



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

Boîte vocale : 418-990-0863

Volume 19 - No 2

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

JANVIER 2017

SECTION

1

MOT DU PRÉSIDENT

Claude Charbonneau



La C.J.R. assiste ses membres dans leur démarche d'un vieillissement en santé. Ces derniers veulent rester des citoyens actifs et réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de leur vie. Dans cette quête de recherche de mieux-être par ses membres, la C.J.R. se doit de créer un environnement où ceux-ci pourront avoir du plaisir ensemble.

La C.J.R. a engagé en octobre 2016 madame Nathalie Poulin comme coordonnatrice générale. Elle apporte son aide aux coordonnateurs et aux responsables d'activités dans la gestion des opérations de même qu'au conseil d'administration dans l'exercice de la gouvernance de la C.J.R.

Si je considère les activités de l'automne 2016, les observations que j'ai reçues des membres sont très positives, et ce pour l'ensemble des activités. Les membres semblent très satisfaits.

Nous vous soulignons que vous pouvez renouveler votre carte de membre 2017 en ligne ou lors des Lundis PM. Vous en aurez besoin pour vous inscrire à une activité de la session d'hiver 2017. Le 4 janvier, nous vous invitons à 10 h 30 au sous-sol de l'église Saint-Jérôme pour l'inscription aux activités de l'hiver. Une programmation diversifiée d'activités vous attend.

Le conseil d'administration vous propose pour l'hiver des Lundis PM à compter du 9 janvier 2017 au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin. La C.J.R. invite d'une façon personnalisée ses bénévoles pour souligner leur contribution lors d'un 5 à 7, le vendredi 20 janvier au Centre communautaire du Plateau. Le vendredi 24 mars, la C.J.R. tiendra son assemblée générale annuelle à 17 h 30 au Centre communautaire du Plateau. Nous comptons sur votre disponibilité, votre compétence et votre engagement pour assurer la relève au conseil d'administration.

La C.J.R. est, dans son milieu, un organisme dynamique et innovateur pour développer et maintenir la qualité de vie de ses aînés. Si elle obtient de tels résultats, c'est grâce à l'engagement constant des administrateurs, des responsables d'activités, des bénévoles et des membres qui ont à cœur son succès.

Je remercie tous les administrateurs, les responsables d'activités et les bénévoles pour leur contribution à la réussite de la C.J.R. et les membres pour leur participation constructive et leur engagement constant dans son action. Je souhaite sincèrement à tous la paix, la joie, le bonheur de vivre pleinement le moment présent.

Claude Charbonneau, Président

1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2016-2017

Claude Charbonneau, Président phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Jean-Guy Lebel, Secrétaire jeanguylebel@hotmail.com	418-626-2440
Jean-Louis Gilbert, Trésorier gilbertjl@sympatico.ca	418-626-8736
Justin Pilote, Trésorier-adjoint pilju@videotron.ca	418-628-2003
Jean Deslauriers, Registraire mopettex@hotmail.com	418-624-4691
Louis Paquet, Registraire-adjoint louis.paquet@videotron.ca	418-626-3696
Marcel Leblanc, Coordonnateur Communications marcel.l@oricom.ca	418-660-2319
Renée Masson, Coordonnatrice Activités culturelles reneem14@videotron.ca	418-634-5354
Jean Bédard, Coordonnateur Activités sociales bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
André Landry, Coordonnateur Activités sportives et physiques andrelandry1@videotron.ca	418-842-6703
Gaétan Bourbeau, Coordonnateur des voyages cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
Simonne Laforest, Administratrice cimlaf@videotron.ca	418-622-1375
Jacques Thibault, Administrateur thija2016@gmail.com	418-849-5693

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau phillipe@sympatico.ca	418-623-2863
Errol Fortin errolf@videotron.ca	418-627-3546
Marcel Dupont madupontmo@videotron.ca	418-628-7963

Jean-Paul Havard havardroberge@bell.net	418-626-0506
Louise Tanguay miloutanguay68@gmail.com	418-622-3536
Marcelle Fournier guyfournier60@sympatico.ca	418-623-0173
Georgette Baril georgette.baril@bell.net	418-626-7454
Pauline Morneau pmorneau@sympatico.ca	418-623-5043
Thérèse Brousseau tbrousseau@videotron.ca	418-529-4789
Coordonnateurs d'activités :	
Jean Bédard bedjean@sympatico.ca	418-872-7689
Renée Masson reneem14@videotron.ca	418-634-5354
Gaétan Bourbeau cbourbeau@videotron.ca	418-628-5791
André Landry, andrelandry1@videotron.ca	418-842-6703

SOMMAIRE

Section I	
MOT DU PRÉSIDENT	1
Section II	
ADMINISTRATION	2
Section III	
AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES	8
Section IV	
MILIEU DE VIE.....	12
Section V	
ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES	14
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2017	22-23
Section VI	
ACTIVITÉS SOCIALES	25
Section VII	
SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	27
Section VIII	
VOYAGES.....	33
Section IX	
INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES.....	39
Section X	
DIVERS.....	42

3- ÉDITORIAL – MA PARTICIPATION À LA C.J.R. DEPUIS JANVIER 1997

C'est mon dernier mot comme président de la C.J.R. car je quitte mes fonctions de président le 24 mars 2017 à la fin de la 23^e assemblée générale de la C.J.R.

Je suis devenu membre de la C.J.R. en janvier 1997. Ce qui m'a attiré à la C.J.R., c'est son nom : la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau et sa mission : partager son vécu entre amis et travailler pour le mieux-être des aînés de notre communauté, car au début la programmation des activités de la C.J.R. se limitait au Groupe Vocal, à l'activité de conditionnement physique et des sorties culturelles et sociales.

En mars 1997, je suis devenu le premier registraire pour une période de deux ans. Il y avait à cette époque 129 membres. En septembre 1998, nous avons créé *L'INFO C.J.R.* et débuté les sessions de bridge.

En février 1999, la C.J.R. débutait une grande période de développement sous la présidence de monsieur Errol Fortin. De 1999 à 2003, ma contribution comme vice-président pendant 3 ans et secrétaire pendant un an a été marquée par la rédaction du recueil des politiques, des procédures et des règlements qui servent encore d'encadrement administratif à la C.J.R.

Après la célébration du 10^e anniversaire de la C.J.R. en 2004, où nous avons assisté à des problèmes qui me sont apparus contraires aux objectifs de la mission de la C.J.R., j'ai décidé de réintégrer le conseil d'administration comme secrétaire pendant deux ans avec à mon actif l'approbation et l'implantation des politiques #8 sur la gestion des membres et #9 sur la reconnaissance des bénévoles.

Je suis devenu le 9^e président de la C.J.R. en février 2007 pour une période de 10 ans.

Les éléments les plus significatifs durant cette période sont : la fête des aînés du 400^e de la Ville de Québec en 2008, la reconnaissance de la C.J.R. comme organisme de l'année en 2010 par l'arrondissement de Charlesbourg, l'approbation et l'implantation de la politique pour un vieillissement actif dans la dignité en 2013, le projet de recherche-action participative « Pour un vieillissement actif dans la dignité » de 2014 à 2017 avec un investissement d'environ 250 000 \$ sur trois ans, la fête du 20^e anniversaire de la C.J.R. en octobre 2014 et la réforme du plan d'organisation de la C.J.R. avec l'engagement d'une coordonnatrice générale responsable de la gestion des opérations, l'inscription en ligne et la révision du code de vie.

La C.J.R. est devenue un organisme d'environ 2000 membres, avec plus de 125 activités annuelles et 235 bénévoles, un site WEB accueillant et convivial, *L'INFO C.J.R.* instrument rassembleur d'information et de participation depuis près de 20 ans. Elle s'investit pour que ses membres aient du plaisir ensemble dans un environnement accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

Je suis fier d'avoir contribué durant les 20 dernières années à la réussite qu'est devenue la C.J.R.

Claude Charbonneau

4- MOT DU REGISTRAIRE

Pour permettre à la C.J.R. de mieux informer ses membres, nous vous demandons lors de votre renouvellement de nous fournir votre adresse courriel. Afin d'améliorer le service, un formulaire sera à votre disposition lors de la journée d'inscription du mercredi 4 janvier prochain ou au moment de votre inscription au local lors des Lundis PM.

Vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement pour pouvoir vous inscrire à une activité. Vous pouvez également adhérer à la C.J.R. ou réactiver votre carte dès **9 h** le mercredi 4 janvier prochain. Les préposés aux inscriptions vous demanderont de présenter votre carte de membre pour fin de validation. Pour les résidents de la ville de Québec, le coût est de 25 \$ pour une année et pour les **nouveaux membres non-résidents** de la ville de Québec, il est de 30 \$.

De plus, il est important de nous communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Pour cela, vous pouvez aussi utiliser l'adresse suivante : cjr.registraire@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-624-4691 ou venir nous rencontrer lors des Lundis PM.

Jean Deslauriers, Registraire

Louis Paquet, Registraire-adjoint

5- RENOUELEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

Pour ceux et celles dont l'expiration de la carte de membre est le 31 décembre 2016, vous pouvez renouveler de la façon suivante :

- Soit par Internet sur la plate-forme C.J.R. par carte de crédit. Dans l'accueil de la plate-forme, des instructions vous sont données pour vous aider à le faire.
- Soit les Lundis PM en argent ou en chèque.
- Soit le mardi 3 janvier au **Centre communautaire du Plateau** à compter de 9 h. Le montant peut être acquitté en argent ou en chèque.
- Soit à la journée d'inscription du 4 janvier au **sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est** à compter de 9 h. Le montant peut être acquitté en argent ou en chèque.

Le registraire

6- OBTENIR L'INFO C.J.R.

L'envoi de *L'INFO C.J.R.* de décembre 2016 se fera par la poste à tous les membres.

Tel que déjà mentionné, prenez note que pour **recevoir par la poste *L'INFO C.J.R.*** en 2017, il faudra, avant le 10 avril 2017, payer 5 \$:

- soit par une inscription en ligne sur la plate-forme C.J.R. dans le volet programme
- soit en argent les Lundis PM ou lors des journées d'inscription.

L'INFO C.J.R. sera publié sur le site Web de la C.J.R. dans la section membre et sera disponible sans frais dans les bureaux de la C.J.R. particulièrement les Lundis PM ou lors des journées d'inscription.

Le conseil d'administration

7- SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec un des coordonnateurs de la C.J.R.

8- SITE WEB

Vous trouverez sur notre site Web, *L'INFO C.J.R.*, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez consulter le site Web à l'adresse figurant à la page couverture de *L'INFO C.J.R.*

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont Renald Lessard et Jacques Dufresne.

9- BOÎTE VOCALE

La C.J.R. possède une boîte vocale. Le numéro est le 418-990-0863. Ce moyen rapide de communication est mis à la disposition des membres pour les aviser des activités auxquelles il est encore possible de s'inscrire. C'est aussi le moyen utilisé par les organisateurs de certaines activités comme le ski de fond, le club de marche... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

10- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 4 « FRAIS ET REMBOURSEMENT DE FRAIS ENCOURUS PAR UN MEMBRE LORS DE L'ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ »

- A) Tous les membres de la C.J.R. assument leurs frais d'inscription ou de participation à une activité de la C.J.R.
- B) La C.J.R. rembourse les frais encourus par un membre dans l'exécution d'un mandat qu'elle lui a confié sur présentation de pièces justificatives.
- C) Un membre qui organise la même activité à caractère unique et non continue parce que le nombre de participants est trop élevé, n'a pas à assumer ses frais de participation à cette seconde activité si elle est organisée dans la même année de programmation.
(CA-08-10-567)

11- RAPPEL SUR L'APPLICATION DE LA POLITIQUE 7 « ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE FRAIS DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ »

Modalités :

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation, deux semaines avant la tenue de l'activité, il n'y a aucun coût qui lui est facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés sauf si le responsable de l'activité a déjà pris des engagements avec un fournisseur.

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

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

Les activités organisées par l'entreprise d'une agence de voyage et payées par des membres à la C.J.R. ne sont pas remboursées lorsque le forfait annoncé a déjà été payé par la C.J.R. à l'agence de voyage.

Toutefois, il n'y aura aucun remboursement de frais d'inscription lorsque ceux-ci sont de 5 \$ et moins.
(CA-11-09-804)

12- LE REPRÉSENTANT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA C.J.R. AUX LUNDIS PM

Sous l'autorité du conseil d'administration, le représentant du conseil d'administration aux Lundis PM représente le conseil d'administration dans la gestion et la coordination de cette activité d'information et de services aux membres. Il reçoit les inscriptions aux activités, les paiements ou les remboursements qu'il traite avec la contribution du trésorier. Il informe les membres sur les activités disponibles et les services offerts aux membres par la C.J.R.

Pour ce faire, il reçoit l'information à jour des coordonnateurs d'activités et des responsables d'activités sur les activités en cours (disponibles, non disponibles ou complétées). Il informe les responsables d'activités, les coordonnateurs et le trésorier sur les transactions effectuées concernant les activités, les paiements ou les remboursements selon la procédure en vigueur. Il voit à l'ouverture et à la fermeture des locaux, assure l'accueil, l'animation et la gestion des activités durant cette période. Il coordonne la participation des responsables d'activités à l'information aux membres sur les activités dont ils sont responsables.

Lorsqu'il est en fonction, il exerce une supervision complète sur l'ensemble des activités concernant les Lundis PM. Il porte une épinglette d'identification comme membre du conseil d'administration de la C.J.R.

Le responsable d'activité qui vient les Lundis PM pour inscrire des membres ou autres motifs s'adresse au représentant du conseil d'administration responsable des Lundis PM, qui lui indique les modalités à suivre pour effectuer ses opérations.

La coordination des activités des Lundis PM : Cribb, club IPad, Tous Azimuts et autres sont sous la direction de madame Simonne Laforest.

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

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

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra **le vendredi 24 mars 2017 à 17 h 30 au Centre communautaire du Plateau.**

Suite à l'assemblée générale, la C.J.R. rendra hommage à certains de ses bénévoles. Le tout sera suivi d'un cocktail de reconnaissance et d'un goûter.

Les membres en règle présents recevront le rapport du président, approuveront les états financiers déposés par le trésorier ainsi que les modifications aux règlements généraux et éliront les membres du conseil d'administration. Une période de questions suivra.

Nous vous invitons fortement à venir participer comme membre à votre assemblée générale annuelle et à assister à l'activité de reconnaissance des bénévoles sans lesquels la C.J.R. ne pourrait rien faire.

Bienvenue à tous !

Jean-Guy Lebel, secrétaire

14- LA C.J.R. EST À LA RECHERCHE D'ADMINISTRATEURS

Lors de l'assemblée générale du 24 mars prochain, la C.J.R. doit combler plusieurs postes d'administrateurs.

Nous avons besoin de personnes ayant une expertise en gestion financière, en marketing, en communication, en publicité, en informatique, en droit, en gestion des ressources humaines...

La C.J.R. a besoin de vous et de votre expertise. Il vous suffit de transmettre le bulletin de mise en candidature au secrétaire de la C.J.R., monsieur Jean-Guy Lebel, au 8815, avenue Jean-Paquin. Vous devez être membre en règle de la C.J.R. pour postuler à un poste d'administrateur.

Claude Charbonneau, Président

15- RÈGLEMENT NO. 2 DE MISE EN CANDIDATURE ET DE PROCÉDURE D'ÉLECTION DES ADMINISTRATEURS DE LA C.J.R.

1. Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.
2. Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.
3. Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.
4. Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.
5. Le président ou la présidente d'élection considère d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite les propositions présentées verbalement séance tenante.
6. Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mises en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.
7. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.
8. S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.
9. S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.
10. Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaires à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.
11. Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates

sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin.

12. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.
13. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.
14. Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.
15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.
16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

Le présent règlement a été adopté à l'assemblée générale de la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau tenue le 15 février 2006.

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE	
Nom :	
Signature du membre :	
Date de la signature:	
Numéro du membre proposeur :	
Signature :	

16- RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

Au début de janvier de chaque année, le conseil d'administration invite les bénévoles à une rencontre où il souligne leur contribution à la réussite de la C.J.R.

De plus, lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient en mars, la C.J.R. souligne d'une façon particulière la contribution significative de certains bénévoles au succès de ses activités.

Voici donc la liste des bénévoles qui seront reconnus pour l'année 2016.

Administration

Jean Bédard	Administrateur	10 ans
-------------	----------------	--------

Activités culturelles

André Le Blanc	Cours d'espagnol	10 ans
Aline et Denis Marcoux	Conversation anglaise	10 ans
Suzanne Bolduc	Cribb	3 ans
Réjeanne Michaud	Concerts	3 ans

Activités sociales

Gaétan Bourbeau	Déjeuner mensuel	10 ans
Pierrette Wiseman	Dîners aux Cailles	10 ans
Simonne Laforest	Tous Azimuts	3 ans
Thérèse Ouellet	Danse en ligne	3 ans
Camille Roy	Souper aux homards	3 ans

Activités sportives

Colette Tremblay	Ski de fond	5 ans
Louise Tanguay	Shuffleboard	5 ans
Doris Bernard	Golf du mardi	3 ans

Voyages

Gilles Mercier	Courts séjours	3 ans
----------------	----------------	-------

PRIX MILIEU DE VIE

Tous Azimuts : Simonne Laforest, Jean Barbeau, Nicole Charbonneau, Huguette Carpentier, Lise Mercier, Paulyne Saucier, Hélène Légaré.

Le comité de travail sur la reconnaissance des bénévoles 2016

17- INVITATION AUX RESPONSABLES D'ACTIVITÉS DE LA C.J.R.

Date : Le mercredi 11 janvier à l'école secondaire Saint-Jean-Eudes

Information et consultation sur les changements en cours à la C.J.R.

Le conseil d'administration de la C.J.R. invite tous les responsables d'activités à une rencontre d'information et d'échanges sur des changements en cours à la C.J.R. Comme vous êtes les maîtres d'œuvre des résultats visés par ces change-

ments, il est donc indispensable que vous fassiez connaître votre point de vue sur ces orientations, particulièrement à partir de votre vécu dans la réalisation de vos activités.

La rencontre est une première étape s'inscrivant dans une démarche visant à ce que tous les intervenants (membres du CA, coordonnateurs d'activités, responsables d'activités et membres) se donnent une compréhension commune de la C.J.R. qu'ils souhaitent pour le mieux-être de tous au cours des prochaines années.

Pour vous préparer à notre rencontre, vous pouvez consulter les documents suivants :

- le message du président dans *L'INFO C.J.R.* de septembre
- l'organigramme de la C.J.R. dans *L'INFO C.J.R.* de septembre, page 6
- le site Web de la C.J.R., onglet « À propos » (Politique sur le vieillissement actif et Code de vie) et onglet « Vers l'inclusion ».

La rencontre aura lieu le 11 janvier 2017 à l'école secondaire Saint-Jean-Eudes dans la salle au-dessus de la piscine à **8 h 30**. Un café/muffin vous sera offert à votre arrivée et la rencontre se déroulera de 9 h à midi.

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

Note : Votre coordonnateur d'activités demeure disponible pour toute information additionnelle au sujet de cette rencontre.

17- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R., vous devez communiquer avec Louis Paquet en composant le 418-626-3696

La C.J.R. offre ses condoléances aux familles de :



Monsieur Fernand Martel,
décédé le 11 août 2016

Monsieur Jean Lapointe,
décédé le 1er octobre 2016

Monsieur Raymond Bérubé,
décédé le 6 octobre 2016

Madame Denise Laroche Boisvert,
décédée le 30 novembre 2016

1- QUE FAITES-VOUS MESDAMES?

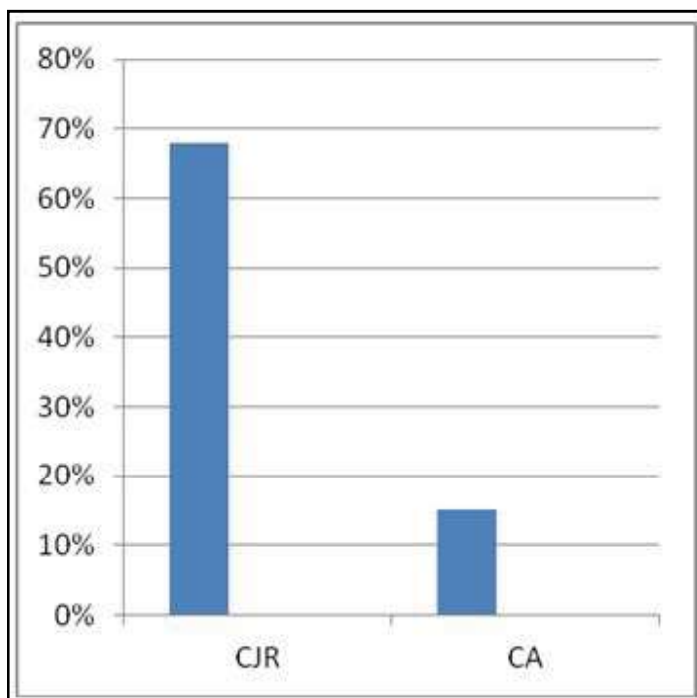
Nous avons besoin de vos talents.

Il y a deux Jean-Guy Lebel:

- le secrétaire du conseil d'administration qui signe l'avis de convocation à l'assemblée générale annuelle de la C.J.R. et qui se doit d'accepter toutes les candidatures;
- l'administrateur qui veut faire une invitation particulière aux femmes.

L'administrateur constate en effet qu'il n'y a que 2 femmes sur 13 au conseil d'administration, cela dans une association qui compte 1300 femmes pour 600 hommes. Il nous en manque certainement quelques-unes.

% de femmes dans la C.J.R. et au CA



Nous serions bien heureux, mes collègues et moi, d'établir un plus juste équilibre, de manière à bâtir la meilleure équipe qui soit. Étant père de deux garçons et grand-père de trois petites-filles, je vois très bien les forces qui nous distinguent et la richesse découlant de cette complémentarité. C'est de cette même complémentarité et de ses bénéfices

potentiels dont je me permets de rêver pour la C.J.R. par le biais de son conseil d'administration.

De plus, de nouveaux membres féminins au conseil d'administration devraient nous apporter une sensibilité plus grande et une réponse mieux adaptée aux besoins de nos 1300 participantes à la C.J.R. Enfin, parmi vous toutes, il existe certainement des talents et des habiletés que nous n'avons pas pu découvrir et qui n'attendent qu'à se dévoiler. Si nous avons la possibilité de les connaître, je suis persuadé que cela viendrait améliorer notre fonctionnement et enrichir nos travaux.

Mesdames, pensez-y. Vous avez la possibilité de contribuer au mieux-être de notre société. Rien de plus facile. Vous n'avez qu'à remplir le formulaire qui se trouve à la section 2, numéro 15 de ce journal, puis l'apporter à celui qui est secrétaire du conseil d'administration.

Jean-Guy Lebel

2- CONFÉRENCE SUR LES LIMITATIONS AUDITIVES

-Un succès--



Notre amie Georgette Baril s'est un jour présentée chez un audioprothésiste où elle a été accueillie avec beaucoup d'empathie. Elle a pensé qu'il existait sûrement d'autres membres de la C.J.R. qui aimeraient discuter de problèmes d'audition dans un climat agréable.

Elle en a parlé à son professionnel. Elle en a parlé au comité sur le vieillissement actif dans la dignité (VAD). C'est ainsi qu'a eu lieu une conférence sur le sujet le 22 septembre dernier.

Georgette ne s'était pas trompée : 70 membres ont pu participer à la conférence présentée par le groupe Lobe. Faute de place, il a même fallu refuser du monde. Et le mot participer n'est pas trop fort, les gens y ont posé de nombreuses questions. Il faut dire que le conférencier a démontré beaucoup de flexibilité dans sa présentation et qu'Hélène Gauvin avait su tous nous mettre à l'aise lors de son mot d'introduction.



Nous avons donc pu apprendre toutes sortes de choses fort intéressantes sur les limitations auditives. Comme le fait que la moitié des personnes de 75 ans et plus ont des problèmes dans ce domaine et qu'il existe des organismes pouvant aider comme l'Association des personnes ayant un problème de l'audition (APDA).

Merci donc aux organisateurs de cette conférence : Georgette Baril, Hélène Gauvin, Céline Poulin, Nadine Lacroix et Sophie Durand.

Jean-Guy Lebel

Note : Les photos prises lors de cet événement ont aussi été utilisées dans un photomontage présenté lors de la soirée du mérite bénévole organisée le 18 novembre dernier par l'arrondissement de Charlesbourg.

La C.J.R. voulait en effet honorer à cette occasion les quelque 25 bénévoles engagés à ce jour dans le projet VAD.

Félicitations à ces 25 enthousiastes! Félicitations en même temps à tous les membres qui contribuent à faire de la C.J.R. un milieu plus ouvert, accueillant, chaleureux et inclusif!


ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION SUR L'INTIMIDATION

L'intimidation est une réalité qui dérange et qui est bien présente dans tous les milieux et à toutes les tranches d'âge.

Le 10 novembre dernier, le comité VAD, dans le cadre du projet de recherche-action participative, offrait l'activité de sensibilisation intitulée : **CONTRER L'INTIMIDATION : DES OUTILS POUR Y ARRIVER.** Notre objectif était d'expérimenter l'activité auprès des membres du conseil d'administration, des membres des équipes de travail et des activités pilotes.

25 personnes étaient présentes. Selon leur évaluation, *la satisfaction générale est élevée à l'égard de l'activité et tous les participants estiment que cet atelier devrait être offert à tous les membres de la C.J.R.*

Notre intention est donc de répéter l'expérience, après les fêtes, afin de vous permettre de participer à ce type d'activité et ainsi, ensemble, porter le même message.

Le comité VAD 

LA BONNE NOUVELLE VAD

L'activité Conditionnement physique a mis en place une période d'essai pour permettre à des membres d'évaluer leurs capacités avant de s'engager pleinement pour la session ou de trouver une journée qui convienne mieux à leur rythme.

Un geste inclusif simple.
Ensemble, vers l'inclusion!

Automne 2016

3- COUCHER OU LEVER DE SOLEIL

On est toujours bouleversé par la mort d'un enfant ou de quelqu'un en pleine activité, car on a l'impression que notre société perd un potentiel inestimable.

Mais lorsqu'un vieillard arrive au terme de son existence, on dit qu'il a fait sa vie, que son temps est arrivé et que, de toute façon, il avait donné à la société ce qu'il pouvait.

Quand on y songe bien, vieillir c'est même plus riche que naître. Naître, ce n'est qu'une promesse tandis que vieillir, c'est un accomplissement. Si bien qu'on peut dire sans se tromper que les rayons du soleil couchant sont aussi beaux que ceux du soleil levant : c'est dans leur lueur qu'apparaît notre dernière vérité.

Les dernières lumières du soleil couchant sont les premiers rayons de l'éternité. Alors, on devient sage et on cesse d'être acteur. Vieillir, c'est voir le monde par l'autre bout de la vie. À mesure qu'on s'approche de l'autre monde, on se détache peu à peu des intérêts terrestres pour investir dans les valeurs éternelles, les seules capables de combler l'immensité de nos espérances.

Doris Lussier

4- SEMEZ ET CULTIVEZ CE QUE VOUS SOUHAITEZ RÉCOLTER

Imaginez un arbre d'un vert lumineux. Il interpelle votre regard; vous ralentissez et vous observez sa forme et ses couleurs; son essence vous enveloppe d'une présence réconfortante et énergisante. Cet arbre inspire l'enracinement, le mouvement et le rayonnement. Cet arbre inspire la force et la joie. Cet arbre inspire la vie. Un peu plus loin dans la forêt, vous croisez un arbre terne et éteint. Cet arbre est en vie, mais il n'est pas vivant! Il est en survie. De nombreuses personnes sont en vie, mais en réalité, elles sont en survie. L'essentiel de leur énergie est consacré à surmonter leurs peurs et leurs insécurités, qui relèvent souvent de leur passé et de l'anticipation de leur futur.

Il est vrai que la compréhension de notre histoire est nécessaire à la connaissance de soi. Mais il est, je crois, important de dévoiler notre créativité et notre joie pour transformer nos peurs en amour de soi. Pour cela, il est essentiel d'être

à l'écoute de nos besoins réels. Il est essentiel d'être présent à notre ressenti. Lorsque je n'ai pas faim et que j'ouvre machinalement le paquet de croustilles ou de biscuits, je ne suis pas présent à ce que je suis. Je choisis d'ignorer une partie de mon être en mangeant. Avant d'ouvrir le paquet, je peux simplement me poser la question : pourquoi je veux manger? Pourquoi? Pour éveiller ma conscience. Pour sortir du pilote automatique. Pour permettre à mes barrières d'émerger. Pour me permettre d'exprimer les émotions qui m'habitent : tristesse, colère, frustration, déception, humiliation, culpabilité...

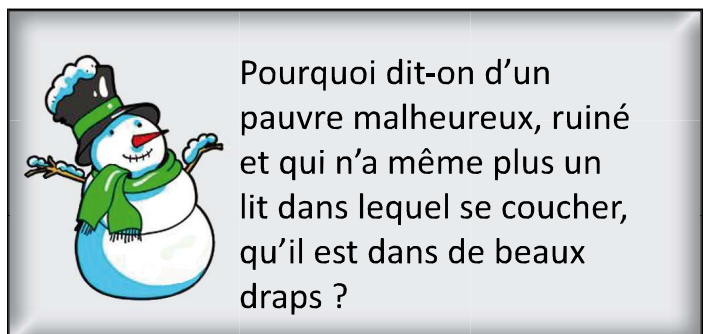
L'expression de mon ressenti me permet d'entrer en contact avec ce vide intérieur qui me paraît insatiable. Comment pourrait-il se remplir de biscuits ou de croustilles alors que ce vide aspire à la vie, à l'amour et à la joie? Avez-vous déjà pensé à l'aspect invisible de vos aliments? Avez-vous déjà imaginé la vie qui habite un bleuet ou un kiwi? Dans le cas des aliments raffinés et transformés, il est inutile de chercher ne serait-ce qu'une parcelle de vie. Vous n'en trouverez pas! Un aliment transformé est inerte. La cuisson à haute température et les technologies de transformation détruisent ou dénaturent les nutriments.

Avez-vous déjà pensé à semer des graines de tournesol rôties et salées dans votre jardin? Non. Comment voulez-vous cultiver la vie dans votre corps en consommant des aliments morts? Non seulement les produits raffinés ne vous permettent-ils pas de semer la vie, mais ils vous en enlèvent en épuisant votre système digestif, votre système immunitaire, votre système nerveux, vos glandes... De plus, ils vous tiennent prisonnier de vos peurs, de vos insécurités, de vos malaises, de votre fatigue, de votre irritabilité et de votre état de manque. Pour cultiver la vie à l'intérieur de soi, il est essentiel de choisir des aliments sains, frais et colorés.

Un texte de Imane Lahlou

Directrice Expérience santé globale

Monastère des Augustines



5- AUTEURS DE CHEZ NOUS

La neige tisse la saison

Après une longue randonnée
un dernier regard sur le rivage
tes pensées démaillent le chemin
tu souris au jour froid qui se meurt

pendant que le soleil s'efface
sous la garde du feu qui apaise
ton souffle change de pas
le silence berce le temps

le rythme de l'hiver s'installe
dans la grisaille de la nuit
la giboulée traverse les nuages
le verglas s'accroche au paysage

peu à peu la neige tisse la saison

Gisèle Labbé



*Au nom du conseil d'administration
de la C.J.R.,
je souhaite à tous les membres
de conserver en 2017
la joie de vivre et la bonne forme.*

*Que la paix et la solidarité
nous accompagnent
au cours de cette année.*

*Claude Charbonneau,
Président*



1- IDENTIFICATION DES BÉNÉVOLES

Tous les bénévoles qui participent aux inscriptions seront identifiés à l'aide d'un porte-insigne (cocarde) qui indiquera le nom du bénévole, l'activité à laquelle il participe ainsi que la date de la journée d'inscription. Lors de l'inscription personnelle du bénévole pour une activité, le porte-insigne sera obligatoire.

2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 4 JANVIER

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions, identifiés par le port d'une cocarde, sont autorisés à s'inscrire et à inscrire leur conjoint membre ou un autre membre à une activité avant 10 h 30. **Aucune autre inscription ne sera acceptée durant cette période.** La séance d'inscription pour tous aura lieu le mercredi 4 janvier de 10 h 30 à midi, **au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6330, 3^e Avenue Est.**

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 4 janvier. Nous demandons aux membres de bien vouloir préparer leurs chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. **Un membre ne pourra inscrire plus qu'une autre personne à une activité.**

Venez nous rencontrer et échanger avec nous.

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

3- BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Comme par le passé, les Lundis PM sont de retour à compter du 9 janvier jusqu'au 12 juin inclusivement. Les activités régulières des Lundis PM se déroulent au Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin.

Nous vous invitons en grand nombre à venir prendre un café, à partager et fraterniser avec tous et chacun. D'autres personnes pourront en profiter pour se retrouver et jouer à des jeux de société tels que cribb, bridge, whist, dominos, scrabble...

De plus, des membres du conseil d'administration seront présents pour vous accueillir, pour vous inscrire aux activités d'hiver et pour l'émission ou le renouvellement des cartes de membres.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau



4- RENCONTRE POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Le vendredi 11 novembre, les membres du conseil d'administration ont accueilli plus de 100 nouveaux membres à une rencontre d'information et d'échanges. Après les présentations d'usage et particulièrement celle de la nouvelle coordonnatrice générale madame Nathalie Poulin, Claude Charbonneau, président, nous a entretenus sur les changements organisationnels à la C.J.R., Justin Pilote sur la carte de membre un engagement mutuel et Marcel Leblanc sur l'inscription en ligne. Pour conclure, les quatre coordonnateurs sont venus tour à tour parler de leur secteur respectif d'activités. Le tout fut suivi d'une période de questions fort intéressantes et constructives pour l'ensemble des participants.

Un goûter nous a tous réunis pour échanger et fraterniser en bonne compagnie. Ce fut une très belle rencontre, très positive et encourageante.

Un gros MERCI à tous les participants qui nous ont démontré qu'ils étaient intéressés au bon fonctionnement et au développement de la C.J.R.

Claude Charbonneau, Président

5- RENCONTRE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La C.J.R. invitera personnellement ses bénévoles qui contribuent activement au succès et au bon déroulement de ses activités et ce, pour une rencontre reconnaissance qui se tiendra le vendredi 20 janvier 2017 à 17 h 30 au Centre communautaire du Plateau.

Cette rencontre va nous permettre de souligner votre contribution à la réussite de la C.J.R., de mieux nous connaître et d'échanger dans un climat festif. Un léger goûter vous sera servi pour l'occasion.

Le succès de la C.J.R. passe sans contredit par ses bénévoles. Vous êtes tous importants pour l'organisme. Un merci personnel s'adresse à chacun et chacune d'entre vous.

Au plaisir de vous rencontrer.

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

6- CRIBB



Les membres désirant jouer au cribb les lundis après-midi n'ont qu'à se présenter à compter de 13 h au Centre communautaire du Plateau. Les équipes sont formées sur place et l'activité est gratuite. Il est obligatoire d'être membre de la C.J.R. pour se joindre au groupe.

Suzanne Bolduc 418-627-9717, responsable

Nicole Beauchesne 4185-627-2574

7- TOUS AZIMUTS



Cet hiver, on ralentit, on respire et on s'inspire...

Les jours raccourcissent, les arbres sont dénudés, le froid paralyse, les rues et les entrées sont encombrées et la météo fait des siennes... tout ça fait que l'hiver s'établit... Pour certains, c'est plus difficile de sortir avec l'auto, en autobus ou même à pied. Pour les autres, il reste quand même beaucoup de choix d'activités aux Lundis PM pour sortir, se récréer et s'occuper à la C.J.R. Et ces activités pour la plupart se terminent en avril.

...PSSST! Alors pas d'Azimuts cet hiver

Mais on s'activera en mai jusqu'en août et de septembre à novembre 2017, c'est-à-dire une inscription à prévoir en mai et une autre en septembre. Enfin, nous prenons quelques instants, pour vous remercier, membres Tous Azimuts de votre présence automnale. Quel dynamisme rempli de chaleur, de participation, d'accueil et de plaisir que nous avons tous vécu ensemble. Nous vous souhaitons un très bel hiver. Sortez quand il fait beau, respirez l'air frais, inspirez-vous et revenez nous voir en début de mai.

Le comité se joint à moi pour vous souhaiter de passer de très Heureuses Fêtes remplies de joies et de santé avec tous les vôtres et une heureuse année 2017. **On a déjà hâte de vous revoir!**

Simonne Laforest 418-622-1375, responsable et son équipe : Jean Barbeau, Nicole Charbonneau, Huguette Charpentier, Hélène Légaré, Lise Mercier et Paulyne Saucier



Mireille Alain
Massothérapeute agréée, FQM
Spécialisée en Cranio-sacré
Points triggers
(581) 224-6706
(418) 509-9689
Reçu pour assurance et impôt

Les petites annonces C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

OFFRES de SERVICES

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
Téléphone : (418) 627-3479

Réf. 154



Renée Masson

1- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

Les personnes qui ont des suggestions ou qui aimeraient coopérer à l'organisation d'activités culturelles sont priées de communiquer avec moi.

Renée Masson 418-634-5354, coordonnatrice

2- UNE JOURNÉE À L'ÎLE D'ORLÉANS



Quelque 40 membres de la C.J.R. ont visité l'Espace Félix-Leclerc en août dernier. Ce fut l'occasion de se rassembler autour du monument de notre grand poète pour interpréter plusieurs de ses grands classiques.

Photo: Gilles Mercier

André Bellemare



3- LA 19^e SAISON DE BRIDGE HIVER 2017

La saison d'hiver 2017 du bridge de la C.J.R. débute le vendredi 6 janvier à 13 h au Centre communautaire du Plateau, situé au 8815, avenue Jean-Paquin.

Nous prendrons une trentaine de minutes au début de la séance de bridge pour vous informer des résultats de l'évaluation de la session d'automne 2016, des mesures que

nous voulons prendre pour favoriser l'accueil et le respect des joueurs de même qu'une meilleure pratique du jeu de bridge.

Elle se terminera le 19 mai. Un tournoi suisse et un souper auront lieu le vendredi 5 mai à 13 h au même endroit. Il est à noter qu'il n'y a aucune restriction concernant les places disponibles.

Nous vous demandons de ne pas arriver avant **12 h 30** pour nous permettre de préparer la salle. La séance de duplicata devrait se terminer avant 17 h. La saison dure 20 semaines. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h. C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive.

Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non-membre.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Louise Cloutier, Louis Paquet, Danielle et Paul-Henri Lessard, Nicole et Claude Charbonneau avec l'ajout de trois nouveaux membres Dennis Shareck, Yolande et Roger Lévesque continue à assurer le succès de cette activité. Je les remercie pour leur excellente contribution.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

4- GROUPE VOCAL



Après un temps d'arrêt pour le temps des Fêtes, nous reprendrons le chant du Groupe Vocal le 16 janvier.

Notre dernière session fut très bien réussie car pour nous « S'AMUSER EN CHANTANT » est notre but principal de tous les lundis matins.

À tous et toutes Bonheur, Santé et surtout Paix pour 2017.

Aline Parent 418-626-0966, responsable

5- GROUPE INSTRUMENTAL

Certains mélomanes aimeraient faire de la musique, non pas en tant que choristes, mais cette fois-ci en tant que musiciens. Lors de la dernière rencontre des nouveaux membres de la C.J.R., j'ai démontré un intérêt à former un groupe instrumental réunissant des talents parfois inconnus parmi les membres de la C.J.R.

Suite au sondage qui s'est tenu récemment, environ 10 personnes ont manifesté un intérêt à former un groupe instrumental.

Si vous jouez d'un instrument, quel qu'il soit, et que vous aimeriez vous amuser en jouant ensemble, d'une façon informelle, nous vous invitons à communiquer avec moi. Vous pourrez aussi vous inscrire lors de la journée d'inscription du 4 janvier prochain.

Début : Le vendredi 6 janvier
Heure : 13 h à 16 h
Coût : 15 \$
Endroit : Centre communautaire du Plateau

Martin Chouinard 418-628-7417, responsable

6- SCRABBLE

Après cette pause de quelques semaines, bienvenue à tous les membres du club aux inscriptions du 4 janvier.

Les activités reprendront les lundis p.m. toujours dans la même atmosphère conviviale.

Début : Le lundi 9 janvier
Heure : 13 h à 15 h 30
Endroit : Chalet des Loisirs Maria-Goretti,
7475, avenue Paul-Comtois
Coût : 15 \$

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

7- CONVERSATION ANGLAISE

Si vous désirez parfaire votre conversation anglaise, inscrivez-vous à nos ateliers de conversation. Vous serez supervisé par un moniteur qui se fera un plaisir de vous aider.

Prenez note que, lors de ces ateliers, les échanges se font uniquement en anglais. Les futurs candidats seront évalués selon leur niveau d'anglais.

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs et, de plus, si vous avez des suggestions de visites de groupe à l'extérieur de nos locaux habituels, nous sommes ouverts à toutes vos suggestions.

Les dates des ateliers vous seront confirmées par les moniteurs eux-mêmes mais vous pouvez faire connaître vos préférences. Certains ateliers sont déjà complets et les disponibilités restantes sont le lundi et mardi en matinée, soit de 9 h 30 à 11 h 15.

Coût: 15 \$

Vous pouvez vous inscrire lors de la journée d'inscription du 4 janvier ainsi qu'aux Lundis PM des 9 et 16 janvier 2017, au Centre communautaire du Plateau.

Ghislain Gauthier 418-624-9023, responsable

g.ghislain47@gmail.com

8- COURS D'ESPAGNOL

Pour profiter à 100% de vos voyages dans le Sud, des cours d'espagnol vous permettront d'avoir des échanges agréables et de mieux connaître la culture du pays visité.

Pour la session d'hiver, les cours d'espagnol ont une durée de 24 heures, soit 12 cours de 2 heures. Les cours débiteront dans la semaine du 15 janvier jusqu'au 7 avril.

Les niveaux sont les suivants :

Mardi 17 janvier : 10 h à 12 h – Débutants 3
12 h à 14 h – Débutants 1

Jeudi 19 janvier : 9 h à 11 h – Conversation avancée
11 h à 13 h – Conversation intermédiaire

*Selon le nombre d'inscriptions, pour les débutants 1, il pourrait y avoir des changements dans l'horaire.

Endroit : Centre communautaire et culturel de Charlesbourg

7575, boul. Henri-Bourassa (édifice du CLSC La Source – 1^{er} étage)

Coût : 110 \$ pour 12 cours payable à l'ordre du payeur. Ce montant comprend les 12 semaines de cours ainsi que le coût de la location de salle et les photocopies d'exercices supplémentaires. Coût à part de 55 \$ pour le livre de base ou un cahier à 12 \$.

André Le Blanc 418 628-5651, responsable

9- CINÉ-DISCUSSION



Après quatre années d'activité, le Ciné-Discussion a pris fin en novembre 2016.

Voilà pourquoi je sentais le besoin de remercier les gens pour leur participation active durant ces dernières années. Le temps est venu d'aller vers autre chose. Je demeure un cinéphile toujours intéressé par les échanges enrichissants avec les perceptions des autres. Comme je le disais dans mes présentations : un film, vu par vingt personnes différentes, devient vingt films différents car chacun regarde, analyse le film avec ce qu'il est au plus profond.

Encore MERCI pour tous ces enrichissements personnels que vous m'avez apportés. La dernière saison a été bien suivie et le niveau de participation a été intéressant.

Jacques Bois 418-628-9905, responsable
Assisté de Denyse Bois

10- MASSAGE DE DÉTENTE

Ce type de massage se pratique avec de l'huile à massage qui vous sera fournie. Vous devez apporter un drap plat, une grande serviette et une paire de pantoufles.

Vous apprendrez les 4 manœuvres qui seront pratiquées au cours des 10 semaines de cours. Ces dites manœuvres changeront avec la partie du corps qui sera massée.

Les cours se donneront le lundi de 13 h 30 à 15 h 30.

Dates : 16, 23 et 30 janvier
6, 13 et 20 février
6, 13, 20 et 27 mars

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CLSC La Source)
7575, boul. Henri-Bourassa (salle RC-02)

Coût : 125 \$ payable par chèque au nom de Roger Jobin

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

11- RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

La réflexologie vient de l'ancienne Égypte et fut introduite en Amérique du Nord vers les années 1930. C'est un art et

une science qui consistent à localiser par des techniques spéciales bien acquises l'endroit exact où des troubles se produisent et à rétablir le fonctionnement des tissus ou des organes atteints.

Le corps humain est une machine en équilibre délicat, qui travaille en synergie, dont chaque élément contribue au bon fonctionnement de l'ensemble dans l'intérêt de tous.

Ce cours se donnera le mercredi matin de 9 h 30 à 11 h pour 4 semaines.

Groupe 1

Dates : 18 et 25 janvier, 1^{er} et 8 février

Groupe 2

Dates : 15 et 22 février et 8 et 15 mars

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CLSC La Source)

7575, boul. Henri-Bourassa (salle RC-02)

Coût : 55 \$ payable par chèque au nom de Roger Jobin (incluant les notes de cours avec 12 tableaux couleurs)

Roger Jobin massothérapeute, 418-872-8615

12- ATELIER DE GÉNÉALOGIE

Un atelier de généalogie aura lieu le 8 février, entre 9 h et midi. Possibilité d'un second atelier le 15 février, si requis.

Venez en grand nombre apprendre l'abc de la recherche en généalogie. Vous apprendrez comment commencer une recherche en généalogie, où chercher, quoi chercher.

Vous apprendrez également les divers instruments mis à votre disposition pour mener à terme votre recherche et comment s'en servir.

Vous pourrez avoir un aperçu d'un système de classement très utile pour conserver vos données. Apprenez tout ce que vous pouvez trouver à votre domicile tout en surveillant la cuisson du potage, et où chercher pour la suite.

Monique Chamberland 418-628-7963

monchamber@videotron.ca

13- CLUB LA VIE-LAINE

Le club la **Vie-Laine** a pris forme grâce à nos monitrices et au soutien de Renée Masson auprès de la C.J.R.

Louissette Morin, Huguette Charpentier, Marie Goulet et Hélène Légaré sont les personnes qui ont démontré tant de patience et d'habileté lors de nos 10 rencontres d'automne 2016 que leurs services seront reconduits pour la session d'hiver 2017.



Afin de compléter le groupe qui reprendra le mercredi 11 janvier jusqu'au 17 mars au Centre communautaire du Plateau, nous pourrions accueillir 6 nouveaux membres. Si vous êtes intéressés, vous pourrez communiquer votre intention à mon adresse courriel.

Commentaires de membres du club la Vie-Laine...

- Le tricot est pour moi une redécouverte des bienfaits sur le plan physique, cognitif et social. Puisque nous sommes dans des décennies avancées, nos doigts subissent les soubresauts d'arthrose. Le tricot me procure l'exercice nécessaire, de façon régulière. Il faut se concentrer pour bien travailler, suivre les directives de l'équipe et surtout porter attention aux expertes bénévoles. (Thérèse T.)
- Le fait d'être en mode création amène une belle sensation de bien-être et de fierté comme si on avait créé une super-recette délicieuse mais autre avantage... moins engraisante. (Diane B.)
- La Vie-Laine pour moi, c'est : Entraide, Plaisir, Amitié. (Colette F.)
- Je suis toujours contente d'aller au tricot car je rencontre des gens qui ont la même passion que moi. Il y a une bonne humeur chez chacune des personnes. (Agathe B.)
- Tricoter m'apaise car je dois me concentrer sur la laine, aiguilles et patron. C'est ainsi que mon tricot me suit dans mes bagages. (Renée G.)

Andrée Girard

andree.girard10@hotmail.com

14- THÉÂTRE LA BORDÉE

Date : Le vendredi 27 janvier

J'ACCUSE : Texte d'Annick Lefebvre, mise en scène de Sylvain Bélanger.

Distribution : Léane Labrèche-Dor, Ève Landry, Debbie Lynch-White, Alice Pascual et Catherine Trudeau.

J'accuse, c'est cinq monologues vibrants. Il y a la fille qui encaisse, vendeuse de bas de nylon dans une boutique souterraine; la fille qui agresse, propriétaire d'une petite entreprise qu'elle a osé démarrer en contexte d'austérité économique; la fille qui intègre, immigrante essayant de trouver sa place; la fille qui adule, admiratrice sans bornes d'Isabelle Boulay; la fille qui aime, qui aime trop, qui aime mal. C'est surtout cinq femmes qui luttent contre une société qui les juge. Cinq femmes qui osent crier leur frustration.

Ce texte coup de poing, encensé par la critique lors de sa création à Montréal l'an dernier, reflète la voix d'une génération devant composer avec l'urgence de réussir et l'obligation de se conformer.

Heure : 19 h 30

Départ : 18 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Coût : 32 \$ incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service ainsi que le pourboire du chauffeur.

Retour : Vers 22 h

André Bellemare 418-627-3730, responsable

Assisté de Denise Bellemare

15- HÉRITAGE DE LA MUSIQUE AFRO-AMÉRICAIN

Date : Le jeudi 23 février

L'OSQ sous la direction du chef d'orchestre Fabien Gabel.

Les pièces interprétées seront :

Symphonie en sol majeur : Joseph Bologne de Saint-George

Romance pour violon : Coleridge-Taylor

Rhapsody in Blue et Variations sur « I Got Rhythm » : Gershwin

La création du monde : Milhaud

Québec History X : Webster

Harlem : Ellington

Heure : Départ du stationnement de l'église
Sainte-Cécile à 18 h 50
Endroit : Grand Théâtre de Québec
Coût : 57 \$ autobus et billets inclus
Retour : Vers 22 h

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

16- MATINÉE CULTURELLE – LES FILLES DU ROY

Date : Le vendredi 24 février

Elles sont venues de France au 17^e siècle pour mettre au monde notre peuple; elles ont été près de 800 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'œuvrer à leur réhabilitation dans l'opinion publique. La plupart de nous avons une des Filles du Roy comme ancêtre.

En 1665, le Roy décide d'envoyer le régiment de Carignan-Salière 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.

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paie-ment
Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)
Coût : 5 \$ payable en argent
Note : Places limitées, inscription obligatoire

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Denise Bellemare

17- THÉÂTRE LE PÉRISCOPE

Date : Le mercredi 15 mars

POUR RÉUSSIR UN POULET : texte de Fabien Cloutier, mise en scène d'Emmanuelle Nappert.

Distribution : Denis Bernard, Gabrielle Côté, Guillaume Cyr, Marie Michaud et Hubert Proulx

Connu pour sa verve et son regard franc sur notre société, Fabien Cloutier, récipiendaire d'un Prix littéraire du Gouverneur général en 2015, revient au Périscope avec sa dernière création **POUR RÉUSSIR UN POULET**.

Cette pièce dresse un portrait sans fioritures de la petite racaille, mais aussi et surtout de ceux qui, acculés au pied du mur, marchent parfois sur leurs principes pour garder la tête hors de l'eau. Avec son regard sans pardon et sa langue sans détour mais toujours teintée d'humour, Fabien Cloutier ne cherche pas de coupables : patrons, employés, immigrants, tous font partie d'un système où la valeur du travail, des gens et des choses se monnaie parfois uniquement selon la taille des égos.

Heure : 19 h

Départ : 18 h 20 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Coût : 28 \$ incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service ainsi que le pourboire du chauffeur

Retour : Vers 21 h 30

André Bellemare 418-627-3730, responsable
Assisté de Denise Bellemare

18- LES VIOLONS DU ROY

Date : Le jeudi 23 mars

Concerto pour orgue de Haendel avec comme chef d'orchestre Michael Willens et Jean-Willy Kunz, organiste. Ils interpréteront les concertos en sol mineur, en si bémol et en ré mineur de Haendel. Une soirée toute en harmonie.

Heure : 20 h

Départ : 19 h 20 du stationnement de l'église
Sainte-Cécile (côté nord)

Endroit : Palais Montcalm

Coût : 54 \$ autobus et billets inclus

Retour : Vers 22 h 15

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

19- MICHEL LOUVAIN ET L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC

Date : Le dimanche 9 avril

Assistez au spectacle de Michel Louvain « **60 ans avec vous, 60 ans de bonheur** ». Deux anniversaires importants marqueront l'année 2017 pour monsieur Louvain. Afin de souligner ses 60 ans de carrière et son 80^e anniversaire de naissance, il offrira un spectacle unique en son genre avec l'Orchestre Symphonique de Québec au Grand Théâtre.

Monsieur Michel Louvain a enregistré son premier album en 1957 et a conquis le public québécois avec une quarantaine d'albums en carrière. Venez vous rappeler de bons souvenirs en sa compagnie.

Le spectacle aura lieu en après-midi et après le spectacle, nous irons souper dans un resto de Québec.

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Prix : 149 \$ (154 \$ non-membre) par personne, incluant le billet du spectacle au parterre, le transport en autobus scolaire, un souper et le pourboire, toutes les taxes et le service d'un accompagnateur

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

20- HOMMAGE À ABBA, DANCING QUEEN

Date : Le vendredi 21 avril

Avec plus de 350 millions d'albums vendus dans les années 1990, la musique d'ABBA est toujours un grand plaisir à écouter.

Chef d'orchestre : David Martin

Le chœur de l'OSQ sous la direction de David Rompré

Artistes invités : Jeans'n Classics

Heure : 20 h

Départ : 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

Endroit : Grand Théâtre

Coût : 57 \$ autobus et billets inclus

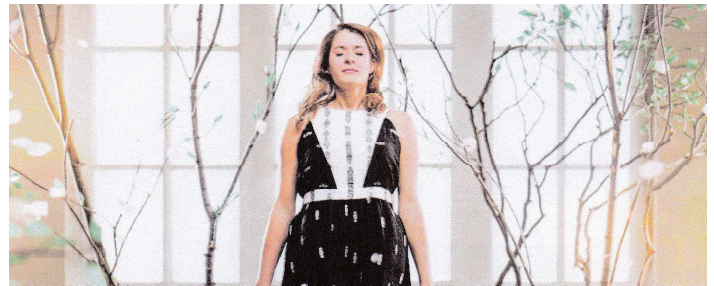
Retour : Vers 22 h 15

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

21- THÉÂTRE LE TRIDENT



VENIR AU MONDE



Date : Le mercredi 26 avril

VENIR AU MONDE : une création d'Anne-Marie Olivier qui célèbre la vie, qui célèbre toutes les vies, mise en scène de Véronique Côté, avec Charles-Étienne Beaulne, Érika Gagnon, Maryse Lapierre, Christian Michaud, Anne-Marie Olivier et Alexandrine Warren. Une production du Trident en collaboration avec Bienvenue aux dames.

L'entrée dans le monde demeure un choc brutal, un moment imprévisible, parfois tragique, un moment où l'on vit des émotions fortes, un moment qui n'a rien de banal. *Venir au monde* se présente comme une rafale d'accouchements, tous issus d'une cueillette de centaines d'histoires vraies.

Revivre une, puis plusieurs naissances. Explorer comment cette arrivée spectaculaire, animale, violente, gluante, intense, tout sauf banale, peut se révéler comme une catharsis. *Venir au monde* se veut un spectacle qui donne envie de vivre plus fort, plus intelligemment, plus consciemment avec davantage de fougue, de courage, plus de soif et d'appétit. Ce spectacle est un appel d'air !

Départ : 18 h 45 du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 22 h

Coût : 39 \$. Prix de groupe pour aînés incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service, ainsi que le pourboire du chauffeur

Note : Nombre de places limité. Cette pièce est très en demande.

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

22- LE BARBIER DE SÉVILLE

Date : Le jeudi 18 mai

C'est l'opéra le plus joué de Rossini et son chef-d'œuvre. L'OSQ sera sous la direction du chef Timothy Vernon. Metteur en scène : Morris Panych.

Baryton : Armando Noguera (Figaro)
Mezzo-soprano : Julie Boulianne (Rosina)
Ténor : Antonio Figueroa (Almaviva)
Baryton : Peter McGillivray (Bartolo)
Basse : Alain Coulombe, Basilio)
Mezzo-soprano : Geneviève Lévesque (Berta)

Heure : 20 h
Départ : 19 h 20 du stationnement de l'église
Sainte-Cécile (côté nord)
Endroit : Grand Théâtre
Coût : 64 \$ autobus et billets inclus
Retour : Vers 22 h 15

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable

23- SYMPHONIE ALPESTRE DE RICHARD STRAUSS

Date : Le mercredi 24 mai

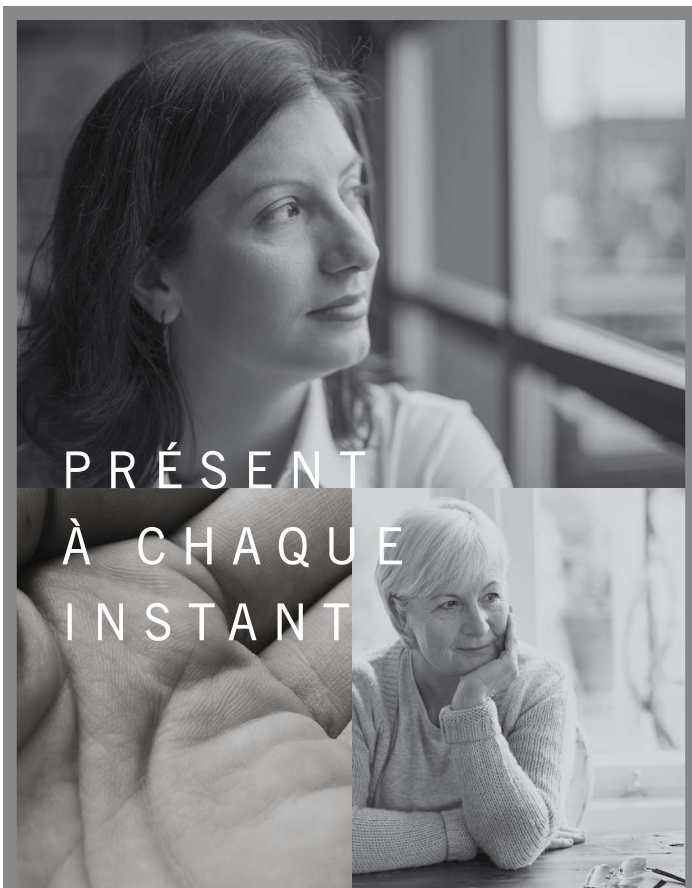
Venez vivre le récit d'une excursion en montagne, mis en musique par Richard Strauss et illustré par des toiles de nos peintres québécois (collaboration MNBAQ).

La Symphonie Alpestre est le dernier poème symphonique du compositeur. Aussi au programme, des compositions orchestrales mises en images par le vidéaste Mario Ville-neuve.

L'OSQ et le chef d'orchestre Fabien Gabel seront heureux de nous présenter ces œuvres. 25 places sont réservées pour ce spectacle, possibilité de plus.

Heure : 20 h
Départ : 18 h 30 du stationnement de l'église
Sainte-Cécile (côté nord)
Endroit : Grand Théâtre avec prélude avant le spectacle
Coût : 62,50 \$ autobus et billets inclus
Retour : Vers 22 h 15

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable



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



Centre funéraire
de Charlesbourg

7335, boulevard
Henri-Bourassa



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT

418 688-2411 coopfuneraire2rives.com



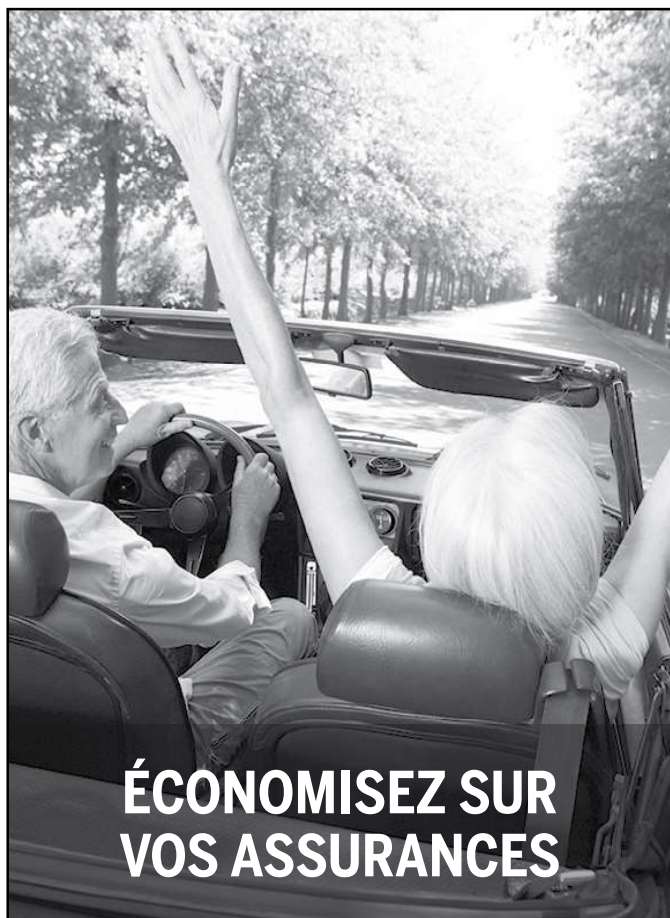
La Coopérative est bien établie à Charlesbourg et ce, depuis 75 ans. Celle-ci s'implique activement à soutenir les organismes de son milieu tels que les associations, les clubs sportifs, les groupes scolaires et les aînés !

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

1233, boul. Louis XIV
Charlesbourg (QC) G2L 1L9
Tél. : 418 628-2525



COOP
Charlesbourg **IGA**
extra



**ÉCONOMISEZ SUR
VOS ASSURANCES**

 +  = **JUSQU'À 200 \$¹**
DE REMISE COMPTANT

POUR VOS ASSURANCES, JE NE VOUS LAISSE JAMAIS SEUL

JUSQU'À 12 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL
sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs
parce que vous êtes membre de la CJR.

Appelez-moi!
Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages
418 622-2322

Affiliée à :


La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



¹ Économies applicables sur les nouvelles polices 2 ans.
Remboursement par chèque ou dépôt bancaire.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2017

JANVIER

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
03 ma	Inscription carte de membre	Centre communautaire du Plateau	Jean Deslauriers	624-4691
04 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 ve	Bridge (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
06 ve	Groupe instrumental (Début)	Centre communautaire du Plateau	Martin Chouinard	628-7417
09 lu	Lundis PM (Début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
09 lu	Cond. Physique (Début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	849-5023
09 lu	Club de marche	Pointe-aux-Lièvres	Édith Vachon	849-5109
09 lu	Scrabble (Début)	Chalet des Loisirs Maria-Goretti	Sylvie Moisan	627-3418
09 lu	Badminton (Début)	Patro de Charlesbourg	Gérald Bacon	626-0718
10 ma	Présentations voyage (Chicago et Costa Del Sol)	Centre communautaire du Plateau	Ginette Turner	622-7059
11 me	Présentation (Baie Georgienne)	Centre communautaire du Plateau	Gilles Mercier	623-9900
11 me	La Vie-Laine (Début)	Centre communautaire du Plateau	Andrée Girard	622-3200
11 me	Rencontre resp. activités	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Justin Pilote	628-2003
13 ve	Taï chi (Début)	Centre communautaire du Plateau	Rémi Hains	628-6705
16 lu	Shuffleboard (Début)	Centre culturel et communautaire	Louise Tanguay	622-3536
16 lu	Massage (Début)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
16 lu	Groupe vocal (Début)	Centre communautaire du Plateau	Aline Parent	626-0966
17 ma	Espagnol (Débutants 3-1)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
17 ma	Danse en ligne (Début)	Centre communautaire du Plateau	Thérèse Ouellet	666-7031
18 me	Réflexologie (1er groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
19 je	Espagnol (Conversation)	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc	628-5651
20 ve	Soirée des bénévoles	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
23 lu	Club de marche	Lac Beauport	Édith Vachon	849-5109
25 me	Dîner du Carnaval	Resto Bar Le Bûcher	Gaétan Bourbeau	628-5791
27 ve	Théâtre	La Bordée	André Bellemare	627-3730

FÉVRIER

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 me	Yoga (Début)	Centre communautaire du Plateau	Pierre Lapointe	666-7845
02 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 di	Paris Romance	Casino de Montréal	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 lu	Club de marche	Centre ski fond de Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
08 me	Atelier généalogie	Centre communautaire du Plateau	Monique Chamberland	628-7963
15 me	Réflexologie (2e groupe)	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin	872-8615
19 di	Déjeuner Petites quilles	Salon de quilles DuVanier	Martin Neault	626-4703
20 lu	Club de marche	Val-Bélair	Édith Vachon	849-5109
23 je	OSQ-Musique Afro-américaine	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
24 ve	Les Filles du Roy	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	627-3730

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2017

MARS

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 lu	Club de marche	Parc de l'Escarpement	Édith Vachon	849-5109
11 sa	Dégustation Vins et fromages	Centre communautaire du Plateau	Louis Paquet	626-3696
15 me	Théâtre	Le Périscope	André Bellemare	627-3730
16 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
20 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles	Édith Vachon	849-5109
23 je	Violons du Roy	Palais Montcalm	Réjeanne Michaud	628-1237
24 ve	Assemblée générale annuelle	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
25-26 av	Voyage	Sicile	Diane Gagné	380-4381

AVRIL

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 di	Remise des textes	L'INFO C.J.R.	Marcelle Fournier	623-0173
03 lu	Club de marche	Circuit piétonnier-Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
06 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
09 di	Michel Louvain	Grand Théâtre de Québec	Ginette Turner	622-7059
12 me	Cabane à sucre	L'En-Tailleur, Île d'Orléans	Lyne Trudelle	626-4619
17 lu	Club de marche	Circuit piétonnier-Charlesbourg	Édith Vachon	849-5109
20 je	Souper	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
21 ve	Hommage à ABBA	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
24-9 mai	Voyage	Costa Del Sol	Ginette Turner	622-7059
26 me	Théâtre	Le Trident	André Bellemare	627-3730
28 ve	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092

MAI

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
03 me	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	628-5791
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	628-5791
05 ve	Bridge (Tournoi suisse)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
08 lu	Tous Azimuts	À confirmer	Simonne Laforest	622-1375
15 lu	Tous Azimuts	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	622-1375
18 je	OSQ - Barbier de Séville	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
19 ve	Bridge (Fin)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	623-2863
21-23	Voyage	Ottawa	Denis Paquet	622-3542
24 me	OSQ - Symphonie Alpestre	Grand Théâtre	Réjeanne Michaud	628-1237
25 je	Voyage	Casino de Charlevoix	Denis Paquet	622-3542
27 sa	Souper au homard	Centre communautaire du Plateau	Camille Roy	628-6995

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

Croisière automnale



174 Grande-Allée O
Québec



Vision of the sea

De Québec à New-York : 9 sept au 1^{er} octobre 2017, 12 jours

Sur le Vision of the sea de la compagnie Royal Caribbean.

Québec, Charlottetown P.E., Sydney N.E., Halifax N.E., Bar Harbor, Maine, Rockland, Maine, Portland, Maine, Boston, Mass., Newport, Rhode Island, Cape Liberty, N.J.

Retour en autocar jusqu'à Québec.

1999 \$ occ. Double, cabine intérieure.

Possibilité d'excursions en français.

Info

[418] 780-0548



Jean Bédard

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu tous les premiers jeudis du mois au restaurant chez Harry, situé au 1190, boul. Louis XIV (centre d'achat Bourg-Royal) à compter de 9 h 30. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place. Cette activité représente une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vos amis sont également les bienvenus. Arrivez quelques minutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.

Placez à votre agenda les dates suivantes : 5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril et 4 mai.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

2- DANSE EN LIGNE

Début : Le mardi 17 janvier
 Endroit : Centre communautaire du Plateau
 Horaire : 13 h (Débutant 2)
 14 h (Intermédiaire Plus)
 Coût : Membre C.J.R. : 4 \$/heure
 Non-membre : 5 \$/heure

Les cours sont donnés par Carole de l'école Michèle Houle.

Thérèse Ouellet 418-661-7031, responsable

3- DÎNER DU CARNAVAL

Date : Le mercredi 25 janvier
 Heure : 11 h 30 (Dîner)
 13 h 30 (Danse en ligne animée par Réal Matte, musicien)
 Endroit : Resto Bar Le Bûcher (anciennement Le Clac), situé au 1750, rue Périgord (Marché aux Puces Jean-Talon)

Menu :
 Soupe du moment ou salade César
 Plat principal (choix du menu)

- Lasagne maison avec sauce bolognaise
- Bœuf bourguignon et purée de pommes de terre
- Salade César et lanières de poulet

Dessert, café ou thé

Coût : 26 \$ incluant le vestiaire ou 10 \$ pour la danse seulement
 Breuvage disponible sur place

Note : Lors de l'inscription, vous devrez mentionner votre choix de menu.

Ginette Dufresne 418-623-4582

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsables

4- DÉJEUNER PETITES QUILLES

Nous vous donnons rendez-vous pour une activité sociale et sportive au Salon de quilles Duvanier pour un déjeuner suivi de trois parties complètes de quilles.

Date : Le dimanche 19 février
 Heure : 9 h (déjeuner) et 10 h 30 (quilles)
 Endroit : Salon de quilles Duvanier, 1100 B, rue Galibois
 Coût : 23 \$ (déjeuner et quilles)
 25 \$ (non-membre)

Note : Vous avez le choix de quatre menus pour le déjeuner.

Martin Neault 418-626-4703, responsable

neault.m@live.ca

5- DÉGUSTATION « VINS ET FROMAGES »

De retour à l'hiver 2017, vous êtes invités à une dégustation « Vins et Fromages », une aventure festive, gastronomique et de franche camaraderie.

L'activité comprend 3 services de fromages, 3 services de vin, charcuteries, fruits et dessert. Animée par un membre, la soirée comportera musique et danse.

Date : Le samedi 11 mars
Heure : 18 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin
Coût : 40 \$

Votre hôte :
Louis Paquet 418-626-3696, responsable

Départ : 10 h 45 de l'église Sainte-Cécile (côté nord) et retour vers 15 h 30
Coût : 29 \$ incluant le repas à volonté, le transport, l'animation musicale, les taxes et les pourboires

Note: Maximum 96 places

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

6- REPAS AUX CAILLES

Nous vous offrons deux dîners et un souper « Table d'hôte » au restaurant « Les Cailles » situé au 337, 76^e Rue Ouest, arrondissement Charlesbourg.

Dates : Le jeudi 16 mars à 11 h 30
Le jeudi 20 avril à 18 h 30 (souper)
Le vendredi 28 avril à 11 h 30
Note : Le prix varie entre 12 \$ et 20 \$
Aucun dépôt ne sera demandé lors de l'inscription.

Pierrette Wiseman 418-626-1092, responsable

7- CABANE À SUCRE

Date : Le mercredi 12 avril

Un cadre enchanteur, une atmosphère chaleureuse ainsi qu'un personnel accueillant sont mis en place pour recréer une ambiance typiquement québécoise. L'histoire de la cabane à sucre et du sirop d'érable vous seront racontés 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 : Marinades et ketchup aux fruits maison, pain de ménage et beurre, soupe aux pois, jambon à l'érable, pâté à la viande, fèves au lard, pommes de terre et herbes, grillades (oreilles de crisse), oeufs brouillés dans le sirop, crêpes, thé, café, dégustation de tire d'érable sur neige après le repas. Musique et animateur de danse en ligne. Vente d'alcool sur place

Endroit : L'En-Tailleur, 1538, chemin Royal, Saint-Pierre-de-l'Île-d'Orléans

8- SOUPER AU HOMARD – BŒUF



En plus du populaire repas au homard, nous offrons un deuxième menu afin de répondre à la demande de membres qui veulent participer à cette activité mais qui préfèrent un autre choix. Chacun peut choisir le repas qui lui plaît.

Date : Le samedi 27 mai
Accueil : Apéro à 17 h 45. Les portes ouvriront à 17 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin
Coût : 45 \$ (membre) 50 \$ (non-membre) pour le souper au homard
28 \$ (membre) 33 \$ (non-membre) pour le souper au bœuf
Menu : Bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail ou au citron, dessert, thé ou café
ou
Velouté de légumes, bœuf bourguignon, pommes de terre parisienne, légumes, salade César, dessert, thé ou café

Musique et danse compléteront votre soirée jusqu'à 22 h 30.

Notes : Apportez votre pince à homard et votre breuvage préféré.

Nous avons un maximum de 150 places.

Camille et Carmen Roy 418-628-6995, responsables
Michel et Madeleine Pilon 418-353-4117
Jeannick et Lise Dubé 418-626-4501



André Landry

1- CLUB DE VÉLO 2016

Grâce à une météo exceptionnelle jusqu'à la fin du mois de septembre, les membres du club vélo ont été enchantés de la saison 2016.

Encore une fois, notre voyage annuel a été un franc succès. Du 19 au 22 juillet, la belle région de Magog a accueilli 129 participants dont 120 vaillants cyclistes au Manoir des Sables, où l'aménagement des lieux ainsi que l'accès à une piscine extérieure ont fait le bonheur de plusieurs. La planification du voyage et des randonnées avait été très bien organisée par les responsables du club.

Le vendredi 30 septembre, le souper de clôture de la saison a eu lieu au Centre communautaire du Plateau et a réuni 125 personnes. Tous ont apprécié l'excellent buffet chaud ainsi que la soirée terminant de belle façon cette saison 2016. Plusieurs ont remporté un prix de présence.

Claude Fortin, président du comité, a pris la parole pour remercier tous les gens présents de leur participation et de leur implication, en particulier les nombreux membres encadreurs, car sans encadreurs, pas de groupes sur la route. Également, les gens qui s'offrent pour nous accompagner comme voiture-balai sont très appréciés.

Le travail des membres du comité de gestion se doit aussi d'être souligné. Ces membres sont : Claude Fortin, Gérald Bacon, Léo Vidal, Diane Bellavance, Andrée Girard, Yvan Delisle, Agathe Leclerc et Sylvie Moisan.

Pour ce qui est de la prochaine saison, Claude a annoncé le départ de Gérald Bacon et d'Yvan Delisle et les a remerciés pour leurs très bons services au sein du comité.

En terminant, le comité désire souhaiter à tous ses membres de Joyeuses Fêtes et une Bonne Année 2017, en forme et en santé!

Claude Fortin, président et responsable
Gérald Bacon, vice-président
Léo Vidal, trésorier
Diane Bellavance, gestionnaire de parcours
Andrée Girard, responsable des encadreurs

Yvan Delisle, responsable des encadreurs
Agathe Leclerc, membre du comité

Sylvie Moisan, secrétaire du comité vélo

2- GOLF DU MERCREDI

Bonjour aux golfeurs

Quelle merveilleuse saison 2016 qui a commencé avec un peu de froid et de pluie.

Je veux par la présente remercier chaleureusement madame Ginette Dufresne qui, depuis quatorze ans, a organisé l'activité de golf des mercredis à la C.J.R. J'ai constaté qu'elle avait un intérêt énorme pour l'organisation de cette activité, car en tant que nouveau responsable, j'ai reçu un support important de Ginette et de Jacques qui se sont présentés à plus de la moitié des journées de golf en plus de me prodiguer de précieux conseils pour l'organisation de l'activité.

Je vais faire mon possible pour être à la hauteur de l'organisation que Ginette a définie. D'ailleurs, ensemble, nous avons déjà réservé les terrains pour la saison 2017.

J'aimerais, par la présente, demander s'il y a une ou deux personnes pour m'aider pour certaines activités ; déjà un couple m'a signalé son intérêt pour la prochaine saison.

Je vous souhaite un très bel hiver avec de la neige pour jouer dehors. La première activité de golf aura lieu le mercredi 14 juin 2017 au Golf des Pins à Saint-Alban.

Au plaisir de se revoir à l'inscription.

Jean Bédard 418-623-1126, responsable



Ne rien faire est difficile.
On ne sait jamais si on a vraiment fini.

3- GOLF-CROQUET



La saison de golf-croquet s'est terminée à la mi-octobre en jouant en après-midi, car il faisait noir trop de bonne heure. La saison a été très belle et de nombreux participants en ont profité. Nous étions 47 personnes inscrites à ce sport.

Lors de la dernière partie, un groupe de 24 joueurs s'est rendu au restaurant Chez Harry pour clore la saison. Ce fut une belle soirée.

Une équipe de bénévoles a aidé à étendre de la terre et à semer du gazon sur notre emplacement de jeu pour le rendre un peu moins cahoteux pour l'année prochaine.

Nous vous attendons l'an prochain pour une nouvelle saison de golf-croquet.

Louis Paquet, responsable
Camille Roy et Jean-Marie Perron, adjoints

4- GOLF DU MARDI

Nous vous informons que les nouveaux responsables du bloc 2 pour le golf du mardi sont Rémi Simard, Jacques Thibault et André Landry.

Une réunion d'information aura lieu le mardi 23 mai. De façon générale, les procédures et les politiques de l'année 2016 seront les mêmes.

Nous tenons à remercier Doris Bernard et Pauline Morneau pour le magnifique travail accompli au bloc 2. Nous aurons prochainement l'occasion de souligner leur implication.

André Landry 418-842-6703, responsable
Assisté de Jacques Thibault et Rémi Simard

5- CAMPING C.J.R. 2017

Un rappel pour cette activité qui se tiendra du 15 au 22 juin au camping Plage des Sources (Wickham). Nous vous invitons à venir vous inscrire au mois de mai. Un montant de 20 \$ par unité (terrain) sera exigé. Vous pourrez y pratiquer certaines activités comme le golf, le vélo, la pétanque, le tennis, le croquet, le mini-putt...

Laurent Racine 418-872-1072, responsable

6- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bienvenue aux nouveaux adeptes qui se sont ajoutés aux participants de l'an dernier pour la nouvelle saison. La liste des sorties planifiées vous a été remise lors de votre inscription en octobre dernier; les destinations peuvent varier selon les conditions de neige.

Veuillez vérifier votre courriel à partir de 7 h 15 le matin ou consultez la boîte vocale de la C.J.R. au 418-990-0863, en cas d'incertitude dû à la température.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre de la C.J.R. pour l'année 2017, de façon traditionnelle lors des Lundis PM ou en ligne avec paiement par carte de crédit.

Le comité d'organisation : André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard et Collette Tremblay, 418-522-0627, responsable.

André Bellemare, pour le comité

7- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Malgré le changement d'horaire plus tôt, nous avons réussi à avoir 110 inscriptions. Comme à l'habitude, notre déjeuner de fin de session du 16 décembre a été un franc succès.

Pour la session d'hiver, nous avons décidé de garder la même approche que nous avons adoptée à la session de l'automne suite aux commentaires très positifs de nos participants.

1- Offrir lors de la première semaine, une période d'essai avec un ou les 3 moniteurs différents pour les nouveaux membres. Ceci est offert surtout pour les gens qui ont un doute sur leur capacité physique à réaliser l'activité.

- 2- Valider la satisfaction des participants à l'activité par un sondage de fin de session.
- 3- Installer un plan de jumelage pour les nouveaux participants afin de faciliter leur intégration.

De plus, tel qu'annoncé à la session d'automne, la commandite de la Coop Charlesbourg IGA Extra se continue, ce qui nous permet d'offrir une 16^e semaine sans augmentation de coût. Un gros merci à ce commanditaire pour son implication.

Voici donc l'horaire pour la prochaine session :

Début : Le lundi 9 janvier
 Fin : Le vendredi 28 avril
 Endroit : Ancien gymnase de l'école Saint-Jean-Eudes, 640, avenue du Bourg-Royal
 Heure : 8 h 15 à 9 h 15
 Coût : Une journée/semaine : 30 \$
 Deux journées/semaine : 45 \$
 Trois journées et plus/semaine : 60 \$

Au sujet des moniteurs : À moins d'un changement de dernière minute, nos trois moniteurs nous reviennent avec le même horaire, soit :

Lise Paradis : Lundi et mercredi
 Annie Grondin : Mardi et jeudi
 Guy Fournier : Vendredi

Aussi, je tiens à remercier tous les gens qui s'impliquent pour nous donner un bon coup de main soit pour le ménage du gymnase, ranger le matériel en fin de cours et les personnes qui ont participé au jumelage des nouveaux et de façon plus particulière un deuxième André Nadeau a confirmé de façon officielle son implication lors du déroulement des cours.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre et d'accueillir de nouveaux membres.

Robert Ouellet 418-849-5023, responsable
Nicole Demers et André Nadeau 418-622-6103

8- SHUFFLEBOARD

Les activités de shuffleboard pour l'hiver 2017 débuteront dans la semaine du lundi 16 janvier. Elles se dérouleront les lundis, mardis, mercredis et jeudis de 15 h à 17 h, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, boul. Henri-Bourassa (coin Henri-Bourassa et 76^e Rue). Le coût de l'inscription est de 15 \$ pour une fois semaine.

Les joueurs inscrits à l'automne ont manifesté leur désir de continuer en janvier et nous les attendons avec plaisir. Toutefois, si des participants se désistent, les personnes déjà sur la liste d'attente seront contactées en premier. Nous vous invitons donc à nous appeler pour mettre aussi votre nom en attente. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du mercredi 4 janvier.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

Louise et Michel Tanguay 418-622-3536, responsables



9- BADMINTON HIVER 2017

Une nouvelle activité de la C.J.R., le badminton, est née en septembre de cette année. L'accouchement a été difficile puisqu'il a nécessité des déplacements dans trois gymnases avant d'être viable.

Plus sérieusement, le gymnase de l'école l'Oasis de Charlesbourg est l'endroit où nous avons finalement abouti. Nous y avons joué à tous les vendredis soirs de 19 h à 21 h 30.

Bien que notre soirée de badminton ait été déplacée du mercredi au vendredi, nous avons eu un total de 35 inscriptions au cours des premières semaines. Malgré que les vendredis soirs sont souvent réservés à des activités sociales plutôt que sportives, nous sommes satisfaits d'avoir quand même obtenu une participation de 15 à 22 joueurs qui, à chaque semaine, sont venus faire du sport tout en s'amusant. Nous avons trois terrains à notre disposition.

Veillez noter qu'il y a un changement majeur pour la saison hivernale. À compter du mois de janvier, nous jouerons à tous **les lundis de 19 h à 21 h 30 au « PATRO DE CHARLESBOURG »** situé au 7700, 3^e Avenue Est. La saison débutera le 9 janvier pour se terminer le 13 avril.

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'amusent. Toutes les parties se jouent en double, et ce, en alternant d'une partie à l'autre les partenaires et les adversaires.

Pour cet hiver, nous accepterons 45 inscriptions afin d'obtenir la présence d'au moins 24 joueurs à chaque lundi soir. Bienvenue aux 45 premiers sportifs et sportives qui aiment le badminton.

Notre comité est composé de Rachel Delisle et André Villeneuve.

Gérald Bacon 418-626-0718, responsable

10- YOGA

Discipline originaire d'Asie, le yoga vise l'union corps/esprit. Pour certains, il s'agit d'une philosophie, pour d'autres, d'un loisir ou d'un sport. La démarche du Viniyoga consiste en une pratique adaptée aux êtres et aux contextes culturels dans lesquels ils évoluent. Chacun progresse à son rythme; l'enseignement Viniyoga c'est partir de là où nous sommes.

Début : Le mercredi 1^{er} février

Heure : 9 h 30 à 10 h 45

Durée : 12 semaines

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 55 \$

Nombre maximum par session : 25 personnes

Équipement requis : tapis de yoga

Pierre Lapointe 418-666-7845, responsable

11- TAÏ CHI QI GONG

NOUVELLE FORME DE TAÏ CHI :

Initiation à la forme courte de Pékin, 24 positions

QI GONG :

Wu Shu i Gong : série de 18 mouvements

Tigre et dragon : série de 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 automassages appropriés aux retraités qui procurent souplesse, équilibre, concentration et vitalité.
- 3- L'apprentissage des mouvements de taï 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 C.J.R., qu'ils soient débutants, intermédiaires ou avancés.

Début : Le vendredi 13 janvier

Fin : Le vendredi 31 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 67 \$ par chèque lors de l'inscription

Nombre maximum par session : 25 personnes

Louise Déziel 418-628-5282, professeure

Rémi Hains 418-628-6705, responsable



12- TENNIS – HIVER 2017

Une fois de plus la saison de tennis « Automne 2016 » s'est bien déroulée. Les participants ont su démontrer, tenant compte de leur calibre, une forme physique exceptionnelle au sein de leur équipe respective.

Le succès du « Tennis de la C.J.R » est attribuable en grande partie à la participation amicale de ses membres sous la gouverne de chefs d'équipe chevronnés soucieux du bon déroulement de l'activité. Afin de clore l'année 2016, une rencontre amicale s'est déroulée autour d'un excellent dîner le 13 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 qui se tiendra le 4 janvier prochain au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, les personnes inscrites à l'automne 2016 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 des 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 des équipes équilibrées.

Merci de votre collaboration et nous espérons vous revoir lors de l'inscription, le 4 janvier prochain.

Le comité du tennis

Nicole Dorais, Nicole Toussaint, Claude Alain, Jean-Yves Walsh

Ivan Guilbault 418-628-6359, responsable

13- CLUB DE MARCHE – HIVER 2017

Bienvenue à tous les marcheurs.

Avec janvier vient le renouvellement de votre cotisation annuelle de 5 \$ au club de marche qui, nous le rappelons sera

valide toute l'année 2017. Vous pouvez renouveler votre inscription lors des séances d'inscription de la C.J.R. (voir la section du journal à cet effet) ou aux Lundis PM au local de la C.J.R. Veuillez noter qu'aucune inscription ne sera prise avant les départs des marches le lundi.

Coût pour les non-membres du club de marche : à défaut d'avoir procédé au paiement de votre cotisation annuelle, vous devrez déboursier 2 \$ à chaque sortie. Il en est de même pour toute personne qui pourrait occasionnellement vous accompagner à une sortie particulière.

Les marches ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures, soit 8 km que nous ajustons, sur place, en fonction des marcheurs, en créant des groupes. Le départ de la marche se fait généralement à 9 h 30 à moins d'indication contraire à la programmation. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance d'écouter la boîte vocale la veille ou le matin du départ à compter de 7 h 15.

Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) à l'heure indiquée à la programmation. La contribution pour le covoiturage sera de 4 \$. Certaines activités peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Il faut un minimum de 35 personnes pour qu'une activité requérant un autobus ait lieu.

Bâtons : Je vous suggère de lire un article qui présente les bienfaits des bâtons. Même sur des sentiers plats et faciles, l'utilisation des bâtons est bénéfique. <http://www.randonner-malin.com/10-raisons-dutiliser-des-batons-de-randonnee/>. À lire et ... À nos bâtons pour le bien-être de notre corps et pour notre sécurité.

Programmation :

Nous vous donnons ici les lieux des activités ainsi que le niveau de difficulté. Pour les détails, procurez-vous la programmation lors de l'inscription ou au chalet les lundis p.m.

- 9 janv. (16 janv.) : Pointe-aux-Lièvres. Québec. Facile.
- 23 janv. (30 janv.) : Lac Beauport. Facile à intermédiaire.
- 6 fév. (13 fév.) : Centre de ski de fond de Charlesbourg. Facile et intermédiaire. Coût supplémentaire à payer sur place : entrée au centre de ski.

- 20 fév. (27 fév.) : Val-Bélair. Facile et intermédiaire.
- 6 mars (31 mars) : Parc de l'Escarpement. Facile.
- 20 mars (27 mars) : Rivière Saint-Charles. Secteur Château d'eau. Facile.
- 3 avril (10 avril) : Circuit piétonnier dans Charlesbourg et Parc des Moulins. Facile.
- 17 avril (24 avril) : Circuit piétonnier dans Charlebourg. Secteur du Vignoble. Facile.

Pour terminer, j'aimerais remercier Jean-Marie Perron pour son implication au sein du comité organisateur les dernières années. Je sais que tu continues à t'investir dans des activités variées.

Je désire également remercier et souhaiter la bienvenue à Jacques Turgeon qui se joint à nous au sein du comité dont voici les membres :

- | | |
|---------------------|---------------|
| Monique Bélanger, | organisatrice |
| Andrée Chamberland, | organisatrice |
| Ginette Dallaire, | trésorière |
| Lise Gaudreau, | organisatrice |
| Louise Giroux, | secrétaire |
| Lise Godin, | organisatrice |
| Danielle Thivierge, | organisatrice |
| Jacques Turgeon, | organisateur |

Je remercie également nos collaboratrices et collaborateurs, des marcheuses et marcheurs assidus qui nous aident lors des sorties et sans lesquels la tenue de certaines activités serait compromise. Ils nous sont précieux. Si vous souhaitez en faire partie, communiquez avec moi, il me fera plaisir de vous informer à ce sujet. Bienvenue aux nouveaux membres.

Édith Vachon 418-849-5109, responsable



LISTE DES CONFÉRENCES

Lieu : **Salon Privilège,**
825, Boul Lebourgneuf,
Québec, G2J 0B9

De 10 h à 11 h30

17 janvier 2017

Que nous réserve 2017?

Perspectives des marchés boursiers

21 février 2017

Paie de retraite

Fractionnement de revenus,
Démystifier REER-FERR, CRI-FRV,
Rentes garanties

22 mars 2017

Placements sécuritaires (CPG, Rente viagère, FPG, Dépôt à terme)

18 avril 2017

SNOWBIRDS

Les impacts sur votre vie et vos finances ?

16 mai 2017

Héritage – Planifier sa succession

13 juin 2017

Hypothèque inversée

Programme « CHIP ® »,
Marge hypothécaire

**Mélanie Fournier et
Alain Tanguay**

*Services financiers Groupe
Investors Inc., Cabinet de services
financiers*

815 boul. Lebourgneuf, bureau 500
Québec (QC) G2J 0C1

melanie.fournier@groupeinvestors.com
alain.tanguay@groupeinvestors.com

Téléphone : 418.626.1994

CONFÉRENCES



Vous et vos finances

Série de conférences portant sur des sujets d'actualité touchant la retraite et l'indépendance financière.

Entrée gratuite au 25 premières inscriptions

Places limitées

Consultez notre page web : <http://alaintanguay.wixsite.com/50plus>



À propos du Groupe Investors

Depuis plus de 85 ans, nous croyons fermement que l'établissement de relations à long terme avec les clients est le meilleur moyen d'aider les gens à réaliser leurs objectifs financiers, et ce, à chaque étape de leur vie.

Le Groupe Investors fait partie de la Société financière IGM, et est membre du groupe de sociétés de la Corporation Financière Power, l'une des entreprises les plus grandes et les plus respectées au Canada.

Produits et services d'assurance distribués par Services d'Assurance I.G. Inc., cabinet de services financiers. La Compagnie de Fiducie du Groupe Investors Ltée est une société de fiducie sous réglementation fédérale et le créancier hypothécaire. Les prêts hypothécaires sont offerts par l'intermédiaire de la Société de gestion d'investissement I.G. Ltée. Toute demande de renseignements sera transmise à un spécialiste (agent) en planification hypothécaire. Services de courtage offerts par l'entremise de Valeurs mobilières Groupe Investors Inc. Les produits et services bancaires sont distribués par Solutions Bancaires MC. La Banque Nationale du Canada est souscripteur des produits et services Solutions Bancaires. MC Solutions Bancaires est une marque de commerce de la Corporation Financière Power. Groupe Investors et son symbole social sont des marques de commerce de Société financière IGM Inc., utilisées sous licence par ses filiales. La Banque Nationale du Canada est un usager autorisé de ces marques.





Gaétan Bourbeau

1- NOTE CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

Lorsque nous organisons des visites ou voyages, nous devons prendre des arrangements avec les agences de voyage ou avec les responsables des endroits à visiter qui fixent les modalités de remboursement que nous devons respecter. Nous fixons des dates limites où nous devons les aviser de la tenue de l'activité. La politique en vigueur à la C.J.R. exige qu'une activité ne doit pas être déficitaire à moins que le conseil d'administration ne l'autorise. Alors, il est important que les membres intéressés à une activité s'enregistrent le plus rapidement possible.

Nous recevons des commentaires de plusieurs membres à l'effet qu'ils ne s'inscrivent pas aux sorties et voyages proposés par la C.J.R. parce qu'il n'y a plus de places. Prenez le temps de vous informer, car des places peuvent être disponibles.

Le conseil d'administration

2- LE SENTIER DE LA BOUETTE



Le samedi 20 août se tenait la 28^e édition du *Sentier de la Bouette*, organisée par l'équipe du Comité d'animation patrimoniale de l'Isle Verte (CAPTIV). Comment est née l'idée d'une telle aventure ? Le 22 juillet 1989, dans un but sportif, 24 personnes reprenaient la randonnée entre le quai du village de l'Isle Verte et celui de l'Île. Le groupe commémorait ainsi la traversée des insulaires qui profitaient des « grandes mers » pour « traverser » animaux, voitures ou marchandises car, au baissant, la batture se découvre suffisamment pour permettre une traversée à pied.

Un seul élément est hors du contrôle des organisateurs : la température. Mais ce samedi 20 août 2016, la température était de notre bord, pas de vent, un soleil bienveillant, avec un horizon brumeux pour la magie du moment.

Plus de 500 personnes participaient à cet événement qui n'a lieu qu'une fois l'an. Nous étions 29 braves, dont 16 membres de la C.J.R., prêts à toute éventualité et à oser cette belle aventure originale et unique. Le trajet d'une distance de 4 km se dessine à travers des herbes salées, des roches de l'Île Ronde et du fond vaseux du fleuve.

Suivent quelques commentaires des participants : ... une activité un peu folle, ... journée plein-air hors de l'ordinaire, ...une expérience unique et assez étrange, ... belle découverte, ... à faire une fois dans sa vie,... Mais voici la meilleure, 4 courageux bouetteux de notre groupe se sont données la médaille d'or du mérite lors de l'*Olympiade de la Bouette 2016*.

Ainsi se revit le *Sentier de la bouette* jusqu'à ce jour.

Nicole Lévesque-Phaneuf, responsable de l'activité

3- ALASKA 2016



Du 18 au 29 août 2016, 17 membres de la C.J.R. se sont joints à un groupe de voyageurs (40 personnes au total) afin de visiter Vancouver et d'effectuer une croisière dans les Fjords de l'Alaska.

À Vancouver nous avons notamment visité le parc Stanley, le quartier chinois, Granville Island ainsi que le quartier historique de Gastown avec son horloge à vapeur.

Lors de la croisière, à bord du Celebrity Millennium, nous avons fait escale aux endroits suivants :

Ketchikan, la ville du saumon : lors de la visite de cette pittoresque ville, nous avons vu nos premiers saumons dans une rivière coulant au cœur de la ville.

Icy Strait Point : lors de cette escale, nous avons visité une conserverie historique. Plusieurs ont visité la ville de Hoonah, située à quelques kilomètres du quai. Hoonah est la plus grande colonie des indiens Tlingit de l'Alaska.

Juneau : le point fort de l'escale dans la capitale de l'Alaska a été la visite du Glacier Mendenhall situé à proximité.

Skagway : de cette ville, une armée de chercheurs d'or, remplis d'espoir, commença une marche de 72 km qui traversait le col White pour atteindre les champs aurifères du Klondike. Nous avons suivi leurs traces à bord du « Train touristique du monde » et ce, jusqu'à Fraser, en Colombie-Britannique.

Le Glacier Hubbard : au matin du 25 août, le capitaine a fait tourner sur lui-même le navire, afin que tous les passagers puissent admirer le glacier Hubbard, malgré le temps maussade.

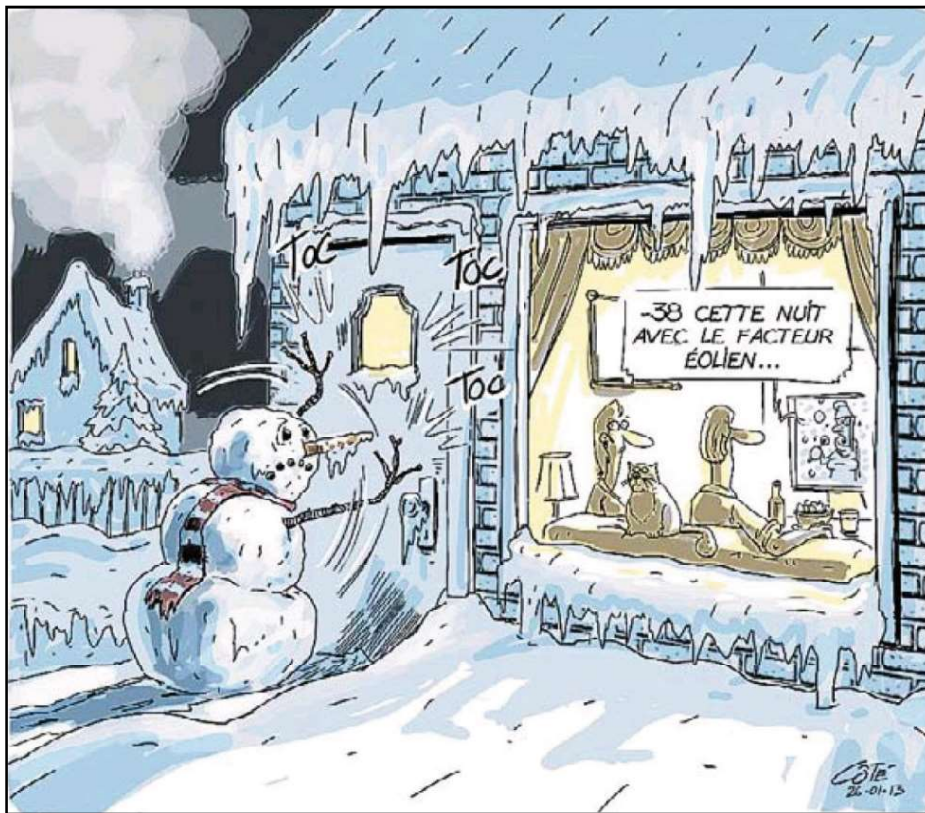
Seward : c'est la fin de la croisière. Nous quittons le Millennium, visitons la ville de Seward et embarquons à bord d'un navire de la compagnie « Kenai Fjords Tours » pour

une journée de découverte dans le parc national de Kenai Fjords. Lors de cette journée, nous avons vu les magnifiques paysages de l'Alaska avec leurs glaciers ainsi que la faune locale (baleines, aigles, otaries, macareux ...).

Notre périple touche à sa fin, notre guide local nous accompagne de Seward à Anchorage (204 km). Après un arrêt à une rivière à saumons, nous arrivons à Anchorage pour une visite de cette ville portuaire où nous effectuons nos derniers achats.

Merci à tous nos compagnons de voyage qui nous ont permis d'effectuer cet inoubliable voyage.

Gilles Mercier, responsable



Caricature d'André Philippe Côté. Le Soleil

4- NOËL EN AUTOMNE

Du 17 au 19 novembre 2016, une centaine de personnes ont eu la chance de vivre trois magnifiques journées au Manoir du Lac William, à l'occasion du « Noël en automne ».

En plus de la nature qui fut très clémente pour nous, les activités vécues, les repas copieux, les jeux et l'animation nous ont permis de goûter pleinement au plaisir et à la joie du temps des fêtes.

Un merci spécial à notre organisatrice Mariette Cousineau qui nous a vraiment gâtés et rendu ce voyage des plus agréables. Le Manoir nous a choyés également par son accueil, sa générosité et son personnel attachant. Vraiment, ce fut un séjour inoubliable.

*Gisèle, Laure Anne et Claudette
Les triplettes de Québec*



5- PRÉSENTATIONS DE VOYAGE

Trois présentations de voyages auront lieu aux dates suivantes :

Chicago express

Le mardi 10 janvier à 13 h 30 au Centre communautaire du Plateau

Responsable : Ginette Turner 418-622-7059

Costa Del Sol

Le mardi 10 janvier à 14 h 45 au Centre communautaire du Plateau

Responsable : Ginette Turner 418-622-7059

La Baie Georgienne

Le mercredi 11 janvier à 9 h 30 au Centre communautaire du Plateau

Responsable : Gilles Mercier 418-623-9900

6- SPECTACLE PARIS ROMANCE AU CASINO DE MONTRÉAL

Date : Le dimanche 5 février

7 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord) en direction de Montréal

Pause-café en route

11 h Arrivée au Casino de Montréal

11 h 30 Dîner inclus au Cabaret du Casino. Le menu sera disponible lors de l'inscription.

13 h Spectacle Paris Romance. C'est un rendez-vous pour les amoureux de la chanson française et romantique. Une dizaine de chanteurs, de danseurs et de musiciens dans un décor parisien typique vous joueront des mélodies irrésistibles. Vous ne pourrez vous empêcher de fredonner.

15 h 30 Temps libre pour jouer

17 h Route pour Québec. Souper inclus au restaurant Globe-Trotter à l'Hôtel le Dauphin de Drummondville

21 h 30 Heure d'arrivée approximative à Québec

Coût : 145 \$ (150 \$ non-membre). Comprend le transport en autocar de luxe, le service d'un guide-accompagnateur, deux repas, le spectacle Paris Romance au Casino et tous les pourboires et les taxes.

Note : Un minimum de 40 personnes est requis pour que l'activité ait lieu.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable



Pourquoi,
lorsque vous ne partagez pas l'avis
de quelqu'un,
dit-on que **les avis sont partagés ?**

7- LONG SÉJOUR EN SICILE (DU 25 MARS AU 26 AVRIL 2017)

Ce voyage est populaire et avec raison... C'est un voyage tout autant typique que touristique et où nous avons l'opportunité de demeurer sur place durant la durée du séjour, sauf pour deux nuitées à l'extérieur prévues dans les excursions facultatives.

Non seulement les 38 places garanties ont été comblées dès le départ mais 11 personnes ont pu s'ajouter au groupe. Il me reste quelques noms sur la liste d'attente et il se pourrait que d'autres places nous soient allouées au début décembre.

Je vous invite donc à me contacter pour vous inscrire sur la liste d'attente.

Diane Gagné 418 380-4381, responsable
Diga47@videotron.ca

8- VOYAGE AU CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Le jeudi 25 mai

9 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)

9 h 10 Arrêt aux Galeries Charlesbourg, 4250, 1^{re} Avenue, près du restaurant Le Buffet des Continents
Un arrêt est prévu à Baie-Saint-Paul.

Dîner libre

Souper : Manoir Richelieu

Retour : Vers 21 h 30

Coût : 30 \$, incluant le transport en autocar de luxe, le souper « Buffet » au Manoir Richelieu ou au restaurant St-Hubert, les taxes et les pourboires

Note : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour vous prévaloir du coupon-repas.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

9- SÉJOUR SUR LA COSTA DEL SOL

Date : Du 24 avril au 9 mai

Ce séjour est d'une durée de 16 jours incluant 28 repas (14 petits déjeuners et 14 soupers), tour panoramique de Malaga.

Vous serez logés à l'hôtel Sol Dom Pedro. Des excursions optionnelles vous seront offertes : Séville, Malaga, Mijas, Ronda, Cordou.

Un dépôt de 500 \$ est requis lors de l'inscription. Il est préférable d'avoir une copie de votre passeport. La documentation sera disponible lors de la journée d'inscription.

Prix : 2 399 \$ en occupation double

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

10- OTTAWA 150^e ANNIVERSAIRE DE LA CONFÉDÉRATION

Dates : Du 21 au 23 mai

Nous visiterons plusieurs musées sans oublier la Cathédrale d'Ottawa, la Cour Suprême, Rideau Hall et plusieurs autres.

Prix : 395 \$ incluant transport en autocar de luxe, deux nuits au Ramada Casino, deux déjeuners et tour de ville avec un guide local

Denis Paquet 418-622-3542, responsable
Lyne Trudelle 418-626-4619

11- CHICAGO EXPRESS

Dates : Du 14 au 19 juin

Je vous propose pour l'été prochain un magnifique séjour à Chicago. Le trajet sera le suivant : Québec/Montréal/Windsor/Chicago.

Voici un aperçu de votre séjour. Tour d'orientation à pied sur le « Magnificent Mile de Chicago ». Tour de ville de Chicago avec un guide local francophone. Découverte des lieux liés à l'histoire des Incorruptibles et du célèbre mafieux Al Capone, du blues et de Barack Obama. Visite du Art Institute, 2^e plus grand musée d'art du pays ou de l'Aquarium Shedd (optionnels). Ascension de la Tour Willis avec ses 110 étages. Anciennement Sears Tower, elle a été le plus haut immeuble du monde pendant 25 ans et des États-Unis pendant 40 ans. Croisière sur le lac Michigan et sur la rivière Chicago pour un point de vue magnifique

sur l'architecture exceptionnelle des édifices de la Ville des vents. Visite du Field Museum of Natural History, musée consacré aux sciences naturelles. Visite de plusieurs grandes expositions dont une impressionnante soit la Collection de fossiles et de dinosaures qui comprend Sue, le squelette le plus grand et le plus complet de Tyrannosaurus Rex actuellement connu. Essai du métro aérien The Loop (optionnel). En soirée, temps libre au Navy Pier, une jetée de plus d'un kilomètre sur les rives du lac Michigan. C'est l'attraction touristique la plus populaire de la ville.

Le cinquième jour, trajet vers l'Ontario et coucher à Woodstock. Le lendemain, Woodstock/ Montréal/Québec.

Toute la documentation sera disponible lors de l'inscription du 4 janvier.

Prix : 889 \$ en occupation double. Ce prix inclus le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 5 nuits, 5 repas, activités au programme (sauf optionnelles), service d'un guide-accompagnateur et manutention d'une valise par personne.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

12- LE FESTIVAL DE LANAUDIÈRE Classique, en pleine nature

Date : Le dimanche 30 juillet

Le spectacle aura lieu de 14 h à 16 h et tous les détails vous seront fournis au début de l'année 2017. Nous vous informerons du spectacle de jazz choisi. Vous pouvez réserver votre place immédiatement.

Coût : 95 \$ (100 \$ non-membre) incluant le transport en autocar de luxe et un repas au retour

Denis Paquet 418-622-3542, responsable
Lyne Trudelle 418-626-4619

13- LA BAIE GEORGIENNE

Dates : Du 5 au 11 août

À l'été 2017, je vous propose de visiter le sud de l'Ontario et la région des Grands Lacs. Nous visiterons, notamment, le Sanctuaire des Saints Martyrs Canadiens, Wasaga Beach (l'une des plus belles plages d'eau douce au monde), le village de Frankenmuth (un village typiquement allemand).

De plus, nous effectuerons une croisière dans le parc marin national Fathom Five et une mini croisière sur la rivière Sainte-Marie (incluant le passage des écluses de Soo) et traverserons à l'île de Mackinac (endroit où l'accès est interdit à la plupart des véhicules motorisés) pour un dîner buffet au Grand Hôtel. Enfin, nous visiterons le Musée Henry Ford à Dearborn.

Ce circuit de 7 jours, qui s'effectuera en autocar de luxe, inclut tous les repas et une présentation de ce voyage aura lieu le mercredi le 11 janvier, à 9 h 30 au Centre communautaire du Plateau.

Le prix du circuit est de 1 559 \$ en occupation double et de 1 999 \$ en occupation simple.

Gilles Mercier 418 623-9900, responsable.

14- VISITE DE BOSTON, DES CHÂTEAUX DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE ET CROISIÈRE DE 7 JOURS

Dates : Du 19 au 29 septembre.
(Il reste quelques places)

Le départ de ce voyage de 11 jours s'effectuera de Québec, en autocar de luxe, le 19 septembre 2017. Ce voyage comprend deux parties.

Les jours 1, 2 et 3, nous visiterons, la ville de Boston et les châteaux « Marble House » et « The Breakers » à Newport. À Boston, nous ferons un tour de ville avec un guide local francophone et des visites facultatives vous seront proposées dont l'observatoire de la Tour Prudentielle, le Musée des Sciences et de la Technologie, le Musée des Arts ainsi que l'Aquarium de Boston. Un tour de bateau dans la baie de Boston vous sera également proposé.

Le jour 4 (22 septembre), pour ceux qui auront choisi de faire la croisière, l'embarquement est prévu vers 12 h. Pour ceux qui ne désirent pas faire la croisière, ce sera le retour à Québec en autocar.

Lors de la croisière (jours 4 à 11), les escales suivantes sont: Portland, Halifax, Charlottetown, Gaspé et Saguenay. L'arrivée à Québec est prévue à 8 h le jour 11 (le 29 septembre).

Les personnes qui désirent réserver une place doivent être membre en règle de la C.J.R. et verser un dépôt, **remboursable**, de 100 \$.

Le prix de ce voyage en occupation double est de 675 \$ pour la visite de Boston et des châteaux de la Nouvelle-Angleterre seulement.

Pour la visite de Boston et des châteaux de la Nouvelle-Angleterre et la croisière de Boston à Québec, le prix est de 1 976 \$ pour une cabine intérieure et 2 597 \$ pour une cabine extérieure (hublot). Pour une cabine extérieure (fenêtre) ou une cabine balcon, le prix est sur demande.

Gilles Mercier 418-623-9900, responsable

15- PROJET DE VOYAGE POUR 2017

SPECTACLE CIRQUE DU SOLEIL

Date : Le mercredi 16 août en soirée

Ce spectacle aura lieu à l'amphithéâtre Cogeco de Trois-Rivières. Tous les détails seront fournis lors de l'inscription du 4 janvier.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

Lyne Trudelle 418-626-4619

16- VOYAGES QUI SONT COMPLETS

25 mars au 26 avril 2017 : La Sicile,

responsable Diane Gagné

21 au 29 août 2017 : Le Bella Desgagnés et la Grande Séduction, responsable Ginette Turner

13 au 27 septembre 2017 : La Corse et La Sardaigne, responsable Ginette Turner

17- VOYAGE ANNULÉ

Le tour du Mexique (De Mexico à Cancun)

SECTION

9

INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES



1- INFORMATION SUR LES AUTRES ORGANISMES

L'année 2016 fut l'an 1 pour l'intégration de notre nouveau Centre Communautaire tant pour les gestionnaires, nos partenaires et les usagers. Ce fut le résultat de plusieurs années d'efforts pour en arriver là. C'est un bâtiment moderne et qui répond à la plupart de nos besoins. Notre parc fut doté de nouveaux jeux sous le thème du Bateau-Pirate au grand bonheur des jeunes usagers.

Le dimanche le 29 février, nous aurons notre fête de la famille qui, encore une fois saura divertir les jeunes et moins jeunes avec des jeux gonflables, tire d'érable sur neige, jeux sur glace, patinage ... Il y aura la présence du Bonhomme Carnaval et tirage de prix.

Merci à nos bénévoles, en particulier les membres de notre C.A. pour leur contribution significative à la réalisation de nos activités. Également à notre coordonnatrice Ann-Julie Lamarre qui assure la bonne marche de nos activités depuis déjà un an.

Nous désirons remercier sincèrement madame Paulyne Saucier qui vient de terminer son dernier mandat après

16 ans comme administratrice. Au cours de l'année, nous avons eu le privilège d'accueillir madame Marie-Christine Roy, monsieur Dave Packwood ainsi que monsieur Ronald Savard à notre C.A.

Lors de l'AGA du 23 novembre, madame Lisette Côté, monsieur Raynald Nadeau (représentant du Club de l'Amitié Sainte-Cécile) et moi-même avons renouvelé nos mandats respectifs.

Merci à la Caisse Populaire Desjardins de Charlesbourg pour son appui financier à la hauteur de 13 000 \$ comme partenaire du milieu, afin de nous aider à aménager le nouveau Centre et de contribuer au développement de nos activités pour les usagers.

Notre année financière se termine par un léger déficit selon le rapport comptable.

Je profite de l'occasion pour faire un appel sur l'importance de participer au milieu en s'impliquant comme administrateur sur notre conseil d'administration des Loisirs du Plateau. **Nous avons besoin de vous!**

N'oubliez pas de consulter notre programmation dans le bottin ou sur notre site Web www.loisirsduplateau.com et de vous inscrire en ligne pour nos activités hivernales.

Participons ensemble et bonne saison hivernale!

Errol Fortin, Président

2- PROGRAMMATION DES LOISIRS DU PLATEAU - HIVER 2016

Inscription : En ligne via le www.loisirsduplateau.com - section inscription en ligne ou par téléphone au (418) 624-7220.

Pilates 50 ans et plus

Un programme de conditionnement visant à tonifier les muscles abdominaux profonds, à restaurer une posture saine et à favoriser l'équilibre, la coordination et la souplesse. Une méthode de respiration est reliée à cette approche et développée durant l'entraînement.

Professeure : Julie Chartrand
Clientèle : 50 ans et plus
Horaire : Mardi 9 h à 10 h
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 75 \$ (coût non-rés. 112,50 \$) pour 10 semaines
135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$) pour 20 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau, 1^{er} étage

Mise en forme 50 ans et plus

Les réchauffements cardiovasculaires et les exercices musculaires avec des poids, des élastiques, des steps visent à conserver ou améliorer la condition physique. Les gens sont invités à respecter leur corps et à apprendre à exécuter les exercices qui leur font le plus de bien.

Professeure : Julie Chartrand
Clientèle : 50 ans et plus
Horaire : Mardi et/ou jeudi de 10 h 15 à 11 h 15
Début des cours : Semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 75 \$ (coût non-rés. 112,50 \$) pour 10 semaines
135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$) pour 20 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau, 1^{er} étage

Zumba gold

Mise en forme par l'entremise de la danse (exemples : salsa, merengue, reggaeton, cumbia) et adaptée pour la clientèle 50 ans et plus.

Professeure : Julie Chartrand
Clientèle : 50 ans et plus

Horaire : Mardi et/ou jeudi de 11 h 30 à 12 h 30
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 75 \$ (coût non-rés. 112,50 \$) pour 10 semaines
135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$) pour 20 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau, 1^{er} étage

Stretching 50 ans et plus

Ce cours est une suite relaxante d'exercices visant l'amélioration de la souplesse de tout le corps. Il s'agit d'un cours énergisant où chacun va à son rythme.

Professeure : Julie Chartrand
Clientèle : 50 ans et plus
Horaire : Jeudi de 9 h à 10 h
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 75 \$ (coût non-rés. 112,50 \$) pour 10 semaines
135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$) pour 20 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau, 1^{er} étage

Hatha yoga

Un moment de détente à prendre pour soi pour travailler notre posture et souplesse à travers les poses et courts enchaînements de base du yoga au rythme de sa respiration.

Professeure : Julie Chartrand
Clientèle : Tous
Horaire : Lundi 9 h à 10 h
Mardi 19 h 40 à 20 h 40
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 75 \$ (coût non-rés. 112,50 \$) pour 10 semaines
135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$) pour 20 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau, sous-sol, salle SS112

Renforcement musculaire

Cours de renforcement musculaire haut et bas du corps.

Clientèle : 18 ans et +
Horaire : Mercredi 13 h 30 à 14 h 25
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017

Coût par cours : 80 \$ (coût non-rés. 120 \$)
Durée : 12 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau ,
sous-sol, salle SS112

Pilates

Cette méthode combine une série d'exercices pour étirer, raffermir et tonifier le corps. L'esprit et le corps travaillent pour augmenter la force et la souplesse des muscles. Les étirements et les exercices se coordonnent à une technique de respiration.

Professeure : Sylvie Roussel
Clientèle : Tous
Horaire :
Débutant : Mardi 17 h 15 à 18 h 15
Intermédiaire : Jeudi 17 h 15 à 18 h 15
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 75 \$ (coût non-rés. 112,50 \$)
pour 10 semaines
135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$)
pour 20 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau,
sous-sol, salle SS112

Pilates golfeur

Grâce à des échauffements et à des drills ciblés, améliorerez votre équilibre et votre flexibilité. Apprenez comment conditionner votre corps pour engager les muscles qui augmenteront la vitesse de la tête de votre bâton et frapper la balle beaucoup plus loin.

Professeure : Sylvie Roussel
Clientèle : 18 ans et +

Horaire : Mercredi 10 h 10 à 11 h 10
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 75 \$ (coût non-rés. 112,50 \$)
pour 10 semaines
135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$)
pour 20 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau,
sous-sol, salle SS112

Yoga sur chaise

Remise en forme tout en douceur où chaque personne progresse à son rythme par des techniques de yoga.

Clientèle : 50 ans et +
Horaire : Jeudi 13 h 30 à 14 h 30
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 80 \$ (coût non-rés. 120 \$)
Durée : 12 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau,
sous sol, salle SS112

Espagnol voyageur

Apprentissage de l'espagnol dans des situations de voyages. Prévoir l'achat d'un livre au coût de 22 \$.

Professeure : Maria Huasasquiiche
Horaire : Voyageur (débutant) :
Lundi 15 h 30 à 17 h 30
Début des cours : semaine du 16 janvier 2017
Coût par cours : 135 \$ (coût non-rés. 202,50 \$)
Durée : 12 semaines
Endroit : Centre communautaire du Plateau,
sous sol, salle SS110



3- SOIRÉE DE FIN D'ANNÉE

Venez fêter la fin de l'année 2016 et le début de l'année 2017 au Carrefour de l'Auvergne, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

Le tout débute à 18 h 30 avec un buffet chaud et la danse en ligne avec disco suivra. Prix de présence et souhaits à minuit accompagnés d'une santé.

Coût : 35 \$

Réservation auprès de Jean Dorval au 418-872-8717 ou sur le répondeur téléphonique au 418-628-6558.

1- ASSURANCES LA CAPITALE

La C.J.R. a signé une nouvelle entente pour la période du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2020 avec La Capitale Assurances générales à l'effet que cette dernière peut communiquer avec nos membres pour leur offrir leurs services. Ceci ne vous engage à aucune obligation. Les membres de la C.J.R. reçoivent un rabais de 12% en assurance auto et 10% en assurance habitation. La C.J.R. reçoit un montant compensatoire sur chaque soumission ou renouvellement lorsque qu'un membre signe un contrat avec cette compagnie d'assurances. La personne à contacter pour recevoir des services de La Capitale est Isabelle Roy, 418-622-2322.

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

2- SÉCURIGLOBE

La C.J.R. a signé une entente pour la période du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2016 avec SécuriGlobe Inc. à l'effet que cette dernière obtient le droit d'exclusivité de distribution et de promotion auprès de la C.J.R. et ses membres pour des produits d'assurance voyage. Les membres de la C.J.R. reçoivent un rabais de 2.5% sur l'achat de produits d'assurance voyage. La C.J.R. reçoit un montant compensatoire fixe par année de contrat. La personne à contacter pour recevoir des services de SécuriGlobe Inc. Donald Brien au 1-866-666-0060.

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

3- LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER



Nous sommes heureuses de vous informer que suite à la Marche pour l'Alzheimer du 29 mai 2016, la somme de 2130 \$ a été remise à la Société Alzheimer de Québec au nom de la C.J.R.

Ce montant est le résultat de la collecte auprès des membres de la C.J.R. ainsi que de nos familles et entourages respectifs.

Il semble que l'on soit davantage concerné par cette maladie avec laquelle nos proches pourraient être appelés à composer.

Merci aux personnes qui ont cotisé ainsi que pour l'appui tout spécial du Comité Milieu de vie de la C.J.R. qui contribue à ce que cette Marche pour l'Alzheimer soit un succès.

Lise Matte, Lyse Proulx et Andrée Girard

4- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2017-2018, vous pourrez assister à une saison de six conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

En primeur, je peux vous annoncer la programmation 2017-2018 : Un thé au Japon, Texas inattendu, Cuba, l'île de tous les espoirs, Laos, au cœur de l'Asie du Sud-Est, La côte Est en moto de Montréal à Key West, Croatie, un trésor en Méditerranée. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Classique « Compostelle sur le chemin de Saint-Jacques » et le Hors-Série Découverte « Afrique du Sud au pays arc-en-ciel ».

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur qui est inférieur au tarif des Aînés. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège. Vous pourrez vous réabonner au début de mars 2017. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

5- PASSEPORT LOISIRS GASTRONOMIQUE 2016-2017

Ces passeports vous permettent de bénéficier de rabais parfois importants sur les activités de golf, de ski de fond et alpin et autres.

Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Loisirs Gastronomique est de 30 \$. Cette année, les passeports sont disponibles immédiatement. La période de vente des passeports se terminera le lundi 9 janvier 2017.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

6- RABAIS PEINTURE



Une entente a été convenue entre le détaillant Betonel-Dulux du 4500, boul. Henri-Bourassa et la C.J.R. afin d'obtenir un rabais de 25 % sur tous les produits de peinture et 15 % sur les accessoires tels que rouleaux, pinceaux...

Vous devez le mentionner avant d'effectuer votre achat et présenter votre carte de membre de l'année en cours. Éventuellement, d'autres détaillants pourraient s'ajouter à cette entente.

Jean Deslauriers, administrateur



7- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue. Vous êtes les bienvenus. Venez vous joindre à notre groupe. Nous avons beaucoup de plaisir. On vous attend en grand nombre le mercredi matin à compter de 9 h 30, au salon de quilles Montmorency, situé au 2400, boul. Montmorency. Il n'y a aucune pénalité si vous n'êtes pas là. Vous ne payez que pour les parties jouées.

Au plaisir de vous rencontrer.

André Nadeau 418-622-6103, responsable

8- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (n'excèdent pas 35 000 \$ pour un couple et 28 000 \$ pour une personne seule) pourra de nouveau, cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlebourg durant les mois de février à avril prochain. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en main et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme. Nous avons besoin de bénévoles. Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec le sous signé.

Pierre Bond 418-842-2477

ASSURANCE VOYAGE

- Assurance annulation • Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Obtenez jusqu'à
12.5%*
DE RABAIS
Sur votre assurance
voyage

Comparez les produits et tarifs
des **14** assureurs les plus concurrentiels.

securiglobe.com

1 888 211-4444



SECURIGLOBE™

Cabinet de Services Financiers

**NOUVEAU
PARTENAIRE
DE LA C.J.R.**

* Cette offre exclusive SecuriGlobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs.
L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.