

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

Vol 21 no 1

Tirage : 1 400 copies

Session

AUTOMNE 2018



L'INFO CJR

TABLE DES MATIÈRES PAGE 5

www.cjrcharlesbourg.org

BUREAUX ADMINISTRATIFS

Centre communautaire du Plateau
8815, av. Jean-Paquin
Québec, (Qc) G1G 4W7
418-626-2828

HEURES DE BUREAU

LUNDI AU JEUDI
9 h à 15 h 30
fermé à l'heure du midi

BOÎTE VOCALE

418-990-0863
Info de dernières minutes

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

“BRAVO POUR LES 20 ANS
DE L'INFO CJR”



RÉSIDENCE POUR AÎNÉES ET AÎNÉS



Charlesbourg

425, boulevard de l'Atrium, Québec,
www.jardinsdelanoblesse.com
418.624-3000



Votre domicile en harmonie avec votre confort

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

À proximité des services et des transports en commun

Cinéma * Salle d'entraînement

Salle à manger * Animations * Loisirs

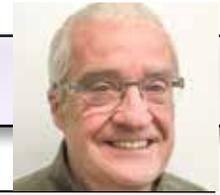
Piscines intérieure et extérieure * Jardin extraordinaire

Stationnements intérieurs et extérieurs





LE MESSAGE DU PRÉSIDENT



Serge Doyon

DÉJÀ L'AUTOMNE À NOS PORTES



L'année 2018 correspond au 20^e anniversaire de la parution du journal L'INFO CJR. Au cours de la dernière année, nous avons partagé avec vous l'histoire de ce précieux média en relatant son cheminement, ses bâtisseurs, ainsi que ses événements importants dans le récit en trois chapitres de **Marcel Dupont** « La petite histoire de L'INFO CJR ». Pour souligner cet anniversaire, il nous fait donc plaisir de vous présenter cette édition spéciale, comportant un encart souvenir que vous pourrez conserver. Je tiens à remercier tous les membres passés et actuels de l'équipe du journal qui, par la qualité de leur travail, ont contribué à la vie de L'INFO CJR au cours des vingt dernières années.

Tel que je vous l'annonçais dans le journal de mai dernier, une rencontre portant sur le projet de planification stratégique 2018-2021 a été tenue avec les responsables d'activités. Cette rencontre a permis d'avoir des échanges fructueux sur les quatre orientations stratégiques suivantes :

- établir des pratiques de gouvernance et de gestion harmonisées;
- faire de nos responsables d'activités des partenaires en vue de favoriser leur engagement à l'organisation et la qualité des services;
- assurer les conditions propices à une expérience bénévole enrichissante pour assurer la pérennité des ressources et mettre en valeur le talent disponible;
- offrir à nos membres des activités de grande qualité ainsi qu'un milieu de vie accueillant et inclusif dans le respect de la capacité financière, matérielle et humaine.

La prochaine rencontre avec les responsables d'activités aura lieu le 1^{er} novembre prochain et parmi les sujets à l'ordre du jour, nous retrouvons le plan d'action découlant de cette planification stratégique.

Soucieux du bien-être des membres, je vous informe qu'une lettre a été transmise aux autorités compétentes de l'arrondissement de Charlesbourg de la Ville de Québec, en vue de leur faire part d'améliorations souhaitées et jugées prioritaires concernant notamment la climatisation, la sécurité des lieux et le déneigement. C'est à suivre!

Enfin, je vous invite à prendre connaissance à la page 6 des dates de nos différentes activités corporatives. Comme d'habitude, vous retrouverez dans les pages centrales le calendrier des activités pour l'automne.

L'été tirant à sa fin, j'ai bien hâte de vous rencontrer lors de la prochaine journée d'inscription qui aura lieu le 6 septembre prochain. En attendant, je vous souhaite beaucoup de joie et de plaisir et surtout beaucoup de projets avec la CJR pour l'automne qui vient.

Serge Doyon, président

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



L'ÉQUIPE DU JOURNAL

ÉDITORIAL



UN JOURNAL 100% BÉNÉVOLE



Chers lecteurs,

Souriez! Vous avez entre les mains une copie de l'édition spéciale du 20^e anniversaire du journal.

C'est drôle, les années passent et on dirait qu'elles raccourcissent avec le temps; 20 ans, 30 ans, 50 ans, 70 ans... c'est vite passé vous le savez bien.

« Bonne Fête L'INFO CJR! Bravo à tous les artisans qui y ont contribué! » ... tous des bénévoles.

... Oui, des personnes retraitées comme vous et moi qui ont du plaisir à accomplir leur part dans son processus de fabrication. Oui, il en a fallu plein de bénévoles pour composer tous ces journaux et leur contenu depuis 1998. Il faut y croire... à son utilité et à sa vocation.

En ce moment, je suis extrêmement chanceux; j'ai une belle équipe qui collabore à la fabrication de chaque numéro. Je me dois de nommer deux d'entre eux qui, comme moi, étaient complètement néophytes du journalisme jusqu'à ce qu'ils joignent l'équipe il y a un an : **Louise Giroux**, notre secrétaire à la rédaction et **Renald Lessard**, notre webmestre qui fait la mise en page. Ces deux passionnés de l'informatique font un travail exceptionnel pour vous présenter L'INFO CJR dans sa progression.

Reconnaissance aussi à tous ceux et celles qui de près ou de loin participent à notre journal 100% bénévole et bienvenue aux membres qui aimeraient se joindre à nous. Un seul critère : désirer contribuer en ayant du plaisir.

Raymond Guay

Éditeur et rédacteur en chef de L'INFO CJR



Éditeur et rédacteur en chef :

Raymond Guay kool@raymondguay.com
418-573-5342

Secrétaire à la rédaction : **Louise Giroux**
Mise en page : **Renald Lessard**
Graphiste : **Jean-Paul Havard**
Publicité et impression : **Errol Fortin**

Comité de correction et de révision :

Marcelle Fournier **Louise Tanguay**
Pauline Morneau **Ginette Levesque**
Marcel Dupont **Georgette Baril**
Thérèse Brousseau **Louise Cloutier**

Coordonnateur des communications :
Marcel LeBlanc

Coordonnatrice générale :
Nathalie Poulin 418-626-2828

Impression et envoi postal : Groupe ETR
Tirage : 1400 exemplaires

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

Le journal L'INFO CJR est publié trois fois l'an : janvier, mai et septembre. Tout membre en règle peut se procurer gratuitement une copie aux locaux de la CJR.

L'INFO CJR LIVRÉ À DOMICILE

Pour recevoir L'INFO CJR à domicile, il faut déboursier la somme minimale de 5 \$ et ce, pour trois (3) numéros. Il s'agit de vous y inscrire, soit sur la plateforme de la CJR, à la journée d'inscription de la CJR du 6 septembre prochain ou aux Lundis PM, auprès de la registraire. Les numéros qui vous seront livrés sont clairement définis et varient selon la date à laquelle vous vous inscrivez.



Page couverture :

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



TABLE DES MATIÈRES

LE MESSAGE DU PRÉSIDENT	3	11- PRÉFÈRE NOVEMBRE - LOUIS-JOSÉ HOUDE	30
L'ÉQUIPE DU JOURNAL	4	12- JUKEBOX – CASINO DE MONTRÉAL	30
LES NOUVELLES DE VOTRE CA	6	13- ESCAPADE EN BELLECHASSE	30
NOS ACTIVITÉS CORPORATIVES	6	14- MARC HERVIEUX	31
RENCONTRE AVEC LES NOUVEAUX MEMBRES	6	15- VISITES - MUSÉE ET USINE BOMBARDIER – VALCOURT	31
LA CJR FÊTE NOËL !	6	16- MATINÉE CULTURELLE	31
CONSEIL D'ADMINISTRATION	7	17- DRUM ÉVOLUTION DE LA BATTERIE	32
COORDONNATEURS D'ACTIVITÉS	7	18- BELLES-SŒURS – THÉÂTRE MUSICAL	32
LA CHRONIQUE DE NATHALIE	9	19- LA DÉTRESSE ET L'ENCHANTEMENT	32
INCLUSION ET MILIEU DE VIE	10	20- LES VALSES DE VIENNE	33
La rentrée! C'est le temps d'en profiter!	10	21- MARIO PELCHAT ET LES PRÊTRES	33
ENCORE ET TOUJOURS LES « LUNDIS P.M. »	10	22- NOUVEAUTÉ : COURS DE COUTURE	33
LE 25 ^E S'EN VIENT... BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!	10	ACTIVITÉS SOCIALES	34
IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR.....	11	1- DÉJEUNERS MENSUELS	34
OMBUDSMAN	11	2- CRIBB	34
TOUS AZIMUTS	13	3- SOUPER JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ	34
UN DIVERTISSEMENT MULTIPLE	13	4- SOIRÉES DE DANSE	35
EXPOSITION ET PIÈCE DE THÉÂTRE	13	5- BRUNCH ANNUEL	35
LES COMMUNICATIONS	14	6- BAL EN BLANC 2019	35
1- On s'informe à la CJR	14	PETITES ANNONCES	35
2- LA BOÎTE VOCALE	14	SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	36
3- AIDE VIDÉO	14	1- GOLF DU MERCREDI- FERMETURE	36
4- DÉPANNAGE POUR LES MEMBRES	15	2- CROQ'SENTIERS	36
5- L'ÉQUIPE DU SITE WEB	15	3- YOGA	37
LA PAROLE EST AUX MEMBRES !	16	4- DANSE EN LIGNE	37
IL ÉTAIT UNE FOIS...LE CLUB DE MARCHÉ CJR	16	5- BADMINTON	37
LE POÈME DE GISÈLE	16	6- TENNIS	37
LA PETITE HISTOIRE DE L'INFO CJR	17	7- SHUFFLEBOARD	38
AU REVOIR CHERS AMIS	21	8- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	38
PARTENAIRE DE LA CJR	22	9- TAÏ CHI	38
L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	23	10- SKI DE FOND ET RAQUETTES	38
LE JEUDI 6 SEPTEMBRE	23	RÉTROSPECTIVES	39
INSCRIPTION EN LIGNE	23	1- CAMPING POINTE-AUX-OIES	39
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2018	24	3- GOLF DU MARDI	39
PROGRAMME "TOUS AZIMUTS"	26	4- CROQUET-GOLF	40
ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS	26	5- CLUB VÉLO	40
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES	27	VOYAGES	41
1- LA 21 ^E SAISON DE BRIDGE	27	1- PRÉSENTATIONS DES VOYAGES	41
2- DO YOU SPEAK ENGLISH?	27	2- CROISIÈRE TRANSATLANTIQUE BRIDGE	41
3- SCRABBLE	28	3- MANOIR DU LAC WILLIAM - NOËL EN AUTOMNE FÉERIQUE	41
4- GROUPE VOCAL	28	4- ESCAPADE HIVERNALE AU PAYS DE CASTRO	42
5- GROUPE INSTRUMENTAL CJR BAND	28	5- LONG SÉJOUR EN SICILE	43
6- GROUPE INSTRUMENTAL ALLEGRO	28	6- BARCELONE ET LA COSTA DEL SOL	43
7- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE	28	7- CROISIÈRE SUR LE DANUBE	43
8- LIGUE D'IMPROVISATION	29	8- CROISIÈRE DE LUXE EN MER BALTIQUE	44
9- PLAINES D'ABRAHAM - VISITES ET MUSÉES	29	9- VOYAGE EN TUNISIE	45
10- CASINO DE CHARLEVOIX	29	RÉTROSPECTIVES	45
		1. GRAND TOUR DU PORTUGAL	45
		2- VOYAGE À WASHINGTON	45



LES NOUVELLES DE VOTRE CA

NOS ACTIVITÉS CORPORATIVES

DATES À INSCRIRE À VOTRE AGENDA



Inscription aux activités d'automne :	6 septembre 2018
Rencontre des responsables d'activité :	1 ^{er} novembre 2018
Accueil des nouveaux membres :	9 novembre 2018
Souper de Noël de la CJR :	8 décembre 2018
Publication de L'INFO CJR vol 21 no 2 :	20 décembre 2018
Inscription aux activités d'hiver :	4 janvier 2019
Soirée reconnaissance des bénévoles :	25 janvier 2019
Assemblée générale annuelle :	15 mars 2019

Nous espérons vous y rencontrer.

Le Conseil d'administration

RENCONTRE AVEC LES NOUVEAUX MEMBRES



Nouveaux membres,

Cette invitation s'adresse à vous! Vous êtes conviés à une rencontre le vendredi 9 novembre à 18 h au Centre communautaire du Plateau.

Les membres du conseil d'administration ainsi que les coordonnateurs se feront un plaisir de vous informer du fonctionnement de la CJR, des outils d'information dont dispose l'organisme et des différentes activités qui vous seront offertes tout au long de l'année. Ils se feront également un plaisir de répondre à vos questions.

Venez donc nous rencontrer et partager un goûter avec nous.

C'est un rendez-vous!

Céline Bédard, vice-présidente

LA CJR FÊTE NOËL !

C'EST NOËL CAR IL NEIGE DANS MA TÊTE,
PARTOUT, PARTOUT, IL Y A DE BEAUX FLOCONS,
C'EST NOËL ET POUR PAS QUE TU T'EMBÊTES,
VOICI POUR TOI, UNE BELLE INVITATION!

Paroles inspirées de **Paul et Paul**



Le conseil d'administration de la CJR vous invite à son souper de Noël suivi d'une soirée dansante.

Date : le samedi 8 décembre

Heure : 17 h 30 (les portes ouvriront à 17 h)

Endroit : sous-sol de l'église Notre-Dame des Laurentides

Coût : membre 45 \$ - non-membre 60 \$

Menu : repas chaud servi aux tables

- potage de navet et pomme à l'érable
- rillettes de canard et confit d'oignons sur pain aux canneberges
- tendre porc au cognac
- pommes de terre et purée de légumes
- mousse au chocolat et caramel fleur de sel
- thé ou café

Note : apportez votre boisson préférée (vin ou autre)

Au son de sa musique, un animateur dynamique vous fera danser dans une atmosphère festive. Les membres du CA vous accueilleront et des prix de présence seront attribués en cours de soirée. Nous disposons de 260 places pour vous accueillir et vous pouvez choisir la vôtre.

Les cartes seront en vente lors de la journée d'inscription du 6 septembre et par la suite, lors des Lundis PM jusqu'au 26 novembre inclusivement. Nous vous attendons en grand nombre. Au plaisir de vous y rencontrer!

Information :

Céline Bédard - 418 952-1772

Louis Bouffard - 418 952-0914

ATTENTION :

La CJR souhaite, cette année encore, contribuer à la confection des paniers de Noël du Patro de Charlesbourg. Nous vous suggérons donc d'apporter une boîte de conserve ou une obole.



MERCI POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ!

CONSEIL D'ADMINISTRATION



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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Serge Doyon	Président
Céline Bédard	Vice-présidente
Jean-Guy Lebel	Secrétaire
Justin Pilote	Trésorier
Lisette Dussault	Registraire
Jacques Thibault	Registraire-adjoint
Marcel Leblanc	Coordonnateur - Communications
Renée Masson	Administratrice
André Landry	Administrateur
Gaston Lafleur	Coordonnateur - Voyages
Simonne Laforest	Coordonnatrice - Tous Azimuts
Gaétan Bourbeau	Coordonnateur - Logistique et ressources matérielles
Rémi Simard	Administrateur
Nathalie Poulin	Coordonnatrice générale 418-626-2828

COORDONNATEURS D'ACTIVITÉS

Céline Bédard	Activités Inclusion et milieu de vie	418-952-1772
Simonne Laforest	Activités Tous Azimuts	418-622-1375
Ginette Levesque	Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée	418-849-6788
Noël Maheux	Activités de santé, plein air et sports	418-849-8110
Huguette Charpentier	Activités sociales	418-623-9279
Gaston Lafleur	Activités de voyages	418-380-9793

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



EXCLUSIF AUX MEMBRES DE LA CJR ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Félicitations à
L'INFO CJR
pour ses 20
ans!

Vous pourriez économiser

425 \$

EN REGROUPANT VOS
ASSURANCES¹



Jusqu'à

12 %

DE RABAIS ADDITIONNEL
EXCLUSIF AUX MEMBRES

Votre agente attitrée CJR

Appelez-moi!

418 622-2322

lacapitale.com/cjr

Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages
attitrée à la CJR



Affiliée à :

LaCapitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

CONCOURS PROFITEZ DE LA VIE AVEC LA CAPITALE

220 000 \$ en prix à gagner²!

Faites vite le concours se termine le 31 octobre 2018!

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

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

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

**20^e ANNIVERSAIRE
BRAVO À L'INFO
CJR**

ENCOURAGEONS LA
COOP IGA
Charlesbourg **extra**

1233, BOUL. LOUIS-XIV





L'IMPORTANCE CHEZ LES AÎNÉS D'AVOIR DES PROJETS ET LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Selon les chercheurs en gérontologie dont **Micheline Dubé**, Ph. D. au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières et chercheuse associée à l'équipe Grappa de l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, le fait que les retraités puissent avoir la capacité de se donner et de poursuivre des objectifs importants serait garant d'une bonne santé mentale et d'un bien-être psychologique.

Chez un retraité, réaliser ses objectifs provoque des émotions positives (**Brendl et Higgins**, 1996), suscite une évaluation positive de soi et un sentiment élevé d'efficacité personnelle, ce qui favorise une bonne estime de soi (**Hinsz et Matz**, 1997). La personne qui oriente son action vers des buts à réaliser trouverait du sens à sa vie (**Reker et Wong**, 1984). La seule présence de buts est source d'espoir (**Snyder et coll.**, 1991).



Ce ne sont pas les projets qui manquent chez nos aînés à la CJR. Toujours selon les mêmes études, il est toutefois très important et essentiel que les projets soient réalistes et concrètement réalisables,

puisque la dépression est associée à une évaluation négative de ses buts (**Salmela-Aro et Nurmi**, 1997).

Ainsi, s'accrocher à des buts devenus hors de portée peut susciter des épisodes dépressifs et même entraîner des pertes physiques et psychologiques irréversibles et un épuisement des ressources (**Brandstädter et Rothermund**, 2002).



La dimension *jeune retraité* à la CJR peut facilement avoir un lien à l'importance de demeurer actif à partir de projets significatifs. Est-ce que les buts correspondent aux habiletés? Le fait d'élaborer des projets qui donnent un sens à sa vie,

suppose que le retraité se connaît suffisamment (valeurs, intérêts et personnalité) et qu'il est ouvert aux autres et à son environnement.

Pour se remémorer les réalisations de la CJR au cours de ces années, nous n'avons qu'à lire les 57 numéros de L'INFO CJR. Ces nombreuses réalisations regroupent un nombre considérable d'aînés à plusieurs activités tant culturelles, sociales physiques et sportives.

Des projets d'envergure ont été mis de l'avant par des fondateurs qui, au départ, ont voulu rassembler des aînés à avoir du plaisir ensemble. Afin d'avoir une idée, je vous invite à prendre connaissance de ce numéro de L'INFO CJR, plus particulièrement de l'encart joint. L'équipe du journal a concocté cette **édition spéciale** qui souligne les 20 ans d'existence de L'INFO CJR à partir de photos et de souvenirs. Vous pourrez constater par ailleurs, l'ampleur qu'a pris votre organisme au fil de ces années mémorables.

Enfin, de nombreuses études concluent que le progrès dans la poursuite de ses buts :

- augmente le bien-être psychologique;
- focalise l'énergie et donne une direction aux activités de l'individu, sa vie ne ressemble pas à une errance dans le désert;
- donne structure et sens à la vie;
- augmente l'estime de soi ou le sentiment d'efficacité personnelle, ce à quoi s'ajoute la fierté ressentie lors de la réalisation de chaque étape conduisant au but final;
- favorise la maîtrise de son temps puisque la poursuite du but suppose un agenda et la planification des étapes;
- améliore la performance au travail, à l'école et dans d'autres domaines de la vie;
- prévient la dépression, car si l'espoir favorise la poursuite des buts, cette dernière nourrit l'espoir en retour (**Green, Oades et Grant**, 2006);
- aide à affronter des problèmes puisque l'objectif à atteindre incite à franchir des obstacles;
- **et surtout** fournit l'occasion de relations avec autrui, soit qu'il s'agisse d'un but partagé (faire du jogging avec un ami par exemple), soit qu'on ait demandé du soutien.



Il est donc évident que la poursuite des buts personnels est associée à la santé mentale et est une source d'intégration personnelle, d'épanouissement humain et de bonheur.

Et vous, membres CJR AVEZ-VOUS UN PROJET?



INCLUSION ET MILIEU DE VIE



LA RENTRÉE! C'EST LE TEMPS D'EN PROFITER!

Quel bel été! Non non, je ne parle pas de la météo! Je parle du bon temps passé à la CJR, à participer aux activités, à rencontrer des amis, à faire connaissance avec de nouvelles personnes, à rire, à jouer, à danser, à chanter. Mettez-en! C'était plaisant!



On peut dire qu'on a de la chance de faire partie d'une si belle organisation et d'être si bien entouré. Avec son offre variée d'activités et ses 2000 membres, la CJR contribue à prévenir l'exclusion et la détresse psychologique. Tant de personnes sont affectées par la mort d'un conjoint, l'éloignement des enfants, la perte du réseau d'amis, les difficultés à communiquer ou la perte d'autonomie. Tous ces facteurs peuvent mener à la solitude ou à l'isolement. Pour lutter contre ces phénomènes, à la CJR, on use de plein d'astuces :

- on a une vie associative;
 - on fait plein d'activités (théâtre, voyage, repas, etc.);
 - on vit nos passions (chant, musique, jeux, sports, etc.);
 - on rend service en étant bénévole et on se sent utile;
 - on se fait de nouveaux amis, une nouvelle famille;
 - on reçoit de l'information sur des sujets d'intérêt.
- Une vraie recette gagnante!

De plus, on profite de toutes les occasions pour célébrer. Cette année, c'est le 20^e anniversaire du journal L'INFO CJR. Ce journal qui, tel un enfant est né et a grandi. On peut maintenant dire qu'il a atteint sa maturité. Et il a fière allure. Il témoigne de la vie à la CJR, fournit des informations sur les activités et fait connaître les membres. Derrière ce journal, il y a toute une équipe dédiée et motivée par la réalisation d'un projet commun. Certains y sont depuis très très longtemps, tous soucieux d'offrir aux membres un journal intéressant et de qualité. Cette équipe est un exemple de travail et surtout un exemple de partage et de collectivité.



Enfin, à la CJR, nous devrions tous chanter la chanson de **Céline Dion** qui dit : « La solitude que je redoute, qui nous guette au bout de la route, je la mettrai dehors! ». Profitons des activités de la CJR pour briser cet isolement, vaincre cette solitude et ses conséquences sur notre vie. Et si, parmi les activités offertes, vous ne trouvez pas ce qui vous intéresse, vous pouvez nous faire des suggestions et encore mieux, nous aider à les organiser.

Un bel automne à tous,

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

Céline Bédard



LE 25^E S'EN VIENT... BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!



La qualité des activités et de la vie à la CJR repose énormément sur la générosité de nos bénévoles qui travaillent fort en ce sens. On doit dire que leurs efforts sont récompensés, parce que ça va bien à la CJR. Les activités sont nombreuses et variées et les membres qui y participent sont satisfaits. Que demander de plus!

Et bien voilà, en raison des nombreuses activités à organiser d'année en année (par exemple : l'assemblée générale annuelle, la rencontre des nouveaux membres, les réunions avec les responsables d'activité, etc.), le conseil d'administration est à la recherche de personnes qui aimeraient s'investir dans des fonctions de coordination et de soutien à l'administration.

Si ce genre de défi vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec moi et je pourrai vous fournir des informations supplémentaires.

Merci à tous,

Céline Bédard, vice-présidente
Pour le comité Milieu de vie

ENCORE ET TOUJOURS LES « LUNDIS PM »

Les Lundis PM seront de retour à compter du 10 septembre.

Vous souhaitez devenir membre, renouveler votre adhésion, vous inscrire à une activité, rencontrer les membres du conseil d'administration pour obtenir des informations? Présentez-vous au local de la CJR le lundi, de 13 h à 15 h, à l'exception des jours fériés.



Nous vous invitons à venir en grand nombre pour faire la connaissance de nouveaux amis, partager et fraterniser avec un bon café. Vous pouvez également en profiter pour vous adonner à des jeux de société ou à l'atelier d'Ipad. Tout ça les Lundis PM. C'est un rendez-vous.

Bienvenue à tous!

Céline Bédard, vice-présidente
Pour Le comité Milieu de vie

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR.....

Un bel exemple de participation et d'inclusion

L'activité de conditionnement physique à la CJR, c'est pour tous les âges.

Saviez-vous que lors de la dernière saison, 11 % des participants avaient plus de 80 ans?

Marcel, 81 ans participe au conditionnement depuis 21 ans à 5 jours/semaine. Après un cancer, son médecin lui a dit « faut que tu bouges » et depuis ce temps il se sent très bien. L'été, pour remplacer le conditionnement physique il joue au golf 5 jours par semaine.



Maurice, 88 ans nous dit « je me force mais j'aime ça. Faut pas que j'arrête; je suis comme un petit jeune, faut que je bouge ». Il nous dit qu'il a en plus une recette secrète pour garder la forme. Vous la lui demanderez.



Laurette, 82 ans est une recrue qui se rend au gymnase en transport adapté. Elle bénéficie en plus d'un privilège puisqu'elle a une chaise près d'elle pour s'asseoir quelques minutes si elle a besoin de soulager son dos. Elle nous dit « avec mon conditionnement physique, j'évite d'ankyloser et en plus, c'est bon pour le moral ».



Mais n'oublions pas les plus jeunes qui sont bien représentés. Vous en avez la preuve sur la photo qui suit.

Vous avez sûrement deviné que la plus souple sur la photo est notre monitrice Lise.

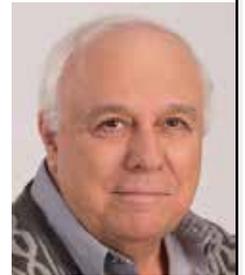


Merci au responsable de l'activité, Robert Ouellet, et à ses collaborateurs Nicole Demers et André Nadeau ainsi qu'à plusieurs autres qui donnent un coup de main. De plus, nous tenons à souligner que l'activité a bénéficié dans les trois dernières saisons d'une commandite de la COOP IGA extra du boul. Louis-X1V.

Justin Pilote, participant
Conditionnement physique

OMBUDSMAN

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



Rosaire Roy

1 - par la poste - courrier confidentiel à :
Monsieur Rosaire Roy, ombudsman
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

2 - ou directement à l'ombudsman en complétant le
« Formulaire de plainte » à :

<http://www.cjrcharlesbourg.org/a-propos-de-nous/formulaire-de-plainte/>

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

Un accompagnement sur mesure pour les retraités



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

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

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

Laissez-nous le soin de bien vous accompagner.

LONGUE VIE À L'INFO CJR!

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

¹ Accompagnement au besoin par différents partenaires Desjardins ou externes.

 418 626-1146 ou 1 866 626-1006 |  desjardins.com/caisse-charlesbourg

**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

**FÉLICITATIONS À L'INFO CJR
POUR VOS 20 ANS!**



TOUS AZIMUTS



Simonne Laforest

TOUS AZIMUTS UN DIVERTISSEMENT MULTIPLE

Depuis 6 ans déjà, Tous Azimuts embellit les Lundis PM entouré de sa joyeuse équipe. Étant un milieu de vie où des membres de la CJR, hommes et femmes, se retrouvent pour débiter la semaine dans un lieu d'identification, d'appartenance, d'échange, de solidarité, de partage et d'épanouissement personnel. Tous Azimuts devient accessible, rassembleur et animé pour vous et avec vous. C'est un grand plaisir de vous accompagner hebdomadairement.

Synonyme de belles animations pour nous : retrouvailles, sorties, repas, conférences, gâteries, animations et bon temps... "Ça bouge" au 8815, avenue Jean-Paquin. Viendrez-vous à ces rendez-vous annoncés pour recevoir votre programmation automnale et remplir votre feuille d'intention au CCP ou au sous-sol de l'église Saint-Jérôme? L'équipe sera là pour vous inscrire; ce sera un plaisir de vous revoir, anciens membres et cordiale bienvenue aux nouveaux.

Allez, hop, on commence!

Coût : 10 \$ pour la session

Des coûts supplémentaires peuvent s'ajouter au besoin.

Programme de la saison :
voir page 26.

INSCRIPTION

comme membre Tous Azimuts :

Lundi - 27 août - 13 h : préinscription au Centre communautaire du Plateau

Judi - 6 septembre - 10 h : inscription au sous-sol de l'église Saint-Jérôme

On vous remet un programme, une feuille d'intention des activités choisies que vous nous remettez avant de partir. On peut s'inscrire sur place pour le brunch d'ouverture (\$) et la sortie du 17 septembre (\$).

Bienvenue à tous! On vous attend.

Pour information :

Simonne Laforest, responsable - 418-622-1375

cimlaf@videotron.ca

EXPOSITION ET PIÈCE DE THÉÂTRE

ATTENTION...ATTENTION...ATTENTION... POUR TOUTE LA FAMILLE !

Thème de l'exposition : « La participation sociale des aînés : une richesse collective ».

Thème de la pièce de théâtre **Dépassée** : l'âgisme.

Invitation pour tous : membres de la CJR ET leur famille ET tous les résidents de la Ville de Québec.

Le groupe " Tous Azimuts " de la Compagnie des Jeunes retraités du Plateau (CJR) s'associe aux Loisirs du Plateau pour vous inviter à une exposition interactive, intergénérationnelle, suivie d'une pièce de théâtre.

Date : le samedi 24 novembre

Heure : 13 h à 16 h 30

Théâtre : 16 h

Coût : activité gratuite

Où : Centre communautaire du Plateau

Invitées : toutes les familles de Québec

Objectifs :

- sensibiliser le grand public sur l'importance de la participation sociale des aînés;
- favoriser une meilleure reconnaissance de la force créative des aînés en 2018;
- offrir aux aînés la possibilité de pouvoir participer activement à cette activité;
- provoquer des discussions/échanges entre les générations afin de se rapprocher.

Bienvenue cordiale à tous! C'est pour vous et c'est avec vous...

Pour information et pour confirmer votre présence :

Simonne Laforest, responsable - 418-622-1375

cimlaf@videotron.ca



1- ON S'INFORME À LA CJR On tourne la page... ou on clique

Depuis très longtemps le journal, le bulletin, l'encart publicitaire et le fascicule ont été et sont toujours des moyens très efficaces pour diffuser l'information de masse. Il faut remonter au début du 15^e siècle en Europe (Allemagne, Suède, France) pour voir les événements d'actualité publiés au moyen d'un journal ou d'un bulletin dans un format papier.



L'ère du numérique et les technologies de l'information sont venues s'ajouter au format papier pour transmettre à moindre coût pour l'émetteur et ce, avec une rapidité incroyable peu importe où l'on se trouve. L'information numérisée est captée ou transmise en temps réel par des appareils tels les ordinateurs, les tablettes ou les smartphones.

Depuis quelques années, la CJR a fait le virage technologique en se dotant d'un site Web pour diffuser l'information à ses membres. La direction de la CJR considère important de publier son offre de services dans les deux formes de média d'information. Tenir un journal dans ses mains a son charme et son confort et obtenir de l'information par un clic du doigt ou de la souris convient bien et répond de plus en plus à la demande des membres.

Marcel LeBlanc

Coordonnateur des communications



Pendant le cours de géographie, l'institutrice demande à Jean-Pierre :
« Jean-Pierre, cite-moi les continents que tu connais! »

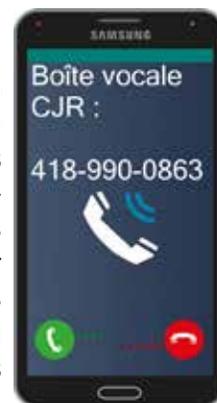
« Oui m'dame ! alors... il y a l'Asie, l'Océanie, l'Afrique, l'Europe, l'Amérique et Papy. »

« Papy ? mais pourquoi Papy ??? »

« Ma mère dit toujours que Papy est incontinent.... »

2- LA BOÎTE VOCALE

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



Danielle Lessard, responsable de la boîte vocale

3- AIDE VIDÉO

Nouveauté sur notre site Web!

FACILES À REPÉRER : ILS SONT EN ROUGE

Pour vous guider dans vos recherches sur le site Web, notre webmestre, Renald Lessard, a ajouté quatre (4) vidéos d'aide.



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

Vous les retrouvez également sous l'onglet Aide CJR sur le site dédié aux membres de la CJR, auquel vous accédez en cliquant sur SITE WEB CJR MEMBRE à gauche de l'écran après vous être connecté.

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

Merci à Renald qui travaille fort pour que le site Web soit plus accueillant et convivial.

Louise Giroux
Service des communications

4- DÉPANNAGE POUR LES MEMBRES

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



Louise Giroux
Secrétaire à la rédaction

Dépannage pour les membres

5- L'ÉQUIPE DU SITE WEB

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

« Vous ne pouvez pas toujours atteindre les étoiles, mais parfois les étoiles vous atteindront. »

Mario Scolas



L'INFO CJR

nous accompagne depuis 20 ans déjà en publiant de beaux rendez-vous aux activités communautaires de la CJR pour notre mieux-être...

Félicitations et Bravo

aux équipes qui ont relevé ce défi avec **BRIO...et MERCI !**
Joyeux anniversaire!
Longue vie pour un autre 20^e...

Le groupe " Tous Azimuts"
fier de cette belle réalisation.



ROY BOUCHARD-PERRON
Notaires et Conseillers juridiques

L'INFO CJR A 20 ANS
BRAVO!

DROIT IMMOBILIER

Vente et financement immobilier
Établissement de servitudes

CONSEILS JURIDIQUES

Examen des contrats Opinion juridique
en droit civil et commercial

PROTECTION DE VOTRE

PATRIMOINE

Testament

Mandat en cas

d'inaptitude

Procurateur

DROIT DES SUCCESSIONS

Recherche et vérification testamentaire
Liquidation de succession
Successions insolvable

DROIT FAMILIAL

Célébration de mariage ou union civile
Contrat de mariage

<http://www.notairesrbp.ca/>



Me Nathaniel Bouchard-Perron
Notaire et conseiller juridique
nathaniel.perron@notarius.net

Me Louis-Vincent Roy
Notaire et conseiller juridique
louis-v.roy@notarius.net

Bur.: 418 614-0862 / Fax: 418 614-1611
4715, des Replais, bar. 225, Québec (Québec) G2J 1B6



LA PAROLE EST AUX MEMBRES !

IL ÉTAIT UNE FOIS ...LE CLUB DE MARCHÉ CJR

En l'an deux mille deux, alors qu'elle était membre du conseil d'administration de la CJR, **Nicole Lévesque-Phaneuf** a présenté le projet de créer un club de marche pour les membres. Après l'accord du CA, elle s'adjoint **Aline Blais** et **Michel Sylvain** pour initier le projet et débiter les premières activités du club au début de l'hiver 2003.



Nicole venait de se donner un moyen de satisfaire sa grande passion pour la marche, passion toujours aussi présente maintenant. Pendant près de cinq ans, avec ses partenaires, elle organise une marche aux deux semaines pour répondre à une demande grandissante.

Obligée de quitter la responsabilité du club en 2008 pour des obligations personnelles, elle cède la place à **Réjeanne Michaud**. Celle-ci assume la poursuite du club pendant cinq autres années. À l'automne 2012, après une dizaine d'années d'activités régulières, le club de marche se retrouve à nouveau à la recherche d'un leader. **Édith Vachon** se rallie au souhait d'une équipe de bénévoles et accepte de faire un bout de chemin, assurant ainsi la survie du club de marche.

Au cours des dernières années, parallèlement aux activités bimensuelles du club, un autre groupe d'amateurs de randonnées pédestres complète le programme de marche et propose aux intéressés des randonnées en alternance avec le club. Cette collaboration des deux groupes permettait aux randonneurs de pratiquer leur activité toutes les semaines.

Plus récemment, à l'automne 2017, d'une façon concertée, les deux groupes fusionnent pour offrir une programmation hebdomadaire de marches aux membres de la CJR. La fusion des deux groupes aura permis l'arrivée d'un nombre plus grand de bénévoles. Ce faisant, l'organisation des marches était partagée parmi une trentaine de responsables dont bien sur **Nicole** qui est toujours très active.

L'enthousiasme de cette jeune équipe fait en sorte que maintenant le club de marche propose un programme toutes saisons.

Merci **Nicole** de ton acharnement et de ton grand intérêt pour la marche en plein air depuis 15 ans.

Jean-Marie Perron



LE POÈME DE GISÈLE

CONTEMPLATION

L'œil de la nuit s'est éteint
le soleil encore engourdi
déplie un à un ses rayons

bercé par la vague
le fleuve dépose ses rêves
sur la rive parfumée

quand la brise chante l'été
le foin danse le blé scintille
saison de joie de vivre

je regarde l'eau qui voyage
sans fin vers l'inconnu
l'aube s'écoule en silence

le rêve s'envole disparaît
à travers les âges et le temps

Gisèle Labbé

Note de la rédaction :

Nous tenons à souligner que **Gisèle Labbé** a, depuis 1998, publié des poèmes dans les éditions de L'INFO CJR.



*Les blés sont murs... aquarelle
Louise Giroux*



Voici le 3^e CHAPITRE de LA PETITE HISTOIRE DE L'INFO CJR



Marcel Dupont

Par **Marcel Dupont**

Voici la fin de l'histoire des vingt premières années du journal par **Marcel Dupont**, le concepteur et celui qui a fait la première mise en page du journal.

Janvier 2009

Une nouvelle recrue s'ajoute à l'équipe du journal : **Marcelle Fournier**, qui s'occupera de recevoir les textes, les classer et faire une première correction.



Marcelle Fournier

Citons un passage important de **Claude Charbonneau** sur le vieillissement et la santé dans lequel il informe que vieillir en restant actif signifie pour les aînés de maximiser les possibilités d'améliorer et de maintenir leur qualité de vie.

Septembre 2009

Un extrait d'un texte de **Claude Charbonneau** sur l'amitié. « Avec l'âge, les amis nous quittent pour un autre monde d'où l'importance de fréquenter un milieu de vie tel que la CJR qui offre des occasions d'échanges et de création de nouvelles amitiés. »

Janvier 2010

Un autre nouveau membre s'ajoute au comité : **Jean-Paul Havard** qui fera désormais le montage du bulletin en prenant la relève de Marcel Dupont.



Jean-Paul Havard

Claude Charbonneau nous parle du mal de l'âme chez les aînés qui ne veulent pas entendre parler de la maladie, de la souffrance et de la mort, ces réalités avec lesquelles nous devons pourtant apprendre à vivre.

Mai 2010

Un article nous met en garde contre l'islam en faisant référence au livre *La conquête de l'Occident* écrit par **Sylvain Besson**.

Un autre article ayant pour titre *Les chasseurs de lumière* traite de la condition des femmes à l'intérieur de l'islam.

Septembre 2010

Marcel Dupont dans son article *Capsules d'histoire*, fait un rapprochement des gouvernements actuels avec le comportement de l'intendant Bigot qui a abusé des fonds publics à son avantage personnel à la fin de la période française alors que la colonie était en sérieuse difficulté.

Janvier 2011

On dénonce déjà les abus dont sont victimes les personnes âgées, abus prenant toutes sortes de visages : physiques, sexuels, psychologiques, financiers, négligence, violation des droits organisationnels ou institutionnels.

Mai 2011

On insiste sur les avantages que la CJR apporte comme milieu de vie en permettant de développer un plus grand sentiment d'appartenance. C'est un lieu où les membres sont actifs et profitent de la vie du groupe, un lieu qui favorise l'utilisation des talents de chacun et un lieu d'épanouissement pour tous.

Septembre 2011

Claude Charbonneau nous livre une réflexion sur les associations d'aînés : ceux-ci ne doivent pas se regrouper uniquement pour s'amuser, mais aussi pour s'épanouir et rendre service à la société. Ils ont encore des choses à apporter aux divers milieux dans lesquels ils vivent.

Janvier 2012

Un très beau texte sur le sentiment de vieillissement : « Quand j'ai vu le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l'âge, qu'ils ne me considéraient plus comme un des leurs, même apparenté, même à la marge, j'ai lu dans leurs yeux qu'ils n'auraient plus jamais d'indulgence à mon égard, qu'ils seraient polis, déférents, louangeurs, mais impitoyables. Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans l'apartheid de l'âge. » (**Bernard Pivot** - Les mots de ma vie - 2001)

Mai 2012

Claude Charbonneau invite les gens à lutter contre l'âgisme. Il faut ensemble prendre notre place dans la société comme citoyens à part entière.

Septembre 2012

Claude Charbonneau fait un bilan du projet Ville amie des aînés (VADA) qui existe depuis 2008.

Janvier 2013

Les activités et les voyages sont de plus en plus nombreux et variés à mesure que l'on avance dans le temps. Les multiples choix répondent ainsi aux besoins des membres.

Mai 2013

Le Conseil d'administration rend hommage à madame **Sylvia Béchette** décédée le 4 mars 2013 à la suite d'une longue maladie. Elle fut présidente de 1997 à février 1999. C'est sous sa présidence que fut fondée L'INFO CJR. Le CA espère que les intentions formulées par madame **Béchette** sur les objectifs du bulletin continueront de se réaliser.



Sylvia Béchette

On cite une réflexion de **Thierry Desjardins**, directeur général du Figaro, sur les islamistes qui, en s'attaquant aux églises, veulent abattre la civilisation occidentale, la démocratie, le capitalisme, la parité hommes-femmes, les droits de l'homme et le progrès tel que nous le concevons.

Septembre 2013

On parle de la politique instaurée par le CA sur le vieillissement actif dans la dignité. On veut s'assurer que les activités offertes permettent aux personnes ayant des limites de diverses sortes de profiter le mieux possible des choix retenus, et ce, sans subir de préjudices.

Janvier 2014

Un fait important à souligner : la CJR célèbre cette année le 20^e anniversaire de sa fondation et invite ses membres à participer à une fête lors d'un souper.

Mai 2014

La section « Aînés et activités communautaires » aborde les préoccupations concernant les besoins des aînés dans un très beau texte d'**Aline Parent** sur l'amitié.

On insiste longuement sur la valorisation du bénévolat. On sait que les 200 bénévoles de la CJR sont d'une importance capitale pour le bon fonctionnement de la compagnie.

On annonce le début d'une recherche pour favoriser l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les associations d'aînés. C'est une exploration dirigée par madame **Émilie Raymond**, chercheure émérite au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIS).



Septembre 2014

Relevons quelques conseils pour rester jeune : profiter des choses simples, continuer d'apprendre, rire souvent et fort à en perdre le souffle, être accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif avec les autres. Vous êtes en bonne santé, protégez-la. Si elle est instable, soignez-vous.

Janvier 2015

Le bulletin souligne la célébration du 20^e anniversaire de la CJR. La fête fut un grand succès grâce au travail de nombreux bénévoles. On a profité de l'occasion pour décorer quelques membres du titre de « membre à vie » en reconnaissance de leurs services, soit dans l'administration ou dans les divers domaines d'activités : **Claude Charbonneau, Gaétan Bourbeau, Jean-Louis Gilbert, Evelyn** et **Jacques Bernier, Aline** et **Gaétan Parent, Errol Fortin, Suzanne Bolduc, Jean Bédard** et **Marcel Dupont**.

Mai 2015

Sophie Durand, en charge du projet de recherche « Ville amie des aînés » fait état de l'avancement du projet. Sept groupes de discussion et quatorze entretiens se sont déroulés. Près de 60 membres ont pu partager leur réalité et leur vécu. Une équipe analyse le matériel recueilli et un rapport suivra.

Simonne Laforest, coordonnatrice Tous Azimuts, présente un relevé des délais de conservation de divers documents.



Simonne Laforest

Septembre 2015

Sophie Durocher revient sur la recherche portant sur l'inclusion des personnes ayant des limitations physiques ou autres dans notre milieu. Il y a certes des mentalités à changer et si on aborde la question dans un esprit d'inclusion, on devient plus ouvert à l'accueil.

Cela me porte à une réflexion sur l'image des personnes âgées véhiculée par les médias. Ce n'est pas celle que nous promouvons dans les activités de la CJR.

Janvier 2016

Claude Charbonneau souligne les diverses opinions que l'on peut avoir de la CJR. « Nous constatons donc que selon les résultats de la cueillette de données faites dans le cadre du programme de recherche « action participative pour un vieillissement actif dans la dignité », des membres voient la CJR comme un organisme de loisirs. D'autres la perçoivent comme un milieu d'appartenance, de partage et d'amitié. Ces interprétations ne sont pas contradictoires. Elles se situent dans un continuum de participation. »

Mai 2016

Le président rappelle que « les fondateurs de la CJR avaient comme objectif de réunir des personnes aînées pour par-

tager ensemble leur vécu et contribuer comme groupe au mieux-être du milieu. » Il trouve important de se rappeler cette valeur et de continuer dans cette voie. Si certains membres ne voient que le côté loisirs, le côté rencontre et socialisation est toujours très présent.

On trouve de belles réflexions sur les personnes âgées dont celle-ci du Dr **Michaël Ramscar** : « Le cerveau humain fonctionne plus lentement à l'âge avancé seulement parce que nous avons stocké plus d'informations au fil du temps. » Et cette autre de **Charles Swindoll** : « Je suis convaincu que ma vie est faite de 10 % de ce qui m'arrive et de 90 % de ma réaction face à ce qui m'arrive et il en va de même pour vous. Nous sommes responsables de nos attitudes. »

Septembre 2016

On parle du projet "ensemble vers l'inclusion pour un vieillissement actif dans la dignité". On réalise qu'il n'est pas facile pour les organisateurs d'activités d'inclure les personnes ayant des limitations diverses. On est pour le principe, mais le transmettre dans la réalité, c'est autre chose.

Une réflexion sous le titre *Être heureux* montre que ce n'est pas l'entourage qui nous rend heureux, mais avant tout, c'est l'attitude de chacun qui fait qu'on peut être heureux dans toutes sortes de moments, quels que soient les obstacles qui font souvent écran à notre bonheur.

Janvier 2017

Claude Charbonneau signe son dernier mot en tant que président. Il fait un retour sur l'évolution de la CJR et sur les réalisations qui se sont produites depuis son entrée en 1997, il y a 20 ans.

Le secrétaire du CA fait un appel aux femmes à se présenter au conseil d'administration. Elles sont en majorité à la CJR (70%) et pourtant, très peu représentées dans les sphères où se prennent les décisions.

On peut lire une belle réflexion de **Doris Lussier** sur le vieillissement où il fait un rapprochement avec le coucher de soleil.

Mai 2017



Serge Doyon

On présente le nouveau président **Serge Doyon**, élu lors de la dernière assemblée générale. Il est membre depuis 2005 et possède à son actif une expérience dans la fonction publique ainsi que dans l'Association des cadres du gouvernement du Québec. Voici un extrait de son message : « Ensemble, nous allons travailler en étroite collaboration et en toute transparence afin de pour-

suivre la mission de la CJR qui se veut de constituer un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif pour tous les membres de la CJR. »



Nathalie Poulin

On présente **Nathalie Poulin**, la coordinatrice générale qui travaille depuis six mois à la CJR et qui nous fait part de son cheminement.

Un long texte de **Claude Charbonneau** parle de L'INFO CJR et de ses 19 ans au service de cette belle organisation. Il relate la progression de L'INFO CJR depuis ses débuts en 1998.

Septembre 2017

Le bulletin a un nouveau responsable en la personne de **Raymond Guay** qui a fait une carrière dans la publicité, l'édition et l'administration. **Raymond** exprime sa gratitude à **Claude Charbonneau** qui a dirigé l'équipe de janvier 2000 à juin 2017.



Raymond Guay

Marcel Dupont publie un texte pour remercier **Claude Charbonneau** pour sa participation exceptionnelle au succès de L'INFO CJR par ses nombreux textes démontrant son intérêt pour la condition des aînés.

Dans tous les numéros, on a publié le calendrier des activités dont certaines existaient déjà en 1998 : le conditionnement physique, le chant, le golf, le bridge et les grosses quilles, toujours aussi populaires ainsi que la pétanque créée en grande partie par **Lisette Côté**.

Janvier 2018

Ce numéro contient de nombreux changements. On voit bien que le nouvel éditeur y a ajouté ses couleurs, dont pour la première fois, la page couverture imprimée sur papier glacé. La mise en page renouvelée créera-t-elle un nouvel intérêt à lire les articles? Tous les commentaires reçus sont unanimes : le journal est très beau.



Renald Lessard
Mise en pages

La venue de quelques nouveaux talents dans l'équipe du journal combinée à des revenus supplémentaires de nouveaux commanditaires ont permis d'offrir un produit plus attrayant avec un contenu diversifié. Une autre innovation importante : grâce à la nouvelle table des matières on s'y retrouve beaucoup plus facilement.



Louise Giroux
Secrétaire à la rédaction

LA PETITE HISTOIRE DE L'INFO CJR... suite

Mai 2018

Une autre excellente présentation! On constate avec les années que la technologie s'est considérablement améliorée. Au départ, en 1998, nous ne disposons que d'outils rudimentaires pour "sortir" un journal. Aujourd'hui, avec la magie des logiciels d'ordinateurs, plus rien n'est impossible. Nous sentons que L'INFO CJR est là pour rester. À chaque parution, on y trouve de plus en plus d'illustrations qui viennent agrémente sa lecture.

Septembre 2018

En début d'année, **Raymond Guay**, l'éditeur de L'INFO CJR, est invité à une séance du conseil d'administration. On lui demande son avis pour trouver une façon de souligner le 20^e anniversaire du journal. Vous tenez entre vos mains le résultat de cette cogitation, une édition spéciale du journal imprégnée de son histoire : "La ligne de vie de L'INFO CJR". Cet encart à 3 volets se veut un hommage à tous ses artisans, ceux et celles qui y ont collaboré au cours des vingt dernières années.

LE MOT DE LA FIN

Je remercie toutes les personnes qui ont œuvré depuis 20 ans à la production de L'INFO CJR. Nous avons tous voulu produire un document écrit dans un français correct. Pour ma part, j'ai toujours voulu faire connaître mon amour inconditionnel de la langue française, comme le chante si bien **Michel Rivard** "C'est la langue de mon cœur, la langue de ma vie; que jamais elle ne meure, que jamais on ne l'oublie."

Marcel Dupont

Note de la rédaction :

Monsieur **Marcel Dupont**, ex-professeur de français, est un pionnier de L'INFO CJR. Il en est le concepteur et a fait sa mise en page pour toutes les éditions jusqu'en 2010. Encore aujourd'hui, il fait partie de l'équipe du journal au sein du comité de révision et de correction de la langue française. Au nom de tous - Merci **Marcel** pour votre récit de la "Petite Histoire" et pour votre généreuse contribution à L'INFO CJR durant toutes ces années.



Marcel Dupont

VERSION INTÉGRALE :

Nous avons dû malheureusement alléger le texte de **Marcel** en résumant certains paragraphes ou retirant certaines citations trop longues mais vous pouvez retrouver le texte intégral, incluant les 3 chapitres parus depuis janvier, sur le site Web.



**RABAIS SUR PRÉSENTATION DE VOTRE
CARTE DE MEMBRE CJR
sur tous les prix réguliers**

CLINIQUE DE LA
couleur
Établi depuis 1987



Propriétaires : Simon Cloutier et Claudine Marchand

Félicitations
aux bénévoles
de
L' INFO CJR


Benjamin Moore

Peinture - Teinture - Habillage de fenêtres
revêtements muraux et de planchers

10% d'escompte
aux membres CJR (sur articles au prix régulier)

Tél.: (418) 622-0007
8985, 1^e Avenue (angle Henri-Bourassa)

**SERVICE DE DÉCORATION
À DOMICILE**

www.cliniquecouleur.ca



La vie étant éphémère, il ne reste que le souvenir de l'être cher...

La CJR tient à rappeler à votre souvenir :

Madame **Ginette Émond Dufresne**, décédée le 4 juillet, membre à vie de la CJR. Elle a été membre du conseil d'administration pendant une dizaine d'années et s'est investie dans l'organisation de plusieurs activités sociales dont le « souper spaghetti » et le « vin et fromage ». Elle s'est également occupée du golf du mercredi. **Ginette** a été une bénévole accomplie qui rayonnait au sein de l'organisation, tant par son dynamisme que par sa gentillesse, mais pour plusieurs, elle a été, d'abord et avant tout, une amie.



Monsieur **Jean Frigon**, décédé le 9 juillet, membre de la CJR depuis 2015 qui aimait jouer à la pétanque, si bien qu'il avait pris la responsabilité de cette activité tous les jeudis soir. Sa contribution et sa camaraderie ont agrémenté le déroulement de l'activité.



Monsieur **Patrick Latulippe**, décédé le 13 juillet, membre de la CJR depuis une dizaine d'années, qui pratiquait notamment le golf et le vélo. Depuis le printemps, **Patrick** avait accepté de devenir bénévole et d'assumer la responsabilité d'acheteur pour la CJR. Ses services ont été rapidement appréciés.



Madame **Gisèle Poitras Doddridge**, décédée le 4 juillet, membre de la CJR depuis fort longtemps. Elle chantait avec le groupe vocal et consacrait généreusement du temps pour agir à titre de téléphoniste pour ce groupe.



Nous adressons toutes nos condoléances aux familles concernées. Sachez que nous sommes de tout cœur avec vous en cette période de deuil. Nous espérons que ce bref message vous apportera un peu de réconfort.

Il est possible que d'autres départs soient survenus sans que nous en ayons été informés. Si c'est le cas, nous en sommes désolés. Veuillez accepter nos sympathies.



N'hésitez pas à communiquer avec la registraire **Lisette Dussault** pour lui signifier un décès afin que nous en informions les membres et amis de la CJR.

Le Conseil d'administration



PRÉSENT À CHAQUE INSTANT

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

L'INFO CJR A 20 ANS - BRAVO !



Centre funéraire
de Charlesbourg

7335, boulevard
Henri-Bourassa



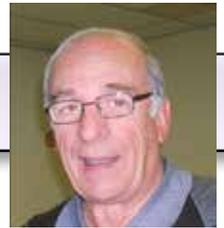
COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT

418 688-2411 coopfuneraire2rives.com

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



**Errol Fortin**

INFO DES LOISIRS DU PLATEAU

Notre Centre communautaire a une fois de plus accueilli plus de 300 jeunes dans le cadre du programme Vacances-Été du 26 juin au 15 août. Cette activité est de plus en plus prisée en raison de l'éventail des services offerts. Bravo à l'équipe de **Marie-Josée**, coordonnatrice, pour la bonne gestion de cette activité estivale.

Pour la nouvelle saison, nous offrons une programmation variée qui saura vous intéresser. Vous pouvez consulter le bottin ainsi que notre site Web : www.loisirsplateau.com.

Nous avons fait l'acquisition d'un nouveau réseau Wi-Fi qui peut être utilisé par tous les usagers du Centre communautaire et ce, depuis mars dernier. Également, il y a eu unification des services téléphoniques, ce qui permet des économies appréciables.

La Fête de la Rentrée aura lieu le samedi 8 septembre au Parc Maurice-Dorion. Cette journée se veut sociale et conviviale. Nous comptons sur la participation des usagers et celle des gens du milieu pour bien réussir cette activité qui sera d'intérêt pour tous.

En décembre prochain, ce sera le renouvellement de l'entente tripartite avec la CJR, la Ville et notre Corporation. Nous regardons conjointement la possibilité d'actualiser et de bonifier cette dernière. Nous souhaitons le meilleur partenariat possible.

Après un parcours de 15 ans comme président du conseil d'administration et de 5 ans comme directeur, le temps est venu pour moi de passer le drapeau lors de la prochaine assemblée générale.

Nous sommes à la recherche d'administrateurs pour l'automne, afin de combler des postes importants à notre conseil d'administration.

Nous sommes également à la recherche d'une personne pouvant faire l'entretien externe du Centre communautaire du Plateau pour l'hiver. L'outillage est fourni. Toute personne intéressée communique au 418-624-7220.

Participons ensemble et bonne saison!

Errol Fortin, président

**Pierre PAUL-HUS**

Député de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles
Ministre du Cabinet fantôme pour la
Sécurité publique et la Protection civile
8400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204
Québec (Québec) G1G 4E2
T. 418 624-0022
pierre.paul-hus@parl.gc.ca
pierrepaul-hus.ca

PARTAGER ENSEMBLE

La Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau se veut à la fois inspirante et engagée envers sa communauté. L'organisation d'activités enrichissantes et divertissantes permet aux membres de vivre des moments mémorables remplis de sourires et de bonheur dans un environnement accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

Un immense merci aux nombreux bénévoles qui consacrent temps et énergie à faire de chaque rendez-vous un succès assuré.

Bravo à la Compagnie des Jeunes Retraités du Plateau et à L'INFO CJR pour ses 20 ans.

Au plaisir de vous rencontrer,



Votre député fédéral





L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

LE JEUDI 6 SEPTEMBRE

SOUS-SOL DE L'ÉGLISE SAINT-JÉRÔME

La journée d'inscription est réservée aux membres et se déroulera comme suit :

- Les bénévoles qui participent aux inscriptions doivent porter une cocarde et sont autorisés à s'inscrire et à inscrire un (1) autre membre à compter de 9 h 15.
- Pour ce qui est de l'inscription des membres, elle débutera à 9 h 45 pour se terminer à 11 h 45. Nous vous rappelons qu'au moment de l'inscription, la carte de membre est exigée.
- En ce qui concerne le paiement, il doit se faire au moment de l'inscription (pas de réservation). De plus, tout frais d'inscription de 25 \$ et plus doit être payé par chèque à l'attention de la CJR et daté du 6 septembre 2018. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Nous vous rappelons qu'un membre peut procéder à l'inscription à une activité d'un (1) autre membre seulement.
- Pour les activités ouvertes aux non membres, lorsqu'il reste des places, ceux-ci peuvent s'inscrire en ligne si l'activité y est offerte ou aux Lundis PM au Centre communautaire du Plateau. Ces personnes doivent toutefois payer un montant de 15 \$ additionnel au coût d'inscription prévu. En ce qui concerne un voyage (1 coucher ou plus), le non membre doit ajouter des frais d'administration de 25 \$ non remboursables.
- Si vous désirez **annuler** votre participation à une activité, nous vous rappelons qu'il existe une politique à cet effet. Il s'agit de la Politique no 7, intitulée « Annulation et remboursement de frais de participation à une activité » que vous pouvez consulter sur le site de la CJR dans l'onglet vert « Politiques ».

Nous espérons que ces informations répondront à vos questions concernant l'inscription.

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Céline Bédard, vice-présidente

Pour Le Conseil d'administration de la CJR



INSCRIPTION EN LIGNE

ACTIVITÉS AUTRES QUE VOYAGES

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



Date : le mercredi 5 septembre

pour les membres seulement*

Heure : 8 h à minuit

L'inscription en ligne fermera le 6 pour la journée d'inscription de la CJR et reprendra le 7 septembre à minuit si des places sont toujours disponibles.

* À noter que l'inscription en ligne des non membres, les « invités » ne sera ouverte qu'après la journée d'inscription dans le respect des règles de la CJR, et ce, aux activités pour lesquelles il reste des places.

VOYAGES

L'inscription à un voyage se fait auprès de l'agence de voyage concernée en complétant le formulaire disponible sur le site Web à l'onglet "Voyages".

ACTIVITÉ AFFICHANT COMPLET

LISTE D'ATTENTE

Si une activité affiche complet, n'hésitez pas à demander au responsable de vous inscrire sur une liste d'attente. Il peut y avoir une annulation avant la tenue de l'activité. Le responsable de l'activité communique alors avec les personnes inscrites sur la liste d'attente et ce, selon l'ordre d'inscription à cette liste.

Louise Giroux

Service des communications

RETOUR DE L'AGENDA DE POCHE



Une belle initiative!

À la suite d'une forte demande pour le retour de l'Agenda CJR, nous renouons avec la tradition de vous l'offrir.

La distribution débutera la première semaine de décembre.

Lisette Dussault, registraire

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2018

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

SEPT	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
03 lu	Congé – Fête du Travail		
04 ma	9 h 30 Shuffleboard – Préinscription	Centre communautaire du Plateau	L. Tanguay 418-622-3536
05 me	11 h Golf du mercredi	Golf Grand Portneuf	J. Bédard 418-623-1126
05 me	8 h Inscription en ligne jusqu'à minuit	Plateforme du site Web	L. Giroux 418-622-1093
05 me	9 h 30 Vélo	Moulin du Petit-Pré / Cap Tourmente	D. Bellavance 418-628-2301
05 me	17 h Pétanque - Souper fin de saison	Centre communautaire du Plateau	A. Landry 418-842-6703
06 je	9 h 45 Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	G. Bourbeau 418-628-5791
07 ve	13 h Club de bridge – début	Centre communautaire du plateau	C. Charbonneau 418-623-2863
08 sa	Voyage du 8 au 18	Les plus beaux villages de France	G. Turner 418-622-7059
10 lu	Déjeuner du Groupe vocal		A. Parent 418-626-0966
10 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Sentiers des Anses et Les Écartés - Lévis	J.-M. Perron 418-914-1814
10 lu	13 h Lundis PM – début de saison	Centre communautaire du Plateau	C. Bédard 418-952-1772
10 lu	13 h Scrabble – début	Chalet des loisirs Maria-Goretti	S. Moisan 418-627-3418
10 lu	13 h Cribb – Début	Centre communautaire du Plateau	N. Beauchesne 418-627-2574
10 lu	13 h 30 Prés. voyage - Croisière mer Baltique	Centre communautaire du Plateau	R.-M. Cloutier 418-653-3328
10 lu	15 h Shuffleboard - début	Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	L. Tanguay 418-622-3536
10 lu	19 h Prés. voyage - Long séjour en Sicile	Centre communautaire du Plateau	D. Gagné 418-380-4381
11 ma	13 h Prés. voyage - Séjour à Varadero Cuba	Centre communautaire du Plateau	C. Rivard 418-627-1311
11 ma	14 h Prés. voyage - Séjour à Sousse Tunisie	Centre communautaire du Plateau	D. Dorval 418-628-6526
11 ma	15 h 30 Prés. voyage - Croisière sur le Danube	Centre communautaire du Plateau	D. Dorval 418-628-6526
12 me	9 h 30 Vélo	À déterminer	D. Bellavance 418-628-2301
12 me	11 h Golf du mercredi	Golf Le Grand Vallon	J. Bédard 418-623-1126
12 me	13 h Danse en ligne - débutants - début	Centre communautaire du Plateau	T. Ouellet 418-661-7031
12 me	14 h Danse en ligne - intermédiaires- début	Centre communautaire du Plateau	T. Ouellet 418-661-7031
14 ve	13 h CJR Band – début	L a Planque	M. Chouinard 418-628-7417
14 ve	Tai Chi - début	Centre communautaire du Plateau	Y. Bergeron 418-621-0694
17 lu	8 h 45 Conditionnement physique - début	Ancien ymnase - École secondaire Saint-Jean-Eudes	R. Ouellet 418-849-5023
17 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Montagne à 2 Têtes - Sainte-Brigitte-de-Laval	J.-M. Perron 418-914-1814
17 lu	Badminton – début	Patro de Charlesbourg	G. Bacon 418-626-0718
17 lu	9 h 30 Groupe vocal – début	Centre communautaire du Plateau	A. Parent 418 626-0966
17 lu	16 h Prés. voyage - Séjour sur la Costa del Sol	Centre communautaire du Plateau	D. Dorval 418-628-6526
19 me	9 h 30 Vélo	Parcours des Anses et Harlaka	D. Bellavance 418-628-2301
19 me	11 h 30 Golf du mercredi	Golf Bellechasse	J. Bédard 418-623-1126
19 me	10 h Yoga – début	Centre communautaire du Plateau	J. Robitaille 418-523-929
20 je	Croisière du 20 au 30	Venise et Mer Adriatique	J. Bédard 418-623-1126
21 ve	8 h 15 Visites et musées	Citadelle de Québec et Plaines	A. Bellemare 418-627-3730
22 sa	18 h 30 Souper Jeux cartes et société	Centre communautaire du Plateau	G. Roy 418-872-7749
24 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Vallée Bras-du-Nord - Portneuf	J.-M. Perron 418-914-1814
24 lu	Tennis – début	Gymnase Saint-Jean-Eudes	J.-Y. Walsh 418-628-9608
26 me	12 h 30 Golf du mercredi - fermeture	Centre Le Castor – Valcartier	P. Bédard 418-849-6911
27 je	9 h 30 Casino de Charlevoix	La Malbaie	L. Trudelle 418-626-4619
28 ve	Vélo	Souper de fin de saison	D. Bellavance 418-628-2301
29 sa	18 h 15 Louis-José Houde - Prêfère Novembre	Grand Théâtre	J. Gagné 418-624-4499

OCT	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
01 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Parc Cartier-Roberval /Compagnons de Cartier	J.-M. Perron 418-914-1814
03 me	8 h JukeBox 2	Casino de Montréal	G. Bourbeau 418-628-5791
03 me	9 h 30 Club de tricot – début	Centre communautaire du Plateau	A. Girard 418-622-3200
04 je	9 h Déjeuner mensuel	Restaurant Normandin	G. Bourbeau 418-628-5791
08 lu	Congé férié – Action de Grâces		

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2018

OCT	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
08 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Sentier des Poètes- Beauport	J.-M. Perron 418-914-1814
11 je	8 h 30 Escapade en Bellechasse	Bellechasse - Sainte-Claire	A. Bellemare 418-627-3730
12 ve	14 h Présentation vidéo - Voyage Sicile	Centre communautaire du Plateau	D. Gagné 418-380-4381
13 sa	19 h 15 Marc Hervieux	Le Capitole	J. Gagné 418-624-4499
13 sa	19 h 30 Soirée dansante	Centre Communautaire du Plateau	C. Levesque 418-666-1940
14 di	9 h 30 Brunch annuel	Signature Four Points Charlesbourg	C. Gauthier 418-977-3885
15 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Mont Saint-Sacrement - Valcartier	J.-M. Perron 418-914-1814
18 je	vers 7 h Musée et usine Bombardier	Valcourt	G. Bourbeau 418-628-5791
22 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Mont-Sainte-Anne - Beaupré	J.-M. Perron 418-914-1814
22 lu	13 h Ski de fond et raquettes Inscription	Centre communautaire du Plateau	D. Bellavance 418-628-2301
25 je	9 h 15 Conférence Denis Angers	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	A. Bellemare 418-627-3730
26 ve	Croisière « bridge » 26 au 11 nov	Transatlantique	A. Landry 418-842-6703
28 di	Noël en automne	Manoir du Lac William	P. Morin 418-659-4263
29 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Domaine Maizerets et Baie de Beauport	J.-M. Perron 418-914-1814
29 lu	13 h Ski de fond et raquettes Inscription	Centre communautaire du Plateau	D. Bellavance 418-628-2301

NOV	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
01 je	9 h Déjeuner mensuel	Restaurant Normandin	G. Bourbeau 418-628-5791
01 je	Rencontre des responsables activités	À venir	C. Bédard 418-952-1772
05 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Les escaliers de Québec	J.-M. Perron 418-914-1814
05 lu	13 h Ski de fond et raquettes Inscription	Centre communautaire du Plateau	D. Bellavance 418-628-2301
09 ve	18 h Accueil des nouveaux membres	Centre communautaire du Plateau	C. Bédard 418-952-1772
09 ve	18 h 45 Drum et évolution de la batterie	Bibliothèque Paul-Aimé Paiement	A. Bellemare 418-627-3730
12 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Sentier L'Ancienne-Lorette	J.-M. Perron 418-914-1814
15 je	19 h 15 Belles-sœurs - Théâtre musical	Le Capitole	J. Gagné 418-624-4499
17 sa	19 h 30 Soirée dansante	Centre Communautaire du Plateau	C. Levesque 418-666-1940
19 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Marais Provencher - Neuville	J.-M. Perron 418-914-1814
21 me	19 h La détresse et l'enchantement	Le Trident Grand Théâtre de Québec	A. Bellemare 418-627-3730
24 sa	13 h Exposition/ Théâtre sur l'âgeisme	Centre communautaire du plateau	S. Laforest 418-622-1375
26 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Montagne des 3 Sommets - Lac Beauport	J.-M. Perron 418-914-1814
30 ve	Les Valses de Vienne	Le Capitole	G. Turner 418-622-7059

DÉC	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
02 di	Mario Pelchat et les Prêtres	Centre Vidéotron	G. Turner 418-622-7059
03 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Rivière des Sept Ponts - Charlesbourg	J.-M. Perron 418-914-1814
06 je	9 h Déjeuner mensuel	Restaurant Normandin	G. Bourbeau 418-628-5791
07 ve	13 h Bridge - tournoi suisse et souper	Centre communautaire du Plateau	C. Charbonneau 418-623-2863
08 sa	17 h 30 Souper de Noël	Église Notre-Dame-des-Laurentides	C. Bédard 418-952-1772
10 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Parc des Moulins et rues de Charlesbourg	J.-M. Perron 418-914-1814
10 lu	13 h Lundis - PM - dernier avant les Fêtes	Centre communautaire du Plateau	C. Bédard 418-952-1772
17 lu	9 h 30 Croq'sentiers	Marche urbaine à Charlesbourg - Dîner Noël	J.-M. Perron 418-914-1814
17 lu	10 h Distribution de L'INFO CJR	Centre communautaire du Plateau	S. Laforest 418-622-1375

JANV	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
04 ve	9 h 45 Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	G. Bourbeau 418-628-5791
07 lu	13 h Lundis PM – Début de saison	Centre communautaire du Plateau	C. Bédard 418-952-1772

PROGRAMME "TOUS AZIMUTS"

DATE	\$*	HEURE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ
10 septembre	\$	9 h 30	Brunch d'ouverture Maison du Renouveau - Explication du programme Coût : 14 \$ - Réservation : 5 \$ remis le 10 septembre - paiement sur place
17 septembre	\$	12 h 30	Sortie à la Seigneurie de L'Île D'Orléans (48 places) Coût : 30 \$ Marche pour la visite de 5 beaux jardins et d'une boutique
24 septembre		13 h 30	Conférence « Victime de traite humaine » - Chantale Lemay
1 ^{er} octobre		13 h 30	Conférence « Aînés et consommation » - Annie Bérubé , OPC
15 octobre		13 h 30	Conférence « La Nutrition » - Nicole Leblanc - nutritionniste
22 octobre		13 h 30	Conférence « Directives médicales anticipées » - Christine Morin , avocate
29 octobre		13 h 30	Conférence « Sensibilisation à la maladie d'Alzheimer » - Hugo Lanoux
5 novembre		13 h 30	Conférence « L'art de bien vieillir » - Suzanne Bernard
12 novembre		13 h 30	Conférence « Parade de mode » - L'Indice Mode
19 novembre		13 h 30	Conférence « 7 astuces pour être bien » - Monique Boniewski
24 novembre		13 h 30	Exposition « La participation sociale des aînés... une richesse collective »
24 novembre		16 h 00	Pièce de théâtre « Dépassée » sur l'âgisme » - Marc Poirier
26 novembre		13 h 30	Concert – Groupe Allegro – Prestation musicale et airs de Noël
26 novembre	\$	17 h 00	Souper de fermeture de la session Resto Brasserie Le Grand Bourg – inscription obligatoire – paiement sur place

*\$ Indique une activité pour laquelle il y a des coûts supplémentaires.

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

ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS

Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	7950, 1 ^e Avenue
Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre communautaire et culturel de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Chalet des Loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Église Notre-Dame-des-Laurentides	1365, avenue de la Rivière-Jaune
Église Saint-Jérôme	6330, 3 ^e Avenue Est
Gymnase François-Borgia	7700, 3 ^e Avenue Est
Hôtel Signature Québec	7900, rue Marigot
Maison du Renouveau	870, Carré de Tracy Est
Parc Chabot	1641, avenue de Colmar
Parc Maurice Dorion	8815, avenue Jean-Paquin
Restaurant Normandin	4960, 3 ^e Avenue Ouest
Resto Brasserie Le Grand Bourg	8500, boulevard Henri-Bourassa
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (directement en face du Centre communautaire)

CULTURELLES...
PAGES 27 À 33

SOCIALES
PAGES 34 À 35

DE SPORTS...
PAGES 36 À 40

DE VOYAGES
PAGES 41 À 46



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE



Ginette Levesque

Les responsables de notre équipe ont encore une fois travaillé très fort pour vous offrir un éventail d'activités toutes plus intéressantes les unes que les autres. Leur succès dépendra bien sûr de votre participation. Vous avez l'embaras du choix, à vous d'en profiter!

Cet été, nous avons eu la joie d'accueillir de nouvelles bénévoles qui se sont jointes à la fois pour assister les responsables et/ou préparer la relève. Mentionnons **Lise Dubé**, adjointe à la coordination, ainsi que **Johanne Gagné** et **Sylvie Langlois** aux concerts et spectacles. Nous les remercions de leur implication et invitons ceux ou celles qui auraient le goût de développer de nouvelles avenues de divertissement au sein de la CJR à nous contacter.

Bonne rentrée.

Ginette Levesque, coordonnatrice

1- LA 21E SAISON DE BRIDGE

La saison d'automne du bridge de la CJR débute le vendredi 7 septembre à 13 h au Centre communautaire du Plateau. Elle dure 14 semaines et se terminera le vendredi 7 décembre par un tournoi suisse et un souper au même endroit.

Les coûts de chaque séance de duplicata sont de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non membre. Pour améliorer les saines habitudes de vie par une meilleure alimentation, des jus et des fruits frais sont disponibles à chaque séance.

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

Nous vous demandons pour l'ensemble de la saison de bridge, de ne pas arriver avant 12 h 30, afin de nous permettre de préparer la salle. Toutes les séances de duplicata débutent à 13 h et se terminent avant 16 h 30. C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive. Le bridge de la CJR est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de participation sociale et de partage.

Les points les plus appréciés par les joueurs lors de la dernière session ont été : l'accueil, la contribution et l'efficacité de l'équipe de bridge, la dimension sociale, cordiale et

conviviale des parties de bridge, le rassemblement de gens agréables et respectueux, le développement du sentiment d'appartenance, le bon fonctionnement de l'activité et la qualité des pauses-santé.

Une équipe dynamique formée de **Hélène Sanfaçon**, **Jacques Labbé**, **Dennis Shareck**, **Paul-Henri** et **Danielle Lessard**, **Roger** et **Yolande Levesque** et **Claude Charbonneau** continue à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette vingt-et-unième saison de bridge à la CJR.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau, responsable - 418-623-2863

2- DO YOU SPEAK ENGLISH?

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants qui désirent parfaire leur anglais. Lors de chaque atelier, les moniteurs bénévoles sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. À titre d'exemple, on peut choisir d'échanger sur l'actualité, d'un sujet préparé à l'avance par le groupe, lecture de textes, jeux, etc. Les ateliers se déroulent uniquement en anglais et le moniteur apporte son aide à tous les participants. N'hésitez surtout pas à nous informer si vous souhaitez agir comme moniteur.



Quand : 10 sessions de 2 heures à raison d'une journée par semaine, de 9 h 30 à 11 h 30

Date : entre la mi-septembre et la mi-décembre

Endroit : Resto Brasserie Le Grand Bourg

Coût : 15 \$ pour la session

Choisir entre le lundi, mardi, mercredi, jeudi ou vendredi (l'horaire sera établi ultérieurement selon les inscriptions et la disponibilité des moniteurs).

Tous les participants ou moniteurs intéressés sont les bienvenus. Soyez au rendez-vous le 6 septembre prochain pour l'inscription, nous y serons pour vous accueillir.

Lise Langlois, responsable 418-843-9037

3- SCRABBLE

Quand : le lundi, de 13 h à 15 h 30, excepté certains jours fériés

Début : le lundi 10 septembre

Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti

Coût : 20 \$

En septembre, c'est la rentrée pour les joueurs de scrabble de la CJR !

Comme l'an dernier, nous favoriserons l'inscription en ligne via la plateforme CJR. À cet effet, les anciens membres pourront s'inscrire dès l'ouverture de l'inscription en ligne (voir l'article à ce sujet p. 23).



Ceux et celles qui n'auront pu le faire devront se déplacer le jeudi 6 septembre, pour venir s'inscrire en personne au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, à compter de 9 h 45. Quelques places seront également disponibles pour de nouveaux membres.

Nous vous espérons donc nombreux lors de ces deux inscriptions. D'ici là, nous souhaitons une bonne fin d'été à tous nos joueurs ainsi qu'aux membres de la CJR.

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

4- GROUPE VOCAL

Début : le lundi 17 septembre

Heure : 9 h 30

Endroit : Centre Communautaire du Plateau



Ce sera un réel plaisir de vous revoir en septembre prochain et de pouvoir partager ensemble les souvenirs de notre été, quelquefois heureux, par contre pour quelques-uns moins plaisants.

Pour débiter notre prochaine session, un déjeuner est prévu le 10 septembre. Notre réseau de téléphonistes vous rejoindra pour vous informer du lieu.

N'oubliez pas, on se revoit pour S'AMUSER EN CHANTANT!!!

Aline Parent, responsable - 418 626-0966

5- GROUPE INSTRUMENTAL CJR BAND

Les membres du CJR Band invitent les musiciens et musiciennes à se joindre à eux!

Notre répertoire vise essentiellement les belles tonnes de danse rock allant des années 70' à aujourd'hui. Nous pratiquons chaque vendredi, de 13 h à 17 h, avec des instruments variés comme claviers, guitare basse et percussion. Les joueurs ou joueuses de violon, harmonica, saxophone, clarinette, flûte, etc. sont les bienvenus pour compléter le groupe. Plusieurs membres de la CJR ont eu l'occasion d'apprécier notre musique.



Je serai présent lors de la journée d'inscription pour répondre à toutes vos questions.

Martin Chouinard, responsable - 418-628-7417

6- GROUPE INSTRUMENTAL ALLEGRO

Musiciens recherchés

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



Nous répétons le mardi après-midi. Si vous êtes intéressé ou si vous connaissez une personne pouvant répondre à ces critères, n'hésitez pas à nous rencontrer lors de la journée d'inscription le 6 septembre prochain.

Robert Sanscartier, responsable
rsanscartier@hotmail.com

7- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

D'où vient ce nom "la Vie-Laine" ?
On redonne "Vie" à la laine c'est-à-dire on crée avec la laine!

Qui : pour vous qui savez tricoter ou aimeriez apprendre à le faire et qui avez le goût de partager cet



intérêt en plus d'échanger avec d'autres personnes dans un climat de respect et de jovialité.

Où : Centre Communautaire du Plateau

Quand : le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

Date : du 3 octobre au 12 décembre

Coût : 25 \$ pour la session

Comment adhérer au club la Vie-Laine?

Les membres du club la Vie-Laine de l'hiver 2018 ont eu priorité d'inscription mais il reste quelques places disponibles. Lors de l'inscription aux activités de la CJR le 6 septembre prochain nous accepterons d'autres inscriptions, le maximum étant de 40 participants.

Note : notre club invite particulièrement les hommes faisant partie de la CJR et désireux d'apprendre à tricoter des bas de laine, avec l'aide de conseillères expertes.

Soyez les bienvenus.

Andrée Girard

et une équipe remplie de dynamisme : **Céline Lefebvre, Marie Goulet, Huguette Charpentier et Suzanne McLean**

8- LIGUE D'IMPROVISATION

L'improvisation vous intéresse? Êtes-vous un fan mordu des ligues d'improvisation? Vous avez déjà fait de l'improvisation ou encore vous avez suivi les exploits de vos enfants ou petits-enfants improvisateurs et vous voudriez simplement vous essayer?



Vous serez heureux d'apprendre que les démarches de structuration de la ligue IMPRO CJR se poursuivent. J'invite chaleureusement les personnes intéressées à se joindre à notre groupe comme joueur, arbitre ou encore entraîneur. Venez-vous amuser avec nous! Les pratiques se feront au chalet La Planque et ce, à un coût minime.

Pour ceux et celles qui désirent se familiariser avec ce jeu, des matchs d'improvisation sont présentés à Télé-Québec le dimanche à 14 h jusqu'au 2 septembre. Vous pouvez aussi obtenir les règlements officiels pour les joueurs sur le site de la Ini.ca à l'onglet match d'impro.

Le 6 septembre, je serai à votre disposition pour répondre

à vos interrogations. Il nous fera plaisir de vous inscrire. Une rencontre explicative sera tenue par la suite.

Nicole Letellier, bénévole - 418-626-5208

9- PLAINES D'ABRAHAM - VISITES ET MUSÉES

Date : le vendredi 21 septembre

Visitez la résidence du gouverneur général, explorez la Citadelle, parcourez l'histoire du musée du Royal 22^e Régiment et appréciez les expositions « Batailles et identités » du musée des plaines d'Abraham.



- 08 h 15 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
- 09 h Visite guidée de la résidence du gouverneur général
- 10 h Visite guidée de la Citadelle de Québec, suivie d'une visite libre du nouveau musée du Royal 22^e Régiment
- 12 h Dîner libre à la cafétéria de l'édifice Marie-Guyart (le G)
- 13 h 15 Brève visite du Hall commémoratif du Manège militaire des Voltigeurs de Québec (si disponible)
- 14 h Visite animée du musée des plaines d'Abraham
- 15 h 30 Heure prévue pour le retour

Coût : 32 \$ incluant le transport en autobus, les visites au programme, les taxes et les pourboires.

Nombre de places : 46

Inscription en ligne : 25



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

10- CASINO DE CHARLEVOIX

Avec la collaboration de Voyage Vasco Innovation

Date : le jeudi 27 septembre

Programme de la journée :

- 09 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile en autocar de luxe, arrêt aux Galeries Charlesbourg près du Buffet des Continents



Dîner libre

14 h 30 Arrivée au Casino de Charlevoix

Souper au St-Hubert

19 h 30 Départ du Casino de Charlevoix

21 h 30 Arrivée à Charlesbourg

Coût : 30 \$ par personne incluant le transport, le souper, les taxes et autres frais.

Nombre de places : 56

Inscription en ligne : 20

INSCRIPTION
EN LIGNE

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619

assistée de **Jean-Louis Drolet**

Pour plus de détails :

Danielle Filion ou Joanie Fréchette, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

11- PRÉFÈRE NOVEMBRE - LOUIS-JOSÉ HOUDE

Date : le samedi 29 septembre

Avec *Préfère novembre* **Louis-José Houde** justifie son affection pour ce mois sous-estimé et mal-aimé. Un spectacle super comique.



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

Endroit : Grand Théâtre

Prix : 60 \$ (incluant le transport en autobus)

Nombres de place : 30

Inscription en ligne : 14

INSCRIPTION
EN LIGNE

Johanne Gagné, responsable - 418-624-4499

assistée de **Sylvie Langlois** - 418-849-5410

12- JUKEBOX – CASINO DE MONTRÉAL

En collaboration avec Groupe Voyages Québec.

Date : le mercredi 3 octobre

Spectacle au Casino de Montréal mettant en vedette quatre chanteurs accompagnés de danseurs et de musiciens. Un feu roulant de chansons et de danses que vous connaissez vous fera chanter, danser et vous défouler.



08 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Arrêt en cours de route

11 h Arrivée au Casino – Temps et dîner libres

13 h 30 Spectacle Jukebox

15 h Tour de ville de Montréal sous le thème : « Nouveau Montréal et quartier des spectacles ». Cette visite vous permet de vivre l'effervescence de la métropole.

Souper inclus dans un restaurant de la région

Retour à Québec vers 20 h

Coût : 119 \$ incluant transport en autocar de luxe, service d'un guide accompagnateur, un repas, les taxes et tous les pourboires.

Nombre de places : 52

Inscription en ligne : 30

INSCRIPTION
EN LIGNE

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-528-5791

13- ESCAPADE EN BELLECHASSE

Date : le jeudi 11 octobre

Venez rencontrer des gens accueillants, chaleureux et fiers de leur histoire; venez déguster des produits locaux de fabrication artisanale, tout en profitant de paysages d'automne enchanteurs.



08 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile

09 h 15 Visite guidée du verger et vignoble de la Cidrerie le Somnambule et dégustation de divers produits

11 h 30 Dîner dans un restaurant de Sainte-Claire

13 h Visite guidée de l'usine Prevost Car, le plus important fabricant nord-américain d'autocars destinés au transport urbain et touristique (groupe A)

13 h 15 Visite guidée de la maison-musée du docteur Chabot, médecin de campagne, à la fois généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien; suivie de la visite de la maison-musée du fondateur de Prevost Car, Eugène Prevost (groupe B)

14 h 30 Visites guidées, groupes inversés

16 h Retour à Québec (arrivée prévue vers 17 h 30)

Coût : 79 \$ (priorité aux membres) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites guidées, les dégustations, les frais de service, les taxes et les pourboires.

Nombre de places : 54
Inscription en ligne : 25

INSCRIPTION
EN LIGNE

Note : pour la visite de Prévost Car, il est obligatoire d'avoir des chaussures fermées.

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

14- MARC HERVIEUX

Une soirée musicale d'exception

Date : le samedi 13 octobre

Marc Hervieux présente une véritable collection de chansons qui nous sont spéciales, des plus connues aux plus inattendues. Mélange d'époque et de style, vous serez conquis.



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

Prix : 60 \$ (incluant le transport en autobus)

Nombre de place : 40
Inscription en ligne : 20

INSCRIPTION
EN LIGNE

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

15- VISITES - MUSÉE ET USINE BOMBARDIER – VALCOURT

En collaboration avec l'agence Voyages Club Sélect

Date : le jeudi 18 octobre

Départ vers 7 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction des Cantons de l'Est.



Accédez à l'univers de l'inventeur **Armand Bombardier** et apprenez à connaître sa vie et son œuvre. Voyez son premier véhicule construit à l'âge de 15 ans et la remarquable collection de motoneiges au cours du temps : suivez la réussite de l'homme d'affaires averti et de l'avenir florissant de son entreprise.

De plus, visitez la ligne d'assemblage des différents produits de la marque Bombardier selon le calendrier de production.

Condition : Pour la visite de l'usine, dont la durée est de 1 h 30, les gens doivent être en bonne condition physique; il y a des marches à monter et pas de banc pour s'asseoir en cours de route; donc aucune canne ni marchette ne sont acceptées. De plus, les gens doivent avoir des chaussures fermées.

Le dîner est prévu dans un restaurant de la région.

Un groupe fera la visite du musée le matin et de l'usine l'après-midi et l'autre groupe fera l'inverse.

L'arrivée à Charlesbourg est prévue vers 18 h.

Coût : 100 \$ incluant le transport en autocar de luxe, le service d'un guide accompagnateur, les deux visites, le dîner, tous les pourboires et les taxes.

Nombre de places : un minimum de 40 personnes est requis
Inscription en ligne : 30

INSCRIPTION
EN LIGNE

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

L'obsession de
Joseph-Armand
Bombardier



16- MATINÉE CULTURELLE

Charlesbourg, d'hier à demain

Date : le jeudi 25 octobre
Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)
Coût : 5 \$ payable en argent
Endroit : Auditorium - Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement

Le célèbre historien Denis Angers, bien connu pour la conception et l'animation de l'émission « Des chemins, des histoires », nous propose de redécouvrir l'histoire de Charlesbourg, depuis ses origines liées à l'établissement de la seigneurie des Jésuites et à la création des trois bourgs de Jean Talon jusqu'à son histoire récente de ville de ban-



Denis Angers

lieue en pleine effervescence et de site de plusieurs legs parmi les plus précieux de notre histoire, du célèbre Trait-Carré au Moulin des Jésuites.

Note : 80 places seulement, inscription obligatoire

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

17- DRUM ÉVOLUTION DE LA BATTERIE

Date : le vendredi 9 novembre

Endroit : Auditorium - Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement

Heure : 19 h (accueil à 18 h 45)

Coût : 15 \$ payable en argent

Inscription obligatoire



Ce spectacle multimédia avec récit musical nous transporte dans le temps. On y raconte les premiers pas d'un très jeune instrument faisant partie de la plus vieille famille d'instruments depuis la création de l'homme : les percussions.

Lorsque la guerre de Sécession américaine prend fin, autour de 1865, apparaissent les premiers signes de la création d'un instrument appelé « une batterie » jouée par un seul musicien.

L'histoire de son évolution dans le temps nous fait voyager au cœur des changements musicaux provoqués au 20^e siècle, remplie de bouleversements et ce, mondialement. Ce spectacle captivera vos sens tant auditif que visuel et ce, par l'entremise de deux musiciens talentueux, **Dany Massé** et **Christian Morissette**, percussionnistes et enseignants.

Comme témoin de ce spectacle, votre « feeling » sera celui d'être assis dans le siège d'une machine temporelle vous faisant découvrir un périple de 150 ans avec un flot intense de musique, d'images marquantes et d'informations relatant notre héritage musical et historique.

Nombre de places : 80

Inscription en ligne : 40



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

18- BELLES-SŒURS – THÉÂTRE MUSICAL

Date : le jeudi 15 novembre

Afin de souligner le 50^e anniversaire de sa création, le spectacle *Belles-Sœurs*, version musicale du chef d'œuvre de Michel Tremblay, saura vous divertir.



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

Endroit : Le Capitole

Prix : 80 \$ incluant le transport en autobus

Nombre de places : 30

Inscription en ligne : 14



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

19- LA DÉTRESSE ET L'ENCHANTEMENT

Théâtre Le Trident

Date : le mercredi 21 novembre

Texte : **Gabrielle Roy**,

Mise en scène : **Olivier Kemeid**

Distribution : **Marie-Thérèse Fortin**



L'autobiographie de la romancière **Gabrielle Roy** a touché des dizaines de milliers de lecteurs. La vie y palpite avec un irrésistible accent de vérité, entre les éblouissements et la noirceur, entre la plénitude des joies et l'angoisse du vide.

Gabrielle raconte son enfance au Manitoba, son travail d'enseignante dans des villages perdus, sa passion du théâtre qui la pousse à aller en Europe. Et c'est dans un Montréal gris, alors que la guerre s'apprête à éclater, qu'elle se pose pour écrire. Un voyage unique dans la vie de cette écrivaine qui sait décrire finement la réalité de l'âme humaine avec une justesse bouleversante.

Seule sur scène, **Marie-Thérèse Fortin** multiplie les rôles et incarne plusieurs facettes des mémoires de la romancière.

Il faut se rendre au Trident voir l'une des plus grandes actrices québécoises s'abandonner pour recréer l'oeuvre et la vie d'une artiste exceptionnelle. La comédienne réussit

son pari de nous faire réentendre et apprécier la parole importante, unique et limpide de l'auteur de Bonheur d'occasion. Fragile et généreuse, **Marie-Thérèse Fortin** est une créatrice de grâce et de beauté.

Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 42 \$ incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service, ainsi que le pourboire au chauffeur.

Nombre de places : 45
Inscriptions en ligne : 25



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

20- LES VALSES DE VIENNE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : le vendredi 30 novembre
Endroit : Le Capitole
Coût : 159\$/membre - 174\$/non membre incluant le transport en autocar scolaire, le souper dans un resto de Québec, le billet pour le spectacle, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes.

ATTENTION :

Cette activité ayant été offerte dans L'INFO CJR de mai, **il ne reste que 2 places** au moment d'écrire ces lignes.



Dans ce spectacle à grand déploiement, les valse de Vienne composées par Johann Strauss sont à l'honneur. Vous serez transporté en Autriche. Au programme : Le Danube bleu, La valse de l'empereur, Les 1001 nuits, Les feuilles du matin, Amour et joie sont ma vie, etc.

Sur scène, une distribution lyrique étincelante, comprenant un corps de ballet, des chanteurs, un ténor, des choristes et un grand orchestre qui vous feront vivre toute une gamme d'émotions et des moments inoubliables. Un spectacle à ne pas manquer.

Ginette Turner, responsable - 418-622-7059

« La culture, c'est l'expression du vivant. »
Gaëtan Faucher, écrivain

21- MARIO PELCHAT ET LES PRÊTRES

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : le dimanche 2 décembre
Endroit : Centre Vidéotron



Assistez au spectacle **Mario Pelchat et les Prêtres**. Dans ce concert d'une rare intensité, qui appelle au recueillement et à la paix, ils interpréteront les chants sacrés de l'album *Agnus Dei*, récemment certifié disque d'or avec plus de 40 000 copies vendues et de l'album *Noël Ensemble*.

Grâce à une mise en scène sobre aux accents célestes, c'est toute la magie de ces chants qui se déploiera sur scène.

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile, heure à confirmer
Transport en autobus scolaire

Coût : 135 \$ par personne incluant un repas dans un excellent restaurant de la région, le billet pour le spectacle, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes.

Nombre de places : 48 (minimum requis 30 personnes)

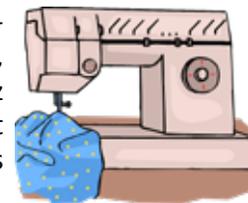
Ginette Turner, responsable - 418-622-7059

France Tanguay, responsable Groupe Voyages Québec
418-780-0548

22- NOUVEAUTÉ : COURS DE COUTURE

Sondage en septembre

Vous voulez apprendre à coudre, réparer (rapetisser, agrandir, ajuster), confectionner des rideaux, etc. venez me rencontrer lors de l'inscription et remplir un sondage sur vos besoins et vos préférences.



Rolande Morin



ACTIVITÉS SOCIALES



Huquette Charpentier

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Nouveau restaurant



Cette activité de rassemblement a lieu le premier jeudi de chaque mois à partir de 9 h. À compter de cet automne, nos déjeuners auront lieu au Restaurant **Normandin**, succursale de la 3^e Avenue Ouest à Charlesbourg.



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

Placez à votre agenda les dates suivantes pour l'automne :

- 4 octobre
- 1^{er} novembre
- 6 décembre

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

2- CRIBB

Bon retour de vacances.

Les membres désirant jouer au Cribb les Lundis PM n'ont qu'à se présenter à 13 h au Centre communautaire du Plateau.



Les équipes sont formées sur place et le coût de l'activité est de 2 \$ par personne par semaine.

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

L'activité débutera le 10 septembre.

Bienvenue à tous.

Nicole Beauchesne, responsable - 418 627 2574

3- SOUPER JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ



Date : le samedi 22 septembre
Heure : 18 h 30 (les portes ouvriront à 18 h)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 25 \$/membre - 40 \$/non membre

Un délicieux buffet froid vous sera servi. Apportez votre beau sourire et vos breuvages : vin, liqueur, eau en bouteille.

Ce sera une soirée divertissante pour jouer aux cartes ou à des jeux de société. Vous apportez vos jeux et le nécessaire pour jouer (papier, crayons, planchettes, etc.).

Suggestions de jeux de cartes :
bridge, cribb, 500, charlemagne, dame de pique etc...

Suggestions de jeux de société :
scrabble, monopoly, meurtres et mystères, etc...

ET IL N'EST PAS PERMIS DE JOUER AVEC DE L'ARGENT.



À l'inscription informez-nous du jeu choisi et des participants qui joueront avec vous.

Pour les personnes seules, nous nous chargerons de compléter des tables de jeux.

Nombre de places : 70 minimum

Gisèle Roy, responsable - 418-872-7749
assistée de **Nicole Letellier** - 418-626 -5208
et de **Claire Levesque** - 418-666-1940

" Le plus important aux cartes ce n'est pas d'avoir du jeu. C'est de faire croire aux autres que tu en as. "
Billard blues - Maxence Ferminé

ACTIVITÉS SOCIALES... suite

4- SOIRÉES DE DANSE NOUVELLE ACTIVITÉ !

Que diriez-vous de danser au son de notre Orchestre CJR BAND ? Et oui pour vous, amateurs de danse, les danses sociales et danses en ligne seront au programme.



Dates : le samedi 13 octobre

le samedi 17 novembre

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Heure : 19 h 30 à 22 h 30 (les portes ouvriront à 19 h)

Coût : 10 \$/membre - 25 \$/non membre

En plus de vos souliers de danse, apportez votre breuvage préféré, avec ou sans alcool. Il y aura une pause-café en soirée.

INSCRIPTION
EN LIGNE

Inscription nécessaire : en ligne ou aux Lundis PM.

Venez-vous amuser et danser avec nous. Vous passerez une excellente soirée. C'est garanti!

Au plaisir de vous voir parmi nous.

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

5- BRUNCH ANNUEL

L'automne est de retour, chers membres. C'est le temps de notre Brunch annuel.



Un site merveilleux nous attend et un savoureux brunch nous sera servi.

Date : le dimanche 14 octobre

Endroit : Hôtel Signature Québec - Salle Albatros
7900 rue du Marigot Québec, QC G1G 6T8

Accueil : 9 h 30

Buffet : 10 h - se termine à 14 h

Stationnement gratuit

Coût incluant les taxes et services :

36 \$/membre - 51 \$/non membre

La date limite pour vous inscrire est le 7 octobre au Centre communautaire du Plateau entre 13 h et 15 h 30.

Nombre de places maximum : 200

Inscription en ligne : 75

INSCRIPTION
EN LIGNE

Au plaisir de vous rencontrer.

Claudette Gauthier, responsable - 418-977-3885
assistée de **Micheline Tremblay** - 418-624-0834
- 418-932-7967

6- BAL EN BLANC 2019

Étant donné le succès de l'activité Bal en blanc de 2018, nous avons le plaisir de vous annoncer que cette activité reviendra le 15 juin 2019. Réservez dès aujourd'hui cette date à votre agenda. Il nous fera plaisir de vous y rencontrer.

Micheline Tremblay, responsable



RÉTROSPECTIVE

SOUPER AU HOMARD

Le comité de **Claire Levesque** est heureux de vous avoir offert cette soirée de plaisir lors du Festin de homard édition 2018. C'est une invitation à tous à l'édition de l'an prochain.



PETITES ANNONCES

OFFRE de SERVICE

TRANSFERT DE :

Disques 33, 45 et 78 tours en CD

Mini cassette en CD

Mini cassette à mini cassette

VHS à VHS

VHS en DVD

BETA en DVD

8 pistes en CD

Jean-Claude 418-627-3479

Référence: 161



Noël Maheux

Bonjour,

Il y a quelques mois maintenant que je suis impliqué comme coordonnateur et cela m'a permis de constater le travail exceptionnel des responsables d'activités.

Il y a près de 16 activités qui s'offrent aux membres allant du tennis à la danse en ligne. Chacune d'elles constitue une occasion de faire de belles rencontres et de garder la forme, tant mentale que physique.

À noter qu'une nouvelle activité se greffera aux autres cet automne soit le PICKELBALL qui déjà suscite beaucoup d'intérêt.

Bienvenue à tous,

Noël Maheux, coordonnateur - 418-849-8110

1- GOLF DU MERCREDI- FERMETURE

Date : le mercredi 26 septembre

Heure : les premiers départs auront lieu vers 12 h 30

Coût : 32 \$

Afin de terminer en beauté notre saison de golf, je vous invite à participer au dernier golf de la saison. Tous les membres de la CJR peuvent participer.



Étant donné l'appréciation de ce club de golf par les participants lors de l'édition 2016-2017, cette journée aura encore lieu au club de golf le Castor. Situé sur la Base des Forces canadiennes à Valcartier, le Centre Castor est un site remarquable. Son terrain offre un parcours varié de 9 trous qui met au défi les golfeurs de tous les niveaux. La voiturette électrique est comprise.

Votre inscription et votre paiement se feront lors de l'inscription aux activités de la CJR le 6 septembre ou avant si l'occasion se présente.

Nous vous attendons.

Pierre Bédard, responsable - 418-849-6911
pierrebedard2009@live.ca

2- CROQ'SENTIERS

En cette quinzième année de randonnées, le Club de marche CJR se fait un cadeau : un nouveau nom.



Avec la saison d'automne, celui-ci s'identifiera désormais sous l'appellation **CROQ'SENTIERS**.

Croq'sentiers continue de proposer à ses membres une marche hebdomadaire en plein air. La saison d'automne qui débutera le 10 septembre sous le thème « D'une rive à l'autre! » prévoit quinze (15) randonnées différentes, adaptées au rythme de marche de chacun.

Pour être membre de Croq'sentiers, il vous en coûte 7 \$ par année, soit de janvier à décembre. Il vous faudra alors réserver vos lundis matin puisque la marche a lieu de 9 h 30 à 11 h 30 et ce à longueur d'année. Quelques sorties se poursuivent en après-midi, il vous faudra donc apporter un lunch.

Vous retrouvez la programmation d'automne et les règles de fonctionnement de Croq'sentiers sur le site Web de la CJR à la section Activités de santé, plein air et sports.

Vous pouvez vous inscrire comme membre sur la plateforme de la CJR, aux Lundis PM ou à la journée d'inscription du 6 septembre. L'inscription aux trois (3) sorties pour lesquelles il y a des coûts supplémentaires se fera à la journée d'inscription le 6 septembre ou aux Lundis PM par la suite. Pour des raisons hors de notre contrôle, ces sorties ne peuvent être offertes en ligne.



Pour toute autre information, vous pouvez communiquer avec moi.

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

Suggestion de lecture :

Se mettre en forme avec la marche : les types de marche, des programmes clés en main, la prévention des chutes, 140 exercices adaptés / Dr **Jean Drouin**, **Denis Pedneault**, **Roberto Poirier**. © 2018, Les Éditions de l'Homme.

3- YOGA

Le viniyoga permet de se recentrer sur l'essentiel, notamment à l'aide de la respiration et de mouvements appropriés. Chacun part d'où il est et progresse à son rythme.



Durée : 12 ateliers de 1 h 15
Début : le mercredi 19 septembre
Fin : le mercredi 5 décembre
Heure : 10 h à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 60 \$

Équipements requis : matelas de yoga (et bonne humeur).
Professeure : **Élisabeth Tremblay**

Nombre de places : min. 20 /max. 25
Inscription en ligne : 15



Bienvenue à tous

Jacques Robitaille, responsable – 418-523-9291

4- DANSE EN LIGNE

Quand : le mardi
Début : le 11 septembre
Heure : débutant 1 : 13 h à 14 h
intermédiaire + : 14 h à 15 h
Où : Centre communautaire du Plateau
Durée : 12 semaines
Coût : 4 \$/heure pour les membres
5 \$/heure pour les non membres
Pas de maximum de participants

Professeure :
Carole Tremblay de la Maison **Michèle Houle**
Veuillez prendre note qu'à partir de septembre, le tarif horaire du professeur est de 50 \$.

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



5- BADMINTON

Le club de badminton qui a pris son envol en septembre 2016, continue ses activités en septembre, saison pour laquelle nous acceptons environ 50 ou 60 joueurs, selon le nombre de terrains que la ville mettra à notre disposition.



Début : 17 septembre
Fin : 17 décembre
Quand : le lundi
Endroit : Patro de Charlesbourg
Coût : 20 \$/personne pour la session

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

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

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

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

6- TENNIS

Début : le lundi 24 septembre
Endroit : Gymnase - École secondaire Saint-Jean-Eudes
Coût : 30 \$ pour la session payable par chèque

Les personnes inscrites en 2017-2018 recevront une fiche précisant les horaires et plages de jeu disponibles à compléter avant l'inscription du 6 septembre au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.



Selon leur calibre respectif, les joueurs s'affrontent en double. En ce qui concerne la composition des équipes,

celle-ci tient compte des disponibilités inscrites par les joueurs lors de l'inscription.

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

Merci de votre collaboration et nous espérons vous revoir lors de l'inscription le 6 septembre prochain.

Le comité du tennis,

Jean-Yves Walsh, responsable - 418-628-9608

assisté de **Nicole Dorais**, **Suzanne Angers**, **Claude Alain**, **André Grenier**

7- SHUFFLEBOARD

Les activités de shuffleboard pour l'automne débuteront dans la semaine du 10 septembre et se termineront à la mi-décembre. Elles se dérouleront de 15 h à 17 h les lundis, mardis, mercredis et jeudis, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg. Le coût de l'inscription est de 15 \$ pour une fois semaine.

Comme les joueurs inscrits la saison dernière ont mentionné leur désir de continuer en septembre, il y aura pour eux une préinscription le mardi 4 septembre de 9 h 30 à 12 h, au local de la CJR. Toutefois, les responsables **Claude Dinel** et **Louise Tanguay** les contacteront d'ici la fin du mois d'août pour connaître leur décision finale. Étant donné que très peu de places seront disponibles, les personnes déjà sur la liste d'attente seront contactées en premier.

Membres CJR, vous êtes invités à m'appeler pour éventuellement vous inscrire sur cette liste. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du 6 septembre.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

Louise Tanguay, responsable - 418-622-3536

Assistée de **Claude Dinel**, **Michel Tanguay** et **Thérèse Tremblay** - 418-622-9427

8- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Savez-vous que l'activité de conditionnement physique offerte par la CJR est vraiment très intéressante à différents points de vue soit :

- le coût vraiment bon marché si vous le comparez aux centres spécialisés ou à ce qui est offert par les loisirs municipaux;

- la latitude de changer de journée au besoin et de reprendre les journées manquées lors d'une absence prolongée;
- la possibilité d'avoir trois monitrices différentes durant la semaine.

Lors de la première semaine, nous offrons aux nouveaux membres une période d'essai pour permettre aux gens qui ont des doutes sur leurs capacités physiques de pouvoir évaluer s'ils peuvent s'inscrire. Vous aurez aussi la possibilité de vous inscrire en ligne pour cette activité.

Début : le lundi 17 septembre

Fin : le vendredi 14 décembre

Durée : 13 semaines

Heure : de 8 h 45 à 9 h 45

Endroit : Ancien gymnase - École secondaire Saint-Jean-Eudes

Coût :

1 journée	2 journées	3 journées et plus (1 semaine)
35 \$	50 \$	65 \$

Monitrices :

Lundi et mercredi	Mardi et jeudi	Vendredi
Lise Paradis	Annie Légaré	Annie Grondin

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



Robert Ouellet - 418-849-5023

Nicole Demers et **André Nadeau** - 418-622-6103

9- TAÏ CHI

Cette activité affiche complet. Si vous êtes intéressé, nous vous invitons à donner votre nom au responsable qui vous placera sur une liste d'attente advenant une annulation.

Yves Bergeron, responsable - 418-621-0694

10- SKI DE FOND ET RAQUETTES-

Bien que tout le monde aimerait que l'été s'éternise, il nous faut déjà penser pour vous à la saison d'hiver et à la neige. Cette année, vous aurez un tout nouveau comité. Espérons que nous saurons tous être à la hauteur de nos prédécesseurs. L'inscription se tiendra lors des Lundis PM les 22 et 29 octobre ainsi que le 5 novembre de 13 h à 15 h au Centre communautaire du Plateau.



À notre âge, il devient évident que le corps nous impose ses exigences : l'esprit est moins concentré et les articulations répondent avec moins d'efficacité. De plus, le besoin de commenter notre façon de faire et même celle des autres est inévitable. Nous nous amusons et nous avons du **fun** N'est-ce -pas le premier objectif d'une saine participation?

Nous vous donnons un dernier rendez-vous pour un dîner fin de saison le mardi 28 août au restaurant La Casa Grecque du 10460, boul. de l'Ormière.

Suzanne Bolduc, Monique Bolduc et Sylvie Auclair, responsables du Bloc 1

André Landry, Jacques Thibault et Gilles Roy, responsables du Bloc 2

4- CROQUET-GOLF

À noter que l'activité se nommera dorénavant **CROQUET** au lieu du croquet-golf.

Une autre saison de croquet se termine, sa popularité ne se dément pas. Une cinquantaine de personnes ont participé dans la bonne humeur à cette activité qui se déroulait au parc Chabot. Il a même fallu fermer l'inscription du mercredi soir. L'équipe de bénévoles de cette activité pense à offrir un autre soir l'année prochaine. De plus, les joueurs auront à leur disposition de nouveaux maillots. La prochaine saison promet d'être encore meilleure.

L'équipe de bénévoles du croquet

5- CLUB VÉLO

La saison de vélo tire à sa fin. Cette année, 29 nouveaux membres ont joint nos rangs afin de compléter les 185 places disponibles.

Le Club vélo CJR n'a pas échappé à la valse des cônes oranges! Deux randonnées sur quinze ont dû être annulées et remplacées par d'autres, ce qui a chamboulé tout notre calendrier.

Du 17 au 20 juillet, le voyage à Sorel-Tracy a permis à 125 personnes de découvrir une belle région et de faire d'agréables randonnées sans dénivellation. La première journée semblait incertaine avec la pluie annoncée, mais en le retardant à 13 h, tous ceux qui le désiraient ont pu prendre le départ. Deux cocktails et deux soupers à l'hôtel ont permis aux 125 personnes de se côtoyer et de se

connaître, et ce, dans un décor idyllique puisque la salle à manger et la terrasse avaient vue sur la marina et le fleuve. Le vin aidant, de nombreuses conversations intéressantes et animées fusaient de toutes parts. La détente était au rendez-vous et, comme on dit dans la chanson « Le bonheur il est où? », je peux vous assurer qu'il était avec nous à Sorel-Tracy!



On le répète souvent, nos sorties vélo seraient impossibles sans l'implication de nos bénévoles encadreur. À chaque sortie, c'est environ 20 encadreurs qui sont requis pour former les différents groupes. De plus, nous devons nous assurer que dans chaque équipe de chaque peloton, il y ait un encadreur formé aux premiers soins. Afin de leur souligner toute notre reconnaissance, une randonnée vélo composée uniquement d'encadreurs a eu lieu le 20 août et a été suivie d'un party hot-dog et d'une épiluchette de blé d'Inde. Au moment d'écrire ces lignes en juillet, tout ce que le comité souhaite, c'est qu'il fasse beau pour cette journée spéciale.

Enfin, le souper de fin de saison aura lieu le vendredi 28 septembre, au Centre communautaire du Plateau. Vous pourrez apporter votre vin et votre bière. L'inscription à ce souper aura lieu le jeudi 6 septembre lors de la journée d'inscription de la CJR et lors d'un Lundi PM dont la date vous sera transmise plus tard. Le coût du repas ainsi que toutes les informations complémentaires vous seront communiqués par courriel d'ici la fin août.

En terminant, je tiens à remercier tous les membres du comité vélo 2018 pour leur implication : **Claude Fortin, Serge Careau, Andrée Girard, Gilbert Savard, Pierre Plante, Sylvie Moisan.**

Diane Bellavance, responsable



Gaston Lafleur

LE COMITÉ DES ACTIVITÉS DE VOYAGES S'AGRANDIT

Déjà plus de la moitié de l'année s'est écoulée. Le comité des activités de voyages a continué à mettre en place sa stratégie de développement. Deux faits importants ont marqué nos efforts.

Le premier est le recrutement de nouveaux répondants. En effet, nous avons presque triplé le nombre en passant de 6 à 17 répondants, ce qui nous permettra de développer et d'augmenter notre offre de services à l'égard des voyages au plus grand plaisir de nos membres.

Le deuxième est la conclusion de plusieurs nouvelles destinations pour l'automne 2018 et l'ensemble de l'année 2019. Vous en trouvez la description dans les pages qui suivent.

Nous continuerons au cours de l'automne à développer des activités de voyages qui, nous l'espérons, répondront à vos attentes et vos intérêts.

Le comité ad hoc sur l'éthique et le comportement des répondants et accompagnateurs de la CJR ainsi que celui sur le jumelage des personnes seules devraient communiquer les résultats de leurs travaux au cours de l'automne.

Vous êtes seul et l'un de nos voyages vous intéresse, n'hésitez pas à vous inscrire car il y a possibilité de jumelage.

Je vous souhaite un bel automne. Profitez-en pour voyager et découvrir.

Gaston Lafleur, coordonnateur
Président du comité stratégique des activités de voyages

1- PRÉSENTATIONS DES VOYAGES INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Un voyage vous intéresse, venez assister à la présentation de ce voyage en présence d'un représentant de l'agence ou du grossiste concerné au Centre communautaire du Plateau. Pour y participer, vous devez vous inscrire auprès du répondant CJR en mentionnant bien sûr, la présentation désirée, ainsi que vos noms, numéros de téléphone et numéro de membre CJR. Vous retrouvez leurs coordonnées à

la fin de la description de chacun des voyages.

Date et Heure		Voyage
10 sept	13 h 30	Croisière de luxe en mer Baltique
10 sept	19 h	Long séjour en Sicile
11 sept	13 h	Escapade hivernale au pays de Castro
11 sept	14 h	Voyage en Tunisie
11 sept	15 h 30	Croisière fluviale sur le Danube
17 sept	16 h	Barcelone et la Costa del Sol
12 oct	14 h	Vidéo – Séjour en Sicile

2- CROISIÈRE TRANSATLANTIQUE BRIDGE

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Date : du 26 octobre au 11 novembre



À bord du nouveau Koningsdam de Holland America Lines, joignez-vous à notre croisière de bridge. Il n'est pas trop tard...! Croisière accessible à tous, même à ceux qui ne sont pas des adeptes du bridge.

Tarifs sur demande.

Pour obtenir de plus amples informations, communiquer avec :

André Landry, répondant CJR - 418-842-6703

Danielle Filion ou Joanie Fréchette de Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

3- MANOIR DU LAC WILLIAM - NOËL EN AUTOMNE FÉRIQUE

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Date : du 28 au 30 octobre
2 nuits/3 jours

Prix* : à partir de, garantis avec un nombre minimum de passagers et valides pour 40 passagers (supplément applicable si moins de participants) :



Occupation**	Catégorie de chambre		
	Économique	Régulière	Supérieure
Double	384,49 \$	405,49 \$	434,49 \$
Simple	466,49 \$	483,49 \$	590,49 \$

Dépôt de 50 \$/personne non remboursable

Solde dû le 15 septembre

*Possibilité d'ajouter l'option du Banquier pour 5 \$/personne

**Options occupation triple et quadruple sur demande

Les non membres doivent être accompagnés d'un membre et déboursier des frais d'administration de 25 \$ non remboursables.

Le prix* inclut :

- autocar de luxe Québec / Manoir aller-retour
- 2 déjeuners dont 1 brunch Pyjama (prix de participation et d'originalité)
- 2 dîners dont 1 buffet avec liqueur ou bière en fût inclus
- 2 soupers gastronomiques incluant 1 coupe de vin
- les pourboires pour les repas
- la messe de Noël avec crèche vivante
- danse sociale et en ligne
- jeux, randonnée pédestre avec rallye
- petit réveillon de Noël
- accès au spa

Le prix* n'inclut pas :

- le forfait du Banquier (5 \$ par personne participante)
- les soins de santé (massages)
- tout ce qui n'est pas spécifiquement inclus dans le tarif

* TARIFS SUJETS À CHANGEMENT – ESPACE LIMITÉ – OCCUPATION DOUBLE - FONDS D'INDEMNISATION DE L'OPC DE 0,1 % EN SUS

Pour information et réservation :

Pierrette Morin, répondante CJR - 418-659-4263

Danielle Filion ou Joanie Fréchette de Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

4- ESCAPADE HIVERNALE AU PAYS DE CASTRO

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Dates : du 7 au 21 février 2019 (forfait 14 nuits)
 du 9 au 21 février 2019 (forfait 12 nuits)
 du 7 au 14 février 2019 (forfait 7 nuits)

Dans le tout nouvel hôtel IBEROSTAR BELLA VISTA



Outre le charme

de Varadero et ses magnifiques plages de sable blanc, vous pourrez profiter de cette occasion pour y découvrir ses nombreux attraits. De plus, il y aura possibilité de visiter d'autres endroits de la région. Des excursions (\$) vous seront proposées avant votre départ dont entre autres les villes de La Havane, cette fascinante capitale de Cuba et une des plus emblématiques des Caraïbes, Cardenas, située à 20 km de Varadero, qui a conservé les valeurs traditionnelles et toute l'essence de Cuba avant le régime castriste ainsi que Matanzas, la Venise de Cuba, avec ses charmants bâtiments coloniaux et ses musées.

Prix* par personne pour une chambre standard** à partir de et garantis avec un nombre minimum de passagers :

Occupation :	Double	Simple
Forfait 7 nuits	1429 \$	1719 \$
Forfait 12 nuits	2219 \$	2699 \$
Forfait 14 nuits	2439 \$	2989 \$
Dépôt : 100 \$ par personne - non remboursable		
Paiement final le 25 novembre 2018		

** Autres catégories de chambres sur demande.

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

Le prix* inclut :

- vols aller-retour de Québec
 - séjour de 7, 12 ou 14 nuits (selon votre choix) à l'hôtel Iberostar Bella Vista
 - tous les transferts
 - tous les repas
 - boissons à volonté
 - les taxes et les frais de services
- Le prix* n'inclut pas :
- assurance voyage
 - dépenses personnelles et pourboires
 - tout ce qui n'est pas mentionné dans les inclusions.

* TARIFS SUJETS À CHANGEMENT – ESPACE LIMITÉ – OCCUPATION DOUBLE - FONDS D'INDEMNISATION DE L'OPC DE 0,1 % EN SUS

Christian Rivard, répondant CJR - 418-627-1311

Danielle Filion ou Joanie Fréchette de Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

5- LONG SÉJOUR EN SICILE

En collaboration avec Les Aventures Éoliennes

Date : du 22 mars au 19 avril 2019

Quelques places sont encore disponibles !

Depuis quelques années, une cinquantaine de membres de la CJR s'envolent pour un mois en Sicile au printemps et en reviennent très satisfaits. C'est un voyage d'agrément, de belles rencontres et d'excursions tout autant typiques que touristiques. Pour 2019, Les Aventures Éoliennes nous garantit (pour le moment) 20 condos pour un maximum de 40 personnes. Quelques-uns pourront être utilisés en occupation simple. Ne tardez pas, les places partent vite!



Vous séjournerez dans un complexe de style résidentiel situé au bord de la mer Tyrrhénienne et au centre du village de Gliaca di Piraino avec ses 4000 habitants, le tout à proximité de plusieurs autres grands villages.

Prix : 2899 \$ en occupation double
495 \$ supplément occupation simple
100 \$ de rabais par couple si réservé tôt (120 jours avant le départ).

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

Votre séjour comprend notamment : le transport A/R au départ de Montréal, une cueillette d'agrumes, un souper de bienvenue, un souper d'au-revoir, un BBQ, un souper sicilien typique, trois visites de villages, trois visites d'industries locales et six dégustations.

Des excursions optionnelles (\$) vous seront proposées sur place pour visiter Palerme, Monreale, Syracuse, Noto, Agrigente, Taormina, le Mont Etna, les Îles Éoliennes, Erice, Raguse, Cefalu, etc.

Ugo Alacchi, de Les Aventures Éoliennes sera des nôtres à la présentation de ce voyage. Je vous invite à consulter le site web : www.lesaventuresoliennes.net.

Diane Gagné, répondante CJR - 418-380-4381

diga47@videotron.ca

Ugo Alacchi, Les Aventures Éoliennes – 514-374-0442

6- BARCELONE ET LA COSTA DEL SOL

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

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

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



Prix* à partir de et garanti avec un nombre minimum de passagers (30) et sièges limités :

4114 \$ par personne en occupation double

1509 \$ supplément occupation simple

199 \$ supplément demi-pension sur la Costa del Sol

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

Le prix* inclut :

- les vols internationaux de Montréal / Barcelone et Malaga / Montréal avec Air Transat
- le transport Québec-Montréal aller-retour en autocar
- Barcelone : 4 nuits d'hébergement en occupation double à l'hôtel Montblanc ou similaire, avec petits-déjeuners
- 3 excursions à Barcelone avec guide local en français
- le transfert de Barcelone à Malaga en train
- Costa del Sol : 14 nuits d'hébergement en occupation double à l'hôtel Sol Don Pedro avec petits-déjeuners
- les frais de service et taxes d'aéroport
- tous les transferts entre les hôtels et les aéroports

Tous les documents requis pour le voyage seront disponibles lors de l'inscription du 6 septembre.

* TARIFS SUJETS À CHANGEMENT – ESPACE LIMITÉ – OCCUPATION DOUBLE - FONDS D'INDEMNISATION DE L'OPC DE 0,1 % EN SUS

Doris Dorval, répondante CJR - 418 628-6526

Danielle Filion ou Joanie Fréchette de Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

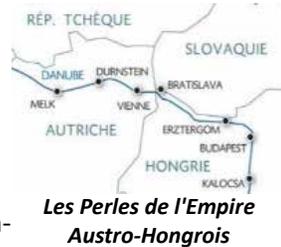
7- CROISIÈRE SUR LE DANUBE

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Date : du 24 mai au 3 juin 2019

Nous vous invitons à participer à une croisière depuis la

capitale autrichienne jusqu'à la steppe hongroise. Cet itinéraire dévoile la diversité du Danube et on peut le découvrir en randonnée ou à vélo. On pourra visiter l'abbaye de Melk, un bijou qui domine le Danube et la Wachau, la Hofburg, résidence d'hiver de la famille impériale, Budapest, en autocar ou à vélo, un joyau architectural, Bratislava et ses édifices pastel du XVIII^e siècle et enfin faire une randonnée dans les Petites Carpates.



Prix* par personne, à partir de et garanti avec un nombre minimum de passagers et sièges limités :

- 2 264 \$ sur le Pont principal (06)
- 2 478 \$ sur le Pont Intermédiaire (05)
- 2 548 \$ sur le Pont Supérieur (04)
- 963 \$ pour le supplément en occupation simple.

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

Le prix* inclut :

- croisière en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner buffet du jour 8
- boissons – eau, vin, bière, jus de fruits et café lors des repas à bord du bateau
- boissons au bar sauf champagne et carte des vins
- logement : cabine double climatisée avec douche et WC
- cocktail de bienvenue
- animation à bord
- soirée de gala
- assurance assistance/rapatriement
- taxes portuaires

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

Tarif pour le vol et la portion terrestre à venir, soit environ 1 799 \$ par personne incluant le vol Air Canada de Québec avec correspondance, 2 nuits à Vienne en hôtel 4*, transferts et tour de ville.

* TARIFS SUJETS À CHANGEMENT – ESPACE LIMITÉ – OCCUPATION DOUBLE - FONDS D'INDEMNISATION DE L'OPC DE 0,1 % EN SUS

Louise Bélanger, répondante CJR – 418-569-7707
Danielle Filion ou Joanie Fréchette, Voyage Vasco Innovation – 418-657-7030

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

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Date : du 8 au 23 septembre 2019

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



Durant la croisière vous ferez escale à Helsinki (Finlande), St-Petersburg (Russie), Tallin (Estonie), Riga (Lettonie), Visby (Suède), Copenhague (Danemark), Bruges (Belgique) et Londres (Royaume Uni).

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

- cabine intérieure catégorie G : 5 848 \$
 - cabine extérieure catégorie E : 6 348 \$
 - cabine balcon catégorie B-2 : 7 998 \$
- * Prix en occupation simple sur demande

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

Le prix* comprend :

- les vols aller-retour de Québec
- tous les transferts
- 2 nuits à Stockholm - 9 et 10 septembre, hôtel central,**** petits déjeuners inclus
- 2 nuits à Londres - 21 et 22 septembre, hôtel central****, petits déjeuners inclus
- 2 tours de ville en français
- croisière de 11 jours, cabine selon la catégorie
- les taxes portuaires, gouvernementales et aériennes
- promotion Olife choice incluant les pourboires ainsi qu'un choix entre :
 - 6 excursions en anglais offertes par OCEANIA
 - ou le forfait breuvages alcoolisés
 - ou un crédit à bord de 600 \$ US pour la cabine.

Important : un forfait d'excursions (\$) en français pour l'ensemble des escales sera proposé par la CJR et Voyage Vasco Innovation moyennant un supplément.

Le prix* ne comprend pas :

- tout ce qui n'est pas mentionné dans les inclusions .

* TARIFS SUJETS À CHANGEMENT – ESPACE LIMITÉ – OCCUPATION DOUBLE - FONDS D'INDEMNISATION DE L'OPC DE 0,1 % EN SUS

Pour de l'information supplémentaire :

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

Pour réservation :

Danielle Fillion ou Joanie Fréchette - Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030.

9- VOYAGE EN TUNISIE

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation et Sultana Tours

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

Nous vous invitons pour un séjour à Sousse, en bord de mer à l'hôtel Jazz Tour Khalef. Vous aurez le plaisir de découvrir toutes les couleurs et les parfums de la Tunisie.



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

1 929 \$ par personne en occupation double

Supplément simple : 210 \$

Supplément vue mer : 160 \$

Supplément tout inclus : 430 \$

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

Le prix* inclut :

- autocar Québec-Montréal aller-retour
- vols directs Montréal/Tunis/Montréal avec Tunisair
- les transferts entre l'aéroport et l'hôtel
- hébergement 20 nuits à l'hôtel Jazz Tour Khalef ***** en demi-pension
- assistance du représentant Sultana Tours en Tunisie
- les taxes et frais de services

Offerts en option (\$) :

- une liste d'excursions facultatives
- un choix de différents forfaits de golf à proximité de l'hôtel

Tous les documents requis pour le voyage seront disponibles lors de l'inscription du 6 septembre.

* TARIFS SUJETS À CHANGEMENT – ESPACE LIMITÉ – OCCU-

PATION DOUBLE - FONDS D'INDEMNISATION DE L'OPC DE 0,1 % EN SUS

Doris Dorval, répondante CJR - 418 628-6526

Danielle Fillion ou Joanie Fréchette de Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030



RÉTROSPECTIVES

1. GRAND TOUR DU PORTUGAL

C'est avec un immense plaisir que je viens remercier chacun des membres de la CJR qui ont participé au circuit extraordinaire le grand tour du Portugal. C'est grâce à votre appui exceptionnel que les voyages de notre association sont si intéressants.



Merci pour votre fidèle soutien, votre bonne humeur, votre assiduité et surtout pour le respect témoigné envers le groupe. Tous ces éléments nous ont permis de passer des moments extraordinaires et de faire de ce séjour un franc succès.

Merci sincère à vous.

Ginette Turner

2- VOYAGE À WASHINGTON

En avril dernier, trente-huit membres de la CJR ont participé à un voyage de 5 jours à Washington.



Ce fut un agréable voyage avec un groupe formidable.

Nous avons fait des visites culturelles, accompagnés par un guide ayant un bagage impressionnant de connaissances. La température a été très clémente. De plus, nous avons pu admirer les cerisiers en fleurs. Un voyage qui restera dans nos mémoires longtemps.

Amicalement,

Lyne Trudelle

assistée de **Jean-Louis Drolet**



INVITATION AUX JOUEURS DE GOLF DE LA CJR

VOYAGE DE GOLF ACCOMPAGNÉ AU MOON PALACE CANCUN

18 AU 25 NOVEMBRE 2018

GROUPE accompagné par MATHIEU PARADIS en collaboration avec VOYAGES INNOVATION

Entraîneur CPGA de l'académie de golf du Royal Québec et de l'équipe masculine de golf du ROUGE ET OR de L'Université Laval



- * Cliniques de groupes et entraînements supervisés au champ de pratique ainsi que sur le terrain chaque jour
- * Formule tout inclus au Moon Palace Resort, vols directs de Québec vers Cancun avec Sunwing
- Voiturette de golf incluse pour 6 parties (valeur de 38 \$US/partie)
- * Frais de bagage de la valise ET du sac de golf inclus
- * Prix : 2499 \$ CA par personne en occupation double
3499 \$ CA par personne en occupation simple

Pour plus d'information contacter Isabelle ou Danielle
VOYAGES VASCO INNOVATION - 418-657-7030

**VOUS AVEZ LE GOÛT DE PARTIR :
POUR TOUTES VOS DEMANDES DE
VOYAGES, DE GROUPE OU
INDIVIDUEL, COURT OU LONG,
SÉJOUR, CIRCUIT OU CROISIÈRE,
VOL OU HÔTEL,
NOTRE ÉQUIPE EXPÉRIMENTÉE
SAURA RÉPONDRE À VOS BESOINS.**



Danielle Filion
Présidente

danielle@voyagesinnovation.com
418-657-7030
418-809-7030

Voyage Vasco Innovation

Adresse :
2336, Chemin Sainte-Foy, local 180
1 Québec, QC, G1V 1S5

L'AGENCE OFFICIELLE DE LA CJR

L'INFO CJR FÊTE SES 20 ANS - FÉLICITATIONS!



CHEZ
MON DENTISTE
DEPUIS 1986



CONFIANCE
EXPÉRIENCE
AMBIANCE

**TOUTES NOS FÉLICITATIONS POUR LES 20 ANS
DE L'INFO CJR!**

Blanchiment-Implants-Chirurgie-Prothèses-Couronnes-facettes-
Réhabilitation complète de la bouche

C O M P L E X E V I S I O N
7 2 5 B o u l . L e b o u r g n e u f

PRENEZ RENDEZ-VOUS : 418-628-1616

BergeronNormandin.com

L'Équipe Bergeron Normandin,
un gage d'expérience, de compétence et d'efficacité.

Appelez-nous pour une évaluation de valeur marchande gratuite de votre propriété.



VENDU



Équipe
Bergeron Normandin

Vos alliés pour le succès de votre projet immobilier



Valérie Bergeron
Courtier immobilier

418.666.5050

Alexandre Normandin
Courtier immobilier agréé

RE/MAX Référence 2000

Agence immobilière, franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

3333 rue du Carrefour, bur. 250, Québec QC G1C 5R9