



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS
DU PLATEAU

8815, avenue Jean-Paquin, Québec, QC, G1G 4W7
Boîte vocale : 418-990-0863



Volume 11, N° 2

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

JANVIER 2009

SECTION 1 - MOT DU PRÉSIDENT

La saison des activités d'automne à la C.J.R. a commencé par un grand succès : la journée d'inscription du 6 septembre. Plus de 400 membres ont participé à ce grand rassemblement qui s'est déroulé dans la bonne humeur. Merci à Ginette Dufresne et à son équipe pour l'organisation du dîner, à Rémi Hains et à son équipe pour l'inscription et à Gaétan Bourbeau pour l'aménagement des installations extérieures.



Je remercie l'équipe de *L'Info C.J.R.* de septembre 2008 pour son excellent travail.

Les activités structurantes comme le groupe vocal, le conditionnement physique, le bridge, le club de marche, la danse en ligne, le souper de Noël continuent leur succès et procurent à la C.J.R. la consistance qui fait sa marque de commerce.

Les activités comme le tai chi, le scrabble, le billard, les dîners-conférence, le tennis, les déjeuners mensuels, les sorties culturelles, les ateliers de conversation anglaise, le souper aux huîtres ont connu également leur succès habituel. Il ne faudrait pas oublier l'atelier de cinéma, les visites culturelles, les voyages et les autres qui ont aussi contribué au succès de la C.J.R. D'autres activités sont en rodage comme le shuffleboard et l'initiation à la réflexologie.

Je remercie sincèrement les 171 bénévoles, les responsables d'activités, les coordonnateurs et les administrateurs qui, ensemble, ont rendu possible cette grande réussite qu'est la C.J.R.

Une activité a souligné en septembre sa dixième année de succès : le club de pétanque de la C.J.R. Le succès de cette

activité repose sur une équipe engagée et disponible dont le noyau principal est là depuis longtemps : Lisette Côté depuis le début, et par la suite, Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux et Fernand Routhier.

Nous soulignerons, lors de l'assemblée générale du 26 février au chalet des Loisirs du Plateau à compter de 13 heures, la contribution des bénévoles qui sont engagés d'une façon significative dans une activité structurante de la C.J.R. depuis 3, 5 ou 10 ans et qui ont été actifs dans ces activités en 2008.

Nous invitons les membres, dont plus de 130 nouveaux depuis le début de septembre, à poser leur candidature comme administrateur au conseil d'administration. Plusieurs postes sont à combler et nous avons besoin de vos compétences. Nous avons besoin de toutes les bonnes volontés pour continuer à développer notre organisation.

Au nom du conseil d'administration, je souhaite à tous en 2009, de demeurer actifs, de conserver leur joie de vivre et la bonne forme.

Que la solidarité et l'optimisme nous accompagnent au cours de cette année.

Claude Charbonneau, Président

SOMMAIRE

1- Mot du président	1
2- Administration	2
3- Aînés et activités communautaires	5
4- Activités culturelles et éducatives	7
5- Activités sociales	15
6- Santé, plein air et sports	17
7- Voyages	19
8- Informations sur les autres organismes	21
9- Divers	22

SECTION 2 - ADMINISTRATION

1- MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2008-2009

Claude Charbonneau, Président 418-623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Rémi Hains, Vice-président 418-628-6705
remihains@videotron.ca
 Roger Gagnon, Secrétaire 418-628-9755
rogagnon@sympatico.ca
 Jean-Louis Gilbert, Trésorier 418-626-8736
gilbertjl@hotmail.com
 Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités culturelles
cbourbeau@videotron.ca 418-628-5791
 Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales
jacques.dufresne@sympatico.ca 418-623-4582
 Georgette Baril, Administratrice 418-626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Ginette Turner, Administratrice 418-622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca
 Louise S. Tanguay, Registraire 418-622-3536
lmtanguaym@videotron.ca
 Paul-Henri Lessard, Coordonnateur Activités sportives
 et physiques 418-626-4945
danyypaul@videotron.ca
 Marc-André Auger, Administrateur 418-626-9929
 Christiane Gagnon, Administratrice 418-622-0624
cgagnon2108@videotron.ca
 Marcelle Fournier, Administratrice 418-623-0173
guyfournier60@sympatico.ca

2- ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.

Claude Charbonneau 418-623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Nicole Charbonneau 418-623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Errol Fortin 418-627-3546
errolf@videotron.ca
 Marcel Dupont 418-628-7963
madupont@progression.net
 Louise Tanguay 418-622-3536
lmtanguaym@videotron.ca
 Marcelle Fournier 418-623-0173
guyfournier60@sympatico.ca
 Georgette Baril 418-626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Pauline Morneau 418-623-5043
pmorneau@sympatico.ca
 Thérèse Brousseau 418-529-4789

Coordonneurs d'activités :

Paul-Henri Lessard 418-626-4945
danyypaul@videotron.ca
 Gaétan Bourbeau 418-628-5791
cbourbeau@videotron.ca
 Ginette Dufresne 418-623-4582
jacques.dufresne@sympatico.ca
 Ginette Turner 418-622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca

3- LES LUNDIS PM

Tous les lundis PM de 13 h à 15 h 30 et ce, à compter du 5 janvier jusqu'au 4 mai inclusivement, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez payer votre carte de membre ou recevoir toute information auprès des bénévoles présents. À compter du 12 janvier, vous pourrez vous inscrire aux activités.

Les joueurs de scrabble, de bridge et de cartes sont toujours les bienvenus.

4- MOT DE LA REGISTRAIRE

Plus de 800 membres n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre. Pour éviter la cohue de la rentrée, je vous suggère de la renouveler le lundi 5 janvier 2009 entre 13 h et 15 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau. Le coût reste toujours de 15 \$ pour l'année civile du début janvier à la fin décembre.

À partir de janvier, pour vous inscrire à une activité, vous devez obligatoirement avoir effectué ce renouvellement. Lors de l'inscription aux activités, les préposés aux tables vous demanderont de présenter votre carte pour vérifier si l'étiquette 2009 y apparaît. Vous pourrez également la renouveler lors de la journée d'inscription du 7 janvier 2009.

De plus, vous pouvez me communiquer par internet tout changement dans vos coordonnées personnelles en utilisant l'adresse suivante : cjr.registraire@hotmail.com. Un accusé de réception vous sera envoyé. Vous pouvez aussi appeler au 418-622-3536 ou venir me rencontrer lors des lundis PM.

Louise Tanguay, registraire

5- SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Les membres qui désirent émettre des idées pour organiser de nouvelles activités ou s'impliquer dans une activité peuvent communiquer avec Gaétan Bourbeau (418-628-5791) ou avec un autre administrateur.

6- SITE WEB

Vous trouverez sur notre site Web L'INFO C.J.R. avant qu'il ne soit livré chez vous, les nouvelles activités qui s'ajoutent entre les publications et les résultats avec photos. Vous pouvez visiter le site Web à l'adresse figurant à la page couverture de L'INFO C.J.R.

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

7- BOÎTE VOCALE

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

8- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MERCREDI 7 JANVIER 2009

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant 13 h. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le mercredi 7 janvier, de 13 h à 14 h 30, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, située au 6350, 3^e Avenue Est.

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque à l'ordre de la C.J.R. et devront être datés du 7 janvier 2009. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre en règle à une activité.

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

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

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

10- RAPPEL SUR LA POLITIQUE #7 « ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE FRAIS DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ »

Modalités :

Si le membre avise le responsable de l'activité de l'annulation de sa participation deux semaines avant la tenue de l'activité, il n'y a aucun coût qui lui est facturé. Les frais d'inscription lui sont remboursés.

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

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

(CA 02-05-22)

11- POLITIQUE EN CAS DE DÉCÈS

Pour nous informer du décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R., vous communiquez avec Gaston Marquis en composant le 418-622-0924.

Voici les noms des membres de la C.J.R. décédés en 2007 et 2008 dont nous avons été informés.

Mme Céline Moisan Bourdages	18-09- 2007
Mme Lisette Lacasse	17-12- 2007
M. Roger Pilote	15-01- 2008
Mme Claire Rochette Auger	25-04-2008
M. Jacques Paquet	26-10-2008
Mme Pauline Godbout Bédard (épouse de Paul-André Bédard)	23-11- 2008

Le conseil d'administration

12- REGLEMENT NO. 2 de mise en candidature et de procédure d'élection des administrateurs de la C.J.R.

1. Le président ou la présidente d'élection indique le nombre de postes à combler.
2. Le président ou la présidente d'élection reçoit toutes les propositions.
3. Chaque proposition doit être appuyée par un membre en règle de la C.J.R.
4. Les propositions peuvent être faites par écrit ou verbalement.
5. Le président ou la présidente d'élection considère

d'abord les propositions reçues par écrit par le secrétaire de la C.J.R. et par la suite les propositions présentées verbalement séance tenante.

6. Après réception de toutes les mises en candidature, la période de mises en candidature est close sur proposition à la majorité des membres présents.
7. Le président ou la présidente d'élection demande à chaque personne candidate, dans l'ordre inverse de réception des mises en candidature, si elle accepte d'être mise en candidature.
8. S'il y a autant ou moins de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, chaque personne candidate est proclamée élue.
9. S'il y a plus de personnes candidates qu'il y a de postes à combler, un vote est tenu au scrutin secret. Chaque personne candidate peut alors faire valoir sa candidature pendant un maximum de 3 minutes.
10. Le président ou la présidente d'élection détermine le nombre de scrutateurs nécessaires à la tenue du scrutin et les fait nommer par résolution de l'assemblée.
11. Le président ou la présidente d'élection détermine la façon dont va se dérouler le scrutin en ce qui concerne notamment : le lieu de votation, dans quoi les bulletins seront déposés, la façon de remplir le bulletin de vote, l'inscription du nom des personnes candidates sur un tableau, le nombre de noms à inscrire sur le bulletin...
12. À chaque tour de scrutin, le président ou la présidente d'élection compte le nombre de personnes qui ont le droit de vote et appose ses initiales sur autant de bulletins qu'il y a de personnes qui ont le droit de vote. Il indique aussi sur chaque bulletin le numéro du tour de scrutin.
13. En fonction du nombre de postes à combler, les personnes candidates ayant obtenu le plus de votes sont élues.
14. Si plus d'un tour est nécessaire, la personne candidate ayant obtenu le moins de voix est éliminée à chaque tour. En cas d'égalité entre les personnes ayant obtenu le moins de voix, le vote est repris parmi les personnes candidates ayant obtenu une égalité, afin d'en éliminer une.
15. Le président ou la présidente d'élection donne, pour chaque tour de scrutin, le résultat des votes obtenus pour chaque personne candidate.
16. Après l'élection, les personnes scrutatrices détruisent les bulletins de vote.
17. Le président ou la présidente d'élection fait adopter par l'assemblée des membres les résultats de l'élection.

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

La C.J.R. vous invite à son assemblée générale annuelle qui se tiendra **le jeudi 26 février 2009 à 13 heures**, au **chalet des Loisirs du Plateau**.

Le tout débutera par une présentation des représentants des ministères fédéraux et provinciaux sur les services gouvernementaux. L'assemblée générale débutera aux environs de 14 h 15. La reconnaissance des bénévoles suivra vers 15 h. Le tout sera complété par un cocktail de reconnaissance qui doit se terminer au plus tard à 16 h.

Les membres en règle présents recevront le rapport du président, approuveront les états financiers déposés par le trésorier, éliront les membres du conseil d'administration, modifieront les règlements généraux, le cas échéant. Une période de questions suivra.

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

Le membre en règle désirant se présenter comme administrateur pour les années 2009 et 2010 peut transmettre, avant la tenue des élections, son bulletin de candidature au secrétaire de la C.J.R., Roger Gagnon, à l'adresse mentionnée sur L'INFO C.J.R. Plusieurs postes d'administrateurs sont à combler.

Bienvenue à tous !

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom	
N° de membre	
Signature du membre	
Date de signature	
Signature et N° de membre du proposeur	

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

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA C.J.R.

1- Politique de reconnaissance des bénévoles de la C.J.R.

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

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

Ces activités structurantes sont :

- 1- Sur le plan administratif : la contribution spécifique des administrateurs.
- 2- Sur le plan de l'information : L'INFO C.J.R., le site Web, la boîte vocale.
- 3- Sur le plan des activités culturelles et éducatives : le groupe vocal, le bridge, le scrabble, les activités uniques d'une certaine envergure.
- 4- Sur le plan des activités sociales : la danse en ligne, les activités uniques d'une certaine envergure.
- 5- Sur le plan des activités sportives, physiques et plein air : le conditionnement physique, le club de marche, le ski de fond, le tennis, le golf, le vélo, la pétanque, le camping, les activités uniques d'une certaine envergure.
- 6- Sur le plan de l'entraide.
Ces reconnaissances sont accordées aux personnes qui ont contribué d'une façon significative pendant trois, cinq ou dix années aux activités structurantes de la C.J.R. dans l'année de référence en cours. Il appartient aux coordonnateurs d'activités d'identifier ces personnes pour leur secteur d'activités.

Le secrétaire est responsable de l'identification de ces personnes sur le plan administratif, sur le plan de l'information et de l'entraide.

Il appartient au conseil d'administration de choisir les modalités pour souligner à chaque personne cette reconnaissance.

Politique approuvée par le conseil d'administration de la C.J.R., le 8 mars 2006 et modifiée par résolution du conseil d'administration, le 29 novembre 2006.

2- Application de la politique pour l'année 2008

2.1 Reconnaissance de l'action de l'ensemble des bénévoles

- Le 9 janvier 2009, le conseil d'administration recevra sur invitation personnelle les 171 bénévoles lors d'une rencontre reconnaissance au cours de laquelle il soulignera leur apport dans la réussite de la C.J.R.
- 2.2 Reconnaissance de la contribution significative de certains bénévoles au succès des activités structurantes de la C.J.R.

Le conseil d'administration a retenu trois critères objectifs pour définir une contribution significative au succès des activités structurantes pour une période d'au moins trois ans dont l'année de référence en cours, soit de janvier à décembre 2008.

A) Définition des critères de reconnaissance

Une activité structurante : une activité qui a une fréquence certaine (une fois /semaine durant une session d'activité), un volume de participants important (50 participants par semaine) et un impact significatif sur l'action de la C.J.R. (facteur d'attraction, de rétention et de développement).

Une contribution significative : un apport nécessaire et requis pour le bon fonctionnement de l'activité avec impact positif sur l'action de la C.J.R. et son développement.

Durée de la contribution : 3, 5 ou 10 années dont 2008 comme année d'admissibilité à la reconnaissance.

B) Choix des bénévoles par le conseil d'administration

Le conseil d'administration a décidé lors de sa réunion du 3 décembre 2008, de reconnaître, lors de l'assemblée générale du 26 février, la contribution de 15 des bénévoles de la C.J.R.

SECTION 3 - AÎNÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

1 - AÎNÉS, RESTONS ACTIFS

En 2002, l'ONU organisait à Madrid une rencontre internationale sur le vieillissement.

La bonne nouvelle : les aînés âgés de 60 à 70 ans vont vivre collectivement en santé et d'une façon relativement autonome et indépendante pour environ 20 ans. C'est le triomphe du 20^e siècle. C'est un fait nouveau jamais rencontré dans l'histoire de l'humanité.

Le défi du 21^e siècle : comment les aînés pourront-ils vivre en santé d'une façon autonome et indépendante durant cette période de 20 ans? En 2025, il y aura dans le monde plus de personnes âgées de plus de 60 ans

que de jeunes de 0 à 14 ans.

Le vieillissement est une réalité avec laquelle chacun d'entre nous doit apprendre à composer.

LES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Selon Statistiques Canada, à Charlesbourg, en 2001, les aînés de 60 ans et plus représentaient 18 % de la population, soit environ 16 000 personnes. Nous constatons pour ces personnes, une espérance de vie de 81 ans (79,5 pour l'ensemble du Québec). 27,3% de ces aînés vivent seuls (31,1% pour l'ensemble du Québec).

Le cancer demeure la première cause de mortalité. Dans l'ensemble, les gens de Charlesbourg vivent plus longtemps et en meilleure santé que la moyenne québécoise, possèdent une image plus positive de leur santé, sont moins sédentaires dans leurs loisirs et jouissent d'une situation socioéconomique favorable.

LA RÉPONSE : VIEILLIR EN RESTANT ACTIF

Vieillir en restant actif signifie pour les aînés de maximiser les possibilités de bonne santé, de participation à la société et de sécurité en vue d'améliorer et de maintenir leur qualité de vie durant cette période de 20 ans.

Un vieillissement actif permet aux aînés de réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de leur vie et de s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités tout en jouissant d'une sécurité et de soins adaptés lorsqu'ils en ont besoin.

L'idée d'un vieillissement actif procède de la reconnaissance par l'ensemble de la société des droits d'indépendance, de participation, de dignité, d'assistance et d'épanouissement de soi de la personne aînée.

Exercer une activité adéquate, manger sainement, ne pas fumer, user de l'alcool et des médicaments avec modération peuvent aider à éviter la maladie et le déclin fonctionnel, accroître la longévité et améliorer la qualité de vie des aînés.

Pour maintenir une bonne capacité fonctionnelle, sauvegarder son autonomie et son indépendance et prévenir ses incapacités en tenant compte de ses limites, l'aîné doit demeurer actif. Le tout est une question d'attitude personnelle et d'environnement social.

Celui qui reste sur le quai de la gare, risque de manquer le voyage de sa vie. Montez dans le train. La C.J.R. peut agrémenter votre voyage et améliorer ainsi votre qualité de vie et votre bien-être physique, psychologique, intellectuel et social. Il faut être actif

pour bien réussir le voyage de la vie vieillissante.

Je vous rappelle qu'il y a 100 ans, en 1908, l'espérance de vie au Québec était de 48 ans.

Traditionnellement, la vieillesse est associée à la retraite, à la maladie et à la dépendance. Il faut créer un nouveau modèle pour la cohorte des personnes de 60 ans et plus. L'aîné doit être perçu comme un participant actif de la société à laquelle il appartient.

Les facteurs psychologiques, l'intelligence et les capacités cognitives (aptitudes à résoudre des problèmes et à s'adapter aux changements et aux pertes) constituent des éléments puissants d'un vieillissement actif et d'une plus grande longévité.

EN CONCLUSION

Pour faire le voyage de la vie vieillissante d'une façon relativement autonome et indépendante, malgré nos incapacités, la C.J.R. vous invite à monter dans le train du voyage de la vie, à être actifs et à relever ensemble ce grand défi du 21^e siècle.

Par sa mission et son action, elle offre à ses membres un milieu de vie, un lieu d'identification, d'appartenance, d'échange et de partage.

Claude Charbonneau

2- COMMENT ALLEZ-VOUS OCCUPER VOTRE RETRAITE?

Ce texte origine d'une chronique de La Retraite Active, parue le 30 mars 2008 dans le journal *Le Soleil* et s'adresse principalement aux nouveaux retraités.

Après avoir passé la majeure partie de votre vie à travailler, voilà maintenant que vous disposez d'une certaine sécurité financière, et surtout de beaucoup de temps. En fait, si vous n'avez pas pris le temps de préparer votre retraite, vous risquez de ne pas savoir quoi faire de vos journées. Voici quelques suggestions qui vous aideront à occuper votre temps :

Voyager

C'est un rêve pour la plupart des retraités. Cette activité dépend de leurs revenus. D'ailleurs, la C.J.R. propose régulièrement à ses membres plusieurs itinéraires autant de petits déplacements d'une journée que de voyages couvrant plusieurs jours.

Travailler

Certains le font pour meubler leur temps et augmenter leurs revenus surtout si leurs revenus de retraite sont beaucoup moindres qu'avant la retraite. Il y a beaucoup de secteurs économiques où les employeurs sont contents d'engager des retraités. Un travail à temps

partiel est l'idéal pour ceux qui le désirent.

Faire du bénévolat

Vous pouvez demeurer actifs et vous sentir utiles pour la société en donnant gratuitement une partie de votre temps pour une cause qui vous tient à cœur. Si notre organisme fonctionne à plein régime et a beaucoup de membres, c'est que plus de 170 bénévoles s'impliquent dans une ou plusieurs activités.

Étudier

L'Université Laval offre aux aînés des cours dans des domaines les plus diversifiés: les langues, l'histoire, l'informatique... Il n'y a généralement aucun préalable et le coût est minime.

S'occuper de ses petits-enfants

Pour différentes raisons, plusieurs parents n'ont pas eu le temps de consacrer beaucoup de temps à leurs enfants pendant leur vie. Ils peuvent découvrir le bonheur d'être grands-parents en donnant un coup de main à leurs enfants. Toutefois, il ne faut pas qu'ils deviennent des gardiens d'enfants à temps plein. Des mises au point avec les parents sont nécessaires.

Garder la forme

Vous avez attendu longtemps le moment de savourer votre retraite. Alors, pourquoi ne pas prendre les moyens d'en profiter le plus longtemps possible. Bien sûr, personne n'est à l'abri de la maladie, mais l'exercice est sans doute la meilleure forme de prévention contre plusieurs problèmes de santé. Notre programmation prévoit nombre d'activités de cette nature : club de marche, tennis, danse en ligne, vélo, ski de fond, golf.

Se trouver des passe-temps

S'il est important de rester actif physiquement, il est tout aussi important de garder l'esprit alerte en faisant travailler régulièrement le cerveau. Des recherches ont en effet démontré que le fait d'exercer régulièrement votre cerveau permet d'en améliorer les connexions nerveuses et de prévenir l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

En plus, les passe-temps comme les mots croisés, les casse-tête, le sudoku, le scrabble... occupent vos pensées et aident ainsi à prévenir l'anxiété, le stress et la dépression.

Les activités de jardinage, de peinture et de bricolage sont moins exigeantes mentalement mais vous permettent en revanche d'exprimer votre créativité. Les activités sociales comme le théâtre, le chant choral, les soirées, le bridge et la danse vous permettent de forger des liens d'amitié avec d'autres retraités qui cultivent les mêmes intérêts que vous. Presque toutes ces activités sont au programme de la C.J.R.

Gaétan Bourbeau

3 - AUTEURS DE CHEZ NOUS

Le vent froid se glisse
à travers les branches
les glaçons étouffent les bourgeons
les arbres sont meurtris

habillés de feuilles mortes
qui frissonnent et somnolent
les racines se rappellent
la noirceur de l'hiver

sous l'écorce une fontaine
de sève gît dans le silence
leur nudité arpente le paysage
la forêt vibre sous le gel

j'entends le rire des oiseaux
je vois déjà le sourire des fleurs
qui roupillent dans les bourgeons
au fond du froid chemine le soleil

les arbres rêvent
de jours et de nuits
bariolés de soleil
dans un sein de lune

Gisèle Labbé

SECTION 4 - ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

1- TÉMOIGNAGE SUR L'ACTIVITÉ « JE ME RACONTE »

En septembre 2007, je me suis inscrit à un groupe de projet d'écriture proposé par l'organisation « Je me raconte », à l'intérieur des activités de la C.J.R. L'expérience consiste en l'écriture de son autobiographie avec l'aide d'un guide de l'organisation de JMR.

Un an et demi plus tard, je viens de terminer ma période d'écriture et je peux témoigner que l'expérience a été une des plus belles que j'aie vécues. Au long des rencontres, le groupe fraternise beaucoup et devient pratiquement un groupe d'amis qui ne veut pas que l'expérience s'arrête.

Les raisons pour écrire son autobiographie sont nombreuses. Que ce soit pour raconter et léguer à ses enfants ou petits-enfants : « Comment c'était dans notre temps » ou que ce soit pour raconter son histoire et son vécu à son entourage, toutes les raisons sont bonnes et nous en retirons une fierté et une très grande satisfaction.

Il n'est pas nécessaire d'être très expérimenté en écriture, il s'agit d'ouvrir son cœur et ses souvenirs

et de les raconter comme on le ferait à un ami intime.

Je vous recommande cette expérience et je profite de l'occasion pour remercier Diane Gagné, la guide de notre groupe pour sa présence, son écoute et ses suggestions.

Yvan Conseiller

2- TÉMOIGNAGE SUR L'ACTIVITÉ «LA SORTIE ANNUELLE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION»

Depuis plusieurs années, nous visitons le Musée de la Civilisation le 1^{er} mardi de novembre. L'entrée est gratuite et en utilisant l'autobus scolaire, il n'y a pas de problème de stationnement.

Au musée, il y a toujours des surprises à découvrir. Cette année j'ai admiré avec plaisir la bague en or de Maurice Richard et j'ai retrouvé des jouets de mon enfance. Toutes les expositions sont très intéressantes et c'est chez nous!

Je vous invite à nous accompagner l'an prochain, pour une journée entre amis, vous en serez très satisfaits.

Au plaisir,

Nicole Letellier

3- SAISON DE BRIDGE HIVER 2009

Le 16 janvier à 13 h au chalet des Loisirs du Plateau, l'équipe de bridge C.J.R. vous accueillera pour sa onzième saison hivernale qui se terminera le 24 avril par un tournoi suisse.

À compter du 23 janvier, tous les vendredis de 12 h 30 à 13 h 15 des ateliers de perfectionnement portant sur des situations de jeu ou d'enchère seront dispensés par Claude Charbonneau jusqu'au 27 mars. La séance de duplicata débutera alors à 13 h 15.

Les mardis de 13 h à 16 h à compter du 13 janvier et jusqu'au 31 mars, des cours pour débutants au coût de 40 \$ seront dispensés par Paul-Henri Lessard à la Planque, près du chalet des Loisirs du Plateau.

Pour être acceptés aux cours des débutants, les participants devront répondre à certains critères de base qui vous seront communiqués lors de l'inscription du 7 janvier.

Vous serez accueillis tous les vendredis par Danielle Lessard. Dennis Shareck dirigera les séances de duplicata. Pauline Cloutier s'occupera de la trésorerie et de l'achat du matériel. Nicole Charbonneau et Louise Cloutier seront responsables de l'organisation du tournoi

suisse.

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

Bienvenue à tous et bon bridge.

Claude Charbonneau 418-623-2863, responsable

4- SCRABBLE

Jongler avec les lettres et exercer sa mémoire dans un environnement plaisant, voilà ce qui est proposé à nos rencontres. Les places sont contingentées mais il y aura peut-être des disponibilités.

Consultez les responsables. Ces rencontres ont lieu au chalet des Loisirs du Plateau tous les lundis à 13 heures.

Coût : 7 \$

Marthe Lapointe 418-626-2449

Micheline Dumont 418-628-4564, responsables

5- DÎNERS-CONFÉRENCES

Dîner-conférence du 18 mars 2009

« Le thé »

Le thé est un nectar qui envoûte les fins palais des citoyens du monde depuis la nuit des temps.

Mais connaissez-vous vraiment cette boisson aux vertus et aux qualités étonnantes?

Venez découvrir l'histoire du thé, ses variétés, les rituels qui l'accompagnent, ses bienfaits pour la santé et déguster un thé façonné avec Gérald Tremblay, auteur et conférencier. La dégustation du thé est au coût de 1 \$.

Date : Le mercredi 18 mars 2009

Heure : 11 h 15

Coût : 19 \$ (conférence, dîner, taxes et service compris)

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

Stationnement : Derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines

Georgette Baril 418-626-7454

Lise Paradis 418-623-5748, responsables

Dîner-conférence du 22 avril 2009

« L'intelligence émotionnelle : la boussole du cœur »

Nos émotions sont des guides fort précieux pour nous orienter dans la vie. Malheureusement, nous n'avons

pas toujours appris à en tirer profit. À l'ère du GPS, nous comptons davantage sur la technologie et des outils extérieurs pour nous adapter. Dans une société qui s'informatise de plus en plus, l'éducation du cœur est donc devenue capitale. Les drames familiaux, les problèmes relationnels, les débordements émotionnels et les dépendances de toutes sortes nous montrent que des notions comme la conscience de soi, la maîtrise des émotions, l'empathie et la créativité sont devenues des aptitudes essentielles à notre adaptation.

Cette conférence propose d'explorer comment décoder et transformer ses émotions afin de répondre plus efficacement aux besoins et redonner ainsi plus de sens et de direction à notre vie. À ne pas manquer!

Jean-François Vézina, psychologue à la Maison de Psychologie Salaberry, conférencier international

Heure : 9 h 15
Coût : 19 \$ (conférence, dîner, taxes et service compris)
Endroit : Restaurant Le Piolet, 103, rue Racine, Loretteville

Stationnement : Derrière le restaurant ou dans la rue des Ursulines

Georgette Baril 418-626-7454
Lise Paradis 418-623-5748, responsables

6- FRESQUES ET MONUMENTS DE QUÉBEC

Visite commentée des Fresques (16) et des principaux monuments de la capitale (30), ainsi que des structures de la promenade Samuel-de Champlain.

Date : Le mercredi 29 avril 2009
Départ : Stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h
Visite : 9 h 30 à 11 h 30
Dîner : 11 h 30 à la cafétéria de l'édifice Marie Guyart, (non inclus)
Visite : 12 h 30 à 15 h 30
Retour : 15 h 30
Maximum: 20 personnes (minimum 15 personnes)
Coût : 24 \$ incluant le transport par autobus, les taxes et le pourboire du chauffeur
Le lunch est à vos frais (entre 8 \$ et 10 \$).
Note : Soyez bien chaussés et apportez votre caméra.

André Bellemare 418-627-3730, commentateur et responsable

7- VISITE COMMENTÉE AU CENTRE MORRIN ET AU PARC DE L'ARTILLERIE

Suivez-nous sur les traces de la communauté

anglophone de Québec, au Centre Morrin, rue Chaussée des Écossais. Visite des anciens cachots de la 1^{re} prison de Québec (1813-1868) et du Morrin College (1898-1900) pour terminer par la Bibliothèque de la Literary and Historical Society of Quebec (1824 à nos jours).

En après-midi, rendez-vous sur le site du Parc de l'Artillerie, riche patrimoine architectural, rue d'Auteuil, pour faire le circuit historique. Visite de la fonderie et de la cartoucherie de l'Arsenal et de la redoute Dauphine.

Nous sommes invités par la suite au mess des officiers pour la cérémonie du thé. Découvrez le mode de vie des officiers britanniques. Prenez une tasse de thé, jouez un rôle et participez à une pièce de théâtre interactive. Vous apprendrez tout sur l'art de servir le thé à l'anglaise et sur la haute société de Québec en 1830.

Date : Le mercredi 15 avril 2009
Départ : Stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h 30
Dîner : Dans un resto de la rue Saint-Jean (à vos frais)
Coût : 20 \$ (maximum de 40 personnes)
Retour : Vers 16 h

Christiane Gagnon 418-622-0624
et **Nicole Charbonneau** 418-623-2863, responsables

JE ME RACONTE



8- PROGRAMME D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE

Depuis septembre 2007, neuf membres de la C.J.R. sont à écrire leur autobiographie par l'intermédiaire du programme de formation « *Je me raconte* ».

Le programme est réparti sur 22 rencontres, à raison de deux heures trente par deux semaines. Ils ont eu l'occasion de rédiger un texte grâce à une série de séquences-questionnaires et d'en partager des parties avec le groupe à la séance suivante. Depuis décembre, ces personnes sont maintenant outillées pour finaliser leur autobiographie, éditer leurs mémoires si elles en ont envie et léguer ce bel héritage aux leurs. Ce fut un réel plaisir de les accompagner.

Cette formation vous sera offerte à nouveau à compter du 13 janvier prochain. Elle aura lieu les mardis p.m. aux deux semaines au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg.

Le coût est de 120 \$ pour toute la durée du programme (un an et demi).

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site internet suivant : www.jemeraconte.com ou me contacter au 418-380-4381.

Au plaisir de vous rencontrer à la séance d'inscription du 7 janvier 2009.

Diane Gagné, accompagnatrice de récits de vie

9 - COURS D'ESPAGNOL

Voulez-vous voyager dans le sud? Voulez-vous profiter au maximum de votre séjour à l'étranger? Voulez-vous plonger dans la culture du pays de votre choix? Alors inscrivez-vous à des cours d'espagnol.

Nous vous offrons des cours de niveau débutant à intermédiaire 1. Pour d'autres besoins, faites-nous le savoir lors de la journée d'inscription.

Le professeur est d'origine mexicaine et il enseigne cette langue depuis 15 ans. Les cours ont lieu le jeudi au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, situé au 7575, boul. Henri-Bourassa.

Inscription : Le 7 janvier 2009
Début : Le jeudi 15 janvier 2009
Coût : 65 \$ pour 10 cours

À bientôt ! Hasta la vista! - Dionisio Garcia Ramirez

André Le Blanc 418-628-5651, responsable

10- ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE

À date, nous avons six groupes de personnes qui discutent en anglais sur divers sujets une fois par semaine dans un salon prêté gracieusement par la Brasserie Le Grand Bourg.

Nous recherchons de nouveaux moniteurs maîtrisant la langue anglaise et désirant s'impliquer bénévolement dans cette activité. Avis aux intéressés.

Pauline Loignon 418-661-3751, responsable

11- ATELIER DE CINÉMA

Vous êtes abonnés au Cinéma Le CLAP? Vous aimeriez partager vos réflexions suite au visionnement des films qui sont présentés?

Un groupe de vingt personnes jouissent déjà de cette opportunité depuis quelques années. Présentement, le groupe est complet. Je suis toujours disponible pour donner des informations sur l'activité.

Nicole Falardeau 418-651-6054, responsable de l'atelier

12- SÉANCE D'INFORMATION SUR LES SUJETS D'ORDRE FISCAUX

Des représentants des ministères du Revenu fédéral et provincial nous informeront de différents sujets concernant l'impôt des personnes retraitées:

- 1- Le fractionnement du revenu de pension
- 2- Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des personnes de 70 ans et plus
- 3- Le régime d'assurance médicaments du Québec pour les personnes de 65 ans et plus
- 4- La nouvelle mesure sur le CELI (Compte d'épargne libre d'impôt)

Date : Le jeudi 5 mars 2009
Heure : 13 h 30
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

13- COURS D'INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE

Cet automne, dix personnes ont suivi la session sur la réflexologie des pieds et tous ont été pleinement satisfaits. Après une courte période pour expliquer la théorie de la réflexologie, la majeure partie du temps est consacrée à la pratique.

Une deuxième session de 10 semaines sur la réflexologie du pied commencera le mercredi 21 janvier de 9 h à 11 h.

En après midi, une session d'une durée de 4 semaines sur la réflexologie de la main est annoncée et commencera le 21 janvier de 13 h à 14 h 30.

Endroit : Centre Culturel et Communautaire de Charlesbourg
7575, boul. Henri-Bourassa

Coût : Réflexologie du pied, 113 \$ pour 20 h
Réflexologie de la main, 40 \$ pour 6 h

Roger Jobin 418-872-8615, responsable

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON HIVER 2009

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
JANVIER			
05 lu	Lundi PM	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
05 lu	Scrabble	Chalet des Loisirs du Plateau	Micheline Dumont 628-4564
07 me	Inscription 13 h	Saint-Jérôme de l'Auvergne	Cl. Charbonneau 623-2863
08 je	Ski de fond	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau 666-3982
09 ve	Réception des bénévoles	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
09 ve	Tai chi (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Rémi Hains 628-6705
12 lu	Groupe vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent 626-0966
12 lu	Cond. physique (début)	Gymnase François-Borgia	Marc-André Auger 623-4696
12 lu	Tennis (début)	Gymnase François-Borgia	Jules Truchon 626-3929
12 lu	Club de marche	Marais du Nord	Réjeanne Michaud 628-1237
12 lu	Shuffleboard	Centre culturel et communautaire	Marie-Reine Lemay 627-1051
13 ma	Je me raconte	Centre culturel et communautaire	Diane Gagné 380-4381
13 ma	Danse en ligne	Chalet des Loisirs du Plateau	Claire Marriage 666-1753
13 ma	Cours de bridge débutants	La Planque	Paul-Henri Lessard 626-4945
15 je	Ski de fond	Mont Sainte-Anne	Jean-Guy Nadeau 666-3982
15 je	Ateliers espagnol	Centre culturel et communautaire	André Le Blanc 628-5651
16 ve	Bridge (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
21 me	Réflexologie	Centre culturel et communautaire	Roger Jobin 872-8615
22 je	Ski de fond	Sentiers du Moulin	Jean-Guy Nadeau 666-3982
26 lu	Club de marche	Champ des soeurs et boisé	Réjeanne Michaud 628-1237
29 je	Ski de fond	Duchesnay	Jean-Guy Nadeau 666-3982
30 ve	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman 626-109
FÉVRIER			
02 lu	Club de marche	Rivière Montmorency	Réjeanne Michaud 628-1237
05 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
05 je	Ski de fond	Valcartier	Jean-Guy Nadeau 666-3982
08 di	Brunch du carnaval	S.-sol de l'église Saint-Jérôme	Ginette Dufresne 623-4582
09 lu	Club de marche	Domaine Maizerets	Réjeanne Michaud 628-1237
10 ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
11 au 22	Voyage	Croisière Panama	Ginette Turner 622-7059
12 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman 626-1092
12 je	Ski de fond	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau 666-3982
19 je	Ski de fond	Sentiers du Moulin	Jean-Guy Nadeau 666-3982
21 sa	Souper de quilles	Salon de quilles Carr. Charlesbourg	Ginette Dufresne 623-4582
23 lu	Club de marche	Centre de ski de fond Charlesbourg	Réjeanne Michaud 628-1237
26 je	Assemblée gén. annuelle	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
26 je	Ski de fond	Duchesnay	Jean-Guy Nadeau 666-3982
MARS			
05 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau 628-5791
05 je	Séance sur l'impôt	Chalet des Loisirs du Plateau	Gaétan Bourbeau 628-5791
05 je	Ski de fond	Mont Sainte-Anne	Jean-Guy Nadeau 666-3982
09 lu	Club de marche	Plaines d'Abraham	Réjeanne Michaud 628-1237
10 ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau 651-6054
12 je	Ski de fond	Camp Mercier	Jean-Guy Nadeau 666-3982
14 sa	Vins et fromages	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau 623-2863
18 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Lise Paradis 623-5748
19 je	Souper du club de ski	à confirmer	Jean-Guy Nadeau 666-3982
19 je	Dîner et visite	Parlement	Gaétan Bourbeau 628-5791
22 di	Les rendez-vous de la C.J.R.	S.-sol église St-Pierre-aux-Liens	Ginette Dufresne 623-4582
23 lu	Club de marche	Viva-Cité	Réjeanne Michaud 628-1237
28 sa	Souper Baron Fou	Saint-Nicéphore	Ginette Turner 622-7059

AVRIL

02 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
06 lu	Club de marche	Circuit piétonnier Charlesbourg	Réjeanne Michaud	628-1237
06 lu	Remise des textes pour L'INFO C.J.R.		Cl. Charbonneau	623-2863
09 je	Dîner	Restaurant Les Cailles	Pierrette Wiseman	626-1092
14 ma	Atelier de cinéma	Brasserie le Grand Bourg	Nicole Falardeau	651-6054
15 me	Visite culturelle	Parc de l'artillerie	Christiane Gagnon	626-0624
16 je	Cabane à sucre	Saint-Henri-de-Lévis	Ginette Dufresne	623-4582
16 au 19	Voyage	New-York	Ginette Turner	622-7059
20 lu	Club de marche	Base de plein air Québec	Réjeanne Michaud	628-1237
22 me	Dîner-conférence	Restaurant Le Piolet	Lise Paradis	623-5748
23 je	Parution du journal		Cl. Charbonneau	623-2863
24 ve	Tournoi de bridge	Chalet des Loisirs du Plateau	Cl. Charbonneau	623-2863
29 me	Visite culturelle	Fresques et monuments	André Bellemare	627-3730
30 je	Visite culturelle	Aventures Leclerc	Gaétan Bourbeau	624-5791

MAI

03 di	Souper-spectacle	Sous le soleil de Mexico	Ginette Turner	622-7059
04 lu	Club de marche	Parc des Compagnons de Cartier	Réjeanne Michaud	628-1237
06 me	Café-rencontre inscription	S.-sol de l'église Saint-Jérôme	Cl. Charbonneau	623-2863
07 je	Déjeuner mensuel	Resto Grill Le Clac	Gaétan Bourbeau	628-5791
14 je	Visite culturelle	Région de Portneuf	Gaétan Bourbeau	628-5791
14 je	Atelier de vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Claude Fortin	623-5322
18 lu	Club de marche	Station Touristique Duchesnay	Réjeanne Michaud	628-1237
22 ve	Souper au homard	Chalet des Loisirs du Plateau	André Leduc	622-2771
26 ma	Tournoi de golf	Sainte-Pétronille I.O.	Ginette Dufresne	623-4582

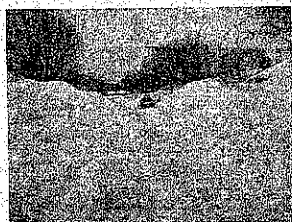
JUIN

19 au 27	Croisière	Alaska	Ginette Turner	622-7059
30 juin	Croisière	Pointe-au-Pic	Ginette Turner	622-7059

JUILLET

21 au 23	Vélo	Valleyfield	Claude Fortin	623-5322
----------	------	-------------	---------------	----------

N.B.. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période



BONNE ANNÉE À TOUS

LE GRAND BOURG

RESTO-BRASSERIE

SALONS PRIVÉS DE 8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg

Tél. (418) 623-5757

L'HOTELLERIE

Au Cœur du Bourg

RÉSIDENTE POUR
RETRAITÉS AUTONOMES

*La personne d'abord et
avant tout !*

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

La résidence offre aux personnes le désirant, des services personnalisés.

Les programmes d'activités sont élaborés à partir des demandes des résidents.



La Capitale
immobilière M.F.Q. inc.

Pour information

628-8968 ou

www.residences.lacapitale.com

NOUS SOMMES RICHES... *de nos valeurs*

- L'ÉCOUTE
- LE RESPECT
- L'ENTRAIDE

Notre richesse est collective,
partagée et accessible.

QUÉBEC
SAINTÉ-FOY
CHARLESBOURG
LÉVIS
LOTBINIÈRE



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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES
688.2411

www.coopfuneraire2rives.com

GROUPE VOYAGES QUÉBEC

174, Grande Allée Ouest
Québec, Qc, Canada G1R 2G9

France Tanguay
Représentante

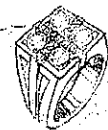
Téléphone : (418) 780-0548
Télécopieur : (418) 624-9634
ftanguay@gvq.qc.ca
www.gvq.qc.ca

Détenteur des
permis du Québec



Bijouterie

Fortuna



Bijoux or 10k&14k
Service de réparation
et de création sur place
Service d'évaluation

Tél : 627-1445

www.bijouteriefortuna.com
5,000,3^e ave Ouest, Charlesbourg

14- GROUPE VOCAL

Nous avons pris un temps d'arrêt pour le temps des Fêtes et nous reprendrons notre activité dès le 12 janvier 2009.

La dernière saison fut très plaisante et nous serons à notre poste pour retrouver tous les membres inscrits à cette activité. À tous et toutes Bonheur et Santé pour 2009.

Aline Parent, responsable

15- VISITE DU MUSÉE « L'AVENTURE LECLERC »

Venez vivre une aventure unique au Canada, l'histoire de la plus florissante entreprise familiale centenaire de Québec, spécialisée dans la fabrication de biscuits et autres produit connexes. Inspirée par leurs 100 ans d'histoire, la famille Leclerc a érigé dans le parc industriel de Saint-Augustin-de-Desmaures, un complexe portant le nom de «L'Aventure Leclerc».

Au terme de la visite, vous découvrirez sur représentation écran 3D, selon les dernières découvertes technologiques du multimédia, comment sont fabriqués tous les produits de marque Leclerc. Une collation sera servie à la fin.

Date : Le jeudi 30 avril 2009
Départ : 12 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Retour : Vers 16 h 30
Coût : 12 \$ (15 \$ non membre) incluant le transport, les frais de la visite, la collation et tous les pourboires

Gaétan Bourbeau 418-624-5791, responsable

16- VISITE DU PARLEMENT ET DÎNER AU RESTAURANT LE PARLEMENTAIRE

En matinée, visite guidée du Parlement et dîner au célèbre restaurant Le Parlementaire. Ensuite, les guides nous dirigent à l'Assemblée nationale pour assister à la période de questions de nos députés.

Date : Le jeudi 19 mars 2009
Heure : 10 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Retour : Vers 15 h 30
Coût : 5 \$ (6 \$ non membre) incluant le transport, la visite guidée du Parlement
Les coûts du repas qui se situent entre 12 \$ et 20 \$ sont à vos frais.

Pour fin de sécurité, on vous demandera votre date de naissance lors de l'inscription.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

SECTION 5 - ACTIVITÉS SOCIALES**1- DÎNER AUX CAILLES**

Nous vous offrons trois dîners *Table d'hôte* au célèbre restaurant « Les Cailles », situé au 337, 76^e Rue Ouest, Charlesbourg.

Dates : Le vendredi 30 janvier 2009
Le jeudi 12 février 2009
Le jeudi 9 avril 2009
Coût : Entre 14 \$ et 18 \$ (taxes et service en sus) payable sur place
Heure : Arrivée entre 11 h 30 et 12 h
Note : Un dépôt de 5 \$ sera demandé lors de l'inscription

Pierrette Wiseman 418-626-1092, responsable

2- BRUNCH DU CARNAVAL

À l'occasion du Carnaval, nous vous invitons à venir bruncher et danser au cours de l'après-midi.

Date : Le dimanche 8 février 2009
Heure : 11 h
Endroit : S.-sol de l'église St-Jérôme
Coût : 15 \$
Note : Apportez vos boissons.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

3- CABANE À SUCRE

Venez vous sucrer le bec à la cabane à sucre Réal Bruneau de Saint-Henri de Lévis.

Date : Le jeudi 16 avril 2009
Transport : Par autobus
Départ : 16 h 30, du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 25 \$
Retour : Départ de la cabane à sucre à 21 h 30
Note : Apportez vos boissons.

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

4- DÉGUSTATION «VINS ET FROMAGES »

Nous vous invitons à une aventure festive, gastronomique et de franche camaraderie. L'activité comprend 3 services de fromages, 6 services de vins, charcuterie, fruits et

desserts. Animée par Fernand Routhier et Jacques Dufresne, la soirée comportera musique, chansons et danse sociale.

Un maximum de 48 personnes sera accepté pour cet événement. La priorité sera accordée aux membres. La soirée débutera à 18 h pour se terminer à 22 h.

Date : Le samedi 14 mars 2009
Heure : 18 h
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Coût : 30 \$

Claude Charbonneau 418-623-2863
Ginette Dufresne 418-623-4582, responsables

5- SOUPER AU HOMARD

Date: Le vendredi 22 mai 2009
Heure: 18 h
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Coût: 35 \$ (membre) 40 \$ (non membre)

Menu: Bisque de homard, homard bouilli, riz pilaf, salade César, beurre à l'ail et au citron, dessert, thé ou café.
Apportez votre breuvage d'accompagnement préféré.

Musique, danse et prix de présence compléteront votre soirée jusqu'à 23 heures.

Note : Hâtez-vous car l'exiguïté de la salle limite le nombre de places.

André Leduc 418-622-2771, responsable

6- SOUPER DE QUILLES

Peu importe votre habileté, venez vous amuser avec vos amis et partager un souper.

Date : Le samedi 21 février 2009
Endroit : Salon de quilles Univers, Carrefour Charlesbourg, 8500, boul. Henri-Bourassa
Heure : 16 h 30 (quilles) et 19 h (souper au Salon de quilles)
Coût : 30 \$ (quilles et souper)

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

7- LES RENDEZ-VOUS DE LA C.J.R.

Les « Rendez-vous de la C.J.R. » sont une initiative de votre conseil d'administration pour une bonne fraternisation de tous ses membres. Nous vous attendons en grand nombre.

Activité : Tournoi de whist suivi d'un souper

Date : Le dimanche 22 mars 2009
Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Pierre-aux-Liens 4205, rue des Roses (secteur Orsainville)
Heure : 14 h
Coût : 10 \$

Les cartes seront en vente lors de l'inscription de janvier 2009. Bienvenue à tous et toutes!

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

Ginette Dufresne 418-623-4582, responsable

8- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois au Resto Grill Le Clac, situé au 1750, rue Périgord, Charlesbourg (Marché aux Puces Jean-Talon) à partir de 9 h 30 jusqu'à 11 h 30. Vous n'avez pas à réserver, il s'agit de vous présenter sur place.

Placez sur votre agenda les dates suivantes : 5 février, 5 mars, 2 avril et 7 mai 2009

Gaétan Bourbeau, 418-628-5791, responsable

9 - DANSE DE LIGNE

Début des cours : Le mardi 13 janvier 2009
Fin des cours : Le mardi 14 avril 2009
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
L'horaire des cours :

13 h débutants
14 h 15 intermédiaire I
15 h 30 inintermédiaire II
Coût : 35 \$ pour 12 semaines

Professeur : **Micheline Leduc**

Remarque : Des pratiques ont lieu tous les lundis soir à compter du 19 janvier à la salle de quilles du Carrefour Charlesbourg.

Suzanne Ouellet 418-628-7659,
Claire Marriage 418-666-1753, responsables

SIEL
IMPRIMERIE

688-9593

SECTION 6 - SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

1- SAISON VÉLO 2009

Amateurs de vélo, réservez vos mercredis (aux 2 semaines) pour la prochaine saison qui débutera le 20 mai prochain.

Pour la saison 2009, nous aurons 11 sorties dont 10 dans la région de Québec et une de trois jours, les 21, 22 et 23 juillet, dans la région de Valleyfield sur la piste cyclable Le Suroît.



Participer au groupe vélo C.J.R. a plusieurs avantages : avoir des sorties planifiées avec un degré de difficulté annoncé, avoir des parcours qui font découvrir des coins de pays, rouler avec des amateurs de vélo, sociabiliser et surtout rouler dans un cadre sécuritaire, dans des groupes qui sont bien encadrés, identifiés et qui respectent le code de la sécurité routière.

Comme pour la saison 2008, vous pourrez rouler dans l'un des trois groupes qui auront des distances et des vitesses différentes. Le but de ces trois groupes est que vous puissiez à chaque randonnée avoir un choix qui correspond ce que vous attendez de votre sortie vélo.

Le coût d'inscription sera de 15 \$ pour la saison. Vous pourrez vous inscrire à la préinscription qui aura lieu au chalet des Loisirs du Plateau, les lundis 20 et 27 avril de 13 h 30 à 15 h et à l'inscription générale de la C.J.R. qui aura lieu le 6 mai 2009.

Réservez à votre agenda le 14 mai 2009 à 13 h 30 pour l'Atelier vélo qui aura lieu au chalet des Loisirs du Plateau. Cet atelier permet de présenter aux membres le détail des sorties pour la saison, de parler de comportement et de sécurité sur la route et surtout de parler de la réparation et des ajustements morphologiques de votre vélo.

Vous auriez avantage à faire la mise au point de votre vélo et à penser à votre mise en forme avant le début de la saison.

Nous vous attendons en grand nombre pour la prochaine saison vélo.

Votre nouveau Comité de Vélo 2009

Président : Claude Fortin
Vice-présidente : Edith Latouche
Secrétaire : Edith Vachon
Trésorière : Lise Matte
Chef encadreur : Réjean Loignon

Accueil-Communications : Louise Gelly
Administrateurs : André Nadeau, Jean Deslauriers,
Andrée Belisle
Pers. ressource : Philippe Bertrand

Claude Fortin 418-623-5322, responsable

2- TAÏ CHI 2009

Début : Le vendredi 9 janvier 2009
Durée : 12 semaines
Fin : Le 27 mars 2009
Heure : 9 h à 10 h 30
Coût : 62 \$ pour les membres
67 \$ pour les non membres

Le nombre maximum de personnes par session est de 30 participants.

Cette session est offerte aux initiés ou aux personnes ayant déjà pratiqué le taï chi et qui en connaissent suffisamment les rudiments pour se joindre aux initiés.

Louise Déziel 418-628-5282, professeur

Rémi Hains 418-628-6705, responsable

3- TAÏ CHI 2009 POUR DÉBUTANTS

Veuillez prendre note que la Corporation des Loisirs du Plateau, en collaboration avec la C.J.R., offrira une session de TAÏ CHI pour débutants avec le professeur madame Louise Déziel.

Début : Le vendredi 9 janvier 2009
Durée : 12 semaines
Fin : Le vendredi 27 mars 2009
Endroit : Chalet des Loisirs du Plateau
Heure : 10 h 45
Coût : 62 \$
Nombre maximum par session : 20 personnes

L'inscription se fera le 7 janvier 2009

Marie-Christine Crête-Cyr 418-624-7220 (boîte vocale)
Loisirs du Plateau

Rémi Hains 418-628-6705

4- TENNIS

Je voudrais, dans un premier temps, remercier tous ceux qui, l'automne dernier, ont assisté à notre souper-théâtre « Pas de pitié pour le docteur », comédie jouée par le Théâtre des Aînés de Charlesbourg. Selon les commentaires reçus, cette soirée fut grandement appréciée.

Maintenant il est temps de penser à la saison hiver 2009. Elle débutera à la mi-janvier. La date pour vous inscrire est le mercredi 7 janvier à 13 h au sous-sol de

l'église Saint-Jérôme. Veuillez noter qu'il n'y aura plus de préinscription. À cette occasion, vous devrez apporter avec vous la fiche dûment complétée que vous avez reçue par internet. Pour ceux qui n'ont pas internet ou qui n'ont pas d'imprimante, une fiche sera disponible pour vous à la table d'inscription. Vous devrez aussi avoir votre carte de membre de la C.J.R.2009.

Comme les périodes de jeu sont limitées, le comité de tennis s'excuse auprès des nouveaux membres potentiels mais nous sommes encore obligés malheureusement de contingenter le groupe. Toutefois, venez donner votre nom pour être sur la liste d'attente.

Bonne saison à tous.

Jules Truchon 418-626-3929, responsable

5- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les responsables du conditionnement physique sont très satisfaits de la participation des 167 membres inscrits à la session d'automne et de leur persévérance. Les inscrits ont totalisé 264 jours de conditionnement à raison d'une heure par jour. Nos moniteurs sont très appréciés. Nos membres n'ont que des commentaires favorables sur leur enseignement.

Nous serons très heureux de vous revoir à la session d'hiver qui se déroulera comme suit :

Inscription : Le mercredi 7 janvier 2009

Coût : Une journée, 20 \$ - 2 journées, 35 \$ -
3 journées et plus, 50 \$

Endroit : Gymnase François-Borgia du Patro de Charlesbourg

Heure des séances :
8 h 40 à 9 h 40

Durée : Début le lundi 12 janvier 2009, fin le
vendredi 24 avril 2009 pour une durée de 15
semaines.

Bienvenue à tous et nous espérons vous revoir en grand nombre.

Marc-André Auger 418-626-9929

André Nadeau 418-622-6103

Jean-Guy Nadeau 418-666-3982, responsables

AVIS DE RECHERCHE - NOUS EMBAUCHONS

Nous recherchons des personnes pour prendre la direction du conditionnement physique à compter de la saison d'automne 2009. Aucune expérience requise. Salaire de bénévole inclus.

Si intéressé, contactez

Marc-André Auger 418-626-9929

6- CLUB DE MARCHE C.J.R. - HIVER 2009

Le club de marche a présentement 156 membres inscrits. Pour mieux servir ses membres, les responsables du club de marche proposent un sondage qui aura lieu lors de l'inscription du 7 janvier 2009.

Les sorties ont lieu le lundi à toutes les deux semaines pour une durée d'environ deux heures. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison, d'où l'importance d'écouter la boîte vocale.

Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait généralement du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour débiter la marche à 9 h 45.

Certaines activités peuvent durer toute une journée et nécessiter des frais supplémentaires tels : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres.

Coût : 5 \$ inscription pour l'année, jusqu'au 31
décembre 2009
2 \$ par sortie pour les n.m.m.

Programmation hiver 2009:

12 janv. : Marais du Nord, facile, Lac Delage

26 janv. : Champs des sœurs et bois adjacent
Charlesbourg

9 fév. : Domaine Maizerets, facile, Québec

23 fév. : Centre de ski de fond de Charlesbourg

9 mars : Plaines d'Abraham, facile, Québec

23 mars : Viva -Cité, Québec

6 avril : Circuit piétonnier dans Charlesbourg

20 avril : Base de plein air, Québec, Sainte-Foy

4 mai : Parc des Compagnons de Cartier et Marly,
facile, Secteur Sainte-Foy

18 mai : Station Touristique Duchesnay

Réjeanne Michaud 418-628-1237, responsable du club de
marche

7- SHUFFLEBOARD

La première saison de shuffleboard à la C.J.R. a connu un vif succès. En effet, le nombre de joueurs s'est accru tout au long de cette saison automnale, rendant possible l'ajout d'une deuxième journée. Merci aux organisateurs et tout particulièrement à Marc-André Auger.

Afin de répondre à cette demande croissante, la C.J.R. va offrir, à compter de janvier 2009, du shuffleboard le lundi en après-midi, en plus de celui du mardi. Cette activité se déroulera au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg à compter de 15 heures et l'inscription est de 10 \$.

Bienvenue à tous.

Marie-Reine Lemay 418-627-1051, responsable

8- SKI DE FOND

Voici les dates des sorties pour la saison de ski de fond 2009. Nous vous rappelons que toutes les sorties sont au coût de 8 \$. Par contre, le prix d'entrée est sujet à changement s'il y a augmentation par les centres concernés.

Les départs sont tous les jeudis à 9 h 30 de l'église Sainte-Cécile et le retour se fait à 15 h à partir des centres de ski.

- | | | |
|-----|------------|---|
| 1- | 8 janvier | Camp Mercier
418-848-2422 |
| 2- | 15 janvier | Mont Sainte-Anne
418-827-4561 # 409 |
| 3- | 22 janvier | Lac Beauport (Sentiers du Moulin)
418-849-9652 |
| 4- | 29 janvier | Duchesnay
418-875-2511 #274 |
| 5- | 5 février | Valcartier (Le Castor)
418-844-3272 |
| 6- | 12 février | Camp Mercier
418-848-2422 |
| 7- | 19 février | Lac Beauport (Sentiers du Moulin)
418-849-9652 |
| 8- | 26 février | Duchesnay
418-875-2511 #274 |
| 9- | 5 mars | Mont Sainte-Anne (Beaupré)
418-827-4561 #409 |
| 10- | 12 mars | Camp Mercier
418-848-2422 |

Le 19 mars aura lieu le souper de fin de saison (endroit à confirmer).

Monique et Jean-Guy Nadeau 418-666-3982
Colette Marcoux 418-522-0627, responsables

9 - GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue pour quelques raisons que ce soit. Vous êtes les bienvenus. Venez vous joindre à notre groupe. Nous avons beaucoup de plaisir, le mercredi matin à 9 h 30 au Salon de quilles de Charlesbourg, situé au Carrefour Charlesbourg. Nous vous attendons. Vous ne payez que pour les parties jouées. Il n'y a aucune pénalité si un matin vous êtes absent. Vous venez quand bon vous semble, comme dirait l'annonce.

BONNE SAISON À TOUS!

André Nadeau 418-622-6103
Pierre Collin 418-628-5724
René Mathieu 418-628-8123
André Bellemare 418-627-3730, responsables

10- CAMPING 2009

À tous les campeurs C.J.R. 2008

Comme je l'ai mentionné à quelques-uns d'entre vous à la fin de l'été 2008, Michel et moi n'avons pas l'intention de continuer à nous occuper du camping C.J.R. Si vous désirez prendre la relève pour cette organisation, auriez-vous l'obligeance d'en informer le coordonnateur aux activités sportives Paul-Henri Lessard au numéro 418-626-4945 ou à moi pour que nous puissions donner vos noms aux gens qui s'informeront pour l'été 2009.

Je vous remercie pour votre participation et votre collaboration appréciées lors de tous nos campings antérieurs et je vous souhaite une belle et heureuse période de festivités en présence des vôtres pour la Fête de Noël et la Nouvelle Année.

Louise Tanguay 418-622-3536

SECTION 7 - VOYAGES**1- POINTE-AU-PIC**

Comme à chaque année, je vous propose une petite croisière. Ma suggestion pour cette année est Pointe-au-Pic. Entouré d'un équipage chevronné, le capitaine Luc Harvey saura vous faire découvrir tout le charme du Saint-Laurent dans sa partie située entre Pointe-au-Pic et Québec. Départ de Québec en autocar de luxe, visite au casino de Charlevoix et à 14 h 30 embarquement sur le M/S. Arrivée au quai du Vieux-Port de Québec prévue vers 21 h 45.

Date : 30 juin 2009

Coût : 159 \$ incluant le transport en autocar, la croisière, le dîner au Manoir Richelieu, une collation et le souper sur le bateau. (Toutes les taxes sont incluses).

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

2- NEW-YORK

Plusieurs membres ont manifesté le désir d'aller à New-York en avril. Je vous propose un séjour de 4 jours avec plusieurs visites. Informations disponibles à l'inscription de janvier 2009.

Date : 16 au 19 avril 2009

Coût : 505 \$ incluant le transport en autocar de luxe, 3 nuits d'hébergement, les activités au programme, 3 déjeuners, un guide-accompagnateur, les taxes, la manutention d'une valise par personne et tous les pourboires. Ce prix est en occupation double et en hôtel 3*.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

3- CHICAGO

Je me dois d'annoncer le voyage à Chicago en janvier car la demande est tellement forte que je serai probablement obligée d'en organiser un deuxième. La durée du séjour sera de 6 jours et 5 nuits.

Dates : 16 au 21 septembre 2009
23 au 28 septembre 2009 (si deuxième voyage)

Coût : 769 \$ incluant le transport, les visites au programme, l'hébergement pour 5 nuits, 5 déjeuners, un guide, les taxes et la manutention d'une valise par personne. Informations à l'inscription de janvier 2009.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

4- SOUPER-SPECTACLE

Petite sortie très agréable à l'Impérial de Québec suivie d'un souper dans un resto de la Capitale.

J'ai assisté à cette présentation et j'ai bien apprécié les danseurs et les chansons mexicaines.

Date : 3 mai 2009
Prix : 89 \$ incluant le transport en autobus scolaire, le spectacle et le souper.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

5- PROJETS DE VOYAGES POUR 2010

Plusieurs demandes, plusieurs suggestions mais désolée, je ne peux réaliser tous les rêves de chaque membre. Les voyages qui intéressent le plus grand nombre de gens sont :

- 1- La Grèce
- 2- Espagne /Portugal
- 3- Prague
- 4- Russie

Comme nous ne pouvons réaliser tous ces voyages, j'effectuerai lors de l'inscription de janvier un sondage sur la préférence des membres et nous accorderons priorité à la destination la plus populaire. J'invite donc toutes les personnes intéressées à l'un ou l'autre de ces voyages à venir nous rencontrer en janvier ou à communiquer avec moi.

Quand le choix du voyage sera fait, je commencerai les démarches et communiquerai avec les gens intéressés.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

6- VISITE DE LA RÉGION DE PORTNEUF

Programme de la journée :

Départ en autocar à 7 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Visite de la Fromagerie Alexis, située à Saint-Raymond avec dégustation de différents fromages
Visite de la Caserne du Lin, atelier de fabrication de papier en fibres de lin situé à Saint-Léonard de Portneuf.
Visite du magasin général Paré de Deschambault, un des derniers vestiges d'une institution québécoise.
Dîner à la célèbre auberge La Maison Deschambault.
Visite guidée de l'église de Saint-Joseph de Deschambault, où l'on retrouve les plus célèbres sculptures connues de nos artisans.
Visite commentée du moulin de la Chevrotière .

Date : Le jeudi 14 mai 2009

Retour : Vers 17 h

Coût : 74 \$ (80 \$ non membre) incluant le transport avec un guide accompagnateur, le dîner, toutes les visites et différents pourboires.

Gaétan Bourbeau 418-628-5791, responsable

7- SOUPER AVEC LE BARON FOU

Revue fantaisiste où l'humour, le chant, la danse, la musique et les spectacles de variétés sont à l'honneur. Comédiens, chanteurs et acteurs mettent tout en œuvre pour vous faire pleurer de rire.

Date : Le samedi 28 mars 2009

Endroit : Saint-Nicéphore

Coût : 129 \$

Le prix comprend le transport en autocar de luxe, la visite des serres Rose Drummond, le souper-spectacle « Le Baron Fou » et toutes les taxes.

Ginette Turner 418-622-7059, responsable

8- MISE AU POINT CONCERNANT LES VISITES ET VOYAGES

Lorsque nous organisons des visites ou voyages, nous devons prendre des arrangements avec les agences de voyage ou avec les responsables des endroits à visiter. Nous fixons des dates limites où nous devons les aviser de la tenue de l'activité. La politique en vigueur à la C.J.R. exige qu'une activité ne doit pas être déficitaire à moins que le conseil d'administration ne l'autorise.

Alors, il est important que les membres intéressés à une activité s'enregistrent le plus rapidement possible.

Le conseil d'administration

SECTION 8 - INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

1- LA CORPORATION DES LOISIRS DU PLATEAU

COURS

Notre corporation offre une diversité de cours qui pourraient peut-être vous intéresser. Il s'agit de consulter le bottin des activités de loisirs qui est disponible dans toutes les corporations de l'arrondissement. On peut s'informer au 418-624-7220.

PATINAGE LIBRE POUR LES MEMBRES DE LA C.J.R.

Cette année, nous avons réservé les mercredis de 13 h 30 à 15 h pour favoriser le patinage des membres de la C.J.R. lorsque la température le permet.

Profitez de l'occasion pour venir vous détendre au son de la musique et prendre un café à notre santé.

L'horaire des surfaces glacées du Parc Maurice-Dorion est du lundi au dimanche de 18 h à 21 h et aussi les fins de semaine de 13 h à 16 h.

PLAISIRS D'HIVER

L'événement Plaisirs d'Hiver revient pour une sixième année consécutive sur les patinoires du Parc Maurice-Dorion les 23, 24 et 25 janvier prochains. Profitez de l'occasion pour venir prendre l'air et pratiquer un sport où le plaisir est toujours au rendez-vous.

Le vendredi 23 janvier
Réservé aux élèves de l'école Le Plateau.

Le samedi 24 janvier en p.m.
Rallye piétonnier d'observation dans un secteur patrimonial. Inscription obligatoire de 10 \$ par équipe. Une équipe peut être constituée de deux à quatre personnes. Début à 13 h 30 et il y aura des prix de participation.

Information : Marie-Christine, 418-624-7220

Le dimanche 25 janvier
Journée familiale de 13 h à 15 h 30
Promenades en traîneau à chien, cabane à sucre, clowns et tirages. Jeux divers sur glace et glissades sur neige.

L'invitation vous est lancée. Participons!

Errol Fortin, président

2- PATRO DE CHARLESBOURG



Le Patro de Charlesbourg a célébré, en 2008, son 60^e anniversaire (50^e pour la section féminine). Bien qu'il soit présent depuis plusieurs années près dans la communauté locale, je reste surpris de rencontrer des citoyens de l'Arrondissement qui me questionnent sur la mission et les activités du Patro. Profitant de toutes les tribunes offertes, j'utiliserai de celle-ci pour vous résumer en quelques lignes l'organisation de notre Patro telle qu'elle se vit à l'aube de 2009.

Le Patro c'est donc:

Une œuvre de la Communauté des Religieux de Saint-Vincent-de-Paul qu'elle soutient toujours, dédiée à l'évangélisation, à l'éducation de la jeunesse par le moyen du loisir, à l'accompagnement des familles et au soutien des personnes démunies. Elle fait partie d'un réseau de sept (7) patros, six (6) au Québec et un (1) en Ontario.

Un centre communautaire de loisir fédéré, c'est-à-dire membre de la Fédération Québécoise des centres communautaires de loisirs (FQCCL), regroupant plus de 80 organismes établis au Québec, tous voués à la promotion de l'éducation populaire, de l'action et du loisir communautaire.

Un organisme de loisirs et de vie communautaire reconnu et soutenu par l'Arrondissement de Charlesbourg.

Un milieu de vie qui accueille toutes les personnes, sans aucune discrimination, de 0 à 99 ans :

Les 0 à 5 ans se retrouvent depuis 2001 au CPE Patro Bouts d'choux dans des locaux attenants au Patro.

De 4 à 11 ans, le secteur des jeunes s'anime le vendredi soir (10-11 ans) et le samedi, pour tout le monde, de septembre à mai. À l'été, durant sept (7) semaines, c'est plus de 1 000 gars et filles qui s'amuse sur nos terrains.

De 12 à 17 ans, les adolescents retrouvent leurs locaux le soir, la semaine et les samedis de l'automne au printemps. En été, 250 d'entre eux vivent le Patro-Vacances.

Les 18 ans et plus sont conviés à des activités tous les soirs de la semaine, sauf à l'été où seule la ligue de balle assure la fréquentation du secteur.

Pour les plus de 40 ans, le secteur 3A (accueil, amitié et activités) propose, durant les jours de semaine, un

ensemble d'activités sociales, culturelles, sportives et pastorales pendant les saisons plus fraîches.

1 500 bénévoles impliqués dans le fonctionnement du Patro, auprès de son Association d'Anciens(nes) ou de sa Fondation pour le soutenir financièrement

225 employés : 20 permanents, des animateurs, des moniteurs et assistant-moniteurs (environ 150 durant la période estivale) qui partagent tous le même souci, l'accueil de la personne.

Tout ce beau monde cohabite et grandit par la pratique de multiples activités, se solidarise et se respecte par des implications bénévoles et communautaires dans son milieu et est invité à élever ses valeurs humaines à un niveau spirituel et pastoral.

J'aurais encore beaucoup à vous dire sur notre Patro. Je souhaite avoir l'occasion de vous partager davantage la passion qui nous anime. D'ici là, passez de Joyeuses Fêtes près des vôtres, dans la joie et dans la paix.

Michel Alain, Directeur général adjoint

3- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Toute personne ayant des revenus modestes (moins de 26 000 \$ pour un couple ou 20 000 \$ pour une personne seule) pourra de nouveau cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de mars et avril prochains. Les gens concernés n'ont qu'à se présenter aux heures établies avec tous les documents en main et des bénévoles dresseront vos déclarations d'impôt gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la C.J.R. participent activement à ce programme.

René Jolivet 418-623-4332

4- LA POPÔTE DE CHARLESBOURG

Cet organisme livre des repas chauds à des personnes âgées en perte d'autonomie à leur résidence afin de les aider à se maintenir à domicile. Les responsables ont besoin de bénévoles pour effectuer ce service. Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec *Jacques Jobin* au 418-623-7192.

SECTION 9 - DIVERS

1- DÎNER-CONFÉRENCE

L'Association des retraités du ministère des Finances du Québec organise un dîner-conférence le 20 janvier

2009 à midi au restaurant Montego, situé au 1460, rue Maguire (coin chemin Saint-Louis) Sillery, Québec.

Le conférencier invité, Serge Martin, président des Grands Explorateurs, nous informera sur l'organisme bien connu de l'Unesco. Il parlera entre autres de l'existence des différents sites du patrimoine mondial, des réserves de la biosphère dont plusieurs sont situées au Québec. Un monde fabuleux à découvrir et à protéger pour vous et vos enfants.

Un acompte de 5 \$ par personne est demandé.

Je serai présent le 7 janvier prochain à l'inscription pour information.

Denis Paquet 418-622-3542

2- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, durant la saison 2009-2010, vous pourrez assister à une saison de sept conférences incluant le Hors-Série classique avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement : Compostelle, le Vietnam, l'Argentine, La Loire, le Népal, la Toscane et le Hors-Série classique: l'île de Malte, la Sicile et la Sardaigne. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le Hors-Série Découverte que nous vous ferons connaître plus tard.

Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur qui est inférieur au tarif des Aînés. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assurés d'avoir toujours le même siège. Vous pourrez vous réabonner vers la mi-mars 2009. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

Plus de détails concernant la présentation des films ainsi que le prix des abonnements seront disponibles au début du mois de mars prochain.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

3- PASSEPORT LOISIRS GASTRONOMIQUE CLUB MÉRITAS

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

Le prix régulier est de 35 \$. Le prix de groupe pour les passeports Loisirs Gastronomique est de 20 \$.

Cette année, les passeports sont maintenant

disponibles depuis le 15 novembre 2008. La période de vente des passeports se terminera vers la mi-janvier 2009.

Denis Paquet 418-622-3542, responsable

IMPOT SERVICE

POUR UN SERVICE FIABLE ET CONFIDENTIEL
CONFIEZ LA PRÉPARATION DE VOS
DÉCLARATIONS D'IMPÔT À UNE SPÉCIALISTE
DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE

SERVICE À DOMICILE DISPONIBLE.

RAPPORT INFORMATISÉ.

PARTICULIER, TRAVAILLEUR AUTONOME,
SUCCESSION, PARTAGE REVENUS DE
PENSION

ENTREVUE POSSIBLE 7 JOURS SUR 7
DE 9 H À 20H

\$ PRIX COMPÉTITIF.

Votre conseillère fiscale :

LOUISE JOURDAIN, Prop.

418-623-9969

LOUISE.JOURDAIN@SYMPATICO.CA

4- COURS EN INFORMATIQUE

Si votre ordinateur vous décourage.

Cours de base pour nouveaux
internauts ou pour internauts
peu aventureux...



Contenu du cours : langage
informatique, fonctions de base
de Windows XP, apprentissage
du courrier électronique et survol du
réseau internet.

Prochaine session de cours : mi-janvier 2009

Jour : Mercredi a.m. ou p.m.

Durée : 5 cours de deux heures trente

Coût : 70 \$ par personne pour un groupe de 10
participants maximum

Important : Inscription par téléphone au 418-641-6681,
poste 3575

Mentionnez que vous voulez suivre le cours avec
Michel Sylvain.

Michel Sylvain 418-622-7031 micsyl@videotron.ca

N.B. : On peut aussi s'inscrire, au même endroit, à
un cours de « Photoshop Element ».

LES PETITES ANNONCES C.J.R.

8815, avenue Jean-Paquin, Charlesbourg, G1G 4W7

Faites parvenir votre texte et un chèque de 5 \$ à l'adresse ci-haut.

LOT DE PIÈCES ARTISANALES

Miniatures en bois fait à la main, objet très décoratif.

Exemple : Voiture de type carriole, banneau, sleight etc.

Prix : 5 \$ à 20 \$ Prix du lot négociable (800 pièces)

Téléphone : 418-623-5953. Réf : 103

AUX ÎLES DE LA MADELEINE, CAP AUX MEULES

Chalet situé directement sur la plage. 600 \$ par
semaine pour 2 à 4 personnes. 50 \$ par semaine pour
personne supplémentaire. Semaine = du dimanche p.m.
au dimanche a.m. Propriétaire : 418-828-2552

Réf 104

TRANSFERT DE :

Disques 33 et 45 tours en CD, Mini cassette en CD,
Mini cassette à mini cassette, VHS à VHS, VHS en
DVD

Téléphone : 418-627-3479 Jean-Claude

Réf. 105

INFORMATIQUE

Dépannage informatique à domicile, installation,
configuration, mise à jour, réparation, nettoyage et
remise à neuf de systèmes. Services et tarifs très
compétitifs. Info@solutionsinfomp.com

Téléphone : 418-626-7014 ou 418-254-6265

Réf : 106



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Siège social

155, 76^e Rue Est
Québec (Québec) G1H 1G4

Centre de services d'Orsainville

14070, boulevard Henri-Bourassa
Québec (Québec) G1G 5S9

Centre de services de l'Auvergne

1190, boulevard Louis-XIV
Québec (Québec) G1H 6P2

Centre de services de Lac-Beauport

1020A, boulevard du Lac
Québec (Québec) G3B 0W8

Centre de services de Stoneham

347, chemin du Hibou
Stoneham-et-Tewkesbury (Québec) G3C 1R9

Centre de services des Laurentides

1395, avenue de la Rivière-Jaune
Québec (Québec) G2N 1R9

Centre de services Le Mesnil

5600, boulevard des Galeries
Québec (Québec) G2K 2H6

Téléphone : 418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg