



L'INFO C.J.R.

LA COMPAGNIE DES JEUNES RETRAITÉS
DU PLATEAU

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

Courriel : c.j.r@globetrotter.net

Boîte vocale : 990-0863



Volume 9, N° 3

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

MAI 2007

MOT DU PRÉSIDENT



Le 5 février dernier, les administrateurs m'ont désigné comme président. J'en suis à mon cinquième mandat au conseil d'administration. J'ai occupé les postes de registraire, de vice-président et de secrétaire. Pour moi, la C.J.R. est pour ses membres, un lieu d'identification, d'appartenance, de solidarité et de partage.

Si la C.J.R. connaît du succès, c'est le résultat de l'engagement de ses administrateurs, de ses bénévoles et de la participation active de ses membres. Ensemble, nous essayons de profiter au mieux du temps qui passe.

Durant l'année 2007, le conseil d'administration s'efforcera d'améliorer la qualité des activités, de consolider sa gestion administrative et de développer notre action dans le milieu.

Je fais appel à la créativité des administrateurs, des responsables d'activités et des membres et à leur engagement pour trouver ensemble des solutions constructives favorisant le développement de la C.J.R. et l'accessibilité aux activités.

Présentement en date du 4 avril, la C.J.R. compte 1205 membres en règle, dont 76 nouveaux depuis janvier 2007. Toutefois 252 membres n'ont pas renouvelé leur carte pour 2007.

Je profite de l'occasion pour féliciter Monsieur Gaétan Bourbeau, coordonnateur des activités culturelles, qui a été choisi récipiendaire du Prix Gracia-Boivin 2007 par l'arrondissement de Charlesbourg de la Ville de Québec.

Par ce prix, la communauté de Charlesbourg reconnaît la contribution exceptionnelle de Monsieur Bourbeau

CHARBONNEAU, Claude et Nicole
9480, Place de Chartres
Québec, QC

comme bénévole dans son milieu depuis plus de 30 ans. Encore une fois, félicitations Gaétan et merci pour ta contribution constante et déterminée.

La journée d'inscription pour la saison estivale se tiendra le **mardi 8 mai au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6350, 3^e Avenue Est, à compter de 13 h 15.**

Aucune inscription ne sera prise avant 13 h 15 sauf celle des bénévoles participant aux inscriptions qui est prévue à compter de 10 h.

Pour terminer, je remercie les administrateurs, les responsables d'activités pour leur contribution bénévole et les membres pour leur participation.

Bonne saison estivale à tous.

Claude Charbonneau, Président

SOMMAIRE

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

2- ADMINISTRATION

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ANNÉE 2007-2008

Claude Charbonneau, Président 623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Rémi Hains, Vice-président 628-6705
remihains@videotron.ca
 Roger Gagnon, Secrétaire
rogagnon@sympatico.ca 628-9755
 Jean-Louis Gilbert, Trésorier 626-8736
gilbertjl@hotmail.com
 Jean-Guy Boisvert, Registraire 623-2666
greenwod@videotron.ca
 Gaétan Bourbeau, Coordonnateur Activités culturelles
cbourbeau@videotron.ca 628-5791
 Ginette Dufresne, Coordonnatrice Activités sociales
jacques.dufresne@sympatico.ca
 Philippe Bertrand, Coordonnateur Sports 624-1236
lily.phil.priv@videotron.ca
 Georgette Baril, Administratrice 626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Ginette Turner, Administratrice 622-7059
ginettetmartel@sympatico.ca
 Jean-Claude Michel, Administrateur 626-4160
fernande.michel@videotron.ca
 André Le Blanc, Administrateur 628-5651
andreal@oricom.ca
 Gaston Marquis, Administrateur
agmarquis@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL L'INFO C.J.R.
 Claude Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Nicole Charbonneau 623-2863
phillipe@sympatico.ca
 Errol Fortin 627-3546
errolf@videotron.ca
 Marcel Dupont 628-7963
madupont@progression.net
 Louise Tanguay 622-3536
micheltanguay@oricom.ca
 Georgette Baril 626-7454
georgette.baril@videotron.ca
 Pauline Morneau 623-5043
pmorneau@sympatico.ca
 Thérèse Brousseau 529-4789
 Coordonnateurs d'activités :
 Philippe Bertrand 624-1236
lily.phil.priv@videotron.ca
 Gaétan Bourbeau 628-5791
cbourbeau@videotron.ca
 Ginette Dufresne 623-4582
jacques.dufresne@sympatico.ca

LES LUNDIS PM

Tous les lundis PM de 13 h à 15 h 30 et ce, jusqu'au 11 juin, le chalet des Loisirs du Plateau, 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, est ouvert à tous. Vous pouvez vous inscrire aux activités, payer votre carte de membre ou recevoir toute information auprès des bénévoles présents.

Il est à noter que le lundi 21 mai, fête des Patriotes, le chalet est fermé.

POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT DE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ

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

Objectifs

- Assurer la qualité des services aux membres
- Faciliter la gestion d'inscription à une activité

Modalités

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

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

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

Toutefois, aucun remboursement de frais d'inscription ne sera accepté lorsque ceux-ci sont de 5 \$ et moins.

Résolution CA 02-05-22 (02-05-22).

Modifiée par la résolution CA-8-12-258, le 8 décembre 2004.

Envoi de Publication - Convention N° 40039360

CHANGEMENT D'ADRESSE

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

Jean-Guy Boisvert 623-2666, Registraire

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

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

SITE WEB ET COURRIEL

Vous trouverez 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 des photos. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel à l'adresse figurant à la page couverture de L'INFO C.J.R.

Les bénévoles qui assurent la continuité et la mise à jour du site sont **Jean Bédard** et **Yvan Conseiller**.

BOÎTE VOCALE

La C.J.R. possède une boîte vocale. Le numéro est le **1-990-0863**. 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 golf... pour informer les membres de leur annulation ou de leur report.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE MARDI 8 MAI 2007

Seuls les bénévoles qui participent aux inscriptions en après-midi sont autorisés à s'inscrire avant 13 h 15. Aucune autre inscription ne sera acceptée. La séance d'inscription aura lieu le mardi 8 mai, **au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6350, 3^e Avenue Est, à compter de 13 h 15.**

Les paiements devront être effectués autant que possible par chèque et devront être datés du 8 mai 2007. Au moment de l'inscription, la carte de membre sera exigée. Un membre ne pourra inscrire plus qu'un autre membre à une activité.

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

LES DÉCISIONS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le 14 février, le conseil d'administration nommait Monsieur Gaston Marquis administrateur, adoptait le plan d'action de la C.J.R. pour 2007 et proposait la candidature de Monsieur Gaétan Bourbeau au Prix Gracia-Boivin.

Le 7 mars, le conseil d'administration adoptait une politique lors d'un décès d'un administrateur ou d'un membre de la C.J.R. C'est Monsieur Gaston Marquis qui est responsable de l'application de cette politique. En cas du décès d'un membre, nous apprécierions que vous communiquiez avec M. Marquis, en composant le 622-0924. Le conseil acceptait un projet modifié concernant la fête champêtre du 400^e prévue pour le 10 juin 2008. La C.J.R. a décidé de devenir membre du Centre d'Aide et d'Action Bénévole de Charlesbourg.

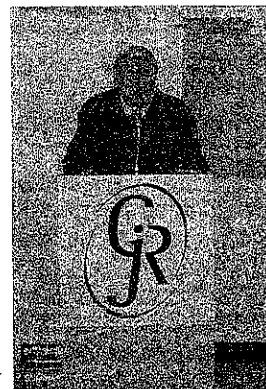
Le 4 avril, le conseil modifiait la politique sur la gestion des membres concernant leur admission. Les personnes aînées retraitées ou partiellement retraitées ne résidant pas sur le territoire de l'arrondissement de Charlesbourg sont acceptées comme membres si elles sont parrainées par un membre en règle de la C.J.R. sans autre restriction. À compter d'octobre 2007, les cafés rencontre se tiendront le jeudi à 13 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 5 FÉVRIER

Michel Tanguay, Président sortant, exprimait sa satisfaction sur le bon fonctionnement de la C.J.R. et remerciait tous ceux qui ont contribué à sa réussite.

M. Jean-Louis Gilbert présenta les états financiers pour l'année se terminant le 31 décembre 2006. La C.J.R. termine l'année 2006 avec un surplus de 6 557 \$ et un capital accumulé de 36 788 \$.

M. Roger Gagnon présida l'activité reconnaissance de 28 bénévoles de la C.J.R. qui ont apporté une contribution significative au cours des trois, cinq et dix ans dans une activité structurante dont 2006 comme année d'éligibilité à la reconnaissance. Nous soulignons particulièrement les contributions de Mme Aline Parent et de M. Gaétan Parent à titre de responsable et d'animateur du Groupe Vocal de la C.J.R. depuis 10 ans.



Nous avons apprécié la participation de plus de 120 membres à cette assemblée générale.

Le conseil a nommé M. Claude Charbonneau président, M. Roger Gagnon secrétaire et M. Philippe Bertrand coordonnateur des activités sportives. Les autres membres ont été confirmés dans leur fonction respective.

Le conseil d'administration a souligné l'apport de M.

Michel Tanguay au cours des quatre dernières années à titre de vice-président et de président en lui remettant une peinture en signe d'appréciation. Nous te remercions encore une fois Michel pour avoir dirigé la C.J.R. dans la stabilité et la continuité.

Le tout s'est terminé autour d'un cocktail reconnaissance.

3-ÂÎNES ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

LES JEUNES RETRAITÉS...

Les jeunes retraités sont représentatifs comme l'ensemble de la société de ce qu'elle est et des personnes qui la composent.

À 65 ans, nous ne nous sentons pas vieux. Prendre sa retraite, ce n'est pas synonyme de devenir vieux. En effet, la fragilisation biologique de la personne aînée commence à se manifester plutôt autour de 75 ans.

Pour réussir sa retraite, le jeune retraité doit tenir compte des dimensions suivantes: rester actif, lâcher du pouvoir et devenir plus sage.

Pour ce faire, il faut qu'il se donne un projet de vie, se sente utile à quelque chose. Il doit également développer un sentiment d'appartenance envers des personnes, un groupe ou un milieu. Car le sentiment d'appartenance, c'est ce qui donne un sens à la vie. Enfin, il est nécessaire qu'il se maintienne en bonne santé physique et psychologique. Il surveille son alimentation, fait de l'exercice physique et cultive son esprit.

Dans ce contexte, comment les aînés peuvent-ils s'acquitter de leurs responsabilités dans une société qui valorise le pouvoir et l'avoir alors même qu'ils se

AUTEURS DE CHEZ NOUS

LE PRINTEMPS

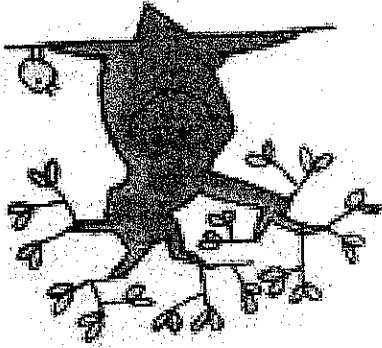
Claude Charbonneau

La réponse appartient à chacun de nous, à sa façon.

Quel type de jeune retraité suis-je?

La seule façon de communiquer et de se faire entendre, c'est souvent par leur exemple.

détachent de l'un et de l'autre?



Gisèle Labbé

Sous le manteau de neige
les ruisseaux s'improvisent des sentiers
l'eau sculpte les veines de la terre
se frayent des chemins entre les pierres
monde les racines en lambeaux
Dans les remous voraces des rivières
s'engouffrent le bruit de ces funambules
qui dérivent cherchant l'horizon
sous les fleurs de givre
Au gré du vent les glaces mystiques
sur le fleuve chantent l'éveil des flots
effleurent le frêle frimas sur le sable
qui attend le sourire du soleil
La débâcle passe librement
en marche déferle vers la mer
l'hiver se noie dans le
bruissement de la vague
La brise ensorcelle l'espace
Là... c'est le printemps

Il y a des pluies de printemps délicieuses où
le ciel a l'air de pleurer de joie
(Paul-Jean Toulet)

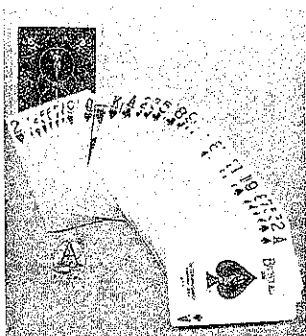
4- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

SAISON DE BRIDGE HIVER 2007

La saison hiver 2007 du bridge C.J.R. a attiré d'une façon constante près de 100 personnes durant les seize semaines d'activité. Neuf ateliers de perfectionnement sur des situations de jeu ont attiré en moyenne 35 personnes.

Les 80 personnes qui ont participé au tournoi du 27 avril ont fort apprécié cette activité. Nous constatons une progression marquée dans le niveau de jeu et la discipline des joueurs. C'est une activité de la C.J.R. qui suscite beaucoup d'intérêt.

Le bridge de la C.J.R. est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre pour lutter contre la solitude et l'isolement.



Des cours pour débutants seront dispensés à l'automne aux nouveaux adeptes du bridge. Bienvenue à tous.

Une équipe dynamique formée de Pauline Cloutier, Dennis Shareck, Louise Cloutier, Paul-Henri et Danielle Lessard, Claude et Nicole Charbonneau ont assuré le succès de cette activité. Je les remercie très sincèrement pour leur contribution à la réussite de ce neuvième hiver de bridge à la C.J.R. Merci à Gemma Boutet pour la préparation du café.

Claude Charbonneau 623-2863, responsable

GROUPE VOCAL C.J.R.

Voilà une autre session passée en compagnie des membres du Groupe Vocal.

C'est avec plaisir que nous nous retrouverons pour notre déjeuner retrouvailles le 10 septembre prochain.

La session d'automne débutera le lundi 17 septembre mais d'ici là, passons de belles journées à profiter de l'été qui, j'espère, sera ensoleillé afin de nous permettre de refaire le plein d'énergie.

À bientôt.

Aline Parent, responsable

HOMMAGE À NOS DEUX PRINCIPAUX BÉNÉVOLES DU GROUPE VOCAL

Suite à la distinction décernée par la C.J.R. à Aline et Gaétan Parent, Colette Roy, membre du Groupe Vocal, a composé les paroles d'une chanson sous l'air de *La Vie en Rose*. La voici :

Un couple heureux qui s'investit
C.J.R. qui lui rend hommage
Le Groupe Vocal s'en réjouit
Bien sûr que ça les encourage

Refrain

Quand on chante avec vous deux
Dieu sait qu'on est heureux
Et que la vie est belle
Quand Aline nous anime
Ah! Que la vie est belle
Quand les accords de Gaétan
Donnent les airs entraînants
Oui! Que la vie est belle
Gaétan Aline on veut féliciter
Pour tant d'années de générosité
Bravo et merci cent fois
On est fiers de vous deux

Le Groupe Vocal
Le Groupe Vocal
Le Groupe Vocal



THÉÂTRE D'ÉTÉ



Le Théâtre Voix d'Accès vous présente la comédie **Le Dîner de Cons** de Francis Veber, avec Marie-Frédérique Auger, Emmanuel Bédard, Vincent Champoux, Jean-Michel Déry et Nicolas Létourneau.

Date : le jeudi 23 août
Heure : 20 h
Endroit : Théâtre Petit-Champlain du Vieux

Coût : Québec
30 \$ transport en autocar inclus
Maximum: 40 personnes

Lisette Côté 627-3546, responsable

ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE

Durant la période d'automne 2006 et hiver 2007, se sont tenus six ateliers groupant chacun environ une dizaine de personnes qui, à toutes les semaines, se réunissent pour apprendre et surtout converser en anglais et ce, dans un climat amical. Merci aux moniteurs bénévoles qui animent des sessions et à la responsable de cette activité, Pauline Loignon. Si d'autres membres C.J.R. possédant une bonne connaissance en langue seconde désirent s'impliquer dans cette activité, elles n'ont qu'à communiquer avec Pauline au 661-3751.

Gaétan Bourbeau, coordonnateur des activités culturelles

VISITE DE L'ALUMINERIE ALCOA

Nous vous proposons à nouveau de visiter cette aluminerie située à Deschambault. Le départ est prévu à 12 h 30 de l'église Sainte-Cécile. Les personnes munies d'un «Pace maker» ne sont pas autorisées à effectuer la visite. Des restrictions au sujet des vêtements à porter pour la visite vous seront communiquées lors de votre inscription à l'activité.



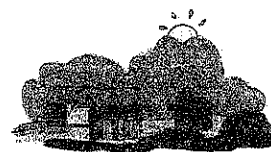
Date: le mercredi 30 mai
Coût : 8 \$ (10 \$ pour les non membres) incluant le transport
Maximum : 40 personnes

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

5- ACTIVITÉS SOCIALES

FÊTE CHAMPÊTRE 2007

C'est votre fête, membres de la C.J.R. et l'Île d'Orléans vous accueillera encore une fois cette année pour cette grande rencontre de l'été. Nous vous promettons beaucoup d'amusements et de nouveautés.



Date : le jeudi 2 août à 10 h (soyez ponctuels)
Endroit : Club social des employés Stadacona, 1807, Chemin Royal, Saint-Pierre, Île d'Orléans, 828-2481

Coût : 22 \$ pour les membres incluant les deux repas, les taxes et le service
24 \$ pour les non membres incluant les deux repas, les taxes et le service

Thème : ANIMAUX

Votre journée sera agrémentée par de nombreux jeux y incluant la piscine chauffée. Encore cette année, nous vous offrons un dîner composé d'une assiette individuelle (repas complet) et un souper chaud. Des prix de participation seront attribués. La danse sera également au programme.

Date limite d'inscription : le 25 juillet

Jean-Claude Michel 626-4160,
Rémi Hains 628-6705, responsables

DANSE EN LIGNE

Merci à tous les danseurs qui ont fait de cette activité une réussite. Nous nous joignons à ceux-ci pour remercier sincèrement notre professeure, Madame Micheline Leduc, pour sa patience et sa grande générosité. Bonnes vacances à tous.



Claire Marriage

SONDAGE POUR UN DÉJEUNER MENSUEL

Votre avis s'il vous plaît

Dans le but de fraterniser, seriez-vous intéressé par un petit déjeuner mensuel à jour et heure fixes dans un restaurant à déterminer? Inscrivez votre nom et votre numéro de téléphone sur le coupon et déposez-le dans la boîte prévue à cette fin à lors de la journée des inscriptions.

Merci!

6- SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

SKI DE FOND SAISON 2007

La saison de ski de fond s'est bien déroulée. Entre 41 et 90 personnes ont participé aux 9 sorties planifiées.

Le souper de fin de saison aux Sentiers du Moulin a satisfait les 90 participants. L'accueil, l'ambiance, la nourriture et la musique furent très appréciés.



Le «paparazzi en chef» a fait un beau montage des photos sur son «ORDI». Des photos papier étaient également disponibles. Un tirage de photos et de CD a été effectué par Michel Sylvain. Grâce aux recherches de Pierre Collin, Colette Marcoux, René Mathieu et Monique Nadeau, 16 prix de présence ont été attribués durant la soirée. Nos surplus ont permis d'offrir 4 inscriptions gratuites pour la saison 2008 parmi les membres inscrits au club en 2007.

Je tiens à remercier les membres de l'équipe pour leur efficacité et leur excellent travail: Colette Marcoux, trésorière, et Monique Nadeau, responsables de l'autobus #1; André Bellemarre, secrétaire, Pierre Collin et René Mathieu, responsables de l'autobus #2.

Merci à tous les membres pour leur participation aux sorties, leur esprit d'équipe et leur enthousiasme.

Jean-Guy Nadeau, responsable

RALLYE-NAVEX

Nous y voilà presque. C'est le samedi 2 juin que se tiendra la troisième édition de notre Rallye-Navex. Comme par les années passées, les équipes sont composées d'un pilote et de son navigateur. Trouvez-vous un coéquipier le plus tôt possible afin de vous inscrire ensemble le 8 mai. La date limite des inscriptions sera le 30 mai et le coût incluant le souper est de 36 \$ par équipe plus 2 \$ par personne pour les non membres.

Jules Truchon, 626-3929, responsable

CAMPING C.J.R. DU 2 AU 7 JUILLET 2007



Endroit: Camping Centre Touristique Sainte-Monique, 900, Rang Ouest, Sainte-Monique-de-Honfleur, Qc. G0W 2T0

Tél: (418) 347-3124, sans frais: 1-877-347-3124, télécopieur: (418) 347-3335

Courriel: ctouristiqueste-monique@bellnet.ca

Accueil: lundi après-midi le 2 juillet à 14 h 30, et souper en groupe à 18 h
Durée: 5 dodos

Frais d'inscription: 10 \$ par membre (payable par chèque)

Inscription: au café rencontre du 8 mai
Date limite d'inscription: le lundi 28 mai

Cette fois-ci, nous renouvelons cette rencontre annuelle dans la région du Lac Saint-Jean.

Plusieurs activités seront offertes, tant sportives que touristiques. Nous gardons le principe des soupers communautaires que nous préparons ensemble en les simplifiant dans la mesure du possible selon la nouvelle formule mettant en évidence la participation de tous les campeurs. Nos joyeuses soirées autour d'un bon feu de camp permettront certainement d'entretenir les liens déjà tissés lors des campings précédents et de connaître les nouveaux participants.

Vous recevrez par courrier électronique toutes les autres informations nécessaires pour vous permettre de vivre des moments inoubliables durant cette semaine de camping.

Pour de plus amples informations, votre comité camping 2007 :

Rémi Hains : répondant pour le Camping Sainte-Monique et **Noëlla Hains** 628-6705,
Louise Tanguay, Rosaire Savard 628-6112

SAISON DE VÉLO 2007

Amateurs de vélo, réservez vos mercredis (aux 2 semaines) à partir du 16 mai prochain. Si une sortie doit être annulée à cause de la température, elle sera reportée au mercredi suivant.

Cette année, nous aurons 10 sorties à Québec et ses environs et un voyage à l'extérieur dans la région de Longueuil. Nous logerons au Holiday Inn de Longueuil. Les détails vous seront fournis lors de l'atelier rencontre du 10 mai.

Les randonnées sont d'environ 35 à 50 kilomètres.

Le coût d'inscription demeure le même, soit 15 \$ pour l'année.

Voici les dates des sorties pour la saison 2007

- 16 mai : Lévis
- 30 mai : Charlesbourg-Beauport (camping Beauport)
- 13 juin : Arborétum (Maizerets) – Chutes Montmorency – Pont de Québec
- 27 juin : Portneuf-Grondines
- 10-11-12 juillet : Longueuil-Chambly-Îles Boucherville
- 18 juillet : Rang Saint-Ange
- 25 juillet : Portneufvienne
- 8 août : Base de plein-air de Sainte-Foy
- 22 août : Saint-Jean-Chrysostome
- 5 septembre : Moulin du Petit-Pré – Sainte-Anne et Chutes de Beaupré
- 19 septembre : Shannon-La Dansereau (dernière randonnée)
- Party de clôture de la saison :
28 septembre, chalet des Loisirs du Plateau

Vous pouvez vous inscrire aux dates suivantes :

- Tous les lundis PM au chalet des Loisirs du Plateau
- Le 8 mai à l'église Saint-Jérôme de l'Auvergne
- Lors de l'atelier rencontre pour la saison de vélo, le 10 mai à 13 h 30 au chalet des Loisirs du Plateau
- Si vous avez des suggestions à faire, vous pouvez communiquer avec les membres du comité d'accueil : Édith Latouche, elatouche@videotron.ca, 659-5308, Pauline Robitaille, paurobi@videotron.ca, 204-1905

Philippe Bertrand, responsable 624-1236

Je préfère un vélo à un cheval, les freins sont plus faciles à vérifier.
(Lambert Jeffries)

GOLF DU MARDI

Pour les amis golfeurs, l'activité se tiendra encore cette année sur différents terrains de golf (par 3, 4 et 5). Il sera possible d'acheter un ou deux blocs au coût de 92 \$ par bloc de 7 parties (taxes incluses).

BLOC A : du 5 juin au 18 juillet
BLOC B : du 24 juillet au 4 septembre

Inscription: le mardi 8 mai
Toutes les personnes inscrites sont invitées le mardi 29 mai à 9 h à un déjeuner rencontre qui se tiendra au Restaurant Normandin, 875, avenue Royale, Beauport.



Horaire du GOLF DU MARDI

BLOC A:

05 / 06	Beauport (par 3)
12 / 06	Val-Bélair
19 / 06	Beaurivage
26 / 06	Beauport (par 4)
03 / 07	Pont-Rouge (Capsa)
10 / 07	Beaurivage
17 / 07	Neufchatel

BLOC B:

24 / 07	Beauport (par 3)
31 / 07	Val-Bélair
07 / 08	Beaurivage
14 / 08	Beauport (par 4)
21 / 08	Pont-Rouge (Capsa)
28 / 08	Beaurivage
04 / 09	Neufchatel

Au plaisir de vous voir.

Suzanne Bolduc 627-9717 et
Monique Bolduc 843-2946, responsables

P.S. : Un merci spécial à Ghislaine Doyon pour sa grande contribution à la bonne marche du golf du mardi et bienvenue à Monique Bolduc qui prend la relève.

CLUB DE PÉTANQUE C.J.R. ÉTÉ 2007

Le club de pétanque C.J.R. débutera sa dixième année d'activité avec une moyenne de plus de 160 joueurs par année.

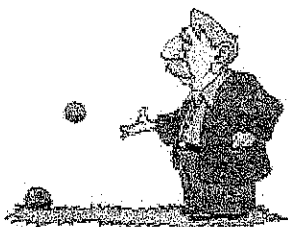
Les inscriptions se feront au café rencontre le mardi 8 mai. Le tout débutera la semaine suivante si le temps le permet. Nous donnons la priorité à ceux qui ont joué l'année précédente.

Le coût est toujours de 20 \$ pour la saison. Les activités se dérouleront les lundis, mardis et jeudis, de 18 h 45 à 21 h aux terrains des Loisirs du Plateau de Charlesbourg.

Comme l'an passé, ceux qui se seront qualifiés pour le tournoi pourront participer au souper de fin de saison. Les critères seront déterminés plus tard.

Les membres du comité composé de Lisette Côté, Raymond Blanchette, Bibiane Lemieux et Fernand Routhier animeront vos soirées de pétanque.

Lisette Côté 627-3546, responsable

**GOLF 2007**

Bonjour amateurs de golf! Je vous ai préparé un menu spécial pour la saison estivale. J'espère qu'il sera à votre goût.

Golf d'ouverture

Date : le mardi 22 mai
 Heure : 10 h (premier départ)
 Endroit : club de golf 9 Chatel
 Coût : 25 \$ comprend goûter et golf (9 trous)

Golf de fermeture

Date : le mardi 25 septembre
 Heure : 12 h 30 (premier départ)
 Endroit : club de golf Métropolitain
 Coût : 40 \$ comprend golf (9 trous) et souper cinq services

Journées de golf

Tous les départs s'effectueront à compter de 11 h

- 1- Saint-Jean-Port-Joli
 Date : le mercredi 6 juin
 Endroit : club de golf Trois-Saumons
 Coût : 23 \$ + taxes
- 2- Princeville
 Date : le mercredi 20 juin
 Endroit : club de golf Laurier
 Coût : 26 \$ + taxes
- 3- Charny
 Date : le mercredi 4 juillet
 Endroit : club de golf Charny
 Coût : 29 \$ + taxes
- 4- Beauceville
 Date : le mercredi 18 juillet
 Coût : 32 \$ taxes incluses
- 5- Saint-David
 Date : le mercredi 1^{er} août
 Endroit : club de golf L'Auberivière
 Coût : 31 \$ + taxes
- 6- Île d'Orléans
 Date : le mercredi 15 août
 Endroit : club de golf Saint-Laurent
 Coût : 30 \$ + taxes
- 7- Baie Saint-Paul
 Date : le mercredi 29 août
 Endroit : club de golf de Baie Saint-Paul
 Coût : 30 \$ + taxes

8- Saint-Édouard-de-Frampton
 Date : le mercredi 5 septembre
 Endroit : club de golf Dorchester
 Coût : 29 \$ taxes incluses

9- Shawinigan
 Date : le mercredi 19 septembre
 Endroit : club de golf Mémorial
 Coût : à venir

Notes: Pour chaque journée de golf, un dépôt de 5 \$ par personne sera demandé lors de l'inscription pour certifier votre participation.

Vous pouvez consulter vos heures de départ sur le site web de la C.J.R. dans les deux jours précédant l'événement.

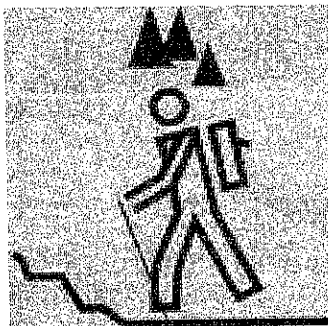
En cas de mauvaise température, vous pouvez consulter la boîte vocale pour savoir si l'activité est annulée ou reportée.

Ginette Dufresne 623-4582, responsable

CLUB DE MARCHÉ C.J.R.

Tous ceux et celles qui désirent marcher dans la nature et qui s'intéressent aux richesses architecturales du patrimoine québécois seront comblés par notre programmation.

Les sorties de 5 à 7 km ont lieu le lundi matin à toutes les 2 semaines, pour une durée d'environ deux heures. Elles sont remises au lundi suivant en cas de mauvais temps ou autre raison. Le covoiturage est fortement recommandé et le départ se fait du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h pour pouvoir débiter la marche à 9 h 45.



Il vous sera possible de marcher à votre rythme. Nous en faisons une priorité. Et quel plaisir de pouvoir socialiser et de créer de nouvelles amitiés ! Peut-être gagnerez-vous un prix de présence?

Certaines activités* peuvent durer toute la journée, avoir lieu un autre jour que le lundi et nécessiter des frais supplémentaires tels : repas, droits d'entrée, transport en autobus ou autres. Un coût supplémentaire s'ajoute pour les non membres du club de marche.

Coût d'inscription pour l'année 2007 : 5 \$ (frais pour activités* en sus)

PROGRAMMATION POUR LA SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2007

- 30 avril (ou 7 mai) :
 Parc Cartier-Roberval - Plage Jacques-Cartier - facile
- 5 mai : *Île-aux-Coudres, 23 ou 25 km - difficile
- 14 ou (21) mai :
 *Les escaliers de Québec : 4,25 \$ (6,25 \$ n.m.) - intermédiaire. Complet, liste d'attente
- 28 mai (ou 4 juin) :
 Rivière l'Ancienne-Lorette - facile
- 11 (ou 18) juin :
 Marais Provancher à Neuville - facile
 Avec Réginald Ouellet, ornithologue
- 20 août : *Parc des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie : 2 sentiers
 L'Acropole des Draveurs - difficile
 Marche sur la piste cyclable - intermédiaire
- 10 (ou 17) sept. :
 Parc Les Écarts (Saint-Romuald) - facile
- 24 sept. (ou 1^{er} oct.) :
 Le Mitan ou la ferme Le Beau Markon (Sainte-Famille - I.O.) - facile

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable

ACTIVITÉS SPÉCIALES DU CLUB DE MARCHÉ

ÎLE-AUX-COUDRES

Il s'agit d'une marche annuelle organisée plus particulièrement pour les marcheurs de Saint-Jacques-de-Compostelle dont nous profiterons des infrastructures. La marche est de 23 ou 25 km selon que l'on part en haut ou en bas de la côte en arrivant sur l'île et d'une durée d'environ 6 heures.

Le départ pour le covoiturage se fera à 6 h 30 de l'église Sainte-Cécile.

Le rendez-vous est fixé à 8 h 15 à Saint-Joseph-de-la-Rive pour prendre le traversier.

La sécurité est assurée par le groupe Saint-Jacques-de-Compostelle.

Consignes : s'assurer d'avoir la capacité physique de faire la marche
 avoir un lunch, barres et boisson énergisantes, eau, premiers soins...

Date : le samedi 5 mai
 Coût : covoiturage à partager par les personnes transportées.

Claude Bouret 822-1521, responsable

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON ESTIVALE 2007

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES
MAI			
05 sa	Club de marche	*Île-aux-Coudres	Claude Bouret 822-1521
05 sa	Présentation de voyage de golf	Riviera Maya	Angèle Perron 626-3919
07 lu	Présentation de voyage	Croisière aux Caraïbes	Ginette Turner 622-7059
08 ma	Café rencontre inscription	Sous-sol de l'église St-Jérôme 6350, 3^e Avenue Est (13 h 15)	Cl. Charbonneau 623-2863
10 je	Atelier rencontre de vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Philippe Bertrand 624-1236
14 lu	Pétanque (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Lisette Côté 627-3546
14 lu (ou 21)	Club de marche	*Les escaliers de Québec (complet)	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
16 me	Vélo	Lévis	Philippe Bertrand 624-1236
22 ma	Golf d'ouverture, 9 Chatel	Neufchatel	Ginette Dufresne 623-4582
25 ve	Souper aux homards	Chalet des Loisirs du Plateau	Pierrette Wiseman 626-1092
26 sa	Marché aux puces	Chalet des Loisirs du Plateau	Line Bouchard 624-7220
28 lu (ou 4 juin)	Club de Marche	Rivière l'Ancienne-Lorette	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
30 me	Visite de l'aluminerie Alcoa	Deschambault	Gaétan Bourbeau 628-5791
30 me	Vélo	Charlesbourg-Beauport	Philippe Bertrand 624-1236

JUIN

02 sa	Rallye-navex	Chalet des Loisirs du Plateau	Jules Truchon 626-3929
05 ma	Golf du mardi (début)	Beauport	Suzanne Bolduc 627-9717
06 me	Golf Trois-Saumons	St-Jean-Port-Joli	Ginette Dufresne 623-4582
07 je	Tennis (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Morneau 623-5043
08 ve	Croisière	Québec-Champlain	Ginette Turner 622-7059
11 lu (ou 18)	Club de marche	Marais Provancher	Nicole L.-Phaneuf 623-5714
12 ma	Golf du mardi	Val-Bélair	Suzanne Bolduc 627-9717
13 me	Vélo	Arboretum-Chutes Montmorency	Philippe Bertrand 624-1236
19 ma	Golf du mardi	Beaurivage	Suzanne Bolduc 627-9717
20 me	Golf Laurier	Princeville	Ginette Dufresne 623-4582
26 ma	Golf du mardi	Beauport	Suzanne Bolduc 627-9717
27 me	Vélo	Portneuf-Grondines	Philippe Bertrand 624-1236
29 ve	Souper théâtre	Roche à Veillon	Ginette Turner 622-7059

JUILLET

02 au 07	Camping	Ste-Monique	Rémi Hains 628-6705
03 ma	Golf du mardi	Pont-Rouge	Suzanne Bolduc 627-9717
04 me	Golf Charny	Charny	Ginette Dufresne 623-4582
10 ma	Golf du mardi	Beaurivage	Suzanne Bolduc 627-9717
10 au 12	Vélo	Longueuil-Chambly	Philippe Bertrand 624-1236
17 ma	Golf du mardi	Neufchatel	Suzanne Bolduc 627-9717
17 ma	Visite à Bleu Lavande	Fitch Bay en Estrie	Ginette Turner 622-7059
18 me	Vélo	Rang St-Ange	Philippe Bertrand 624-1236
18 me	Golf de Beauceville	Beauceville	Ginette Dufresne 623-4582
24 ma	Golf du mardi	Beauport	Suzanne Bolduc 627-9717
25 me	Vélo	Portneuvienne	Philippe Bertrand 624-1236
26 je	Croisière et théâtre d'été	Îles de Sorel	Gaétan Bourbeau 628-5791
31 ma	Golf du mardi	Val-Bélair	Suzanne Bolduc 627-9717

AOÛT

01 me	Golf L'Auberivière	St-David	Ginette Dufresne	623-4582
02 je	Fête champêtre	Île d'Orléans	Jean-Claude Michel	626-4160
07 ma	Golf du mardi	Beaurivage	Suzanne Bolduc	627-9717
08 me	Vélo	Base de plein air de Ste-Foy	Philippe Bertrand	624-1236
09 je	Balade et spectacle musical	Saguenay	Gaétan Bourbeau	628-5791
13 lu	Dernier délai	Remise des articles INFO C.J.R.	Cl. Charbonneau	623-2863
14 ma	Golf du mardi	Beauport	Suzanne Bolduc	627-9717
15 me	Golf St-Laurent	Île d'Orléans	Ginette Dufresne	623-4582
20 lu	Club de marche	* Parc des Hautes-Gorges	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
21 ma	Golf du mardi	Pont-Rouge	Suzanne Bolduc	627-9717
22 me	Vélo	St-Jean-Chrysostome	Philippe Bertrand	624-1236
23 je	Théâtre d'été	Théâtre Petit-Champlain	Lisette Côté	627-3546
28 ma	Golf du mardi	Beaurivage	Suzanne Bolduc	627-9717
29 me	Golf de Baie St-Paul	Baie St-Paul	Ginette Dufresne	623-4582

SEPTEMBRE

04 ma	Golf du mardi	Neufchatel	Suzanne Bolduc	627-9717
04 au 07	Voyage	Toronto-Niagara	Ginette Turner	622-7059
05 me	Golf Dorchester	St-Édouard-de-Frampton	Ginette Dufresne	623-4582
05 me	Vélo, Moulin du Petit-Pré	Ste-Anne et Chutes de Beaupré	Philippe Bertrand	624-1236
07 je	Tennis, jtnetey de fermeture	Chalet des Loisirs du Plateau	Pauline Morneau	623-5043
08 sa	Café rencontre inscription	Gymnase de l'école L'Escale	Cl. Charbonneau	623-2863
10 lu (ou 17)	Club de marche	Parc les Écart (St-Romuald)	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
17 lu	Groupe Vocal (début)	Chalet des Loisirs du Plateau	Aline Parent	626-0966
19 me	Golf Mémorial	Shawinigan	Ginette Dufresne	623-4582
19 me	Vélo (dernière randonnée)	Shannon-Dansereau	Philippe Bertrand	624-1236
24 (ou 1 ^{er} oct.)	Club de marche	Le Miton (Ste-Famille)	Nicole L.-Phaneuf	623-5714
25 ma	Golf de fermeture, Métropolitain	Ancienne-Lorette	Ginette Dufresne	623-4582
28 ve	Soirée de clôture de la saison de vélo	Chalet des Loisirs du Plateau	Philippe Bertrand	624-1236

N.B. D'autres activités pourraient s'ajouter ou des dates être modifiées durant cette période.
De plus, les lundis P.M., des responsables seront au chalet des Loisirs du Plateau pour vous informer jusqu'au 11 juin inclusivement.

Les petites annonces C.J.R.
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

SERVICES

TRANSFERT de :

Disque 33 et 45 tours en CD,
 Mini cassette en CD,
 VHS en VHS

Jean-Claude
 Téléphone : 627-3479

Réf : 79

EXPOSITION
"DE PEINTURE EN AMITIÉ"

Jocelyne Simard Francine Hamel
 Galerie du château Domaine Maizerets

18 mai 19 h à 22 h
 19 mai 10 h à 19 h
 20 mai 10 h à 17 h

Réf : 80

INFORMATIQUE

Dépannage informatique à domicile, installation, configuration, mise à jour, réparation, nettoyage et remise à neuf de système. Installation de prises téléphoniques. Tarif très compétitif. Téléphone : 626-7014 / 254-6265

Réf : 81

INFORMATIQUE Cours de photoshop 7.0 pour débutants

- ▶ Un cours s'adressant aux débutants voulant s'initier au logiciel **Adobe photoshop**.
- ▶ Vous apprendrez les diverses fonctions de base du logiciel et comment utiliser les outils de conception.
- ▶ Merveilleux instrument pour améliorer nos photos numériques

Contactez Michel Sylvain 622-7031 micsyl@videotron.ca

Réf : 83

À VENDRE

- ▶ **2 CHAISES PLIANTES** en résine (plastique), blanches et pliantes **Prix : 20\$**

Téléphone : 624-1355

Réf : 82

- ▶ **VÉLO** *Passeport* de Devinci en aluminium
 - ▶ **SAC DE GOLF** avec bâtons *gaucher* pour femme, sur mesure; chaussures; poussette et costume de pluie.
 - ▶ **SAC DE GOLF** pour homme; bâtons et poussette.
 - ▶ **RAQUETTE** de tennis en graphite avec sac de tennis.
 - ▶ **RAQUETTE** de badminton .
 - ▶ **MANNEQUIN** ajustable pour couture.
- Pour renseignements : Nicole au 623-5714**

Réf : 84

- **MACHINE À COUDRE** Singer avec meuble,
 - **CHAISE LONGUE** en vinyle avec coussin
 - **PLANCHE D'EXERCICE** à **SIT-UP**, réglable
- Téléphone : 626-7728**

Réf : 85

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.

AUCUNE annonce de sera acceptée par téléphone.

Texte intégral de l'annonce (maximum 30 mots, lettres moulées)

Cochez la rubrique sous laquelle vous voulez faire paraître votre annonce

À vendre

☐

À partager

☐

Pêle -mêle

☐

Service bénévole

☐

La C.J.R. ne peut être tenue responsable des erreurs qui pourraient se glisser dans le texte des annonces, ni de la qualité des produits ou services offerts.

Date limite pour la réception des annonces: Voir *L'INFO C.J.R.* Sauf pour les mois de juin, juillet et août.

Nom::

Adresse:

Ville:

Code postal:

Téléphone:

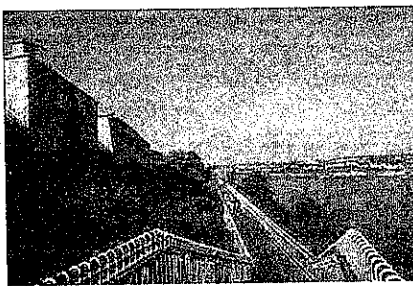
Membre No:

BON ÉTÉ**À****TOUS**

LES ESCALIERS DE QUÉBEC

(Complet : liste d'attente)

Venez découvrir les escaliers de Québec en passant de la Basse-Ville à la Haute-Ville, tout en admirant les paysages, quelques belles rues et de magnifiques propriétés. Et pourquoi pas un petit peu de cardio!



Date : Le lundi 14 mai (remis au 21 mai en cas de mauvais temps)

Difficulté : Intermédiaire

Départ : 9 h de l'église Sainte-Cécile

Coût : 4,25 \$ (autobus)

6,25 \$ non membre du club de marche

Consigne : avoir un lunch

Retour : 15 h de Québec

Monique Bélanger,

Nicole Beaumont et

Nicole L.-Phaneuf 623-5714, responsables

PARC DES HAUTES-GORGES-DE-LA-RIVIÈRE-MALBAIE

Le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie dans Charlevoix constitue l'un des plus beaux monuments naturels du Québec. L'importance des dénivellations, l'esthétique des paysages et le tracé particulier de la rivière Malbaie font de ce site un lieu unique et exceptionnel.



Deux sentiers vous sont proposés :

L'Acropole des Draveurs (1048 m). Le sommet du parc offre une vue imprenable sur la vallée et sur tout le comté. Sentier difficile d'une longueur de 9 km aller-retour avec un dénivelé de 800 m d'une durée de 4 à 5 heures.

La piste cyclable du Centre de services Le Draveur : la piste asphaltée longe la rivière Malbaie du Barrage Des Erables à la Coulee à Gérard, d'une longueur maximale de 16 km aller-retour et de niveau intermédiaire.

Date : le lundi 20 août (sans report si annulation)

Départ : 7 h de l'église Sainte-Cécile, en autobus

Coût : 18 \$ autobus et entrée

20 \$ non membre du club de marche

Retour : 16 h du Parc des Hautes-Gorges

Consignes : Bâtons de marche et être bien chaussé

Souper : Brasserie Le Grand Bourg au retour (pas question de se changer) ; un salon est réservé

Nicole Lévesque-Phaneuf,
Monique Nadeau 666-3982 et
Edith Vachon 849-5109, responsables

LE CLUB DE MARCHÉ RECRUTE

Le club de marche a besoin de bénévoles pour bonifier son équipe de collaborateurs. Vous avez une ou des suggestions de marche mais vous ne voulez pas être responsable ? Rien de plus simple : le club vous jumellera à deux responsables pour la préparation. Vous pouvez aussi ouvrir ou fermer un peloton. Plus l'équipe est grosse, moins la charge est lourde pour chacun.

Nicole Lévesque-Phaneuf 623-5714, responsable du club de marche

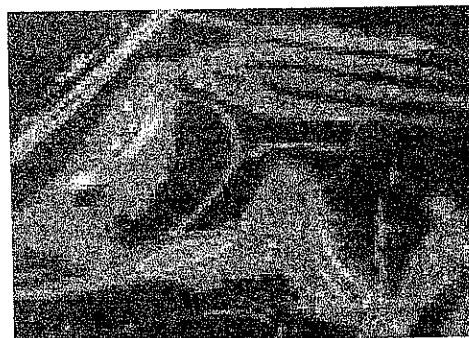
VOYAGE GOLF ÉVASION

Par suite du sondage réalisé le 10 janvier dernier lors de l'inscription aux activités de la C.J.R., la majorité des personnes intéressées par ce voyage de golf ont choisi comme destination Riviera Maya au Mexique.

L'agence de voyage sélectionnée en fera donc la présentation le samedi 5 mai prochain lors d'un déjeuner à 9 h au restaurant Normandin du 2355, boul. Bastien. La représentante de l'agence sera alors en mesure de nous donner toute l'information nécessaire.

Bienvenue à toutes les personnes intéressées. Nous apprécierions que vous nous contactiez pour confirmer votre présence au déjeuner. De plus, nous sommes disponibles pour donner l'information à ceux et celles qui ne pourront se présenter. Au plaisir!

Angèle Perron 626-3919 et
Denise Beaudry 628-9755, responsables



Golf Riviera Maya

7- VOYAGES**PRÉSENTATION DE VOYAGE SUR LA CROISIÈRE AUX CARAÏBES**

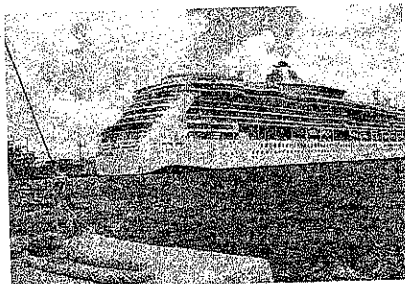
Date : le lundi 7 mai 2007
 Heure : 13 h 30
 Endroit : chalet des Loisirs du Plateau

Ginette Turner 622-7059, responsable

CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES

Depuis trois ans, plusieurs membres désirent que j'organise une croisière dans les Caraïbes. Je réponds à votre demande en vous présentant pour janvier 2008 une croisière dans les Caraïbes.

Toutes les informations seront à votre disposition lors de la présentation le 7 mai et de l'inscription du 8 mai. Nous visiterons Saint-Thomas, Antigua, les Barbades, Grenada, Dominica et Tortola. C'est une croisière de onze nuits et le départ se fait à partir de New-York. Le coût du voyage inclut le transport en autocar Québec-New-York et le retour, la croisière de onze nuits, les spectacles, les repas, (sauf dans les restaurants avec cover charge) et les taxes portuaires et gouvernementales. Ce qui reste à payer sur le navire sont les pourboires 10 \$ US/jour/personne, les boissons alcoolisées ou gazeuses. Les dates de ce voyage sont du 26 janvier au 6 février 2008.



Ginette Turner 622-7059, responsable

Il n'y a pas d'homme plus complet que celui qui a beaucoup voyagé, qui a changé vingt fois la forme de sa pensée et de sa vie.

Alphonse de Lamartine

CROISIÈRE QUÉBEC-CHAMPLAIN
et chemin du Roy

À noter qu'il reste quelques places pour la croisière d'une journée dans le comté de Portneuf. Nous découvrons la vallée du Saint-Laurent à bord du M/S Jacques-Cartier.



L'embarquement s'effectue au quai # 21 du vieux port de Québec et le débarquement au quai de Champlain. Nous emprunterons le chemin du Roy à partir de Yamachiche jusqu'à Louiseville à la découverte de magnifiques villages pittoresques, de maisons ancestrales et de richesses patrimoniales jalonnant cette route historique.

Le repas du midi sera servi à bord du bateau. Pour le souper, nous nous rendrons à l'auberge « Le Baluchon », située à Saint-Paulin.

Toutes les informations à l'inscription du 8 mai
 Prix : 149 \$
 Date : le 8 juin

Ginette Turner 622-7059,
Gisèle Guité 861-9296, responsables

BAIE GEORGIENNE

Le voyage pour la Baie Georgienne est complet. Merci à tous les membres.

Ginette Turner 622-7059, responsable

TORONTO-NIAGARA

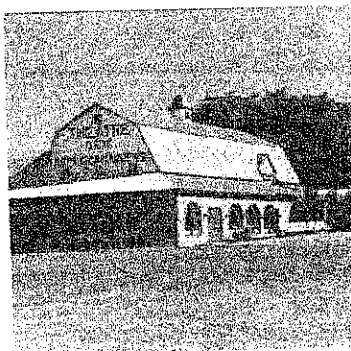
En ce qui concerne le voyage Toronto-Niagara, il reste quelques places.

Dates : du 4 au 7 septembre
 Prix : 499 \$ en occupation double
 Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 3 nuits, la manutention d'une valise par personne, les activités au programme et un guide accompagnateur.

Ginette Turner 622-7059, responsable

LA ROCHE À VEILLON

Pour la période estivale, je vous propose un souper théâtre à la Roche à Veillon. Ce dernier sera accompagné d'une visite à la Seigneurie des Aulnaies. Visite guidée du moulin, du manoir et de la boutique souvenir.



Date : le vendredi 29 juin

Prix : 99 \$.

Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, le souper théâtre, les visites au programme, les taxes et les pourboires.

Ginette Turner 622-7059, responsable

BLEU LAVANDE

Je vous propose pour le mois de juillet une visite à Bleu Lavande, entreprise de Fitch Bay, dans le canton de Stanstead en Estrie. À notre arrivée sur les lieux, un guide nous accueille et nous propose un historique de la lavanderie depuis ses débuts. Visite des champs de lavande, de la distillerie et de la boutique. Ensuite, toujours avec un guide, départ en autobus pour la visite d'une carrière de granit, sans descendre dans la carrière. Arrêt sur la rue Canusa (pour Canada/États-Unis) et explications. Dîner buffet à la salle de réception du musée du granit. Après le dîner, visite du musée du granit, du musée Colby Curtis et souper en route.

Date : le mardi 17 juillet

Prix : 109 \$

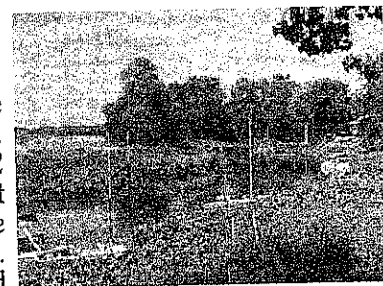
Ce prix comprend le transport en autocar de luxe, les visites au programme, les deux repas, taxes et pourboires.

Ginette Turner 622-7059, responsable

N.B. : Je serai absente du 24 mai au 8 juin.
Voyage en Italie. Je serai à votre disposition à compter du 9 juin.

CROISIÈRE DANS LES ÎLES DE SOREL

Date : le jeudi 26 juillet



Nous répétons cette année cette activité. Le départ a lieu vers 12 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de Sorel. L'embarquement à bord du bateau de croisière

pour visiter l'archipel du Lac Saint-Pierre est prévu vers 16 h. Cet endroit est reconnu comme l'un des plus grands sanctuaires d'oiseaux aquatiques de l'Amérique. Le tout est commenté avec animation musicale.

Le souper est prévu à la Grange du Survenant (formule buffet). Au cours de la soirée, nous nous rendons au théâtre Le Chenal-du-Moine pour assister à la pièce de théâtre intitulée « La Place de l'autre », comédie mettant en vedette Bernard Fortin accompagné de trois comédiens. L'arrivée à Québec est prévue vers minuit 30.

Coût : 125 \$. Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec guide accompagnateur, la croisière animée dans les îles de Sorel, la pièce de théâtre, les taxes et les pourboires.

Inscription : le mardi 8 mai

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

BALADE DANS LA RÉGION DU SAGUENAY

Date : le jeudi 9 août

Le départ a lieu vers midi du stationnement de l'église Sainte-Cécile. Nous visitons la base militaire et l'aéroport de Bagotville. Le souper est prévu au restaurant La Normande. Après le souper, nous partons pour Arvida pour assister au spectacle musical Expressio. Le départ pour Québec est prévu vers 23 h.



Coût : 125 \$ (130 \$ non membres). Ce prix comprend le transport en autocar de luxe avec guide accompagnateur, les visites guidées de la base militaire et de l'aéroport de Bagotville, le souper, le spectacle musical Expressio, les taxes et les pourboires.

Inscription : le mardi 8 mai

Gaétan Bourbeau 628-5791, responsable

8- INFORMATIONS SUR LES AUTRES ORGANISMES

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE CHARLESBOURG

Après une alliance stratégique de cinq ans avec la Coopérative de solidarité de services à domicile Avantages par laquelle elles ont partagé la même direction générale, ont fait l'acquisition d'un centre administratif et ont implanté une équipe conjointe de soutien administratif, les deux conseils d'administration proposent à leurs membres lors d'assemblées générales spéciales de former une coopérative de solidarité en services à domicile.

L'assemblée générale annuelle et spéciale de la Coopérative de Charlesbourg se tiendra le mercredi 13 juin, à 18 h 30, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, salle 20.

Devant l'augmentation des besoins des aînés en services de maintien à domicile et la difficulté à recruter du personnel de qualité, elles ont besoin de recruter et de former du personnel compétent et en nombre suffisant. La nouvelle coopérative avec ses 130 employés et son chiffre d'affaires de 2 300 000 \$ aura les ressources nécessaires pour offrir à son personnel des emplois de qualité et pourra ainsi mieux répondre aux besoins des aînés en aide domestique et en assistance à la personne.

La C.J.R. a participé d'une façon significative à la création et au développement de la Coopérative de Charlesbourg en considérant que, seule et en perte d'autonomie, la personne aînée peut difficilement trouver une solution adéquate et satisfaisante à son besoin de ressources en aide domestique et en assistance à la personne. C'est pourquoi les associations d'aînés de Charlesbourg ont fondé en 1998 un outil collectif : la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg.

Pour continuer à répondre adéquatement aux besoins des aînés en perte d'autonomie de notre territoire, la Coopérative a besoin de votre participation, de votre encouragement et de votre soutien. Nous avons besoin de vos compétences.

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Mme Lucie Bussières, directrice générale, en composant le 624-4617.

NOUS COMPTONS SUR VOUS.

Claude Charbonneau, Président

ÉCHO DU PLATEAU

Notre grande fête de la famille qui s'est déroulée dans le cadre de « Plaisirs d'Hiver » le 28 janvier dernier a connu un franc succès. Le tout fut agrémenté par des clowns, des promenades en chariot tiré par des poneys, par la dégustation de tire sur neige et la venue du Bonhomme Carnaval.

Une glissade fut aménagée pour le plus grand plaisir des jeunes. Le rallye piétonnier du 27 janvier a attiré une trentaine de participants qui ont su bien profiter de cette nouvelle activité.

La Planque maintenant rénovée pourra accueillir environ 125 jeunes à l'occasion du programme Vacances- t . Une nouvelle grande salle sera disponible pour la location de certaines activités.

Mme Line Bouchard, coordonnatrice du Plateau depuis un an, a su mener à bien l'ensemble des activités de notre corporation et elle saura susciter davantage votre intérêt. Un gros merci à cette dernière pour le travail accompli.

Un merci bien spécial à tous nos bénévoles qui contribuent à garder les activités de notre corporation en bonne santé. La mission de notre Corporation est de favoriser les activités sportives et de rendre accessible la pratique du sport en général.

Nous désirons féliciter M. Claude Charbonneau nommé président de la C.J.R. lors de l'assemblée générale de février dernier et M. Gaétan Bourbeau, récipiendaire du prix Gracia-Boivin pour l'ensemble de sa contribution bénévole dans le domaine communautaire.

Le 26 mai prochain, nous organisons un marché aux puces qui aura lieu en face du chalet des Loisirs de 9 h 30   15 h. Il n'en coûtera que 10 \$ pour réserver une table au 624-7220. En cas de pluie tout sera annulé.

Pensez aux activités extérieures et inscrivez-vous à celles qui vous intéressent: basket, volley-ball, hockey boule, soccer, tennis, pétanque...

Je vous invite à venir en grand nombre aux activités proposées.

Participons ensemble !

Errol Fortin, Président.

RETRAITÉ DU TRAVAIL MAIS PAS DE LA VIE!

La plupart des jeunes retraités que nous rencontrons peuvent affirmer qu'ils sont des retraités du travail, mais pas de la vie. Ces « boomers » qui ont tout transformé pour le mieux au tournant des années 1960 ont encore beaucoup à donner. La solidarité sociale a pris naissance avec eux dans notre société et cette valeur les interpelle toujours, en particulier dans une société qui en a de plus en plus besoin.

Vivre ses valeurs sociales au maximum, voilà ce que propose l'action bénévole. Mais où aller pour s'informer? La réponse à cette question est le mandat du Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg (CAABC). Au cœur des organismes de son milieu, le CAABC, comme son nom l'indique, a pour tâche d'orienter les nouveaux bénévoles vers les activités et les causes qui les interpellent, qui leur tiennent à cœur. Par ailleurs, notre approche est personnalisée, c'est-à-dire que le nouveau retraité qui nous contacte obtient une rencontre privée avec l'une ou l'un de nos conseillers.

Vous avez un peu de temps libre? Il est possible de faire de l'action bénévole avec des jeunes dans le cadre d'activités sportives. Il est également possible de s'impliquer dans le secteur récréotouristique. Certaines activités peuvent aussi se faire depuis la résidence ou encore avec Internet. Le secteur sociocommunautaire nous permet également de venir en aide aux plus démunis de notre communauté. Pour plus d'information, contactez-nous au 622-5910.

Stéphane Viau, responsable des communications
Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg
(CAABC)

9- DIVERS

UN RÊVE D'ENFANT DEVENU UN PROJET DE RETRAITE

Petite fille, je découvrais, par l'intermédiaire des sœurs missionnaires, l'existence des enfants africains et de leur grand besoin de scolarisation. Frappée par cette découverte, je me voyais déjà enseigner "aux petits enfants noirs".

La vie a suivi son cours et à maintes occasions, je pensais à l'Afrique, mais rien ne semblait m'y conduire. Devenue adulte et engagée dans une vie familiale, mon rêve devint de plus en plus inaccessible.

Arriva la cinquantaine où une vague d'inconfort dans la vie m'amena à prendre un nouvel élan. La seule réponse plausible était qu'il fallait que je parte pour l'Afrique. Je pris temporairement congé de mon travail d'infirmière, fis mes bagages et quittai ma famille pour 4 mois. Encore aujourd'hui, quand je pense à ce premier envol, le cœur me bat. Dans ce premier voyage, ce fut vraiment le bain culturel alors que je vivais au sein d'une famille, sans eau ni électricité. Ma grande consolation fut mon travail sur place, j'étais enfin devenue «maîtresse d'école». Mon projet futur de retraitée était désormais bien ancré.

Cinq ans plus tard, aussitôt retraitée, je partis d'abord au Pérou et l'année suivante, l'Afrique me rappela. Cette nouvelle expérience m'amena à parrainer deux fillettes à qui j'avais donné des cours d'alphabétisation. Ce parcours m'amena aussi à faire la connaissance de M. Gérard Bouchard créateur d'une Fondation venant en aide aux enfants les plus démunis. En collaboration avec ce dernier, je me suis rendue au Rwanda en février dernier. Nombreux sont les enfants que nous avons déjà adoptés de cœur et que nous nous sommes engagés à parrainer.

Cette cause m'est si chère qu'elle est devenue passion. Je souhaite, par l'intermédiaire du parrainage, vous faire découvrir une part de ce grand bonheur qu'est celui d'aider ces enfants.

Pour de plus amples informations sur le parrainage, vous pouvez vous adresser au 627-5450. Il me fera plaisir de vous répondre.

Marie-Paule Lavigne

ÉCHANGES SANS FRONTIÈRES...

Un septuagénaire se donne un <blogue> pour communiquer, se réaliser et qui sait peut-être laisser quelques impressions. Il interpelle les aînés actifs qui se sentent encore concernés par ce qui se passe autour d'eux. Il vous invite à vous rendre, par simple curiosité, à l'adresse suivante: www.lafamilleray/blogue/index.php

L'auteur est membre de la C.J.R. Il ne laisse pas indifférent. Il souhaiterait vous lire sans frontières et entamer un dialogue avec le sourire en coin.

LES GRANDS EXPLORATEURS 2007-2008

Amateurs de voyages et de grands reportages, durant la saison 2007-2008, vous pourrez assister à six conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

Vous visiterez successivement l'Égypte, le Cambodge, la Réunion et l'Île Maurice, les plus belles

Croisières du Monde, le Kenya et la Tanzanie. Vous pouvez ajouter à votre abonnement « Splendeurs de l'Ouest Américain » (hors-série) et « K2, La Montagne Sauvage » (soirée Découverte). Vous économiserez en vous abonnant au tarif Ambassadeur. Il y a encore des billets disponibles. Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège. Inscription finale le mardi 8 mai.

Denis Paquet 622-3542, responsable

SALON DES GÉNÉRATIONS

Cette année, le salon des Générations anciennement appelé le Salon des Aînés, aura lieu au cours de la fin de semaine du 18 au 20 mai, au Centre de Foire situé sur les terrains de L'Expo Québec. Le stationnement est gratuit.

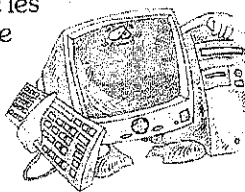
Il y aura des spectacles, une multitude de kiosques et des conférences orientées sur les activités et les besoins des familles et plus particulièrement ceux des aînés.

COURS D'INFORMATIQUE

Pour les membres et amis de la C.J.R. qui ont un ordinateur et qui n'ont pas encore le goût de s'en servir...

Parce qu'ils en ont peur...
Parce qu'ils ne connaissent pas la richesse d'internet...
Parce qu'ils ne connaissent pas le langage internet...
Parce qu'ils n'ont pas d'adresse internet et que pour eux c'est du chinois...

La C.J.R., en collaboration avec les loisirs de Beauport, vous offre de suivre un cours pour remédier à tout cela. Près d'une centaine de membres l'ont déjà suivi avec beaucoup de profit.



Durée et coût :

5 cours de 2 heures 30 (12 heures 30)
Les mercredis matin (9 h à 11 h 30) ou en après-midi (13 h à 15 h 30)
Débutant à la mi-mai 70 \$
Une autre session se donnera aussi en septembre

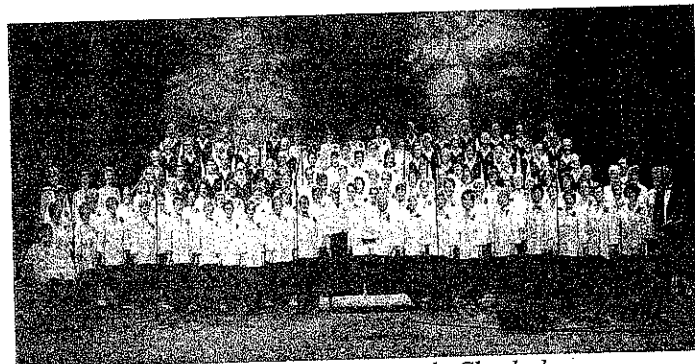
Michel Sylvain 622-7031, responsable
micsyl@videotron.ca

CONCERT BÉNÉFICE DE LA CHORALE AZIMUTS DU PATRO DE CHARLESBOURG

La chorale Azimuts du Patro de Charlesbourg vous invite à un concert bénéfice pour participer à la survie d'une petite école Le Carrefour en Haïti. Ce récital sera donné le dimanche 6 mai à 19 h 30 au Montmartre Canadien, 1669, chemin Saint-Louis, Québec.

Prix: 12 \$

Vous pouvez réserver vos billets en communiquant avec **Mme Françoise Lapierre** au 624-0227.



Chorale Azimuts du Patro de Charlesbourg

COOPÉRATIVE D'HABITATION POUR AÎNÉS À CHARLESBOURG

Considérant les difficultés des aînés et particulièrement ceux en perte d'autonomie à trouver un logement à prix abordable, les Aînés Regroupés de Charlesbourg (ARC) ont formé un comité provisoire en vue de la fondation d'une coopérative d'habitation pour aînés à Charlesbourg.

Ce comité bénéficie de l'appui de programmes du gouvernement fédéral, de la SCHL et de la Caisse populaire de Saint-Rodrigue pour développer ce projet novateur.

Si cela vous intéresse, vous pouvez communiquer avec **M. Zachée Fortin**, trésorier de l'ARC, président du comité provisoire en composant le **626-8267** ou par courriel fzachee@videotron.ca

TÉMOIGNAGES SUR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Garder la forme...

Une autre session de conditionnement physique vient de se terminer. Convaincus des bienfaits de cette activité sur la santé, les participants ont démontré leur intérêt par une ponctualité et une assiduité remarquables.

Je profite de cette activité depuis le tout début, octobre 1995. En plus de m'aider à maintenir ma forme, elle me permet de rencontrer des amis et des instructeurs compétents dans une ambiance décontractée.

Je me dois de dire un gros merci aux organisateurs qui s'y dévouent généreusement.

Un fidèle de l'activité,

Raymond Gélinas

..... RESTER JEUNE...

Nous sommes plus de 150 adeptes à participer aux séances de conditionnement physique de la C.J.R. Pour ma part, j'y suis assidue depuis 9 ans à raison de 2 fois/semaine.

Cette activité nous permet de garder la forme tant au point de vue physique, cardiorespiratoire et musculaire.

Deux professeurs se partagent l'organisation et la responsabilité des cours. Ils proposent des exercices variés et adaptés à la clientèle. Ces exercices sont exécutés au rythme de chacun et permettent d'améliorer non seulement notre condition physique mais aussi notre mémoire, notre coordination, notre rythme sans oublier l'aspect social relié à ces rencontres.

Le fait d'être inscrit à cette activité de groupe nous incite à être fidèles aux séances, car bien souvent, de façon individuelle, la motivation fait défaut et nous abandonnons après quelques semaines.

L'activité physique est indispensable à toute personne désireuse de garder la forme et de conserver une éternelle jeunesse...

Bravo et merci aux responsables de cette activité loisir. Ceux-ci consacrent bénévolement beaucoup de temps et d'énergie au bien-être de leurs concitoyens retraités.

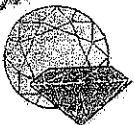
Jeannette Pouliot

PETITES ANNONCES

La responsable des petites annonces est Mme Thérèse Brousseau. Vous pouvez la joindre en composant le 529-4789. Le coût est de 5 \$. La date limite pour la prochaine parution dans l'INFO C.J.R. de septembre 2007 est le 1^{er} août.

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

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

SIEL
IMPRIMERIE



Line Gagné

Coiffeuse à domicile
Liste de prix

Coupe de cheveux	13.00\$
Brushing	13.00\$
Coupe et Brushing	20.00\$
Permanente	40.00\$
Application de teinture	13.00\$

Vous aimeriez vous faire coiffer dans le confort de votre foyer.

Pour me rejoindre
(418)622-5963

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 QUEBEC

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



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 MFQ Inc

pour information

628-8968

Programme privilège
d'assurance exclusivement
réserve aux membres



Un partenariat de choix

La **C.J.R. du Plateau** a porté son choix sur La Capitale assurances générales afin de développer ensemble un programme privilège d'assurance unique qui vous en offre plus pour vos assurances.

Économisez sur vos assurances

- 12 % pour votre automobile
- 10 % pour votre habitation

Offrez-vous l'assurance de la qualité

- Les meilleures protections sans frais supplémentaires
- CAP, un programme novateur d'assistance offert à tous nos assurés

Choisissez d'en avoir plus pour votre argent

Demandez-nous une soumission gratuite et sans aucune obligation.

Sans frais : 1 800 322-9226

Montréal : 514 906-2208

Québec : 418 266-9908



La Capitale
assurances générales

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES