le souper, tous les pourboires et les taxes

Nombres de places :
 Maximum : 52 (minimum 40)
 Inscriptions en ligne : 30



Gaétan Bourbeau, responsable – 418-628-5791



ACTIVITÉS SOCIALES



Huquette Charpentier

Bonjour,

Bienvenue dans la section des activités sociales de la CJR. Vous savez que « faire la rencontre de gens, comme nous retraités, dans une ambiance agréable » fait partie intégrante de la mission de la CJR.

Dans cette optique, l'équipe des Activités sociales vous propose plusieurs occasions de profiter des petits bonheurs de la vie.

Au plaisir de vous rencontrer

Huquette Charpentier, coordonnatrice

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu le premier jeudi de chaque mois à partir de 9 h. Cet hiver, nos déjeuners se poursuivent au Restaurant Normandin de la 3^e Avenue Ouest à Charlesbourg.



Excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place.

Voici les dates retenues pour l'hiver :
3 janvier, 7 février, 7 mars, 4 avril.

Gaétan Bourbeau, responsable – 418-628-5791

2- CRIBB

Après le congé des Fêtes, les membres désirant jouer au Cribb les Lundis PM n'ont qu'à se présenter à compter de 13 h au Centre communautaire du Plateau. Les équipes sont formées sur place.



Coût : 2 \$ par personne par semaine.
Début : le lundi 7 janvier

Il est obligatoire d'être membre de la CJR pour se joindre au groupe.

Bienvenue à tous.

Nicole Beauchesne, responsable - 418-627-2574

3- DÎNERS ET SOUPER AU RESTAURANT LES CAILLES



Vous aimeriez participer à une expérience gastronomique? Vous avez le choix entre 2 dîners et 1 souper.

Endroit : École Hôtelière Fierbourg, restaurant Les Cailles
- entrée par la porte no 3

Dîner : menu à la carte entre 15 \$ et 19 \$
dates : le mercredi 23 janvier à 11 h 30
le mercredi 27 février à 11 h 30

Souper : menu à la carte entre 15 \$ et 19 \$
ou table d'hôte à 28 \$
date : le mercredi 22 mai à 18 h

Nombre de places : 45 maximum
Liste d'attente s'il y a des annulations.

À l'inscription : dépôt de 5 \$ en argent qui sera remboursé sur place si vous êtes présent.

Réservation : le 4 janvier ou aux Lundis PM.

Au plaisir de se rencontrer

Lise Dubé, responsable des dîners - 418-626-4501

Claire Levesque, responsable du souper - 418-666-1940



« Le meilleur des repas, c'est celui que l'on partage entre amis. »
Henri-Frédéric Amiel

4- CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS



Venez célébrer avec nous l'arrivée du printemps, ce qui vous permettra d'oublier la grisaille de l'hiver. Pour cette soirée, les couleurs pastel seront à l'honneur. À votre arrivée nous vous offrirons un mousseux en apéro. Nous vous proposons un excellent buffet chaud et une soirée dansante avec le Groupe instrumental CJR BAND. Nous vous attendons en grand nombre.

Date : le samedi 16 mars
Heure : 17 h 30 à 22 h 30 (les portes ouvriront à 17 h)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 45 \$ membre / 60 \$ non membre

Nombre de places : 120
Inscription en ligne : 60



Date limite d'inscription : 7 mars
Apportez votre boisson préférée.

Vive le Printemps!!!

Lise Dubé, responsable - 418-626-4501
assistée de **Claire Levesque**- 418-666-1940
Autres membres de l'équipe : **Andrée Cliche**, **Pierrette Doyon**, **Claudette Gauthier** et **Micheline Tremblay**

5- SOUPER SPAGHETTI



Date : le vendredi 5 avril
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : 18 h 30 - les portes ouvriront à 18 h
Coût : 20 \$

Apportez vos consommations préférées.

Au programme : souper spaghetti avec soupe et dessert et danses animées par notre professeure de danse en ligne, **Carole Tremblay**

Nombre de places : maximum 100
Inscription en ligne : 50

INSCRIPTION
EN LIGNE

Gaétan Bourbeau, responsable – 418-628-5791
assisté de **Nicole O'Keefe** – 418-524-2959

6- FESTIN ANNUEL DE HOMARD



Amateurs de homard, nous aurons le plaisir de partager cet excellent repas encore une fois cette année.

Date : le samedi 8 juin à 17 h 30
(les portes ouvriront à 17 h)
Endroit : Centre communautaire Bon-Pasteur
Coût : homard : 50 \$/membre - 65 \$/non membre
volaille : 35 \$/membre - 50 \$/non membre

Vous aurez le choix entre un gros homard de 1,75 à 2 lbs ou un suprême de volaille, tous les deux servis dans une assiette bien garnie.

Consigne : apportez votre vin et vos pincés à homard.
Musique de danse de 20 h à 22 h 30.
Inscription le 4 janvier, en ligne et aux Lundis PM.
Date limite d'inscription : le 31 mai
Problème d'allergie : important de nous le mentionner.

Nombre de places : maximum 120
Inscription en ligne : homard : 40
volaille : 25

INSCRIPTION
EN LIGNE

Intéressé à vous joindre à nous? Vous êtes bienvenu!

Claire Levesque, responsable - 418-666-1940
assistée de **Lise Dubé** - 418-626-4501



Gaétan Bourbeau

J'en profite pour dire « **Merci** » à vous tous qui m'avez soutenu et avez collaboré au cheminement de la CJR.

Merci spécialement à **Nathalie Poulin**, coordonnatrice et aux responsables d'activités qui font un travail remarquable.

Bonne chance à Gaétan qui me remplace à titre de coordonnateur.

Noël Maheux

Je prends la relève du poste de coordonnateur des activités de santé, plein air et sports pour les prochains mois. Comme vous le constaterez, il y a une multitude d'activités qui vous sont proposées pour la période de l'hiver et le début du printemps.

Je remercie **Noël Maheux** pour les efforts qu'il a mis pendant la période qu'il a occupée à titre de coordonnateur des activités de santé, plein air et sports.

Bonne saison à tous,

Gaétan Bourbeau, coordonnateur

1- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Bonjour à tous nos membres skieurs et raquetteurs,

Merci à tous nos membres de l'année passée qui ont renouvelé leur inscription et il nous fait plaisir d'accueillir plus de 20 nouveaux membres pour la saison 2018-2019. Malheureusement, **nous affichons complet** pour cette année.



Avec toute la neige tombée depuis la mi-novembre, notre saison a pu débuter le 13 décembre comme prévu au Camp Mercier. Le calendrier des sorties vous a été transmis par courriel à la fin novembre. Les destinations peuvent changer en fonction des conditions de neige.

La cotisation pour le transport a été haussée à 75 \$ et le coût d'entrée dans les centres reste le même pour le ski de fond à 10 \$ mais nous avons dû augmenter celui de la raquette à 7 \$. SEULS LES MEMBRES AYANT PAYÉ LA COTI-

SATION DE 75 \$ pourront bénéficier de la réduction du coût d'entrée.

La température est incertaine? Vérifiez votre courriel à partir de 7 h 15 le matin ou consultez la boîte vocale de la CJR.

Diane Bellavance, responsable – 418-628-2301 assistée de **Lily Trudel, Jean Simard, Marguerite Brouillette, Lucie Boilard, Lucie Boucher, Jacinthe Mercier**

2- CROQ'SENTIERS EN HIVER!

Croq'sentiers offre aux membres de la CJR l'occasion de s'occuper de leur santé. Une programmation hebdomadaire est proposée aux adeptes de la marche et ce en toutes saisons.



Venez marcher tous les lundis matin en bonne compagnie. Les randonnées sont encadrées par une équipe de guides bénévoles qui assurent des conditions sécuritaires. Toujours trois niveaux de marche, les mollos, les mezzos et les rapidos, selon vos capacités.

L'inscription est valide de janvier à décembre. Les 244 membres en liste en décembre 2018 doivent donc renouveler leur inscription. Bienvenue aux nouveaux!

Coût : 7 \$ valide du 1^{er} janvier au 31 décembre

Quand : le lundi matin à 9 h 30

Début : le lundi 7 janvier par une marche Wow! à Place-Royale et dans le Vieux-Québec avec ses décorations de Noël

Consultez la liste des randonnées :

- en page centrale de L'INFO CJR
- sur la plateforme du site Web sous Croq'sentiers
- à notre kiosque lors de la journée d'inscription de la CJR.

Venez nous rencontrer! Des membres de l'équipe de bénévoles se feront un plaisir de répondre à vos questions.

ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS... suite

L'hiver est long pour ceux qui s'encabanent!
Pour ceux qui en profitent, il est épatant!
Croq'sentiers, c'est le point de mire pour la santé!

Nombre de places : illimité
Inscription en ligne : illimité



Jean-Marie Perron, responsable - 418-914-1814

- clubcroqsentiers@gmail.com

3- BADMINTON



Notre saison d'automne a été un franc succès avec 45 joueurs inscrits. Avec un tel bassin de joueurs, nous étions assez nombreux pour former deux groupes de niveaux différents.

Début : le lundi 7 janvier jusqu'à la mi-avril
Heure : 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Patro de Charlesbourg
Coût : 20 \$ pour la session



Étant donné que plusieurs de nos membres sont des « snowbirds », il nous faut, pour remplacer ces oiseaux, plusieurs nouveaux joueurs pour la saison d'hiver.

Peu importe votre niveau d'expérience et d'habileté au badminton, nous vous intégrerons dans le niveau qui correspondra le mieux à vos capacités. Dans notre club, toutes les personnes sont accueillies à bras ouverts, même celles qui ont joué leur dernière partie de badminton il y a trente ans.

En cas de doute sur votre intérêt à adopter ce sport, vous êtes invité à faire un essai au début de la saison et ce, sans aucun frais. Nous pouvons même vous prêter une raquette pour faire cet essai. Si vous êtes intéressé, vous n'avez qu'à vous présenter au Patro de Charlesbourg le lundi 7 janvier à 19 h et je vous intégrerai au groupe.

Notre ligue en est une de retraités, donc nous ne favorisons pas la compétition à tout prix. Par contre, nous faisons notre possible pour que tous les joueurs s'amuse. Toutes nos parties se jouent en double de 15 points et ce, en alternant d'une partie à l'autre les partenaires et les adversaires. Nous ne comptabilisons pas les parties gagnées ou perdues.

Lorsqu'une partie est terminée, les quatre joueurs laissent leur place à quatre nouveaux choisis grâce à un système qui assure une rotation parmi les joueurs présents. De cette façon, tous les participants ont la chance de jouer à peu près le même nombre de parties au cours de la soirée.

Nombre de places : 40
Inscription en ligne : 15



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

Gérald Bacon, responsable – 418-626-0718
assisté de **Jean-Guy Lebel**

4- TAI-CHI - QI GONG

TAI-CHI : Initiation à la forme de Pékin
24 positions

QI GONG :

Wu shu qi gong : 18 mouvements

Tigre et dragon : 7 mouvements



Le déroulement du cours en position assise et debout :

- 1- exercices simples et doux pour se déposer et détendre le corps et l'esprit
- 2- pratique de mouvements de Qi Gong et auto-massage approprié aux retraités qui procure souplesse, équilibre, concentration et vitalité
- 3- l'apprentissage des mouvements de tai-chi qui nous fait découvrir une nouvelle façon de bouger tout en douceur et en harmonie et qui procure un merveilleux bien-être physique et mental
- 4- le cours se termine par une détente guidée pour bien intégrer le tout.

Cette nouvelle session s'adresse à tous les membres en règle de la CJR qu'ils soient INTERMÉDIAIRES ou AVANCÉS. Une préinscription a été faite lors de la dernière session parmi les membres qui ont débuté avec le cours d'automne et cinq (5) places sont disponibles pour combler le groupe.

Début : le lundi 11 janvier jusqu'au lundi 29 mars
Heure : 9 h à 10 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Nombre de places : 30 maximum
Coût : 72 \$

Louise Déziel, professeure - 418-628-5282

Yves Bergeron, responsable - 418-621-0694

5- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Comme d'habitude, notre déjeuner de fin de saison 2018 s'est tenu au restaurant Chez Harry le 14 décembre avec cinquante participants sur 106 inscriptions. Ce fut très agréable.

Pour la première semaine d'activité, vous aurez la possibilité d'essayer pour voir si notre activité vous convient et si vous avez la capacité physique de vous intégrer facilement.



Début : le lundi 14 janvier jusqu'au vendredi 19 avril

Heure : 8 h 45 à 9 h 45

Endroit : ancien gymnase de l'École secondaire Saint-Jean-Eudes

Durée : 14 semaines

Monitrices : lundi et mercredi : **Lise Paradis**
mardi et jeudi : **Annie Légaré**
vendredi : **Annie Grondin**

Coût : 1 journée : 35 \$
2 journées : 50 \$
3 journées et plus : 65 \$



INFORMATION : lors de tempête, la façon de valider si l'activité a lieu est la boîte vocale. S'il n'y a pas de message en ce sens, l'activité a lieu.

Pour les anciens, parlez-en à votre famille, à vos amis, pour qu'on se retrouve en grand nombre en janvier. Aussi, je tiens à remercier tous les gens qui s'impliquent, que ce soit pour le ménage ou le rangement du matériel en fin de cours.

Robert Ouellet, responsable - 418-849-5023
assisté d'**André Nadeau et Nicole Demers** - 418-622-6103

6- SHUFFLEBOARD

Quand : les lundi, mardi, mercredi et jeudi

Début : semaine du lundi 14 janvier

Heure : 15 h à 17 h

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg

Coût : 15 \$ pour une fois semaine.

Une rencontre sociale de fin de saison est prévue le 25 avril.

Les joueurs inscrits la saison dernière ont mentionné leur désir de continuer en janvier et ont bénéficié d'une préinscription au début de décembre. Étant donné que

très peu de places seront disponibles, les personnes déjà sur la liste d'attente seront contactées en premier.



Vous êtes invités à nous appeler si vous désirez vous inscrire sur cette liste. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du vendredi 4 janvier.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

Louise Tanguay, responsable - 418-622-3536
assistée de **Michel Tanguay, Claude Dinel et Thérèse Tremblay**

7- DANSE EN LIGNE

Quand : le mardi à partir du 15 janvier

Heure : débutant 2 : de 13 h à 14 h
intermédiaire + : de 14 h à 15 h

Durée : 12 semaines

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 4 \$/heure/membres - 5 \$/heure/non membres

Professeure : **Carole Tremblay** de l'école Michelle Houle

Thérèse Ouellet, responsable - 418-661-7031
ou 581-307-7031

8- TENNIS

Une fois de plus la saison de tennis de l'automne s'est bien déroulée. Les participants ont su démontrer, tenant compte de leur calibre, une forme physique exceptionnelle au sein de leur équipe respective.



Quand : chaque jour de la semaine

Heure : 8 h à 14 h 30

Début : le lundi 21 janvier jusqu'au 26 avril

Endroit : gymnase de l'École secondaire Saint-Jean-Eudes

Le succès du « Tennis de la CJR » est attribuable en grande partie à la participation amicale de ses membres sous la gouverne de chefs d'équipe chevronnés et soucieux du bon déroulement de l'activité.

Afin de clore l'année 2018, une rencontre amicale s'est déroulée autour d'un excellent dîner le 14 décembre. Comme il fallait s'y attendre, la joie fut au rendez-vous parmi les « jeunes membres » de la ligue.

En vue de l'inscription du 4 janvier, les personnes inscrites à l'automne 2018 recevront une fiche à compléter précisant leur disponibilité. Le coût de l'activité demeure le même, soit 30 \$ pour la session (payable par chèque).

La composition des cellules tenant compte du nombre de disponibilités inscrites par le joueur à sa fiche lors de l'inscription, il va sans dire qu'une plus grande disponibilité permet aux membres du comité du tennis d'établir un meilleur équilibre des équipes.

Le nombre de participants étant limité, seuls les joueurs qui, au préalable, pratiquent ce sport et qui démontrent les habiletés requises sont invités à s'y inscrire.

Merci de votre collaboration. Nous espérons vous revoir lors de l'inscription, le vendredi 4 janvier.

Jean-Yves Walsh, responsable - 418-628-9608
assisté de : **Suzanne Angers, Nicole Dorais, Claude Alain, André Grenier**

9- PICKLEBALL

Notre but est de promouvoir l'activité physique par le pickleball, un sport de raquette qui se pratique sur un terrain de badminton avec des règles qui s'inspirent à la fois du badminton, du tennis et du ping-pong.



Il est facile à apprendre, amusant, garde les réflexes en alerte et contribue à conserver la forme physique et une vie sociale active. Notre ligue, qui a débuté à l'automne 2018, favorise la participation en évitant le stress de la compétition.

Nous initiions et formons les nouveaux joueurs et prêtons des raquettes et des balles.

Endroit : Loisirs Lebourgneuf.
Quand : le mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
Début : 16 janvier jusqu'au 3 avril (12 semaines)
Coût : 50 \$ pour la session
Note : les places sont limitées

Daniel Lapointe, responsable et instructeur APCRQ
- 418-661-5956
assisté de **Jacques Robitaille** - 418-523-9291

10- YOGA

Le yoga s'adresse à toutes les dimensions de l'être : corps, sens, souffle et esprit. En viniyoga, les postures asso-

ciées à une respiration consciente et contrôlée préservent une excellente santé physique et mentale. Elles permettent de se recentrer sur l'essentiel, notamment à l'aide de la respiration et de mouvements appropriés. Chacun progresse à son rythme.



Nombre et durée des ateliers : 10 ateliers de 1 h 15
Début : le mercredi 23 janvier jusqu'au 27 mars
Heure : 10 h à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 50 \$ pour la session
Équipement requis : matelas de yoga
Professeure : **Élisabeth Tremblay**

Nombre de places : 25 maximum

Bonne session à tous

Jacques Robitaille, responsable – 418-523-9291

11- CAMPING AU PRINTEMPS

À vous qui aimez la nature, c'est avec plaisir que nous vous invitons à venir camper avec nous à Saint-Roch-des-Aulnaies du 14 au 21 juin.



Situé sur un magnifique site, le Camping des Aulnaies est réputé pour ses services et a remporté plusieurs prix. On y a aménagé récemment une terrasse avec vue sur le fleuve dont vous pourrez profiter à votre goût.

Vous aurez aussi le loisir de participer à différentes activités : golf, vélo, pétanque, randonnée, soupers, etc.

Des roulottes en location sont également disponibles pour la semaine ou pour 3 jours.

Inscription : début mai (détails dans L'INFO CJR de mai)
Camping des Aulnaies - 1-800-817-4804
- info@camping-des-aulnaies.com

Noël Maheux, responsable - 418-849-8110



ACTIVITÉS DE VOYAGES



Gaston Lafleur

UN COMITÉ PLEIN DE VIE!

Une nouvelle année s'amorce et vos répondants ont préparé pour vous des voyages dignes d'intérêt! Que ce soit pour une courte escapade ou un voyage de longue durée, nous nous assurons de vous faire vivre une expérience à prix compétitif, en bonne compagnie et en toute sécurité.

Comme vous le constaterez, nous avons allégé les textes. Les détails supplémentaires se retrouvent sur les fiches descriptives des agences sur le site Web de la CJR sous l'onglet Voyages. Nous vous encourageons fortement à les consulter.

Au nom du comité et de tous les répondants, je vous souhaite une nouvelle année remplie de beaux projets! Qui voyage ajoute à sa vie!

Gaston Lafleur, coordonnateur - 418-659-4171

À LIRE TRÈS ATTENTIVEMENT CAR CECI S'APPLIQUE À TOUS LES VOYAGES!

Les non membres de la CJR doivent déboursier des frais d'administration de 25 \$ non remboursables.

Possibilité de jumelage.

Pour tous les détails concernant les voyages, vous pouvez :

- 1- consulter le site Web de la CJR, section Voyages
- 2- vous procurer la fiche descriptive des voyages (format papier) lors de la matinée d'inscription ou lors des Lundis PM
- 3- communiquer avec le répondant ou l'agent de voyage dans l'ordre indiqué dans la description du voyage.

OFFRE DE JUMELAGE

Vous voyagez seul, le comité des voyages met à votre disposition une possibilité de jumelage.

Voici ce qui a été retenu :

- Créer une communauté virtuelle de jumelage par le biais de la plateforme Web de la CJR en y plaçant une liste des personnes désirant être jumelées. Cette liste sera accessible à trois (3) personnes seulement. Vous devez vous inscrire directement sur le site : www.cjrcharlesbourg.org

à la section voyage « jumelage ».

- Le répondant de chaque voyage tente de jumeler les gens à l'intérieur de son voyage. S'il est impossible de le faire, il peut à ce moment-là se diriger vers la liste sur la plateforme de la CJR par l'intermédiaire des personnes responsables.
- Dans le but de faciliter les échanges, nous inciterons les gens à se rencontrer avant le voyage et nous pouvons également leur fournir un document intitulé « connaissance de soi » pour apprendre à se connaître mutuellement.

EN AUCUN CAS, LA CJR NE SE TIENDRA RESPONSABLE DE LA BONNE ENTENTE ENTRE LES PERSONNES JUMELÉES.

Diane Gagné, responsable - 418-380-4381

1- ESCAPADE HIVERNALE AU PAYS DE CASTRO (VARADERO)

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Dates : du 7 au 21 février 2019 (forfait tout inclus 14 nuits)

du 9 au 21 février 2019 (forfait tout inclus 12 nuits)

du 7 au 14 février 2019 (forfait tout inclus 7 nuits)



Outre les magnifiques plages de sable blanc de Varadero ainsi que le charme de cette station balnéaire de Cuba, vous pourrez profiter aussi de cette occasion pour y découvrir ses nombreux attraits. Mais de plus, il y aura possibilité de visiter d'autres endroits de cette région située sur la côte nord-ouest de ce charmant pays.

Pour ce faire, des excursions (\$) vous seront proposées avant votre départ. Entre autres :

- La Havane, la fascinante capitale de Cuba et une des villes les plus emblématiques des Caraïbes
- Cardenas, ville située à 20 km de Varadero et qui a conservé les valeurs traditionnelles et toute l'essence de Cuba avant le régime castriste

- Matanzas, la Venise de Cuba, avec ses charmants bâtiments coloniaux et ses musées.

Prix par personne pour une chambre standard* dans le tout nouvel hôtel IBEROSTAR BELLA VISTA:

Dates	Occ. double	Occ. simple
Du 7 au 14 février 2019 – 7 nuits	1429 \$	1719 \$
Du 9 au 21 février 2019 – 12 nuits	2219 \$	2699 \$
Du 7 au 21 février 2019 – 14 nuits	2439 \$	2989 \$

Paielement final sur réservation.

* Autres catégories de chambres disponibles sur demande
Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR.

Pour information et réservation :

Danielle Filion ou Joanie Fréchette

- Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

Marie-Rose Cloutier, répondante CJR – 418-653-3328

2- LONG SÉJOUR EN SICILE (COMPLET)

Encore une fois, trente-cinq membres de la CJR s'envolent pour la Sicile le 24 mars prochain. La popularité de ce voyage n'est plus à faire. Il revient d'année en année vu la satisfaction des membres.



Il s'agit d'un concept unique orchestré par un Sicilien d'origine. Né à Montréal de parents siciliens, **Ugo Alacchi** veut nous faire connaître « *sa Sicile* ». Nous voyageons donc avec les yeux d'un Sicilien passionné par ce pays, par l'entremise de « Les Aventures Éoliennes ».

Consultez leur site Web : www.lesaventureseoliennes.net

Rien n'est épargné, logement confortable, bonne bouffe, convivialité, musique traditionnelle, visites touristiques et typiques, tout pour plaire.

Préparez-vous pour l'an prochain, en 2020 !

Diane Gagné, répondante CJR - 418-380-4381

3- BARCELONE ET COSTA DEL SOL (REPORTÉ)

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Date : du 4 au 23 mai 2019 (forfait de 20 jours)



Nous vous invitons à venir découvrir le flamenco, les tapas et la culture de la colorée ville de Barcelone, et à séjourner ensuite sur la magnifique Costa del Sol en bord de mer.

Prix par personne en occupation double : 4114 \$

Supplément occupation simple : 1509 \$

Costa del Sol supplément de 199 \$ pour la demi-pension

Prix sur une base de 30 personnes

Hébergements :

- Barcelone : 4 nuits à l'hôtel Montblanc*** ou similaire
- Costa del Sol : 14 nuits à l'hôtel Sol Don Pedro****

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR.

Pour information et réservation :

Danielle Filion ou Joanie Fréchette

- Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

Doris Dorval, répondante CJR - 418-628-6526

4- CROISIÈRE SUR LE DANUBE (REPORTÉ) LES PERLES DE L'EMPIRE AUSTRO-HONGROIS

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Date : du 24 mai au 3 juin 2019



Nous vous invitons à participer à une croisière depuis la capitale autrichienne jusqu'à la steppe hongroise.

Cet itinéraire dévoile les rives du Danube et on peut découvrir cet itinéraire en randonnée ou à vélo. On pourra visiter : l'abbaye de Melk, un bijou qui domine le Danube et la Wachau, la Hofburg, résidence d'hiver de la famille impé-

riale, Budapest en autocar ou à vélo, un joyau architectural et enfin faire une randonnée dans les Petites Carpates.

Prix par personne en occupation double à partir de et garanti avec un nombre minimum de passagers et sièges limités :

- 2264 \$ par personne sur le Pont Principal (06)
- 2478 \$ par personne sur le Pont Intermédiaire (05)
- 2548 \$ par personne sur le Pont Supérieur (04)
- Le supplément pour occupation simple est de 963 \$

Tarif pour le vol et la portion terrestre à venir, soit environ 1799 \$ par personne incluant le vol Air Canada de Québec avec correspondance, 2 nuits à Vienne en hôtel 4*, transferts et tour de ville

Les excursions classiques ne sont pas incluses : 398 \$ par personne; rabais de 5% si réservé avant le départ.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR.

Pour information et réservation :

Danielle Fillion ou Joanie Fréchette

Voyage Vasco Innovation – 418-657-7030

Louise Bélanger, répondante CJR - 418-569-7707

5- LAC SAINT-JEAN, ERMITAGE SAINT-ANTOINE ET VAL-JALBERT

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : 20 et 21 juin 2019



Voici une région qui mérite d'être découverte et qui vous charmera par son hospitalité légendaire. Nous bénéficierons d'un guide accompagnateur.

Hébergement à l'Ermitage Saint-Antoine (1 coucher – 3 repas) – Prendre note qu'il n'y a pas d'ascenseur.

Prix : 279 \$ par personne en occupation double
349 \$ par personne en occupation simple

Horaire : départ de l'église Sainte-Cécile le 20 à 7 h
le retour à Québec est prévu le 21 vers 17 h 30

Activités du 20 juin :

à Métabetchouan, visite du centre d'interprétation du cristal, une démonstration de cueillette de perle dans une huître avec possibilité de monter une perle sur une chaîne ou un bijou (\$). À l'Ermitage Saint-Antoine, lieu spirituel situé à Lac-Bouchette sur le bord du lac Ouïtchouan, visite de la tour d'observation, de l'église, de la chapelle, du chemin de croix extérieur, etc. Sentiers pédestres et jeux extérieurs sur place.

Activités du 21 juin :

à Chambord, visite du village historique de Val-Jalbert, ascension en téléphérique pour voir la chute Ouïtchouan, dîner et produits du terroir.

Pour information et réservation :

Pierrette Morin, répondante CJR - 418-659-4263

6- ESCAPE DANS LES CANTONS DE L'EST

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : 18 et 19 juillet 2019



Voici une des plus belles régions à découvrir au sud de notre province où la nature nous offre une panoplie d'odeurs, de saveurs et de panoramas à faire rêver!

Prix : 379 \$ par personne en occupation double

449 \$ par personne en occupation simple

Horaire : départ à 8 h le 18 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

retour prévu à Québec le 19 vers 16 h 30

Hébergement: Hôtel Chéribourg à Magog

Activités du 18 juillet :

visite guidée et dégustation de 5 produits au vignoble Le Cep d'Argent, dîner buffet sur place et croisière sur le lac Memphrémagog à bord du Grand Cru.

Activités du 19 juillet :

visite et dégustation de fromage à l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac. Il y a beaucoup à voir : le monastère, l'église, la boutique de livres et objets pieux et bien sûr les produits faits par les moines et pères maristes.

Dîner libre à vos frais.

Pour information et réservation :

Pierrette Morin, répondante CJR - 418-659-4263

7- PHILADELPHIE ET LE PAYS DES AMISH

En collaboration avec Groupe Voyages Québec.

Date : 18 au 21 août 2019



En route pour Philadelphie, la plus grande ville de Pennsylvanie; cette ville est de plus le berceau de la déclaration d'indépendance des États-Unis. Lors de ce séjour, nous ferons un tour de ville de Philadelphie avec un guide local. Vous pourrez découvrir le port, le centre-ville et ses nombreuses boutiques. Vous verrez l'Indépendance Hall (visite), la Cloche de la Liberté, la salle du Congrès (visite), etc.

Nous ferons également la visite des Jardins de Longwood reconnus parmi les plus beaux au monde : 40 jardins intérieurs et extérieurs, plus de 10 000 différents types de plantes et serres tropicales, jeux d'eau avec 380 fontaines. Un plaisir assuré pour les yeux. De plus, en compagnie d'un guide local, nous irons faire la rencontre des Amish, communauté de plus de 30 000 personnes vivant selon des valeurs traditionnelles orientées vers la famille et la terre.

Prix : 679 \$ par personne en occupation double
664 \$ par personne en occupation triple
649 \$ par personne en occupation quadruple
949 \$ par personne en occupation simple.

Il y a toujours une possibilité de jumelage.

Ce voyage inclut le transport en autocar de luxe, 3 nuits, 6 repas, toutes les activités au programme, ainsi que le service d'un guide accompagnateur.

Ce forfait n'inclut pas l'assurance voyage et les pourboires au chauffeur, à l'accompagnateur de l'agence ainsi qu'au guide local francophone.

Pour information et réservation, veuillez contacter :

Lyne Trudelle, répondante CJR - 418-626-4619

8- VISITE EN MONTÉRÉGIE SOREL-TRACY

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : 6 et 7 septembre 2019

Départ : 12 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : vers 15 h le lendemain

L'eau nourrit la terre et fait sortir le meilleur de nous! Venez découvrir les splendeurs du fleuve Saint-Laurent. Nous

aurons un guide accompagnateur tout au long de cette aventure.



Hébergement : Hôtel de la Rive

Prix : 339 \$ par personne en occupation double
419 \$ par personne en occupation simple
Frais supplémentaires si moins de 40 personnes ou moins de 20 chambres.

Activités du 6 septembre :

visite guidée de Statara, la 104^e île. Souper dans un restaurant de la région et visite du Biophare en soirée.

Activités du 7 septembre :

dès 8 h 30, embarquement pour une croisière guidée et animée pour découvrir l'archipel du lac Saint-Pierre. Dîner libre à vos frais lors du retour.

Pour information et réservation :

Pierrette Morin, répondante CJR - 418-659-4263

9- CROISIÈRE DE LUXE EN MER BALTIQUE ET SÉJOURS À STOCKHOLM ET LONDRES

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Date : du 8 au 23 septembre 2019



À bord du Nautica de Oceania Croisiers, cette croisière vous fera découvrir les splendeurs de la Mer Baltique. Départ de Stockholm et arrivée à Londres, avec un séjour de 2 jours dans chacune de ces 2 villes!

LA CROISIÈRE

Escales à Helsinki (Finlande), Saint-Petersburg (Russie), Tallin (Estonie), Riga (Lettonie), Visby (Suède), Copenhague (Danemark), Bruges (Belgique) et Londres (Royaume-Uni).

IMPORTANT

- Tour de ville en français de Stockholm et de Londres inclus
- Forfait OLIFE incluant les pourboires et au choix, une des options :
 - 6 excursions en anglais offertes par Oceania
 - forfait breuvages alcoolisés
 - crédit à bord de 600 \$ US par cabine
- Un forfait d'excursions en français pour l'ensemble des escales sera proposé par la CJR et VASCO moyennant un supplément.

Tarif par personne en occupation double, taxes incluses* :

cabine intérieure catégorie G : 5848 \$

cabine extérieure catégorie E : 6348 \$

cabine balcon catégorie B-2 : 7998 \$

* Tarif en occupation simple sur demande

* Prix à partir de et garanti avec un nombre minimum de passagers et sièges limités.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR.

Pour information et réservation :

Danielle Filion ou Joanie Fréchette

- Voyage Vasco Innovation au 418-657-7030

Rose-Marie Cloutier, répondante CJR - 418-653-3328

10- TUNISIE

En collaboration avec Voyage Vasco et Sultana Tours

Date : du 2 au 23 octobre 2019 (forfait 22 jours)



Nous vous invitons à vivre un magnifique séjour à Sousse, en bord de mer. Vous aurez le plaisir de découvrir toutes les couleurs et les parfums de la Tunisie.

Séjour à l'hôtel Jazz Tours Khalef*****

Prix par personne en occupation double : 1929 \$

Supplément occupation simple : plus 290 \$

Supplément vue sur la mer : plus 150 \$

Supplément tout inclus : plus 430 \$

- Des excursions facultatives vous seront offertes (\$)
- Choix de différents forfaits de golf en option (\$) à proximité de l'hôtel

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR.

Pour information et réservation :

Danielle Filion ou Joanie Fréchette

- Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

Doris Dorval, répondante CJR - 418-628-6526

REMERCIEMENTS

À TOUS MES VOYAGEURS DE LA CJR

C'est avec beaucoup d'émotion et un petit pincement au cœur que je quitte après quatorze ans l'organisation des voyages longue durée.

J'aimerais exprimer toute ma gratitude et ma reconnaissance à tous les membres de la CJR qui m'ont appuyée pendant toutes ces années par leur participation à l'organisation de nombreux voyages.

Que de complicité, que de confidences, plusieurs liens d'amitié et surtout quelles belles relations nous entretenons depuis que nous avons fait connaissance.

Merci pour cette dose d'amour et pour les précieux moments de bonheur que j'ai partagés en votre présence. Merci pour votre grande générosité à mon égard, pour votre soutien, vos sourires et vos bons mots.

Je tiens à mentionner que je serai toujours heureuse de vous rencontrer aux activités de la CJR. Je quitte l'organisation des longs voyages mais je demeure disponible et bénévole pour les sorties d'une journée. Continuez de voyager car les voyages forment la jeunesse.

En terminant, je tiens à vous informer que j'aurai toujours une pensée pour vous. J'ai rencontré de belles personnes au cours de ces nombreux voyages et vous en faites partie. Je suis vraiment privilégiée.

Sincère merci et au plaisir.

Ginette Turner



CASINO DE CHARLEVOIX

Merci à toutes les personnes qui sont venues au Casino de Charlevoix en septembre dernier. Il va sans dire que cette journée fut très agréable. Le groupe était enthousiaste et la température était au rendez-vous. Étant donné ce beau succès, cette activité sera offerte à nouveau en mai 2019. Au plaisir.

Lyne Trudelle, responsable

GROUPE VOCAL

Une autre session se termine pour le groupe vocal qui a toujours eu pour but de « *S'amuser en chantant* ».

Ce fut une session assez mouvementée dû au congé de maladie de notre accompagnateur. Grand merci à son remplaçant, monsieur *Réjean Yacola*, qui a permis de terminer nos lundis matins.

Aline Parent, responsable

GOLF DU MERCREDI CJR 2018

C'était la première année que nous utilisons le nouveau module pour l'inscription en ligne des participants qui permet de leur transmettre la liste des départs et des modifications en tout temps. Ce fut une réussite, 95 golfeurs étaient inscrits sur cette liste.

Une préinscription s'est tenue le 26 avril, ce fut un succès à répéter. Une réunion des golfeurs s'est tenue le 16 mai pour expliquer à tous le fonctionnement de la saison; 43 golfeurs étaient présents.

L'activité de golf s'est tenue sur 12 terrains entre le 6 juin et 19 septembre. Il y a eu entre 25 et 56 joueurs qui ont participé aux rondes de golf de 18 trous. Ce fut un été merveilleux avec seulement 3 journées de pluie et beaucoup de chaleur qui ont partiellement affecté le déroulement.

Merci beaucoup aux bénévoles qui aident au fonctionnement de l'activité.

Jean Bédard

NOËL EN AUTOMNE AU MANOIR DU LAC WILLIAM

Merci à vous pour votre grande participation aux activités offertes pendant ce séjour! Lors de celles-ci, quelques membres sont devenus partie intégrante de la crèche vivante. Lors d'un sketch, nous avons eu le plaisir de voir deux beaux lutins avec le Père et la Mère Noël.

Votre joie de vivre, votre bonne humeur et votre humour étaient au rendez-vous! Comme quoi il n'y a pas d'âge pour

s'amuser et se faire de nouveaux amis. Votre respect de l'horaire établi m'a permis de profiter pleinement des activités, je vous en remercie. Quel agréable voyage!

Au plaisir de vous revoir!

Pierrette Morin, répondante

LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE

Si je pouvais exprimer en un seul mot l'appréciation des participants pour le voyage « Les plus beaux villages de France » je dirais « extraordinaire ». Ce voyage a impressionné tous les membres présents à tout point de vue. Que dire de la beauté des villages, de la température exceptionnelle tout au long de notre séjour, de notre guide et de nos conducteurs? Que des commentaires positifs et des félicitations.

Je voudrais mentionner également que le groupe était exceptionnel. L'entente, l'assiduité et la bonne humeur étaient au rendez-vous. Aucun commentaire négatif, au contraire, que des paroles constructives.

Merci à chacun d'entre vous pour ce merveilleux voyage.

Ginette Turner

TORONTO – NIAGARA

En août dernier, des membres de la CJR se sont prévalus d'une escapade à Toronto, la ville reine, et à Niagara.

Un rendez-vous des plus agréables : soleil, bonne humeur, belles sorties et même une chorale et des blagues dans l'autobus au retour.

Pour du plaisir assuré, voyagez avec la CJR.

Merci à toutes les personnes qui étaient là.

Lyne Trudelle

CROISIÈRE TRANSATLANTIQUE « BRIDGE »

La croisière transatlantique « bridge » qui a eu lieu du 26 octobre au 11 novembre dernier fut un succès retentissant : 38 participants dont 27 joueurs de bridge en faisaient partie.

Un navire ultra-moderne, une cuisine exceptionnelle, un service impeccable, des excursions de qualité et un répondant attentif aux besoins des participants ont fait de ce voyage un événement mémorable.

Gaston Lafleur

QUELQUES PHOTOGRAPHIES DES RÉTROSPECTIVES



*Escapade à Toronto et aux Chutes Niagara
18 au 21 août 2018*



*Les plus beaux villages de France
8 au 18 septembre 2018*



Noël en automne au Manoir du Lac William - 28 au 30 octobre 2018



*Croisière transatlantique "bridge" - 26 octobre au 11 novembre 2018
Nos voyageurs en tenue de Gala*



Une séance de bridge animée par Claude Charbonneau

POUR LES MEMBRES CJR QUI VOYAGENT INDIVIDUELLEMENT

Établie
depuis
1982

Innovation
Voyage VASCO

& l'Univers de la Croisière

2336, Chemin Sainte-Foy, bureau 180, Québec, G2V 1S5



418-809-7030



Danielle Filion, prés.
danielle@voyagesinnovation.com

CROISIÈRES ACCOMPAGNÉES

Croisière Bahamas - 7 nuits à bord du **NORWEGIAN ESCAPE**

aller-retour Montréal-New York en autocar (possibilité de départ de Québec avec supplément)
départ et retour de **New York**

24 au 31 mars 2019

Inclus:

- Tous les repas à bord
- Forfait boissons illimitées
- Pourboires de la croisière de 14,50 \$ USD/pers/jour
- Spectacle privé avec le groupe québécois "Lendemain de Veille"
- Accompagnateur Vasco en français

Non inclus : les excursions

Cabine intérieure

disponibles : 10

à partir de **1595 \$**

Taxes incluses

Cabine avec balcon

disponibles : 40

à partir de **1995 \$**

Taxes incluses

Date	Destination	Arrivée	Départ
24 mars	New York		15 h 00
25 mars	En Mer		
26 mars	Orlando	13 h 00	21 h 00
27 mars	Great Stirrup Cay	10 h 00	18 h 00
28 mars	Nassau	8 h 00	18 h 00
29 mars	En Mer		
30 mars	En Mer		
31 mars	New York	8 h 00	

Croisière Nouvelle Angleterre - 10 nuits à bord du **ADVENTURE OF THE SEAS**

Une nuit à New York avant le départ - Retour du navire au port de Québec

5 au 16 septembre 2019

Inclus:

- Transport en autocar à partir de Québec
- 1 nuit au Hampton Inn Mahwah avec petit déjeuner continental
- 10 nuits de croisière sur le **Adventure Of The Seas**
- Pourboires au chauffeur aller-retour
- Les taxes et les transferts
- Accompagnateur francophone si 20 passagers

Non inclus : les excursions et les pourboires sur le bateau

Cabine Intérieure

à partir de **1779 \$**

Taxes incluses

Cabines disponibles : 5

Cabine avec vue sur la mer

à partir de **2049 \$**

Taxes incluses

Cabines disponibles : 5

Cabine avec balcon

à partir de **2469 \$**

Taxes incluses

Cabines disponibles : 5

Date	Destination	Arrivée	Départ
5 septembre	Hôtel		
6 septembre	Cape Liberty		15 h 00
7 septembre	En Mer		
8 septembre	Bar Harbor	7 h 00	18 h 00
9 septembre	Portland	7 h 00	16 h 00
10 septembre	Saint-John	7 h 00	15 h 00
11 septembre	Halifax	9 h 00	18 h 00
12 septembre	Sydney	9 h 00	17 h 00
13 septembre	Charlottetown	7 h 00	18 h 00
14 septembre	En Mer		
15 septembre	Port de Québec	8 h 00	
16 septembre	Port de Québec		

Tous les prix sont par personne
en occupation double

Autres groupes disponibles

Contactez-nous pour tous vos voyages

VOLS - HÔTELS - FORFAITS - CIRCUITS



Voici une activité culturelle supplémentaire qui n'était pas prête, au moment de l'impression du journal mais, qui sera disponible lors de l'inscription du 4 janvier 2019.

19- Spectacle exclusif du Cirque du Soleil

Hommage aux Cows Boys Fringants et visites à Trois-Rivières

Date: le mercredi 24 juillet

Un personnage d'époque nous fera découvrir l'histoire de cette belle ville qui fait partie de l'histoire de la Nouvelle-France, dont le développement fut relié à l'industrie des pâtes et papiers. Nous ferons un arrêt sur le lieu historique national des Forges du Saint-Maurice.

Le Musée Québécois de la Culture populaire annonce plusieurs nouvelles expositions, dont :

« Autour d'une Broue, l'aventure de la bière au Québec », « Le début d'un temps nouveau, la Révolution tranquille au Québec » et « Attache ta tuque » qui devraient être fort intéressantes.

Pour le souper libre, plusieurs suggestions de restos et de menus vous seront proposées pour vous aider à faire votre choix. En soirée, nous allons à l'Amphithéâtre Cogeco voir le magnifique spectacle du Cirque du Soleil qui rend hommage cette année aux « Cowboys Fringants ». De très bons sièges vous attendent.



12 h	Départ du stationnement de l'église Ste-Cécile
13 h30	Pause santé
14 h	Visite guidée de Trois-Rivières avec un personnage historique
16 h	Visite guidée du Musée Québécois de la Culture populaire
18 h	Souper libre au centre-ville de Trois-Rivières
20 h 30	Spectacle du Cirque du Soleil

Le retour à Charlesbourg est prévu vers minuit.

Coût : 149 \$ incluant le transport en autocar de luxe, les visites, le spectacle, les taxes, les pourboires et les frais de services.

Nombre de places:	54
Inscription en ligne:	30

Note: Possibilité d'un 2e groupe le jeudi 25 juillet.

Merci!