TABLE DES MATIÈRES

Envoi de Publication - Convention No 40039360



CUR

SAISON PRINTEMPS ÉTÉ 2019

WWW.cjrcharlesbourg.org

La revue des membres de la Compagnie des Jeunes Retraités

Vol 21 no 3

Mai à Août 2019

Tirage: 1 500 copies







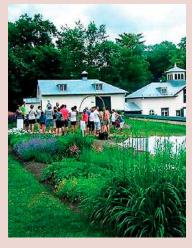
CORPORATIVES ET MILIEU DE VIE Pages 10 et 25

TOUS AZIMUTS

TOUTES LES ACTIVITÉS

Pages 15 et 26

OFFERTES DURANT LA SAISON PRINTEMPS-ÉTÉ 2019



CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE Pages 27 à 34



SOCIALES

Pages 35 et 36



DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS Pages 37 à 40



DE VOYAGE

Pages 41 à 44

BUREAU ADMINISTRATIF

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

HEURES DE BUREAU

Lundi au vendredi: 8 h 45 à 12 h

12 h 30 à 15 h

Vendredi fermé du 17 juin au 8 août

BOÎTE VOCALE 418-990-0863

TABLE DES MATIÈRES - PAGE 5

Au-delà d'une simple pancarte, je vous propose une transaction structurée et sécuritaire.

Pourquoi risquer un actif si précieux?





Jean-Sébastien Lessard inc.

Société par action d'un courtier immobilier

в. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com





Opinion **GRATUITE** de la valeur marchande de votre propriété.





LE MESSAGE DU PRÉSIDENT



Serge Doyon

Chers membres,

Nous voilà enfin rendus au printemps après avoir passé une saison hivernale que l'on pourrait considérer de catastrophique. C'est donc avec un immense plaisir que nous vous offrirons, lors de la prochaine journée d'inscription qui se tiendra le 2 mai, plusieurs activités très intéressantes vous permettant d'oublier cette saison.

Par ailleurs, je vous informais dans L'INFO CJR de janvier dernier, d'une réorganisation administrative qui a impliqué la création de deux nouveaux postes : l'un de coordonnatrice de la programmation et du suivi des activités assumé par *Renée Masson* et l'autre de coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs alors assumé par *Nathalie Poulin* qui nous a quittés récemment. Vous trouverez donc à la page 7 de ce journal, un premier article de notre nouvelle coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs, *Louise Pitre*, qui livre un message de fierté par rapport à l'accueil reçu et qui s'engage d'une attention et d'une écoute sans faille auprès de vous, les membres qui contribuez à maintenir un milieu de vie chaleureux et respectueux d'autrui.

Le 15 mars dernier se tenait la 25° assemblée générale de la CJR. Je vous ai d'ailleurs transmis le 18 mars un courriel annonçant la nouvelle composition du conseil d'administration accompagné d'une photographie présentée ci-dessous. C'est donc avec une énergie enrichie de 4 nouveaux membres que cette équipe de bénévoles s'engage à assurer une gouvernance en s'appuyant notamment sur les valeurs de respect, d'intégrité et de transparence.

Lors de mon rapport de président, j'ai fait part des priorités de la CJR pour l'exercice 2019-2020 dont la révision des politiques administratives, lesquelles sont essentielles afin que nos coordonnateurs et responsables d'activités soient appuyés dans les gestes posés.

En terminant, je vous souhaite une bonne saison estivale et au plaisir de vous rencontrer à la prochaine journée d'inscription du 2 mai.

Serge Doyon Président

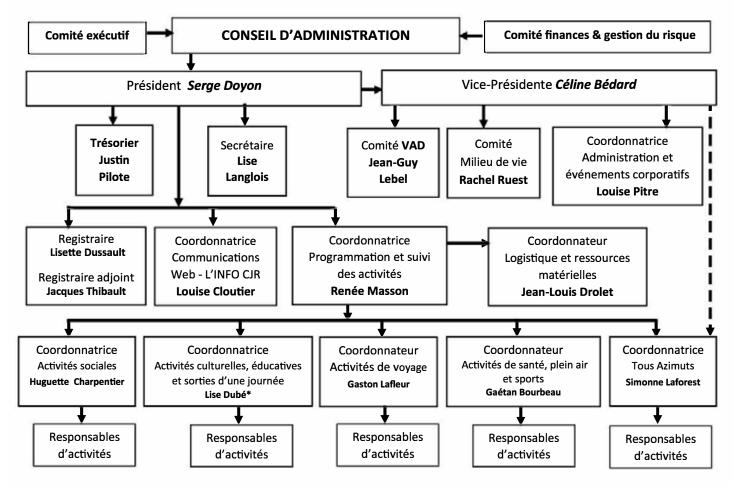
LE NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Première rangée de gauche à droite : Jacques Thibault, Justin Pilote, Céline Bédard, Serge Doyon, Renée Masson, Lise Langlois Deuxième rangée : Louise Cloutier, Denis Filiatrault, Michel Guimond, Gilles Marcotte, Simonne Laforest, André Landry

Absente sur la photo : Lisette Dussault

L'ORGANIGRAMME DE LA CJR



^{*}Remplace *Ginette Levesque* à compter du 1^{er} juin 2019.

LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION

CONSEIL D'ADMINISTRATION		COORDONNATEURS		
Serge Doyon	Président*	Louise Pitre	ouise Pitre Administration et événements corporatifs	
Céline Bédard	Vice-présidente*	Renée Masson*	Programmation et suivi des activités	418-634-5354
Lise Langlois	Secrétaire*	Céline Bédard*	Activités Inclusion et milieu de vie	418-952-1772
Justin Pilote	Trésorier*	Louise Cloutier*	Communications	418-622-4705
Lisette Dussault	Registraire*	Simonne Laforest*	Activités Tous Azimuts	418-622-1375
Jacques Thibault	Registraire adjoint	Activités culturelles, éducatives et sorties d'u		410 /0/ 4501
Simonne Laforest	Administratrice	Lise Dubé	journée	418-626-4501
Renée Masson	Administratrice	Gaétan Bourbeau	Activités de santé, plein air et sports	418-628-5791
Louise Cloutier	Administratrice	Huguette Charpentier	Activités sociales	418-623-9279
André Landry	Administrateur	Gaston Lafleur	Activités de voyage	418-659-4171
Denis Filiatrault	Administrateur	Jean-Louis Drolet	Logistique et ressources matérielles	418-626-4619
Michel Guimond	Administrateur			
Gilles Marcotte	Administrateur			
* Membres du Comité exécutif		* Aussi membres du C	onseil d'administration	

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

TABLE DES MATIÈRES

LE MESSAGE DU PRÉSIDENT 3	4- BRUNCH AUTOMNAL	
LE NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION	5- CRIBB	
L'ORGANIGRAMME DE LA CJR4	6- SOIRÉE HALLOWEEN	
LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION	RÉTROSPECTIVE	
ÉDITORIAL6	CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS	
COORDONNATRICES 7	ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET S	SPORTS
OMBUDSMAN7	1- CROQ'SENTIERS -PRINTEMPS/ÉTÉ	2019
MOT DE LA REGISTRAIRE8	2- PÉTANQUE	
RÉSULTATS FINANCIERS 2018 DE LA CJR9	3- CROQUET	
INCLUSION ET MILIEU DE VIE 10	4- CLUB VÉLO CJR 2019	
LES LUNDIS PM10	5- GOLF DU MARDI	
LE 25 ^E ANNIVERSAIRE DE LA CJR	6- GOLF DU MERCREDI SAISON 2019.	
MERCI! MERCI!	7- CAMPING CJR 2019	
POUR FAVORISER L'INCLUSION : deux jalons importants	RÉTROSPECTIVES	
PETITES ANNONCES 14	1- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	
TOUS AZIMUTS 15	2- SHUFFLEBOARD	
LES MOYENS DE COMMUNICATION 17	3- CLUB DE SKI DE FOND ET DE RAQUI	
LE WEBMASTER NOUS INFORME 18	4- TENNIS	
	5- YOGA	
AU COEUR DE LA CJR LE SECRET DE LA RÉUSSITE D'UNE ACTIVITÉ CULTURELLE À LA CJR 20	6- DANSE EN LIGNE	
	7- PICKLEBALL	
CONCOURS de PHOTOS CJR 21	ACTIVITÉS DE VOYAGE	
L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	JUMELAGE - RAPPEL	41
JOURNÉE D'INSCRIPTION LE JEUDI 2 MAI	SATISFACTION GLOBALE D'UN VOYAG	
INSCRIPTION EN LIGNE	RECHERCHE D'AGENTS DE LIAISON PO	
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS-ÉTÉ 2019 23	VOYAGES ANNULÉS	
ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS25	LONG SÉJOUR EN SICILE	
ACTIVITÉS « TOUS AZIMUTS »	1- VISITE AU LAC-SAINT-JEAN	
PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2019	2- PHILADELPHIE ET LE PAYS DES AMI	SH
RÉTROSPECTIVE	3- CROISIÈRE DE LUXE EN MER BALTIO	
LA CJR FÊTE LA ST-VALENTIN	4- TUNISIE	
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES	5 - À VENIR VOYAGE THÉMATIQUE GO	OLF/BRIDGE44
1- LA 21 ^E SAISON DE BRIDGE PRINTEMPS 201927	RÉTROSPECTIVE	
2- VISITE DE L'ÉLECTRIUM ET SPECTACLE MULTIMÉDIA AURA27	1- ESCAPADE HIVERNALE AU PAYS DE	CASTRO (VARADERO) 44
3- GROUPE INSTRUMENTAL « ALLEGRO »27	AUTRES ORGANISMES	
4- SCRABBLE	CORPORATION DES LOISIRS DU PLATE	
5- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI	RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS	
6- CASINO DE CHARLEVOIX	SOLIDARITÉ SUD - VOYAGER AUTREM	
8- SOUPER-THÉÂTRE - ÎLE D'ORLÉANS	AU REVOIR CHERS AMIS	46
9- BRUNCH MUSICAL AU DOMAINE FORGET		
10- CROISIÈRE-SPECTACLE MAMBO/MAMBO29	INDEX DES ACTIVITÉS	GROSSE-ÎLE 28
11- SPECTACLE DU CIRQUE DU SOLEIL	25e ANNIVERSAIRE DE LA CJR 10	KINGSEY FALLS 30
12- DÉCOUVERTE NATURE DANS LES BOIS-FRANCS30	BAL EN BLANC 35	LAC-SAINT-JEAN 42
13- L'ÎLE DES MOULINS		
14- DOMAINES PANORAMIQUES EN BEAUCE	BRUNCH AU DOMAINE FORGET 29	L'ÎLE DES MOULINS 31
15- LA MALBAIE - MAISON DU BOOTLEGGER ET CROISIÈRE31	BRUNCH AUTOMNAL 36	MAISON DU BOOTLEGGER 31
16- « UN SOUPER D'ADIEU » AU THÉÂTRE HECTOR-CHARLAND32	CAMPING 2019 39	MEMPHIS CABARET 33
17- UNE NUIT SOUS LES PONTS DE PARIS	CANNEBERGE EN FÊTE 32	PÉTANOUE 37
18- CANNEBERGE EN FÊTE - VICTORIAVILLE	CASINO DE CHARLEVOIX 28	PHILADELPHE ET LES AMISH 43
19- BALADE EN BELLECHASSE	CIROUE DU SOLEIL 30	SOIRÉE DE DANSE 2019 35
20- LE MEMPHIS CABARET		
21- SPECTACLE DE NOËL COUNTRY BLANC	CROISIÈRE EN MER BALTIQUE 43	SOIRÉE HALLOWEEN 36
RÉTROSPECTIVES	CROISIÈRE- SPECTACLE MAMBO 29	SOUPER-THÉÂTRE DE L'ÎLE 29
1- GROUPE INSTRUMENTAL 1	CROQ'SENTIERS 37	SPECTACLE NOËL COUNTRY 33
2- LES LUNDIS CHANTANTS	CROOUET 37	THÉÂTRE HECTOR-CHARLAND 32
3- CONVERSATION ANGLAISE	DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI 28	TOUS AZIMUTS 15 et 26
4- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE		
5- LIGUE D'IMPROVISATION	DOMAINES HÉRITAGE ET DU RADAR 31	TUNISIE - SÉJOUR 44
ACTIVITÉS SOCIALES	FESTIN ANNUEL DE HOMARD 2019 35	UNE NUIT SOUS LES PONTS 32
1- FESTIN ANNUEL DE HOMARD 2019	GOLF DU MARDI 38	USINE PRÉVOST CAR 33
2- LE BAL EN BLANC EST DE RETOUR	GOLF DU MERCREDI 39	VÉLO 38
3- SOIRÉE DE DANSE 2019		



L'ÉQUIPE DU JOURNAL

ÉDITORIAL



Chers lecteurs,

Dans ce numéro, vous allez découvrir deux (2) améliorations importantes :

- 1- L'INDEX DES ACTIVITÉS c'est génial! À la demande générale, Renald Lessard, notre Webmaster et directeur de l'infographie, a ajouté cet index à la page 5 pour trouver facilement toutes les activités et événements de la saison.
- 2- Au CALENDRIER CENTRAL on retrouve maintenant dans la colonne de droite le numéro de la page où figure la description de l'activité qui nous intéresse.

En tant qu'éditeur, je désire accorder tout le mérite de la production de cette revue à l'équipe de L'INFO CJR : aux persévérants anciens comme aux nouvelles recrues *Sylvie*, *Claire*, *Carole* et *Réjean*. Ce numéro, comme les quatre précédents réalisés par la nouvelle équipe, est toujours l'œuvre de mes deux talentueux et impressionnants collègues *Louise* et *Renald*.

Récemment, notre fidèle graphiste *Jean-Paul Havard* nous a annoncé son départ de l'équipe. Après presque 10 ans comme maître d'œuvre de la mise en page, *Jean-Paul* nous a passé son flambeau afin de mieux se concentrer sur sa santé. Merci à lui et aussi à *Errol Fortin* qui a également pris « sa retraite ». Tout comme *Dominique Michel*, il a toutefois accepté de me remplacer pour l'étape finale, soit celle de l'imprimerie de ce numéro.

Merci aussi à tous les collaborateurs qui ont écrit ou qui ont participé de quelque façon que ce soit à ce dernier numéro avant celui du 25^e anniversaire de la CJR.

À L'INFO CJR notre objectif demeure toujours le même : informer TOUS LES MEMBRES et refléter l'excellence de l'image et des valeurs de la CJR qui compte maintenant plus de 2 000 membres.

Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite : Bonne lecture

Raymond Guay

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



Page couverture

Conception et réalisation : Louise Giroux Renald Lessard

Renald Lessard Raymond Guay

L'INFO CJR

MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE L'INFO CJR

Éditeur et rédacteur en chef : Raymond Guay

kool@raymondguay.com

Adjointe rédactrice en chef : Sylvie Doire Secrétaire à la rédaction : Louise Giroux Mise en pages : Renald Lessard Jean-Paul Havard Graphiste: Publicité: Claire Lizotte Secrétaire : Carole Gagné Photographe: Réjean Chabot Banque de photographies : Pauline Jobidon

Comité de correction et de révision :

Marcelle Fournier, Louise Tanguay, Pauline Morneau, Ginette Levesque, Georgette Baril et Thérèse Brousseau

Imprimerie et réception : Errol Fortin
Distribution : Simonne Laforest

Coordonnatrice des communications :

Louise Cloutier

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

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

L'INFO CJR PAR LA POSTE :

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

Trois (3) façons de s'y inscrire:

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

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

Impression et envoi postal : Groupe ETR

Tirage: 1500 exemplaires

COORDONNATRICES





Louise Pitre



Salutations à vous chers membres,

Depuis janvier dernier, c'est avec enthousiasme qu'il me fait plaisir de relever le défi du nouveau poste de coordonnatrice de la programmation et du suivi des activités (CPSA).

En collaboration avec Louise Pitre, coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs, une équipe formidable m'accompagne dans ce mandat et soyez assurés que nous avons à cœur de vous offrir des activités variées répondant aux goûts de tous et chacun, adaptées à vos besoins et intérêts. Il est important que vous puissiez vous divertir, vous épanouir et y développer un réseau d'amitié. L'inclusion et le respect des limitations de certains d'entre nous sont au centre de nos préoccupations.

Il me fait donc plaisir de vous présenter les membres de ce comité (CPSA):

Activités culturelles :

Ginette Levesque, coordonnatrice Lise Dubé, adjointe à compter du 1er juin, Lise deviendra coordonnatrice et Ginette adjointe

Activités sociales :

Huguette Charpentier, coordonnatrice Claire Levesque, adjointe

• Activités de santé, plein air et sports :

Gaétan Bourbeau, coordonnateur Jocelyne Morris, adjointe

• Activités de voyage :

Gaston Lafleur, coordonnateur Lyse Proulx, adjointe

· Tous Azimuts:

Simonne Laforest, coordonnatrice Nicole Charbonneau, adjointe

• Ressources matérielles et logistiques :

Jean-Louis Drolet, coordonnateur (sur invitation)

• Programmation et suivi des activités (CPSA) :

Renée Masson, coordonnatrice Pierrette Lépine, adjointe

Afin de réaliser l'ensemble de nos activités, nous avons besoin de bénévoles et aussi de relève pour certains de ces secteurs. Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à vous joindre à notre équipe. Il nous fera un immense plaisir de vous y accueillir!

Renée Masson

Coordonnatrice de la programmation et du suivi des activités

Bien le bonjour à tous,

Tout d'abord, je voudrais remercier les membres du Conseil d'administration qui m'ont offert l'opportunité de faire partie de votre grande famille.

Merci également à ceux que j'ai croisés jusqu'à maintenant; de toute ma vie je n'ai reçu un accueil aussi chaleureux et rempli d'amour. J'aimerais dire à tous que je ferai de mon mieux pour mériter cette confiance et pour vous soutenir dans cette tâche qu'est la vôtre.

Aux coordonnateurs et aux responsables d'activités, je veux vous assurer de ma collaboration entière et soutenue dans l'ensemble de vos projets. Sachez que mon expertise et mes qualifications seront mises à votre disposition.

Enfin, membres de la CJR, je vous assure d'une attention et d'une écoute sans faille pour toutes les interrogations qui pourraient vous habiter.

Je termine en mentionnant que c'est en travaillant ensemble que nous pourrons faire en sorte que la CJR continue d'évoluer de si belle manière afin de répondre aux attentes et aux besoins du plus grand nombre.

Au plaisir de vous rencontrer.

Louise Pitre

Coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs - 418-626-2828 coordcjr@gmail.com

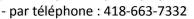
Horaire d'été : du 17 juin au 8 août

lundi à jeudi - 8 h 45 à 12 h

- 12 h 30 à 15 h

OMBUDSMAN

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



- par courriel : rosroy@videotron.ca



Rosaire Roy **Ombudsman**

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

MOT DE LA REGISTRAIRE





CARTE DE MEMBRE DE LA CJR

Le membre qui s'inscrit en ligne peut se procurer sa carte de membre plastifiée à la journée d'inscription ou aux LUNDIS PM. La date d'expiration est inscrite au verso. Le membre qui renouvelle son adhésion peut également se présenter pour faire modifier la date d'expiration au verso de sa carte.

Nous vous rappelons que votre adhésion doit être en règle pour vous inscrire à une activité.

Pour être membre de la CJR:

Éligibilité: 50 ans et +

être retraité ou préretraité

Coût: 25 \$ pour 365 jours

Il y a trois (3) façons de devenir membre ou renouveler son adhésion:

- en tout temps sur la plateforme de la CJR
- à la journée des inscriptions (voir page 22)
- à tous les Lundis PM (voir page 10)

Vos coordonnées ont changé?

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

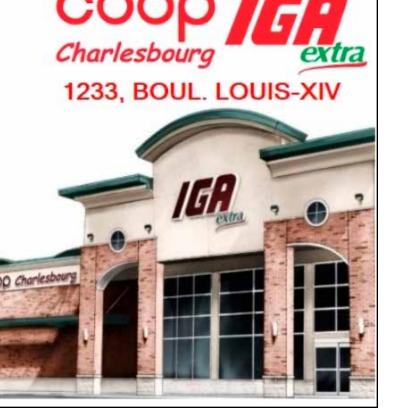
ENCOURAGEONS LA

Lisette Dussault, registraire - 418-647-1523 Jacques Thibault, registraire adjoint

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

Commande en ligne : iga.net Facebook: iga extra coop de Charlesbourg Courriel: iga490hautedirection@sobeys.com

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



LES FINANCES EN BREF

RÉSULTATS FINANCIERS 2018 DE LA CJR

L'exercice financier terminé le 31 décembre 2018 a généré un excédent des revenus sur les dépenses de 10 270 \$; en 2017 cet excédent était de 3 210 \$.



L'équipe de la trésorerie :

RÉSULTATS FINANCIERS DE L'EXERCICE CLOS LE 31 DÉCEMBRE 2018

RESULTATS FINANCIERS DE L'EXERCICE CLOS LE 31 DECEMBRE 2018 Lucille Ruest, Justin Pilote et Diane Tessier						
Fonctionnement de la CJR		Résultats des activités		Total CJR		
Revenus généraux	58 766 \$ (1)	Revenus des activités	291 235 \$ (4)	Revenus	350 001 \$	
Frais généraux	51 048 \$ (2)	Dépenses des activités	288 683 \$ (5)	Dépenses	339 731 \$	
Excédent (déficit)	7 718 \$ (3)	Excédent (déficit)	2 552 \$ (6)	Excédent (déficit)	10 270 \$	

FINANCEMENT DU FONCTIONNEMENT DE LA CJR

- (1) Les revenus généraux sont composés à 88,16% de la cotisation annuelle des membres, soit 51 810 \$.
- (2) Les frais généraux sont composés du loyer, des fournitures de bureau, de 20% du salaire de la coordonnatrice, de divers frais de support administratif ainsi que des coûts reliés aux Lundis PM, à l'accueil des nouveaux membres et à l'assemblée générale annuelle.
- (3) L'excédent au niveau du fonctionnement de la CJR a été de 7 718 \$ alors qu'en 2017 il avait été de 4 675 \$. L'augmentation résulte principalement de la hausse des revenus de la cotisation annuelle des membres et des subventions des députés.

FINANCEMENT DES ACTIVITÉS

- (4) Les revenus des activités sont générés par le coût des inscriptions aux activités (269 390 \$)¹, par les publicités parues dans L'INFO CJR (8 859 \$) et par les revenus de location des salles (12 986 \$) pour un total de 291 235 \$.
- (5) Les dépenses des activités sont composées des achats de services et de fournitures à l'extérieur de la CJR (228 520 \$)² et des frais des services fournis par la CJR (60 164 \$); ces derniers sont composés à 54,83% des salaires et charges sociales de la coordonnatrice. Les deux éléments combinés représentent un total de 288 683 \$.
- (6) L'excédent au niveau des activités avant la charge des frais de service de la CJR a été de 40 870 \$ alors qu'en 2017 il avait été de 28 118 \$. L'augmentation résulte principalement d'une hausse des excédents du secteur des voyages et de l'ajout de nouvelles activités.

DÉTAIL DES REVENUS ET DÉPENSES DES ACTIVITÉS

¹Revenus des inscriptions	269 390 \$
² Achats de fournitures et services à l'extérieur de la CJR	228 520 \$
Excédent des revenus	40 870 \$
Détail de l'excédent par secteur d'activités :	
- Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée	10 251 \$
- Activités santé, plein air et sports	8 327 \$
- Activités sociales	2 128 \$
- Activités milieu de vie	3 728 \$
- Activités de voyage	16 437 \$
Total	40 870 \$
Plus : autres revenus des activités	21 845 \$
Moins : frais des services fournis par la CJR	60 164 \$
Excédent final	2 552 \$

Justin Pilote, trésorier



INCLUSION ET MILIEU DE VIE



Céline Bédard

LES LUNDIS PM

Bienvenue chez-vous, à la CJR! L'invitation est lancée! Rendez-vous chaque semaine lors des « Lundis PM », de 13 h à 15 h, à l'exception de certains jours fériés. Venez rencontrer vos amis et des membres du conseil d'administration et profitez-en pour obtenir des informations, vous inscrire aux activités encore disponibles, renouveler votre carte de membre ou devenir membre si ce n'est déjà fait.

Les Lundis PM se déroulent au Centre communautaire du Plateau. Veuillez prendre note que les Lundis PM feront relâche pour la saison estivale. Ils se termineront le 10 juin et reprendront le 9 septembre.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Céline Bédard

Vice-présidente et responsable du milieu de vie à la CJR

ATTENTION MESDAMES ET MESSIEURS, ON VA CÉLÉBRER!

Saviez-vous qu'en 1993, monsieur Fernand Robitaille, nouvellement retraité, a réussi à convaincre 12 personnes à se joindre à lui et ensemble ils ont décidé de former la Compagnie des jeunes retraités du Plateau. Ce n'est toutefois qu'en septembre 1994 que la CJR a été constituée officiellement.

Leur objectif : partager des activités d'intérêts communs et mettre à profit l'expertise acquise tout au long de leur vie.

Alors on peut dire « MISSION ACCOMPLIE! » car au fil des ans, la CJR a développé une offre d'activités (culturelles, sociales, sportives et voyages) des plus intéressantes. Elle jouit d'une bonne santé financière, d'une main-d'œuvre bénévole dévouée et engagée et elle compte plus de 2000 membres fidèles et fiers d'appartenir à une organisation comme la CJR. Enfin, elle veille à l'inclusion des personnes, réfléchit et documente certains phénomènes en vue de contrer l'isolement et contribue ainsi au mieux-être des aînés de la communauté.

Y'a de quoi célébrer, n'est-ce pas!

Céline Bédard

Vice-présidente et responsable du milieu de vie à la CJR

LE 25^E ANNIVERSAIRE DE LA CJR



« Un quart de siècle de plaisir! » Soyez de la fête! Venez célébrer, chanter et danser!

Le samedi 16 novembre Date:

Heure: 17 h 30 (ouverture des portes à 17 h)

Endroit: Patro Roc-Amadour

Membre 35 \$ / Non membre 50 \$ Coût:

Apéro: Vin mousseux

Souper: Repas chaud servi aux tables

- Potage carottes et poires
- Feuilleté de champignons
- Poulet chasseur et légumes
- Dessert, thé, café

Exceptionnellement pour le 25e :

Le vin (rouge ou blanc) à 20 \$ la bouteille sera vendu en même temps que la carte de participation au souper.

Nous disposons de 500 places : choisissez et réservez une (1) ou plusieurs places. Pour les réservations de groupe, remplir le formulaire disponible sur le site Web de la CJR et le remettre avec le paiement total (par chèque à l'ordre de la CJR daté du jour de votre inscription).

Les cartes seront en vente tous les Lundis PM, du 29 avril au 21 octobre et lors des journées d'inscription le 2 mai et le 4 septembre.

Information:

Louis Bouffard - 418-952-0914 Denis McCabe - 418-627-1772

À NOTER: En raison de cet événement, le souper de Noël prévu en décembre n'aura pas lieu en 2019.

INCLUSION ET MILIEU DE VIE... suite

MERCI! MERCI! MERCI!

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite. » - *Henry Ford*, industriel et fondateur de Ford.

Depuis mars 2017, j'ai le privilège d'agir à titre de vice-présidente de la CJR et de responsable du milieu de vie. Mes fonctions en lien avec le milieu de vie comportent un certain nombre de responsabilités, entre autres la coordination des événements corporatifs comme l'accueil des nouveaux membres, le souper de Noël et la soirée reconnaissance des bénévoles. Vous devinerez qu'il y a beaucoup de travail pour réaliser ces événements. Je ne pourrais remplir ces mandats si je n'étais pas entourée d'équipes de bénévoles : des gens dédiés, des gens consciencieux, des gens qui me soutiennent tout au long de chacun de ces projets.

En ce qui concerne l'accueil des nouveaux membres et la soirée de reconnaissance des bénévoles, je remercie les membres du comité milieu de vie et du CA pour leur contribution et également l'équipe du montage de la salle sous la responsabilité de *Jean-Louis Drolet*. Les nombreux détails concernant les besoins pour ces soirées ainsi que le très court laps de temps pour réaliser ce travail ont représenté un défi de taille, défi que l'équipe a relevé avec brio. Cette équipe est formée de : *Jacques Gagné*, *Jean-Louis Drolet*, *Robert Shink* et *Régent Vézina*. De plus, *Réjean Chabot* a apporté sa contribution à titre de photographe.

Concernant le souper de Noël, je tiens à remercier particulièrement **Louis Bouffard** qui m'a accompagnée et soutenue pour l'ensemble des préparatifs et qui a su encadrer et mobiliser les nombreux bénévoles dans leurs responsabilités respectives :

- Vente des cartes : Carole Gagné, Andrée Girard, Pauline Jobidon, Lise Lamontagne, Renée Milhomme, Nicole O'keefe, Lauréanne Roy
- Accueil : Carole Gagné, Jacques Gagné, Simonne Laforest, Nicole O'keefe, Denis McCabe
- Confection des centres de table : Carole Gagné, Ginette Gagné, Johanne Mallette
- Cocktail : Huguette Charpentier, Raymond Guay, Jacques Thibault
- Montage et démontage de la salle : Claude Bédard, Gaétan Bourbeau, Claude Charbonneau, Gilles Croteau, Carole Gagné, Ghislaine Gagné, Jacques Gagné, Hilaire Lemay, Johanne Mallette, Denis Marcoux, Denis McCabe, Aline Paquin, Michel Paquin, Camille Roy, Rosaire Savard
- Danse : Thérèse Ouellet

Je tiens à souligner également que plusieurs de ces bénévoles étaient là en 2017 et même bien avant et qu'ils

démontrent toujours beaucoup d'enthousiasme. Je ne voudrais pas oublier *Nathalie Poulin* qui, à titre de coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs, contribuait à la réalisation de ces événements.

À toutes ces personnes et j'espère ne pas en avoir oublié, je dis MERCI! Merci en mon nom et au nom de tous les membres de la CJR qui ont participé à ces événements.

J'en profite pour inviter les personnes qui aimeraient devenir bénévole et contribuer à l'organisation des événements ou activités de la CJR à s'inscrire auprès de *Louise Pitre*, coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs. Merci!

Pendant qu'on y est....J'aimerais vous informer de changements relatifs au comité milieu de vie. Récemment, *Rachel Ruest* a accepté le nouveau mandat de coordonner les travaux du comité milieu de vie. Je la remercie ainsi que les autres membres (*Claude Charbonneau*, *Louise Cloutier*, *Simonne Laforest*, *Jean-Guy Lebel*, *Rosaire Roy*) pour leur précieuse contribution.



Rachel Ruest

Notre nouvelle coordonnatrice de l'administration et des événements corporatifs, *Louise Pitre*, assurera l'organisation des événements corporatifs découlant du milieu de vie. Je la remercie et j'ai bien hâte de travailler avec elle dans le cadre de ces projets.

En ce qui me concerne, je conserve la responsabilité du milieu de vie à la CJR et je continue à siéger au sein du comité à titre de représentante du CA et à veiller à la réalisation des événements corporatifs.

Merci à tous!

Céline Bédard,

Vice-présidente et responsable du milieu de vie à la CJR

LA MISSION DE LA CJR

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



VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ



Jean-Guy Lebel

POUR FAVORISER L'INCLUSION : deux jalons importants

Depuis 2013, le comité Vieillissement actif dans la dignité (VAD) soutient l'inclusion des membres ayant des incapacités ou présentant d'autres conditions pouvant limiter leur participation aux activités. Ainsi des bénévoles de la CJR en association avec *Émilie Raymond*, professeure au département de travail social et de criminologie de l'Université Laval, ont pu expérimenter divers outils et mesures favorisant l'inclusion et la participation des aînés. Ces moyens peuvent également bénéficier à l'ensemble des personnes fréquentant la CJR.

Dans la poursuite de cet objectif, deux grandes réalisations ont vu le jour récemment : des capsules vidéo de sensibilisation et un guide pratique pour favoriser l'inclusion et la participation sociale.

LANCEMENT DES CAPSULES VIDÉO

Le 21 février dernier avait lieu le lancement des capsules vidéo de sensibilisation à l'inclusion. Les treize membres ayant apporté leur témoignage sur la manière dont ils ont vécu la démarche d'inclusion à la CJR étaient invités. Ils ont eu l'occasion de voir des extraits de ces capsules et de partager entre eux.

Six (6) membres ayant participé à des activités de la CJR ont fait part des expériences positives ou des difficultés liées à l'inclusion. Ainsi *Lauréat Bouchard*, *Henri-Paul Caron*, *Marie-Denise Girard*, *Michel Goulet*, *Thérèse Landry* et *Justine Thériault* nous parlent de leur expérience avec ouverture et transparence.

Trois (3) responsables d'activités nous font part des gestes qu'ils ont posés pour mieux accueillir les participants et favoriser l'adaptation de leurs activités. Ainsi *André Bellemare*, *Robert Ouellet* et *Colette Tremblay* nous relatent leur contribution de même que leur perception de l'inclusion et du vieillissement.

Finalement quatre (4) autres bénévoles, des administrateurs et responsables du projet d'inclusion, témoignent des besoins à l'origine, des étapes franchies pour l'implanter ainsi que des mécanismes et des moyens existants pour soutenir sa réalisation. Pour ce faire, *Claude Charbonneau*, *Jean-Guy Lebel*, *Céline Bédard* et *Serge Doyon* se sont exprimés sur l'importance de ce projet dans un organisme comme la CJR.

Ces capsules, d'une durée de 5 à 7 minutes chacune, se retrouvent sur le site Web de la CJR, onglet « Vers l'inclusion ». Vous pouvez visionner la capsule de présentation du projet et les capsules de chacune des personnes ayant témoigné.



Merci aux 13 personnes qui ont participé au projet des capsules vidéo :

à l'avant:

Henri-Paul Caron

à l'arrière, de gauche à droite :

Marie-Denise Girard Céline Bédard Jean-Guy Lebel Robert Ouellet Serge Doyon André Bellemare Claude Charbonneau Colette Tremblay Thérèse Landry Justine Thériault Michel Goulet Lauréat Bouchard

Vos témoignages sont inspirants!

VIEILLISSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ... suite

PUBLICATION DU GUIDE PRATIQUE POUR L'IN-CLUSION

Le « Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations d'aînés » vient d'être publié.

Les gestes pour favoriser l'inclusion et la participation sociale peuvent se manifester de diverses manières. Ils ont tous leur importance, qu'il s'agisse de gestes simples ou d'une démarche plus globale. C'est dans l'optique de fournir des informations sur le suiet et d'outiller les personnes ou les organismes d'aînés que le guide a été réalisé.



Le guide pratique présente l'ensemble des moyens et outils qui ont été développés dans les dernières années à la CJR dans le cadre du projet d'expérimentation et de validation. La première section du guide propose une démarche générale d'inclusion. Les trois autres sections exposent divers moyens visant 1) l'ensemble de l'organisation, 2) la sensibilisation et 3) le soutien dans la planification et la réalisation d'activités.

On y retrouve des contenus informatifs et de sensibilisation notamment sur le vieillissement, les incapacités, l'isolement et la solitude. En plus dans chaque section y sont décrits plusieurs mesures et outils tangibles (outil d'analyse du milieu, guide d'animation, outils de sensibilisation, instrument d'évaluation d'activité et des aide-mémoire). La section sur l'organisation des activités et l'accueil des participants présente des moyens et outils particulièrement utiles pour les bénévoles et les responsables d'activités, par exemple, un aide-mémoire sur les différentes étapes et les éléments à considérer dans l'organisation d'une activité. On retrouve également diverses modalités relatives à l'accueil, à la santé et sécurité ainsi qu'un répertoire de mesures à visée inclusive.

Le guide est disponible sur le site Web de la CJR, onglet « Vers l'inclusion ». De plus, si vous souhaitez consulter le guide en version papier vous pouvez vous référer aux membres du comité VAD.

Pour soutenir la diffusion et l'appropriation du contenu du guide, le comité VAD poursuivra ses activités de sensibilisation et d'information auprès des membres et des bénévoles. De plus, plusieurs des outils seront intégrés sur le site Web à la section des responsables d'activités afin de faciliter leur utilisation. Par ailleurs, un projet de développement d'un tutoriel de formation en présence ou en ligne est en cours.

Ces réalisations marquent deux jalons importants dans la démarche entreprise depuis près de 5 ans et nous pouvons être fiers du chemin parcouru. Nous pourrons nous appuyer sur celles-ci pour poursuivre nos efforts et, peutêtre, inspirer d'autres organismes d'aînés.

Alors rendez-vous sur le site Web de la CJR onglet « Vers l'inclusion » pour prendre connaissance de ces réalisations : www.cjrcharlesbourg.org/vers-linclusion.

Bonne lecture et bon visionnement.

Le comité VAD

TOUS ENSEMBLE VERS L'INCLUSION

Il est plus facile d'OFFRIR de l'aide... que d'en DEMAN-DER.» (proverbe populaire)



Thérèse accompagne **Claire** tous les mercredis au Club de tricot la VIE-LAINE de la CJR. Si **Thérèse** n'allait pas la chercher chez elle pour l'accompagner à cette activité, **Claire** resterait sans doute seule à la maison.

Claire et *Thérèse* sont amies depuis longtemps. L'handicap de l'une donne l'occasion à l'autre de l'aider à participer à une activité que les deux apprécient.

Un simple geste d'amitié qui a une belle portée : c'est ça l'INCLUSION.



PIERRE PAUL-HUS

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

8400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204 Québec (Québec) G1G 4E2 T. 418-624-0022

pierre.paul-hus@parl.gc.ca pierrepau-hus.ca







JONATAN JULIEN Député de Charlesbourg



Coalition avenir Québec Ministre de l'Énergie et des Ressources naturelles Ministre responsable de la région de la Côte-Nord

Bureau de circonscription Carrefour Charlesbourg 8500, boul. Henri-Bourassa, bur. 213 Québec (Québec) GIG 5X1 Tél. 418 644-9240 Téléc. 418 644-9266 Jonatan, Julien. CHLB@ass nat.qc.ca



Les experts de Desjardins s'unissent pour faire ce qu'ils font de mieux : vous conseiller, vous accompagner dans la réalisation de vos rêves de retraite et répondre à vos questions.

Faites appel à nous!

418 626-1146 | fd desjardins.com/caisse-charlesbourg



PETITES ANNONCES

TRANSFERT DE DONNÉES

TRANSFERT DE:

Disques 33, 45 et 78 tours en CD Mini-cassette en CD

Mini-cassette à mini-cassette

VHS à VHS

VHS en DVD

BETA en DVD

8 pistes en CD

Jean-Claude - 418-627-3479

Référence: 163

DEUX EXCELLENTS GUIDES DE BRIDGE

Niveau débutant ou intermédiaire

Comprendre, apprendre et s'amuser à la maison ou en salle.

Théorie claire et précise.

Exercices pratiques pour progresser.

25 \$ chacun : qualité graphique, boudinés et plastifiés.

André Lavoie, professeur - 418-626-8584 Référence : 164



TOUS AZIMUTS

EN ROUTE AVEC « TOUS AZIMUTS »

Le soleil réchauffe nos maisons et nos coeurs... et déjà plein de projets prennent naissance dans nos têtes. Nous voilà à nouveau à l'aube de la belle saison et j'espère que vous en profiterez au maximum.

Comme à tous les printemps, c'est avec plaisir que je vous propose les activités « Tous Azimuts » composées de retrouvailles, de sorties, de conférences, de fêtes, de gâteries et de bon temps.

Vos lundis après-midi deviendront autant d'occasions pour vous retrouver et partager un sourire ou une parole rassurante dans une ambiance chaleureuse.

Voilà une excellente manière de briser la solitude, se redécouvrir soi-même et les autres, se retrouver ne serait-ce qu'autour d'un petit café réconfortant. Quel plaisir! Quel bonheur!...

Je vous propose un printemps coloré rempli d'activités épanouissantes minutieusement choisies par nos fidèles membres « Tous Azimuts ».

Vous trouverez la programmation à la page 26.

Pour adhérer à « TOUS AZIMUTS » :

Coût: 10 \$ pour la saison.

En vous inscrivant, vous recevrez le programme complet de la saison et pourrez également remplir votre questionnaire d'intention.

Préinscription pour les anciens :

le lundi 29 avril à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Journée d'inscription:

le jeudi 2 mai à partir de 10 h au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

Simonne Laforest, coordonnatrice - 418-622-1375



L'équipe « Tous Azimuts »:

En avant : Françoise Bélanger et Lise Mercier

En arrière : **Renée Milhomme**, **Simonne Laforest**, responsable, **Claudette Bérubé**, **Nicole Charbonneau** et **Pauline**

Saucier

Absente sur la photo : Hélène Légaré

LE POÈME DE GISÈLE



MURMURE DE LA BRISE

Par les fenêtres entrouvertes la brise solitaire murmure une aube se réveille la nature reprend son empire

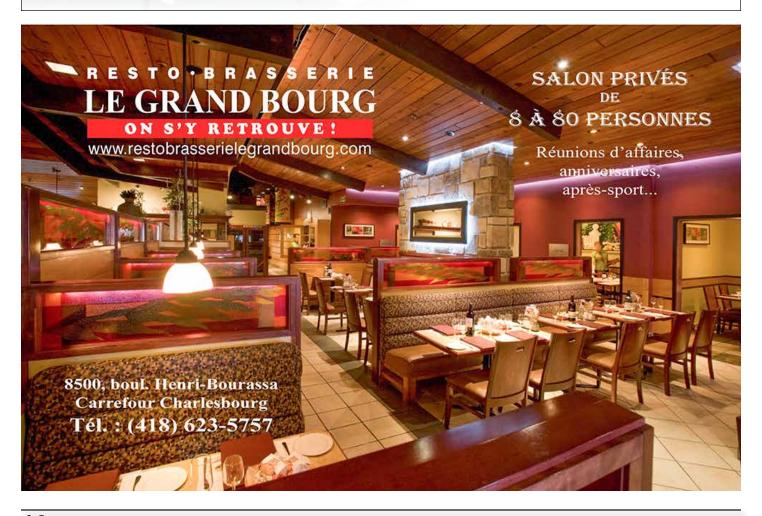
jour après jour l'espace infini m'habite les aurores déchirent le ciel l'horizon parle de printemps

je laisse l'hiver mourir sous les fantômes de glace des souvenirs inutiles disparaissent dans l'oubli

il reste l'ombre de mes rêves sur une parcelle de terre gelée une marée de mots pour m'abreuver un océan d'étoiles à regarder.

Gisèle Labbé







LES MOYENS DE COMMUNICATION

L'INFO CIR

La revue officielle des membres de la CJR,





est publiée 3 fois par année pour correspondre aux 3 périodes d'inscription :

PRINTEMPS-ÉTÉ, AUTOMNE et HIVER.

La publication est l'œuvre de toute une équipe de bénévoles dont vous trouverez la liste en page 6. Merci à tous les membres qui collaborent et participent à la production de chacune des éditions. Nous sommes heureux de recevoir vos commentaires et vos propositions dans le but de toujours améliorer notre important outil de communication.

Raymond Guay, éditeur - kool@raymondguay.com Louise Giroux, secrétaire - plateformecjr@gmail.com

COURRIELS

Pour que TOUS LES MEMBRES soient renseignés rapidement et en même temps.



LES COURRIELS SONT ADRESSÉS À L'EN-SEMBLE DES MEMBRES qui ont fourni leur adresse email.

À noter : il est impossible de répondre aux courriels provenant de l'adresse CJR [sans-reponse-cjr@activigo. com]. C'est un outil d'information seulement.

Si vous avez des commentaires ou des questions concernant un courriel, adressez-vous à son signataire.

Johanne Côté, responsable des courriels

SITE WEB

www.cjrcharlesbourg.org

Un simple clic vous donne accès à beaucoup d'information sur la CJR, 24 h par jour, 365 jours par année. Explorez les onglets - consultez les vidéos.



La plateforme permet de faire vos transactions en ligne (adhésion et/ou inscription aux activités) par carte de crédit et ce, de façon entièrement sécuritaire.

Renald Lessard, Webmaster – <u>114tca@gmail.com</u>

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



Merci au nom de tous les membres de la CJR.

BOÎTE VOCALE



418-990-0863

La boîte vocale de la CJR est un moyen de communication mis à la disposition des responsables d'activités pour vous transmettre des informations de dernière minute (annulation d'une sortie dû à la mauvaise température par exemple). En cas de doute, n'hésitez pas à l'écouter.

SVP NE PAS Y LAISSER DE MESSAGE

Si vous avez des questions ou des commentaires à formuler, veuillez contacter le responsable de l'activité ou la coordonnatrice de l'administration, Louise Pitre, qui acheminera votre message à qui de droit (voir ses coordonnées page 7).

Merci de votre compréhension et collaboration.

Danielle Lessard, responsable de la boîte vocale



LE WEBMASTER NOUS INFORME



Nous avons rencontré *Renald Lessard* aux locaux de la CJR. Ça fait longtemps que je désirais que les membres de la CJR fassent connaissance avec celui que je nomme le «Super-héros du bénévolat». *Renald* occupe le poste de Webmaster à la CJR depuis ses tout débuts en 2015. De plus il compose, avec *Louise Giroux*, la mise en page complète de L'INFO CJR.

J'ai connu *Renald* lorsque j'ai adhéré à la CJR. J'ai découvert une personne généreuse, patiente et curieuse de nature qui se passionne pour le domaine de l'informatique. De chez lui, il travaille dans l'ombre pour continuellement maintenir à jour notre site Web et s'assurer aussi que notre PLATEFORME transactionnelle sécurisée privée soit en tout temps fonctionnelle pour s'inscrire en ligne, renouveler ou modifier l'information sur notre carte de membre ou s'abonner à L'INFO CJR par la poste.

Le plus grand rêve de **Renald**: mettre en ligne TOUTES LES ACTI-VITÉS offertes par la CJR. Ainsi, à partir de leur ordinateur ou tablette, tous les membres qui le désirent pourraient s'inscrire facilement en ligne aux activités choisies. Nous l'avons interrogé pour permettre aux lecteurs de mieux connaître le grand Manitou du site Web de la CJR.

Raymond Guay, éditeur et rédacteur en chef de L'INFO CJR

L'INFO CJR: Bonjour monsieur Lessard. Pouvez-vous nous expliquer votre rôle dans le fonctionnement de la CJR?

R. Lessard: Je m'occupe de tout ce qui concerne l'informatique à la CJR, que ce soit au niveau des logiciels, du contenu du site Web ou des problèmes d'équipement informatique au local. Notre site Web contient énormément d'information relative à la CJR et à son organisation tandis que la plateforme (accessible aux membres seulement) est là pour vous inscrire aux activités qui sont en ligne et renouveler la carte de membre avec la carte de crédit. On retrouve aussi sur le site Web toutes les éditions de L'INFO CJR depuis 20 ans et, bien sûr, l'édition courante « à jour ».

L'INFO CJR: Pourquoi ne peut-on s'inscrire en ligne à toutes les activités offertes?

R. Lessard: Parce ce qu'il est absolument nécessaire que les responsables d'activités le désirent et en fassent la demande. C'est tellement plus simple pour les membres et aussi pour les responsables des activités de procéder ainsi. Plusieurs avantages: évite les déplacements, tout se calcule automatiquement, pas de dépôts, moins de comptabilité, des listes de participants toujours à jour. Alors il devient facile aussi d'informer par courriel les membres inscrits à une activité en cas de changements, nouveautés, annulation... etc. Pour s'inscrire, il faut tout simplement cocher sur son nom dans la case à côté du titre de l'activité et payer.

L'INFO CJR: Que diriez-vous à quelqu'un qui ne NAVIGUE PAS sur le site internet parce ce qu'il ne sait pas comment faire?

R. Lessard: Sur la page d'accueil, il y a des vidéos qui enseignent comment faire pour renouveler et imprimer sa carte de membre, retrouver son mot de passe oublié ou se connecter à la PLATEFORME pour s'inscrire à une activité. C'est simple mais certains ne l'ont jamais fait. Le membre peut aussi compléter le formulaire de DÉPANNAGE et un bénévole communiquera avec lui pour l'aider. Il y a aussi possibilité d'avoir des formations s'il y a une demande.

AU SUJET DES ONGLETS DU SITE WEB

Accueil Babillard Accueil Membres Activités * 🏞 Voyage Politiques À Propos * Contactez-Nous Vers L'inclusion Ombudsman Aide CJR *

L'INFO CJR: Pouvez-vous nous expliquer à quoi servent les différents onglets que l'on retrouve en entête du site Web de la CJR?



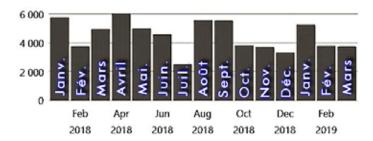
LE WEBMASTER NOUS INFORME... suite

R. Lessard: Je vous explique la raison d'être de chacun des « ONGLETS ». « ACCUEIL » est la première page que vous voyez en accédant au site. C'est d'ici que l'on peut accéder à toute l'information recherchée. « BABILLARD » contient les événements qui auront lieu ou qui viennent d'arriver ainsi que les dernières nouveautés à la CJR. « ACCUEIL MEMBRES » présente des activités qui ne sont pas listées dans L'INFO CJR, tandis que « ACTIVITÉS » liste et donne tous les détails sur toutes les activités offertes. « POLITIQUES » contient les versions les plus récentes de toutes les politiques qui s'appliquent à la CJR. « À PROPOS » liste la mission et les valeurs de la CJR ainsi que le code de Vie qui énumère les droits et valeurs à tous les niveaux de la CJR. « CONTACTEZ-NOUS » contient les coordonnées pour rejoindre le bureau de la coordonnatrice Louise Pitre ainsi que l'accès à nos locaux basés au Centre communautaire du Plateau. « VERS L'INCLUSION » contient le guide pratique et les capsules VAD ainsi que toute l'information sur cet aspect si cher à la CJR. « OMBUDSMAN » indique la procédure pour formuler une plainte. Finalement, « AIDE CJR » contient l'accès aux 4 vidéos dont j'ai parlé un peu plus tôt ainsi que l'accès aux formulaires de la CJR pour les responsables d'activités.

AU SUJET DES CONSULTATIONS DU SITE WEB

L'INFO CJR: Avez-vous des statistiques sur l'usage du site Web CJR par les membres?

R. Lessard: Sur le graphique ci-dessous, nous pouvons constater qu'au cours des 12 derniers mois, **il y a eu entre 3 500 et 6 000 consultations par mois** dépendant beaucoup des périodes d'inscription au cours de l'année. L'aspect pratique, c'est que l'on peut consulter ou faire des transactions 24 heures par jour, 365 jours par année. Plus nous retrouverons d'activités disponibles à l'inscription en ligne, plus la PLATEFORME du site Web sera utilisée et conséquemment le taux de satisfaction global de toute la clientèle de la CJR sera plus élevé. C'est facile! Tout est là! Il s'agit de l'utiliser. Pour ceux qui n'ont pas accès à internet ou qui n'apprécient pas la formule « en ligne », il existera toujours la formule des journées d'inscription « en personne » avec son côté plus social. Aussi, les Lundis PM, la registraire **Lisette Dussault**, son adjoint **Jacques Thibault**, ainsi qu'une équipe de bénévoles sont présents pour l'adhésion à la CJR ou le renouvellement de celle-ci, les inscriptions aux activités disponibles et l'information aux membres.



L'INFO CJR: Pour terminer, *monsieur Lessard,* est-il indiscret de vous demander combien de temps vous consacrez à faire fonctionner tout le système informatique de la CJR?

R. Lessard: (Ricanement) Je ne compte pas mes heures, mais j'estime que je passe de 40 à 60 heures par semaine à tout faire fonctionner. Pourquoi je fais cela? Parce que c'est ma passion et aussi par conviction que je travaille pour un organisme de retraités extraordinaires ainsi qu'un organisme extraordinaire de retraités.

L'INFO CJR: Merci de nous avoir accordé ce temps pour nous expliquer l'importance de votre travail comme bénévole à la CJR. Nous espérons que cet article saura sensibiliser les membres aux avantages d'utiliser internet.

Veuillez transmettre vos questions ou commentaires par courriel à <u>infocjr8815@gmail.com</u> ou appeler le bureau au 418-626-2828.





AU COEUR DE LA CJR

LE SECRET DE LA RÉUSSITE D'UNE ACTIVITÉ CULTURELLE À LA CJR

Les activités culturelles organisées par la CJR sont très populaires et recueillent un haut taux de satisfaction.

Prenons quelques minutes et imaginons-nous devoir planifier une activité culturelle pour la CJR. Déjà, l'organisation d'une petite fête familiale nous demande à elle seule beaucoup d'énergie et de temps, alors pour la CJR...

Depuis plus de dix ans, *André Bellemare* organise approximativement une douzaine d'activités culturelles que ce soit des visites, conférences ou sorties d'un jour. Il a accepté de nous faire part des différentes étapes de l'organisation d'une activité culturelle à la CJR (voir son texte plus bas).

Pour ma part, j'en conclus que le secret de *monsieur Bellemare* se résume ainsi : 100 fois sur le métier ...

Bravo *André Belle-mare* pour votre grand dévouement, les membres de la CJR vous en sont très reconnaissants.



LE SECRET D'ANDRÉ

L'organisation d'une activité culturelle à la CJR se résume en quatre (4) étapes :

1- Choix de l'activité à succès (sortie d'un jour) et date de l'activité.

Plusieurs sources d'information peuvent aider à choisir une activité susceptible d'être populaire auprès de nos membres.

- Être à l'écoute des suggestions de personnes qui ont vécu une sortie intéressante.
- Consulter les offres proposées par les agences de voyage et les bureaux touristiques.
- Revoir les activités déjà offertes à la CJR au cours des dernières années pouvant être répétées, considérant

- l'adhésion des nouveaux membres annuellement.
- Soumettre les choix retenus pour commentaires à des personnes d'expérience.
- S'assurer de la disponibilité des lieux à visiter et que la date retenue n'entre pas en conflit avec d'autres activités populaires à la CJR.

2- Transport, coûts et L'INFO CJR

- Vérifier la disponibilité des transports par autocar et s'assurer que le type d'autocar répond aux besoins du groupe.
- Établir le coût total de l'activité en tenant compte des frais de transport, des frais d'entrée à chaque endroit visité, des repas et collation (le cas échéant), incluant les taxes, les pourboires, etc.

- S'assurer que l'activité soit prise en compte par la CJR et peaufiner le texte de présentation de l'activité dans

L'INFO CJR pour susciter l'intérêt des membres.

- 3- Rappel (une semaine avant la tenue de l'activité)
 - Communiquer personnellement avec les participants inscrits pour leur rappeler

la date, l'endroit et l'heure d'embarquement et répondre à leurs questions.

4) Programme de la journée

- Accueillir les gens dans l'autocar et faire un rappel du déroulement de la journée.
- Donner de l'information tout au long du parcours et s'assurer du bien-être des passagers tout au long de la journée.

Tout ceci demande beaucoup de temps, d'énergie et d'amour, c'est le secret d'une activité réussie.

André Bellemare

Responsable d'activités

MERCI ANDRÉ!



CONCOURS de PHOTOS CJR

Tel que promis en janvier, nous vous présentons les cinq (5) photos gagnantes. Le choix du jury a été fait selon les critères suivants : qualité photographique, représentation d'une activité de la CJR et description complète accompagnant la photo. Vous pouvez voir leur version couleur sur le babillard du site Web. Merci à tous les participants!

Quoique la participation à ce premier concours a été inférieure à nos attentes, le jury a fait son choix parmi 17 photos très intéressantes. Toutes feront partie du documentaire qui se prépare pour célébrer le 25e anniversaire de la CJR. Si le cœur vous en dit, nous vous encourageons à continuer à envoyer des photos à la responsable de la banque de photos CJR, **Pauline Jobidon**, à jobidonp@gmail.com. Merci à **Pauline** pour son implication dans ce premier concours de photos et la collecte des documents pour réaliser le documentaire « Un quart de siècle de plaisir à la CJR » 1994-2019.



Pour chaque photo vous trouvez : << Son titre >>

- 1. Sa description : activité, lieu, date
- 2. Le responsable de l'activité
- 3. Le membre qui a soumis la photo au concours

<< Qu'est-ce qu'il y a par là ? >>

- 1. Croq'sentiers Sentier du Lac-des-Cygnes, Charlevoix septembre 2015
- 2. Responsable du club en 2015 : Édith Vachon
- 3. Michel Goulet



<< Une pause pour admirer Québec >>

- 1. Crog'sentiers Sentier Parcours-des-Anses à Lévis septembre 2018
- 2. Responsable du club en 2018 : Jean-Marie Perron
- 3. Michel Goulet.



<< Parade de mode >>

- 1. Tous Azimuts Défilé de mode 2018
- 2. Responsable : Simonne Laforest
- 3. Danielle Bourdeau



<< Tout petit en forêt >>

- 1. Croq'sentiers Pont-Rouge Promenade-Jacques-Cartier
- 2. Responsable du club en 2017 : Jean-Marie Perron
- 3. Michel Goulet



<< Marche d'automne >>

- 1. Croq'sentiers Sentier du Mont Saint-Sacrement à Valcartier 2018
- 2. Responsable du club en 2018 : Jean-Marie Perron
- 3. Jacques Turgeon



L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

JOURNÉE D'INSCRIPTION LE JEUDI 2 MAI

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

BÉNÉVOLES DE LA JOURNÉE

- Les bénévoles aux tables d'inscription sont désignés par le coordonnateur après consultation du comité de programmation et du suivi des activités.
- Les bénévoles qui participent aux inscriptions doivent porter une cocarde.
- Les bénévoles sont autorisés à s'inscrire à compter de 9 h et doivent respecter les autres règles d'inscription.
- Les bénévoles sont priés d'utiliser le stationnement au nord de l'église afin de laisser celui côté sud aux membres qui viennent s'inscrire. Merci de collaborer!

INSCRIPTION

- L'inscription aux activités est réservée aux membres et débute à 9 h 45 pour se terminer à 11 h 45.
- Nous vous rappelons que la carte de membre est exigée.
 Pour renouveler votre adhésion voir page 8.
- En plus de son inscription, un membre peut inscrire un (1) autre membre à la même activité.

PAIEMENT

- Le paiement doit se faire au moment de l'inscription (aucune réservation n'est acceptée).
- Les frais d'inscription de 25 \$ et plus doivent être payés par chèque, daté du 2 mai 2019. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance pour accélérer le processus d'inscription.
- Le chèque doit être adressé à l'ordre de :
 - l'agence de voyage pour une activité organisée en collaboration avec une telle agence;
 - la CJR pour toute autre activité.

ANNULATION

 Si par la suite, vous désirez annuler votre participation à une activité, le remboursement n'est pas automatique et peut être soumis à des frais administratifs. Nous vous invitons à consulter la politique no 7 à cet effet sur le site Web de la CJR, onglet « Politiques ».

LISTE D'ATTENTE

Si une activité affiche COMPLET, n'hésitez pas à demander au responsable de vous inscrire sur une liste d'attente.

VOYAGES

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

NON MEMBRES DE LA CJR

Lorsqu'il reste des places, les personnes qui ne sont pas membres peuvent s'inscrire à certaines activités lors des Lundis PM (voir page 10). Toutefois, les non membres doivent ajouter au coût d'inscription :

- 5 \$ supplémentaire pour une activité dont le coût est de 20 \$ ou moins (ceci exclut les activités hebdomadaires telles la danse en ligne, le bridge et le cribb pour lesquelles le membre paie à chaque participation);
- 15 \$ supplémentaire pour une activité dont le coût est de 21 \$ et plus;
- 25 \$ supplémentaire pour un voyage (un coucher ou plus).

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

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

INSCRIPTION EN LIGNE

Repérez ce logo à droite du nombre de places. Il indique que l'inscription à l'activité concernée peut se faire en ligne.



Date : le mercredi 1er mai

Heure: 8 h à 20 h

Cette journée est réservée aux membres dans le respect des règles de la CJR.

L'inscription en ligne reprendra le 3 mai à minuit si des places sont toujours disponibles après la journée d'inscription.

Elle sera alors ouverte aux non membres, identifiés « invités » sur la plateforme, lorsque cela est prévu.

Bonne inscription!

Louise Giroux, service des communications plateformecjr@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS-ÉTÉ 2019

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

Avril	Activité Resp Tél.	P.
22 lu 8h00 25 je 13h00 25 je 13h30	Vélo - Préinscription en ligne des cyclistes de l'été 2018 seulement (jusqu'au 26)	38
26 ve 9h30 26 ve 13h00	Matinée culturelle à l'auditorium de la Bib. Paul-Aimé-Paiement (voir no de janvier p. 30) A. Bellemare - 418-627-3730 Bridge - Tournoi suisse et souper au Centre communautaire du Plateau	27
29 lu 13 h 00 29 lu 13 h 30 29 lu 13 h 00	Lundis PM - début de la vente des cartes pour la soirée du 25 ^e anniversaire	. 37
30 ma 10 h 00	Présentation du voyage Golf/Bridge du 23 au 29 août	
Mai	Activité Resp Tél.	
01 me 8h00 02 je 9h00 06 lu 9h00 06 lu 9h00	Inscription en ligne jusqu'à 20 h sur la plateforme du site Web de la CJR	22 37
06 lu 13 h 00 08 me 13 h 00	Vélo - Rencontre des membres inscrits au Centre communautaire du Plateau	. 38 . 38
08 me 14h00 09 je 11h30 13 lu 9h00	Croquet - Rencontre d'initiation au Parc Chabot	28
13 lu 13 h 30 13 lu 14 h 30	Tous Azimuts - Fête des mères - Exposition - Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	26 26
13 lu 17 h 00 13 lu 18 h 30 14 ma	Tous Azimuts - Fête des mères - Souper au Manoir du Spaghetti (\$)	37
	Colloque des coordonnateurs et responsables d'activités à l'Arpidrome de Charlesbourg C. Bédard - 418-952-1772 Vélo - Provigo / Rivière Saint-Charles / Promenade Champlain D. Bellavance - 418-628-2301	38
16 je 11 h 00 20 lu 20 lu 9 h 00	Électrium à Ste-Julie / spectacle AURA basilique ND. de Montréal (voir no de janvier p. 30)G. Bourbeau - 418-628-5791 Congé férié - Journée nationale des Patriotes Croq'sentiers - Montée au Lac des Roches à Québec	
22 me 18 h 00 22 me 9 h 30	Souper au Restaurant Les Cailles de l'École hôtelière Fierbourg (voir no de janvier p. 31) C. Levesque - 418- 666-1940 Vélo - Provigo / Traverse de Lévis / Parcours des Anses	38
23 je 19 h 00 27 lu 9 h 00 27 lu 13 h 30	Solidarité-Sud - Soirée d'information au Centre communautaire Claude-Allard	37
29 me 10 h 00 29 me 13 h 00 30 je 9 h 30	Vélo - Beaumont / Saint-Michel / Saint-Vallier D. Bellavance - 418-628-2301 Golf du mardi - Réunion d'information au Centre communautaire du Plateau S. Bolduc - 418-627-9717 Journée au Casino de Charlevoix L. Trudelle - 418-626-4619	38 38 28
Juin	Activité Resp Tél.	P.
04 ma 04 ma 05 me	Croq'sentiers - Sentier du Lac Saint-Augustin à Saint-Augustin-de-Desmaures	26 38 38 39
08 sa 17 h 00 10 lu 8 h 15 10 lu	Festin annuel de homard - Souper - Centre communautaire Bon-Pasteur	35 37 10
10 lu 13 h 30	Tous Azimuts - Conférence « Vivre avec le cannabis » au Centre communautaire du Plateau S. Laforest - 418-622-1375	26

	CA	LENDRIER DES ACTIVITES - PRITEMP	S-ETE 2019
Jui	in	Activité	Resp Tél. P.
11 ma		Golf du mardi A-1 au Club Stoneham	
11 ma		Golf du mardi A-2 au Club Donnacona	
12 me	10 h 00	Vélo - Saint-Apollinaire et ses environs	
14 ve		Début de la semaine de camping au Camping des Aulnaies	N. Maheux - 418-849-8110 39
17 lu	9h00	Croq'sentiers - Sentier des poètes à Beauport (ou reprise du 10 juin)	D. Pageau - 418-933-2255 37
17 lu	18 h 00	Tous Azimuts - Fêtes des pères au Centre communautaire du Plateau	S. Laforest - 418-622-1375 26
18 ma		Golf du mardi A-1 au Club Albatros	S. Bolduc - 418-627-9717 38
18 ma		Golf du mardi A-2 au Club Stoneham	J. Thibault - 418-849-5693 38
19 me	10 h 00		
20 je	7h00	Voyage - Lac Saint-Jean et Val-Jalbert - retour le 21	P. Morin - 418-659-4263 42
24 lu		Congé de la Saint-Jean-Baptiste - aucune activité au programme	
25 ma		Golf du mardi A-1 au Club Donnacona	S. Bolduc - 418-627-9717 38
25 ma		Golf du mardi A-2 au Club Lac Sergent	J. Thibault - 418-849-5693 38
26 me	10 h 00	Vélo - Pont-Rouge / Cap-Santé / Deschambault	D. Bellavance - 418-628-2301 38
27 je	8h00	Lieu historique national de la Grosse-Île dans l'archipel de l'Isle-aux-Grues	
27 je	17 h 00	Souper-Théâtre au Nouveau Théâtre de l'Île d'Orléans	
Jui		Activité	Resp Tél. P.
01 lu	9h00	,	
02 ma	31100	Golf du mardi A-1 au Club Lac Sergent	
02 ma		Golf du mardi A-2 au Club Métropolitain	
-	10 h 00	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
07 di	10 h 30	Brunch musical au Domaine Forget suivi du casino de Charlevoix	
07 ui 08 lu	9h00	Croq'sentiers - Sentier de la Promenade Jacques-Cartier à Pont-Rouge	
09 ma	91100	Golf du mardi A-1 au Club Orléans	
09 ma		Golf du mardi A-2 au Club Albatros	
	10 h 00	Vélo - Rivière Jacques-Cartier	
	101100	Tous Azimuts - Journée folle et mystérieuse	
13 sa 15 lu	0600	Croq'sentiers - Île d'Orléans - Marche et Tour d'observation à Saint-François	
16 ma	91100	Golf du mardi B-1 au Club Métropolitain	
		Golf du mardi B-2 au Club Orléans	
16 ma			
16 ma		Vélo - Voyage à Bromont	
22 lu	01.00	Croisière-spectacle MAMBO-MAMBO sur le Louis-Jolliet à Québec	
22 lu	9 n 00	Croq'sentiers - Base de plein air La Décourverte de Val-Bélair	
22 lu		Remise des textes pour le prochain numéro de L'INFO CJR	
23 ma		Golf du mardi B-1 au Club Stoneham	
23 ma	401.00	Golf du mardi B-2 au Club Donnacona	
	12 h 00		
	10 h 00	Vélo - Saint-Henri / Cycloroute et rangs de Bellechasse	
25 je	12 h 00	Trois-Rivières et spectacle hommage aux Cowboys Fringants	
29 lu	9h00	Croq'sentiers - Vallée de la Jacques-Cartier à Stoneham	
30 ma		Golf du mardi B-1 au Club Albatros	
30 ma		Golf du mardi B-2 au Club Stoneham	
	10 h 00	Vélo-Scott/Vallée-Jonction.	
Ao	ut	Activité	Resp Tél. P.
02 ve	12 h 00	Découverte dans les Bois-Francs et Théâtre des Grands Chênes	A. Bellemare - 418-627-3730 30
02 ve	7h00	<u> </u>	
05 lu		Crog'sentiers - Sentier Les Florent à Baie-Saint-Paul (autobus \$ - inscription obligatoire)	
06 ma		Golf du mardi B-1 au Club Donnacona	•
06 ma		Golf du mardi B-2 au Club Lac Sergent	
	10 h 00	Vélo - Deschambault / Saint-Marc-des-Carrières / Saint-Alban / Saint-Casimir	
10 sa		Tous Azimuts - Journée folle et mystérieuse	
12 lu	9h00	Croq'sentiers - Rivière Montmorency à Beauport (ou reprise du 5 août)	

CA	LENDRIER DES ACTIVITÉS - PRITEM	IDC ÉTÉ 2010
Août	LENDRIER DES ACTIVITES - PRITEIVI Activité	Resp Tél. P.
13 ma	Golf du mardi B-1 au Club Lac Sergent	S. Bolduc - 418-627-9717 38
13 ma	Golf du mardi B-2 au Club Métropolitain	J. Thibault - 418-849-5693 38
14 me 10 h 00	Vélo - Saint-Henri / Sainte-Claire / Saint-Malachie — Tronçon Monk	D. Bellavance - 418-628-2301 38
16 ve 8 h 30	Journée en Beauce - Domaines panoramiques du Radar et à l'Héritage	
18 di	Voyage - Philadelphie et le pays des Amish - retour le 21	
19 lu 9 h 00	Croq'sentiers - Sentier de la rivière Etchemin à Lévis	
20 ma	Golf du mardi B-1 au Club Orléans	
20 ma	Golf du mardi B-2 au Club Albatros	
21 me 10 h 00	Vélo - Breakeyville / Saint-Lambert	
21 me	Saint-Jean-de-Matha - Voyage thématique golf/bridge - retour le 23 (détails à venir).	
22 je 9 h 00	Visite de la Maison du bootlegger et croisière sur la rivière Malbaie	
23 ve 12 h 00	L'Assomption - Théâtre Hector-Charland : « Un souper d'adieu »	
24 sa	Bal en blanc au Centre communautaire Bon-Pasteur	
26 lu 9 h 00	Croq'sentiers - Base de plein air de Sainte-Foy à Québec	
27 ma	Golf du mardi - Repas fin de saison - heure et lieu à déterminer	S. Bolduc - 418-627-9717 38
28 me 10 h 00	Vélo - Saint-Édouard-de-Lotbinière	D. Bellavance - 418-628-2301 38
Sept.	Activité	Resp Tél. P.
02 lu	Congé de la Fête du Travail - aucune activité au programme	
03 ma 8 h 00	Inscription en ligne jusqu'à 20 h sur la plateforme du site Web de la CJR	L. Giroux - 418-622-1093 22
04 me 9 h 45	Journée d'inscription au sous-sol de l'église Saint-Jérôme	
09 lu	Lundis PM - début de la saison automnale	
	ACTIVITÉS CORPORATIVES À VE	ENIR
16 octobre - Ren	contre des responsables d'activités	
8 novembre - Ac	cueil des nouveaux membres	
16 novembre - 1	7 h 30 - Souper et soirée 25° anniversaire au Patro Roc-Amadour	

ADDECCES DEC I	IELIV AÙ CE TI	CAINIENIE LEC	A OTIV JITÉC
ADRESSES DES L	11FUX () SF 11	FNNFNI IFS	$\Delta(IIVIIFS)$

Arpidrome de Charlesbourg	
	7950, 1 ^{re} Avenue
	1399, route de la Seigneurie, Saint-Roch-des-Aulnaies
Centre communautaire Bon-Pasteur	425, Rue du Bienheureux-Jean-XXIII
Centre communautaire Claude-Allard	3200, avenue d'Amours
Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Chalet des Loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
Domaine Cataraqui	41, chemin Saint-Louis (voisin de la Maison Michel-Sarrazin)
École hôtelière Fierbourg	337, 76° Rue Ouest
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Église Saint-Jérôme	
Hôtel Signature	rue Marigot - boul. Laurentien, sortie 154, tourner à droite
	1807, chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans
Parc Chabot	1641, avenue de Colmar
Parc Maurice-Dorion	8815, avenue Jean-Paquin
Patro de Charlesbourg	7700, 3 ^e Avenue Est
Patro Roc-Amadour	2301, 1 ^{re} Avenue, Québec
Stationnement de l'église Sainte-Cécile 9150, aven	ue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)



ACTIVITÉS « TOUS AZIMUTS »



Simonne Laforest

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2019

Date	Heure	Activité	(\$)
6 mai	9 h	Déjeuner-croissant en musique avec le groupe « Allégro » - Centre communautaire du Plateau - Inscription obligatoire	15\$
13 mai		Fête des mères	
	13 h 30	Rendez-vous à la Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement (Exposition de <i>Geneviève Émond</i>)	
	14 h 30	Visionnement du film « <i>Le rire de ma mère</i> » à l'auditorium de la Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement - 132 places - Inscription obligatoire	
	17 h	Souper au Manoir du Spaghetti à vos frais - 72 places - Inscription obligatoire.	(\$)
27 mai	13 h 30	Témoignage « <i>Guerre 1939-1945</i> » - <i>Harold Winter</i> , conférencier - Centre communautaire du Plateau	
3 juin	13 h 30	« <i>Le décès et ses impacts fiscaux</i> » - <i>Richard Deschênes</i> , conférencier - Centre communautaire du Plateau	
10 juin	13 h 30	« Vivre avec le cannabis » - Gilles Doucet, conférencier - Centre communautaire du Plateau	
17 juin	18 h	Fête des Pères souper et soirée de danses - Centre communautaire du Plateau	(\$)
13 juillet		Journée folle et mystérieuse : on ne s'ennuie jamais!	(\$)
10 août		Journée folle et mystérieuse : on ne s'ennuie jamais!	(\$)

RÉTROSPECTIVE LA CJR FÊTE LA ST-VALENTIN

Depuis 2 ans, plus de 160 personnes participent à cette belle fête. L'amour et l'amitié étant au rendez-vous...les gens arrivent heureux à la vision des poules grillant sur la neige et ravis de pouvoir rencontrer leurs amis pour partager un très bon buffet méchoui BBQ, raconter leurs bons coups. Après le repas, les participants ont pu danser sous les rythmes entraînants du groupe LÉGEND'AIR, le tout entrecoupé d'une animation-surprise où *Françoise Bélanger* et *Louise Pitre* ont livré chacune une excellente prestation.



Merci sincère à vous, participants, pour votre assiduité, votre fidélité, votre respect et votre belle collaboration habituelle ainsi qu' à tous les bénévoles qui ont travaillé à ce beau succès.

C'est grâce à cela que nous pouvons dire : activité très bien réussie.

Au revoir à l'an prochain!

Simonne Laforest, responsable







Ginette Levesque

Avec le retour du beau temps, il est temps de planifier vos sorties pour les prochaines semaines. Les nombreuses activités que propose notre équipe contribueront à rendre votre été inoubliable. Profitez-en bien!

À compter du 1^{er} juin *Lise Dubé* assumera la responsabilité de notre groupe alors que je demeurerai son adjointe.

Vous pourrez-donc vous adresser à l'une ou l'autre d'entre nous pour des informations supplémentaires sur les activités présentes ou futures.

Bon été à tous!

Ginette Levesque, coordonnatrice - 418-849-6788

1- LA 21^E SAISON DE BRIDGE PRINTEMPS 2019

La saison se termine le 17 mai prochain.

Un tournoi suisse avec souper se tiendra le vendredi 26 avril à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Le coût d'une séance de duplicata est de 3 \$ pour un membre et de 5 \$ pour un non membre. La séance débute à 13 h et se termine généralement avant 17 h. Nous vous demandons de ne pas arriver avant 12 h 30 pour nous permettre de préparer la salle.

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

Une équipe dynamique, formée de *Danielle Lessard*, *Claude Charbonneau*, *Hélène Sanfaçon*, *Yves Lemay*, *Gilles Mercier*, *Lucette Pellerin* et *Jacques Labbé*, assure le succès de cette activité. Je les remercie pour leur contribution à la 21^e saison de bridge.

Nous reprendrons nos activités régulières le vendredi 6 septembre à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau, responsable - 418-623-2863

2- VISITE DE L'ÉLECTRIUM ET SPECTACLE MULTIMÉDIA AURA

Date : le jeudi 16 mai

Suite à l'inscription du mois de janvier, c'est complet. Nous avons une liste d'attente de plusieurs personnes. Celles-ci seront contactées dans les prochains jours.

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

3- GROUPE INSTRUMENTAL « ALLEGRO » Musiciens recherchés!



Répertoire : chansons des années 30 à 50, et quelques « nouveautés » des années 70! Nous jouons avec plaisir tous les mardis après-midi. Si vous lisez la musique et que vous jouez de la basse, du saxophone, de la clarinette, du trombone ou du violon, ...venez « jazzer » avec nous!

Robert Sanscartier, responsable rsanscartier@hotmail.com

4- SCRABBLE

Le lundi 10 juin prochain aura lieu la dernière activité de la saison d'hiver du scrabble.

Encore cette année, nous avons accueilli quelques nouveaux membres et avons partagé le même plaisir de jouer et d'échanger entre nous à chaque semaine.

L'activité faisant relâche pour l'été, on se donne rendezvous en septembre. D'ici là, bon été à tous nos joueurs ainsi qu'aux membres de la CJR!

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

5- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI

Date : le jeudi 9 mai Heure : 11 h 30

Situé au cœur de Sillery, le Domaine Cataraqui constitue l'un des rares jardins historiques du Québec. Rénovée avec élégance et dans le respect de son



âme, la villa du domaine vous ouvre les portes de sa salle à manger. Découvrez un endroit magnifique au cachet d'exception.

L'école hôtelière de la Capitale utilise les nouvelles installations du Domaine Cataraqui à des fins de formation pour ses élèves inscrits au programme de cuisine et de service de restauration.

Menu table d'hôte : amuse-bouche, 3 choix d'entrées, 2 choix de potages, choix de plats de résistance, choix de desserts.

Coût : 25 \$ par personne, taxes et service en sus Un dépôt de 5 \$ en argent (remboursable sur place) sera demandé lors de l'inscription. Stationnement gratuit

L'entrée se fait par la porte principale, côté fleuve. Il est possible de se promener sur le site après le repas.

Note : le nombre de places est limité à 50.

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619 assistée d'André Bellemare

6- CASINO DE CHARLEVOIX

Avec la collaboration de Groupe Voyages Québec Date : le jeudi 30 mai



Programme de la journée :

9 h 30 Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile en autocar de luxe

Dîner libre dans un resto à La Malbaie

14 h 30 Arrivée au Casino de Charlevoix Souper au St-Hubert ou au Manoir Richelieu (inclus au forfait) 19 h 30 Départ du Casino de Charlevoix

21 h 30 Arrivée à Charlesbourg

Coût: 30 \$ par personne incluant le transport, le souper

et les taxes.

Note : Vous devez avoir une carte d'identité avec photo

pour vous prévaloir du coupon-repas pour le sou-

per. N'oubliez pas votre carte du casino.

Lyne Trudelle, responsable – 418-626-4619 assistée de *Jean-Louis Drolet*

7- UNE JOURNÉE À LA GROSSE-ÎLE

En collaboration avec Voyages Club Sélect

Date: le jeudi 27 juin



En 1832, l'arrivée imminente d'une épidémie de choléra force les autorités à établir une station de quarantaine sur cette île située près de Québec.



Les principaux endroits à visiter sont l'exposition multimédia, l'édifice de désinfection, le sentier pédestre qui vous conduira au tout nouveau mémorial en passant par la croix celtique et le cimetière des irlandais. Un train balade vous permet de découvrir le village des employés de la station de quarantaine, le secteur des hôpitaux, les chapelles catholique et anglicane en plus de rencontrer des personnages d'époque.

Programme de la journée :

8 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile 9 h 30 Arrivée à Berthier-sur-mer et embarquement

pour la traversée menant à la Grosse-Île avec Croisières Lachance. Des employés de Parcs Canada vous feront découvrir ce lieu historique national.

12 h Dîner de style boite à lunch (inclus)

16 h 30 Retour prévu à la maison

Coût: 145 \$ par personne comprenant le transport en

véhicule de luxe, le service d'un guide accompagnateur, le dîner et tous les pourboires et taxes.

Nombre de places : 54 Inscription en ligne : 30

INSCRIPTION EN LIGNE

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

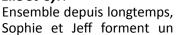
8- SOUPER-THÉÂTRE - ÎLE D'ORLÉANS

Date: le jeudi 27 juin

Endroit : Nouveau Théâtre de l'Île d'Orléans

PLAN DE MATCH

Une comédie de Claude Montminy, dans une mise en scène de *Carol Cassistat*, avec *Éva Daigle*, *Laura Amar*, *Sébastien Dorval* et *Élie St-Cyr*.



couple solide. Au tennis comme à la maison, la sous-ministre et le facteur se complètent parfaitement... jusqu'au jour où Jeff perd son emploi. Surprise! À 42 ans, il décide alors d'écouter son cœur et de retourner au CEGEP... en ART. Sophie, de treize ans son aînée, tout près d'une retraite bien méritée, voit ses projets d'avenir partir en fumée. Camarades de classe envahissants, jalousie, conflits de génération, humiliations et remises en question : rien de tout cela ne faisait partie du plan de match!



17 h Bar-terrasse avec vue sur le fleuve18 h Souper-Méchoui (Lechasseur)

20 h Comédie-théâtre

Coût: 59 \$ (priorité aux membres), incluant le souper-méchoui, la comédie-théâtre, les taxes, les frais de service et les pourboires. Les billets vous seront remis sur place.

Nombre de places : 90 Inscription en ligne : 45

INSCRIPTION EN LIGNE

Note: Un transport en autobus sera disponible au départ de l'église Sainte-Cécile à 16 h 30 au coût de 5 \$ payable en argent. Réservation obligatoire lors de la journée d'inscription.

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

9- BRUNCH MUSICAL AU DOMAINE FORGET

Avec la collaboration de Groupe Voyages Québec.

Date: le dimanche 7 juillet

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 10 h 30.



Je vous invite au Domaine Forget pour déguster un buffet savoureux agrémenté par une vue imprenable sur le fleuve Saint-Laurent et la prestation de musiciens talentueux.

En après-midi, temps libre au casino de Charlevoix. Souper sur place. À noter que le repas est une gracieuseté des Casinos du Québec : seul le Casino de Charlevoix peut déterminer si le repas sera servi au manoir Richelieu ou à la rôtisserie St-Hubert à l'intérieur du Casino. L'agence n'a pas la possibilité d'exiger que le souper soit servi au Manoir Richelieu.

Coût: 89 \$ par personne incluant le transport en autocar de luxe, 2 repas, service d'un accompagnateur, activités au programme, taxes et frais de service.

Ginette Turner, responsable - 418-622-7059

10- CROISIÈRE-SPECTACLE MAMBO/MAMBO

En collaboration avec Groupe Voyages Québec Date : le lundi le 22 juillet



Assistez au spectacle-croisière Mambo/Mambo. L'embarquement sur le AML Louis Jolliet se fera à partir du quai Chouinard dans le quartier Petit Champlain.

Découvrez les villes de Québec et de Lévis vues du fleuve. Vous pourrez admirer la côte à partir du Cap Diamant jusqu'à la chute Montmorency et l'Île d'Orléans. La combinaison parfaite entre nature et culture!

Votre croisière va se transformer avec les rythmes tropicaux de la Havane. On vous invite à danser au son de la musique latine telle que jouée par les plus grands orchestres de Cuba. Un dîner vous sera servi à bord du bateau. Apportez votre bonne humeur car nous allons chanter et danser sous le soleil!

Coût: 139 \$ par personne incluant le transport en autocar scolaire, 1 repas, les services d'un accompagnateur, activités au programme, taxes et frais de service.

Ginette Turner, responsable - 418-622-7059

11- SPECTACLE DU CIRQUE DU SOLEIL

Hommage aux Cowboys Fringants et visites à Trois-Rivières Dates : le mercredi 24 juillet et le jeudi 25 juillet

Cette activité qui n'avait pas parue dans L'INFO-CJR de janvier a suscité beaucoup d'inscriptions le 4 janvier suite à l'envoi aux membres par courriel. Il reste quelques places seulement pour combler les 2 autocars et il est possible de laisser votre nom sur une liste d'attente.



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

Le Musée POP (La culture populaire du Québec) annonce plusieurs nouvelles expositions dont « Autour d'une Broue : l'aventure de la bière au Québec », « Le début d'un temps nouveau, la Révolution tranquille » et « Attache ta tuque! » qui devraient être fort intéressantes.

Pour le souper libre, plusieurs suggestions de restos et de menus vous seront proposées.

En soirée, nous allons à l'Amphithéâtre Cogeco voir le magnifique spectacle du Cirque du Soleil qui rend hommage cette année aux « Cowboys Fringants ». De très bons sièges vous attendent.

Programme de la journée :

- 12 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
- 13 h 30 Pause santé
- 14 h Visite guidée de Trois-Rivières avec un personnage historique
- 16 h Visite guidée du Musée POP (La culture populaire du Québec)
- 18 h Souper libre au centre-ville de Trois-Rivières
- 20 h 30 Spectacle du Cirque du Soleil
- 24 h 00 Retour à Charlesbourg (heure approximative)

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

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619 assistée d'André Bellemare - 418-627-3730

12- DÉCOUVERTE NATURE DANS LES BOIS-FRANCS

Date: le vendredi 2 août Endroit: Kingsey Falls

Programme de la journée :

- 12 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
- 14 h Pause-confort (toilette) à l'arrivée au Parc Marie-
 - Victorin
- 14 h 30 Présentation multimédia et parcours commenté à l'intérieur d'une usine Cascades en pleine action. Initiation aux procédés de recyclage en industrie et aux méthodes de fabrication du papier mouchoir, hygiénique et à mains.
- 16 h Pause-santé avec choix d'infusions florales
- 16 h 30 Visite commentée du plus grand jardin écologique du Québec. Un univers horticole unique où la nature s'anime au fil des 5 jardins thématiques où vous pourrez observer d'impressionnantes mosaïcultures en trois dimensions. Ce parc vous enchantera par la beauté de ses aménagements respectueux des milieux naturels.
- 18 h Souper-buffet chaud sur place (inclus au forfait)



20 h 30 Comédie savoureuse au théâtre des Grands Chênes où l'humour côtoie la critique sociale avec : Claude Prégent, Félix B. Duchesneau, Diane Lavallée, Marc-André Poliquin, Pierre Brassard, Catherine Florent, Anne-Catherine Choquette et Stéphane Roy.

22 h 30 En route pour le retour à Québec

Coût: 124 \$ par personne (priorité aux membres) incluant le transport en autocar de luxe, les visites commentées, le souper, le théâtre, les taxes et les pourboires.

Nombre de places : 54 Inscription en ligne : 30

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

13- L'ÎLE DES MOULINS

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : le vendredi 2 août

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

Direction Lanaudière!

Situé à Terrebonne, ce complexe industriel du 19° a été au cœur d'une des plus importantes seigneuries du Québec. Aujourd'hui, cinq bâtiments historiques témoignent de la vitalité économique apportée par ses seigneurs



et censitaires. Dîner au Club de golf Le Mirage, propriété de *Céline Dion*, un endroit qui vous en mettra plein la vue! Le chef *Mario Julien* vous concoctera un délicieux buffet.

En après-midi, visite du Jardin Moore où vous seront décrites l'histoire et les techniques horticoles et écologiques de son créateur. Pour terminer la journée, participez à une conférence musicale de l'orgue Casavant à l'église de Saint-Henri-de-Mascouche : vous y verrez les toiles de *Georges Delfosse* et rencontrerez *Benoît Carrière*, organiste en résidence.

Coût: 159 \$ par personne incluant le transport en autocar de luxe, 2 repas, les services d'un guide accompagnateur, activités au programme, taxes et frais de service.

Nombre de places : 54 Inscription en ligne : 30

INSCRIPTION EN LIGNE

Lise Dubé, responsable CJR - 418-626-4501

14- DOMAINES PANORAMIQUES EN BEAUCE

Date: le vendredi 16 août

Venez découvrir un panorama époustouflant au Domaine à l'Héritage, un grandiose amphithéâtre naturel à flanc de montagne. Suivez ces chemins aux bordures remplies de fleurs qui vous conduiront entre autres au jardin des souvenirs



et à l'île des amours. Vous serez émerveillé de la beauté de ces emplacements où il fait bon s'arrêter pour piqueniquer et se détendre en se laissant bercer par le chant des oiseaux et le son de la musique. Ce havre de paix est un incontournable de la Beauce.

Plongez dans une époque militaire passionnante et revivez

des moments d'histoire racontés par un guide-interprète au Domaine du Radar. Cette station militaire secrète avait comme objectif la surveillance aérienne de la région. Fermée en 1964, elle fut transformée en base plein air. La visite (environ 1 h 30) se termine avec un documentaire d'époque réalisé par Radio-Canada. Panorama exceptionnel au sommet du Mont Sainte-Marguerite.

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

10 h Visite guidée du Domaine du Radar (en autobus) 12 h 30 Visite libre des magnifiques jardins du Domaine à

12 h 30 Visite libre des magnifiques jardins du Domaine à l'Héritage; boîte pique-nique distribuée sur place.

15 h 30 Départ pour le retour à Québec

Coût: 69 \$ par personne (priorité aux membres), incluant le transport en autocar de luxe, les visites au programme, le lunch du midi, les taxes et pourboires ainsi que les majestueux panoramas.

Nombre de places : 54 Inscriptions en ligne : 30

INSCRIPTION EN LIGNE

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

15- LA MALBAIE - MAISON DU BOOTLEGGER ET CROISIÈRE EN BATEAU-MOUCHE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date: le jeudi 22 août

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 9 h.

Replongez dans l'ambiance d'une ancienne maison de prohibition truffée de portes secrètes, de bars camouflés et de chambres privées, toutes reliées par les corridors d'un étonnant labyrinthe... Venez en apprendre plus sur la MAISON DU BOOTLEGGER et cette époque!



Après le dîner et la visite guidée, départ pour le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, l'un des plus beaux sites naturels du Québec, pour la croisière en bateau-mouche sur la Rivière Malbaie où l'on naviguera entre des parois rocheuses parmi les plus



hautes de l'est du Canada. Vous pourrez ainsi admirer la splendeur et les paysages de la Rivière Malbaie. Un guide du parc nous accompagnera et nous parlera de l'histoire, de la faune, de la flore et des caractéristiques géologiques de ce site extraordinaire.

Coût: 169 \$ par personne incluant le transport en autocar de luxe, 1 repas à la maison de prohibition, les services d'un guide accompagnateur, activités au programme dont la croisière, taxes et frais de service.

Nombre de places: 48 Inscription en ligne: 30 INSCRIPTION **EN LIGNE**

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

16- « UN SOUPER D'ADIEU » AU THÉÂTRE **HECTOR-CHARLAND**

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date: le vendredi 23 août

Programme de la journée :

12 h Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile en direction de la région de Lanaudière, au théâtre Hector-Charland situé à l'Assomption.

20 h 30 Pièce de théâtre « Un souper d'adieu ».



Pierre et Clothilde réalisent que certaines de leurs relations amicales ne leur apportent plus rien et décident d'organiser des soupers bien particuliers, sortes de cérémonies de rupture où ils rendront hommage à chacun de leurs amis tout en leur faisant comprendre que leur amitié arrive à échéance. Toutefois, lors du premier souper, le plan présente des failles. Entre un Pierre un peu indolent et une Clothilde plutôt imprévisible, leur ami Antoine redouble de curiosité et rien ne se passe comme prévu!

24 h Heure approximative du retour à Québec

Coût: 145 \$ comprenant le transport en autocar de luxe, un repas, le service d'un guide accompagnateur,

les taxes et les pourboires.

Nombre de places: 54 Inscription en ligne: 30 NSCRIPTION **EN LIGNE**

Note: Un minimum de 40 personnes est nécessaire pour

que cette activité se réalise.

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

17- UNE NUIT SOUS LES PONTS DE PARIS

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

le dimanche 29 septembre COMPLET Endroit : Capitole de Québec

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 13 h.



Assistez au spectacle « Sous les Ponts de Paris ». Venez revivre la belle époque de la chanson française. Un spectacle comprenant plus d'une quarantaine de chansons! Sur scène, une quinzaine d'artistes et plus d'une centaine de costumes dans un décor grandiose et lumineux. Vous entendrez les chansons qui ont été interprétées par les légendes françaises telles Michel Sardou, Gilbert Bécaud, Michel Fugain, Alain Barrière, Dalida et bien d'autres. Un spectacle ponctué de plusieurs thèmes! Venez rêver et chanter avec les grandes voix de la chanson française.

Coût: 139 \$ par personne incluant le transport en autobus scolaire, 1 repas, les services d'un guide accompagnateur, activités au programme, taxes et frais de service.

Nombre de places: 54 Inscription en ligne: 30 INSCRIPTION **EN LIGNE**

Lise Dubé, responsable CJR - 418-626-4501

18- CANNEBERGE EN FÊTE - VICTORIAVILLE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date: le jeudi 10 octobre

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

Vivez l'événement Canneberge en fête à Saint-Louis-de-Blandford et découvrez tout ce qu'il y a à savoir sur ce petit fruit rouge. Visite commentée d'une cannebergière où vous apprendrez comment on cultive et on récolte ce fruit



nommé « atoca ». Vous assisterez au grand spectacle de la récolte directement dans un champ de canneberges. Vous pourrez admirer les couleurs flamboyantes des fruits flottant sur l'eau. Dîner aux saveurs de la canneberge.

En après-midi, visite guidée du Verger des Horizons de Warwick. Autocueillette de pommes, balade dans le ver-

ger et dégustation de jus, de beurre et gelée de pommes. Poursuivez votre circuit dégustation par un arrêt à la Fromagerie Warwick.

Coût: 129 \$ par personne incluant le transport en autocar de luxe, 1 repas, les services d'un guide accompagnateur, activités au programme, taxes et frais de service.

Nombre de places : 54 Inscription en ligne : 30

INSCRIPTION EN LIGNE

Lise Dubé, responsable CJR - 418-626-4501

19- BALADE EN BELLECHASSE

Date: le jeudi 24 octobre

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

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

9 h 15 Émile et Ève, les propriétaires de la Cidrerie le Somnambule de Saint-Henri, nous accueillent pour une conférence sur la culture d'un verger et vignoble et une dégustation de plusieurs de leurs produits dont leurs cidres artisanaux déjà offerts dans de grands restaurants.

11 h 30 Dîner à Sainte-Claire : repas complet préparé avec amour par deux grand-mamans et servi dans une ambiance familiale.



13 h Visite commentée de l'usine Prévost Car en pleine action, le plus important fabricant Nord-Américain d'autocars destinés au transport urbain et touristique (groupe A)

13 h 15 L'histoire d'un médecin de campagne, à la fois généraliste, chirurgien, obstétricien, dentiste et pharmacien, nous est racontée lors de la visite de la maison-musée du Dr Chabot, suivie de l'histoire de Prévost Car, racontée par un membre de la famille lors de la visite de la maison-musée du fondateur, *Eugène Prévost*. (groupe B)

14 h 30 Inversion des visites (groupes A et B)

16 h Départ pour le retour à Québec

Coût: 84 \$ (priorité aux membres) incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites, les dégustations, les frais de service, les taxes et les pourboires.

Nombre de places : 54 Inscription en ligne : 30 INSCRIPTION EN LIGNE

Note: Pour la visite de Prévost Car, souliers fermés obligatoires.

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

20- LE MEMPHIS CABARET

Date: le vendredi 1^{er} novembre

Endroit: Trois-Rivières

Dans sa nouvelle résidence musicale, *Martin Fontaine* vous reçoit avec rythme et couleurs pour un souper-spectacle dans un environnement magique et original.



Venez vivre l'expérience MEMPHIS dans ce lieu de prédilection des amateurs de musique live et des adeptes de bonne bouffe. *Martin* et ses musiciens vous feront vibrer aux sonorités du Blues, du Soul et du Rock'nRoll, parfois même teintés de Jazz ou de Country, de Funk ou de Hip Hop. Une soirée savoureuse et festive en compagnie d'un *Martin Fontaine* plus fougueux et en forme que jamais.

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

16 h 30 Temps libre sur la rue des Forges à Trois-Rivières

17 h 30 Accueil au cabaret pour le souper

20 h 30 Spectacle

22 h 30 En route pour Québec

Coût: 119 \$ (priorité aux membres), incluant le transport en autocar de luxe, le souper-spectacle, toutes les

taxes et les pourboires.

Nombre de places : 54 Inscription en ligne : 30



Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619 assistée d'André Bellemare - 418-627-3730

21- SPECTACLE DE NOËL COUNTRY BLANC

En collaboration avec Groupe Voyages Québec. Date : le samedi 23 novembre en après-midi.

Assistez au spectacle Noël Country Blanc animé par nul autre que *René Turgeon* à la salle Dina-Bélanger du collège Jésus-Marie de Sillery.



Sur une note country, venez entendre vos plus belles chansons de Noël telles que Winter Wonderland, White Christ-

mas, Silent Night, Blue Christmas, Minuit Chrétien, le tout dans un décor absolument féerique. Un spectacle incontournable à quelques semaines de Noël suivi d'un souper dans un restaurant de Québec.

Prix: 109 \$ par personne incluant le transport en autocar scolaire, le spectacle, un repas, les services d'un accompagnateur, les taxes et frais de service.

Ginette Turner, répondante CJR - 418-622-7059

RÉTROSPECTIVES

1- GROUPE INSTRUMENTAL 1

Encore une saison magnifique pour les musiciens qui ont eu beaucoup de plaisir dans les activités de la CJR. Le groupe, dont le nouveau nom est « LÉGEND'AIR », continue de s'améliorer afin de faire danser le plus de gens possible.



Les « LÉGEND'AIR » seront très actifs cet été dans plusieurs soirées. Les pratiques se sont terminées à la mi-avril et seront de retour à l'automne prochain. Si vous jouez du violon, de la trompette ou d'un autre instrument, vous êtes bienvenu pour compléter le groupe. Au plaisir de vous y accueillir.

Martin Chouinard, responsable - 418-628-7417

2- LES LUNDIS CHANTANTS

Suite au vif intérêt que les membres ont manifesté, l'activité de chant du lundi matin, renommée: « Les Lundis Chantants », s'est agréablement poursuivie.

Au total 84 personnes, dont plusieurs nouveaux participants, accompagnées de la dynamique *Hélène Garon*, ont expérimenté le bonheur de « Chanter pour le plaisir ».

Toute personne intéressée à joindre nos rangs est la bienvenue. Aucune connaissance musicale n'est requise, seulement la joie de chanter à l'unisson dans une atmosphère détendue.

« Les Lundis Chantants » feront relâche à compter du 29 avril. Les activités reprendront cet automne à compter du 16 septembre. Au plaisir de vous y accueillir.

Michel Pilon, responsable - 418-353-4117

3- CONVERSATION ANGLAISE

Do you speak english?

L'activité fait relâche cet été. Nous serons de retour en septembre pour des échanges animés au sein de groupes dynamiques.

Nous sommes toujours en recrutement de moniteurs. Votre niveau d'anglais est avancé et vous aimeriez animer un groupe? N'hésitez pas à nous contacter. Nous serons heureux de vous accueillir et vous pourrez compter sur le soutien des autres moniteurs pour vous aider à démarrer en douceur.

Pour les participants, vous pouvez déjà vous préparer en profitant de toutes les occasions de vacances pour rafraîchir vos connaissances. Pensez à nous cet été, pensez en anglais et au plaisir de vous accueillir à l'automne dans l'équipe de la conversation anglaise.

Louise Robitaille, responsable - 418-455-1784 assistée d'Yvan Coats - 418-564-4718

4- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

Toujours très populaire, le Club La Vie-Laine (40 personnes pour la saison d'hiver) réunit tous les mercredis avant-midi un groupe de passionnées de tricot!

Un club de femmes qui se retrouvent avec plaisir pendant 10 semaines pour partager des notions ou des trucs de tricot, échanger des patrons, montrer leurs dernières réalisations et partager par la même occasion!

Le Club La Vie-Laine reprendra ses activités le 2 octobre.

Andrée Girard et le Comité du Club andree.girard10@hotmail.com

5- LIGUE D'IMPROVISATION

Notre 2^e saison a été des plus intéressantes pour les 12 joueuses du groupe d'improvisation dont 7 débutantes.

Le groupe s'est progressivement adapté et comprend BIEN maintenant les subtilités de l'impro avec l'aide de l'arbitre et entraîneur *Denis Giroux*. Toutes les femmes sont très bonnes et s'amusent beaucoup.

Nous faisons relâche pour l'été et reviendrons en grande forme en septembre.

Bon été à tous.

Nicole Letellier, responsable – 418-626-5208



ACTIVITÉS SOCIALES



Bonjour à tous,

Encore une fois les ACTIVITÉS SOCIALES vous proposent des rencontres cordiales, des repas toujours appréciés, des soirées mémorables au son de notre orchestre LÉGEND'AIR.

Nous vous réservons un programme de surprises et de nouveautés qui seront sûrement appréciées de tous avec le groupe de responsables les DYNA-MIK.



De gauche à droite : Micheline Tremblay, Pierrette Lépine, Claudette Gauthier, Lise Dubé, Huguette Charpentier, Claire Levesque, Andrée Cliche

Au plaisir de vous rencontrer dans la plus grande joie et la bonne humeur: sourire, c'est notre habitude aux ACTIVI-TÉS SOCIALES.

Huguette Charpentier, coordonnatrice

1- FESTIN ANNUEL DE HOMARD 2019 COMPLET

Date: le samedi 8 juin (ouverture des portes à 17 h)

Endroit: Centre communautaire Bon-Pasteur



Vu la popularité de cette activité, NOUS AFFICHONS COM-PLET. Cependant, vous pouvez mettre votre nom sur une liste d'attente. Si nous avons des annulations, vous serez appelé pour remplacer.

Huguette Charpentier

Vous êtes inscrit, n'oubliez pas d'apporter vos pinces à homard et votre boisson préférée, avec ou sans alcool.

Problème d'ALLERGIE, veuillez nous le dire avant le 31 mai.

Au plaisir de vous accueillir

Claire Levesque, responsable - 418-666-1940 Lise Dubé, responsable-adjointe - 418-626-4501

2- LE BAL EN BLANC EST DE RETOUR

Date: le 24 août

Endroit: Centre communautaire Bon-Pasteur

16 h 30 Inscription: 16 h 30 17 h Cocktail sous le chapiteau 18 h Souper - Apportez votre vin

Soirée dansante avec le groupe LÉGEND'AIR

Coût: 45 \$/membre - 60 \$/non membre

N'oubliez pas la condition : être habillé en blanc selon votre imagination.

Nombre de places: 120 Inscription en ligne: 80

Responsables:

Micheline Tremblay - 418-624-0834 Claudette Gauthier - 418-977-3885

3- SOIRÉE DE DANSE 2019

Date: le samedi 28 septembre

Endroit: Centre communautaire du Plateau Heure: 19 h 30 (les portes ouvriront à 19 h)

Vous avez aimé vos soirées de danse l'an dernier? Que diriez-vous d'une autre belle soirée avec l'orchestre LÉGEND'AIR.



INSCRIPTION

EN LIGNE

ACTIVITÉS SOCIALES... suite

Apportez votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Une collation vous sera servie en soirée : grignotines, café, et gâteaux.

Venez vous amuser avec nous.

Merci de réserver votre place afin que nous puissions monter la salle en conséquence.

Coût: 10 \$/membre - 15 \$/non membre

Nombre de places : 100

Inscription le 2 mai et aux Lundis PM.

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

4- BRUNCH AUTOMNAL

Date: le dimanche 6 octobre

Endroit: Hôtel Signature Québec, salle Albatros

Notre rendez-vous annuel du brunch de la CJR est de retour dans un décor automnal féerique et enchanteur.

Un savoureux brunch vous sera servi.

Accueil: 9 h 30 Buffet: 10 h à 14 h

Coût: 36 \$/membre - 51 \$/non membre

Inscription aux Lundis PM entre 13 h et 15 h Date limite pour vous inscrire : le 30 septembre

Nombre de places : 150 Inscription en ligne : 50

INSCRIPTION EN LIGNE

Au plaisir de vous rencontrer.

Claudette Gauthier, responsable - 418-977-3885

Micheline Tremblay, responsable adjointe - 418-624-0834

5- CRIBB

Déjà le mois de juin s'annonce et qui dit juin dit vacances pour les joueurs de CRIBB qui fait relâche pour la période estivale. On se donne rendez-vous en septembre.

Bon été à tous.

Nicole Beauchesne, responsable – 418-627-2574

6- SOIRÉE HALLOWEEN

Date: le samedi 26 octobre

Endroit: Centre communautaire du Plateau

Nouveauté cette année, une soirée d'halloween juste pour vous, membres de la CJR, sous le thème

des années 70–80. Inscription: 17 h

Un apéro original vous sera servi

Souper: 18 h

Apportez votre boisson favorite

Soirée dansante

Coût: 40\$/membre - 55\$/non membre

Sortez vos vêtements des belles années de« Jeunesse d'aujourd'hui ». Soyez créatifs : costume de sorcière, vampire, etc. Ça va éclater : flower power, disco, jeux de lumières. Concours, surprises et prix de présence.

INSCRIPTION

EN LIGNE

Nombre de places : 120 Inscription en ligne : 80

inscription en lighe. 80

Claudette Gauthier, responsable - 418-977-3885

Micheline Tremblay, responsable adjointe - 418-624-0834

RÉTROSPECTIVE CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS

Du plaisir pour tous, on vous y attend.

Célébration du Printemps fût un succès. Les convives étaient très heureux, le repas succulent et la salle magnifiquement décorée. La soirée a été agrémentée par le groupe LÉGEND'AIR. L'ambiance était à son comble et les danseurs s'en sont donné à coeur joie.



Au plaisir de vous recevoir à nouveau l'an prochain.

Lise Dubé, responsable

Claire Levesque, responsable adjointe

Comité : Andrée Cliche, Claudette Gauthier, Pierrette Lé-

pine et Micheline Tremblay



ACTIVITÉS DE SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS



Je vous présente la programmation des activités sportives, de santé et de plein air pour la saison estivale préparée par les responsables de ces activités.

Durant cette période, plusieurs activités rejoignent beaucoup de membres tels le vélo, la pétanque et le golf du mardi. Dans le but d'éviter la cohue lors de la journée d'inscription du 2 mai, des journées de préinscription sont prévues pour les membres ayant participé à ces activités au cours de l'été dernier. Ceux qui ne se seront pas prévalu de cet avantage pourront s'inscrire en ligne le 1er mai ou en personne le lendemain à la journée d'inscription.

Gaétan Bourbeau, coordonnateur - 418-628-5791

1- CROQ'SENTIERS -PRINTEMPS/ÉTÉ 2019

Début : le lundi 6 mai

Coût: 7 \$ par année (janvier à décembre)

Croq'sentiers, avec la complicité de son équipe de bénévoles, vous propose une programmation estivale de 16 randonnées dans divers sentiers urbains ou forestiers de la grande région de Québec.



Toujours encadrés par une équipe responsable, vous pourrez pratiquer votre activité en sécurité pendant environ deux heures sur des parcours de 5 à 10 km quel que soit votre niveau de marche. En effet, les gens se répartissent en trois groupes, les mollos, les mezzos et les rapidos, dont la vitesse s'adapte aux conditions des sentiers.

Les marches ont lieu le lundi matin. À l'occasion, l'activité se prolonge sur l'heure du midi ou en après-midi. Vous trouverez, au calendrier de L'INFO-CJR, les dates et lieux de marches pour la saison. À chaque semaine, les membres reçoivent un courriel contenant des précisions sur la marche du lundi suivant. Les membres peuvent se rendre au site de marche proposé mais Crog'sentiers favorise le covoiturage à partir du stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Certaines sorties nécessitent un transport en autobus et le nombre de places y est limité. Il est donc essentiel de s'inscrire et d'en payer le coût lors de l'inscription. Cet été, deux randonnées avec transport sont proposées. Venez découvrir les paysages impressionnants du « Sentier pédestre de la rivière du Chêne à Leclercville » (niveau de difficulté intermédiaire ou facile), ainsi que le « Sentier Les Florent » (niveau de difficulté facile) avec des points de vue sur Baie Saint-Paul, Saint-Urbain, le fleuve Saint-Laurent, etc.

La programmation complète est accessible en version téléchargeable sur la plateforme du site Web de la CJR, sous Croq'sentiers.

Gaétan Bourbeau

Une version papier sera disponible lors de la journée d'inscription. Nous serons là pour répondre à vos questions.

Inscription en ligne:

Carte de membre (1 fois par année) Sorties en autobus : 20 places chacune INSCRIPTION **EN LIGNE**

Équipez-vous de bonnes chaussures de marche, de bâtons de marche et d'une bouteille d'eau, puis « Venez marcher avec Croq'sentiers! »

Pour nous rejoindre:

Diane Pageau, communications Crog'sentiers - 418-933-2255

Michel Goulet, responsable (par intérim) de Croq'sentiers clubcrogsentiers@gmail.com

2- PÉTANQUE

Eh oui, il sera de retour!

QUI: le club de pétanque de la CJR Nous sommes fiers de vous inviter à vous joindre à nous.



Début: le lundi 13 mai

20 \$ pour la saison payable par chèque à l'ordre

de la CJR - aucun remboursement après le 13 mai

Endroit: Parc Maurice-Dorion

Quand: lundi, mardi, jeudi: 19 h à 21 h (arrivée à 18 h 30)

mercredi: 9 h 30 à 11 h 30 (arrivée à 9 h)

La date du party de fin de saison sera confirmée au cours

de l'été.

Seule condition : être membre en règle de la CJR.

Évidemment, vous devez savoir que la pratique de ce sport doit se dérouler dans un esprit non compétitif et un climat convivial. N'oubliez pas que le respect des règlements et des consignes est important.

Il est primordial de se présenter au moins 30 minutes avant le début de l'activité. La formation des équipes se fait par tirage au sort. Tout joueur inscrit à un jour spécifique a priorité sur les joueurs inscrits à un autre jour.

Au plaisir!

André Landry, responsable - 418-842-6703

3- CROQUET

Début: le mardi 14 mai

Endroit: Parc Chabot (chalet Chabot)

Quand: mercredi et jeudi - 18 h 30 à 20 h 30 NOUVEAU: mardi - 9 h 30 à 11 h 30

Coût: 20 \$ incluant le matériel (maillets et boules)

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

Nous vous invitons à venir jouer au croquet. Cette activité récréative se joue sur gazon en équipe de deux et incite aux échanges, au divertissement et à la compétition amicale. Après chaque partie, de nouvelles



équipes sont formées pour la partie suivante.

Un animateur est toujours présent lors de l'activité. Cette année, nous aurons de nouveaux maillets (bâtons).

Afin de vous permettre de découvrir le croquet avant le début de la saison, nous vous proposons une rencontre d'initiation le mercredi 8 mai à 14 h. Les personnes intéressées doivent faire parvenir à *Pascale* un courriel à l'adresse baloujunior@gmail.com ou téléphoner au 418-622-9601.

Inscription en ligne : nombre illimité

INSCRIPTION EN LIGNE

Nous vous attendons.

Pascale Lejeune, Michel Bureau, Jean-Marie Perron, Michel Pilon et Camille Roy

4- CLUB VÉLO CJR 2019

Début : le mercredi 15 mai Fin : le mercredi 25 septembre

Voyage: 16 au 19 juillet Coût: 25 \$ pour la saison

La saison de vélo arrive à grands pas et il est temps de vous préparer physiquement pour être en forme et passer un bel été avec nous. N'oubliez pas que votre vélo a aussi besoin d'une mise au point pour vous mener à bon port.



Plusieurs nouveautés cette saison : le nombre de sorties de vélo passe de 15 à 18 et 4 nouveaux parcours ont été élaborés pour notre plus grand plaisir. Certains autres ont été modifiés.

Les 185 membres de l'été 2018 ont bénéficié d'une période de préinscription en avril. Les places disponibles seront offertes à tous, en ligne le 1^{er} mai et à la journée d'inscription de la CJR le 2 mai.

Afin d'assurer la sécurité de tous, le club vélo s'est doté d'un code d'éthique. Nous prenons pour acquis qu'en vous inscrivant au club de vélo CJR, vous vous engagez à respecter les règles et les obligations qui y sont mentionnées.

La rencontre de début de saison de tous les membres se tiendra le lundi 6 mai à 13 h au Centre communautaire du Plateau. Lors de cette rencontre, vous recevrez l'information sur la programmation des sorties hebdomadaires et sur les règles à respecter en faisant partie du club. Les inscriptions pour le voyage se feront après la réunion.

Comme les années passées, nous aurons 3 groupes de vitesse.

GROUPE	DISTANCE	VITESSE
Aventureux 3	30 à 45 km	15 à 19 km/h
Aventureux 2	55 à 65 km	19 à 23 km/h
Aventureux 1	65 à 80 km	24 à 28 km/h

Nous vous invitons à venir pédaler avec nous dans un cadre sécuritaire et bien organisé, à venir découvrir de beaux endroits et paysages et à socialiser avec des cyclistes qui ont les mêmes passions que vous : le vélo, la nature et l'amitié.

Vous trouverez les dates des sorties au calendrier des pages centrales du journal. La programmation complète sera disponible en téléchargement sur la plateforme.

Diane Bellavance, responsable - 418-628-2301

5- GOLF DU MARDI

Coût: 120 \$ par bloc

Après un hiver bien enneigé, la belle saison approche à grands pas et annonce le retour de notre saison de golf. Le Golf du mardi est fait pour ceux qui recherchent le plaisir de partager des moments agréables et de détente en bonne compagnie.



L'application des règlements du golf a pour but le respect des clubs de golf, des joueurs et des responsables de l'activité.

Nous vous invitons à une préinscription le jeudi 25 avril à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Très important : comme la demande est très forte, la priorité est accordée aux joueurs de la saison 2018. Les nouveaux joueurs seront inscrits sur une liste d'attente et un tirage au sort sera appliqué.

Une réunion d'information aura lieu le mercredi 29 mai à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Comme les années passées, la saison se divisera en deux blocs et nous pourrons jouer sur six terrains différents. Vous trouverez au calendrier central du journal les dates et terrains choisis.

Au plaisir de vous revoir bientôt.

Les responsables,

Groupe 1 : *Suzanne Bolduc* – 418-627-9717 - *Monique Bolduc* – 418-843-2946 - *Sylvie Auclair* – 418-843-2946 Groupe 2 : *Jacques Thibault* – 418-849-5693 - *Gilles Roy* – 418-634-8857 - *André Landry* – 418-842-6703

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

6- GOLF DU MERCREDI SAISON 2019

Après un super été 2018, et même s'il y a encore beaucoup de neige, nous pensons à la saison 2019. À essayer cette année plusieurs beaux terrains de la région de Québec. Un grand merci à *André Parent* pour la recherche et la négociation des ententes.

Pour participer à cette activité, l'inscription est obligatoire. Le coût est de 5 \$, non remboursable, payable à la CJR. Vous pouvez le faire sur la plateforme, à la journée d'inscription de mai ou aux Lundis PM par la suite.

Une préinscription aura lieu le jeudi 25 avril à 13 h 30 au Centre communautaire du Plateau, local SS-112.

Le prix indiqué sur la programmation inclut le golf, la voiturette électrique et les taxes. Nous avons de 8 à 12 mercredis de golf commençant le 5 juin. Vous pouvez choisir les golfs que vous préférez lors de l'inscription et former votre quatuor. Les heures de départ sont distribuées en alternance.

Lors de l'inscription, nous avons besoin de la feuille de renseignements qui vous a été envoyée par courriel dûment complétée. Pour chaque terrain choisi, vous devrez faire un dépôt de 5 \$ en argent ou par chèque à la CJR daté du jour de l'activité. Les clubs de golf exigent de connaître le nombre de départs réservés par la CJR dans les 7 jours précédant l'activité. Le joueur qui désire annuler un départ et être remboursé du 5 \$ doit donc le faire avant ce délai.

COVOITURAGE: Pour ceux qui en ont besoin, vous pouvez rencontrer des joueurs lors de l'inscription et profiter de l'occasion pour faire des ententes avec d'autres membres.

La liste des départs vous sera expédiée par courriel.

Merci et Bonne saison 2019.

Au plaisir de se revoir à l'inscription.

André Parent et Jean Bédard, responsables du golf du mercredi - 418-623-1126

7- CAMPING CJR 2019

Date: 14 au 21 juin

Endroit : Camping des Aulnaies

Coût : 25 \$ par personne, payable par chèque daté du

2 mai à l'ordre de CJR

Cette année nous soulignerons le 20^e anniversaire du camping CJR. Nous vous invitons à venir passer une semaine



inoubliable avec nous. De nombreuses activités vous seront offertes : randonnée pédestre, vélo, golf , visite culturelle, pétanque, soirée de danse avec le groupe LÉ-GEND'AIR et plus encore. Situé sur un magnifique site, le plus grand camping 5 étoiles de la Côte-du-Sud est réputé pour ses services. Sa nouvelle terrasse offre une vue imprenable sur le fleuve.

Inscription: 2 mai (la programmation pour la semaine vous sera remise)

Terrains:

Les terrains sont déjà réservés (inutile d'appeler). Le paiement du terrain, au coût de 29,99 \$ par jour, taxes incluses, se fera lors de votre arrivée au camping. Des roulottes sont disponibles en location.

Pour information: 1-800-817-4804

Au plaisir de vous accueillir et de passer de bons moments en votre compagnie.

Noël Maheux, responsable - 418-849-8110 assisté de **Brigitte Levesque** - 418-849-8110

RÉTROSPECTIVES

1- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La saison d'hiver s'est terminée le vendredi 19 avril avec notre déjeuner habituel de fin de saison. Nous avons eu moins de 100 inscriptions pour cette saison, ce qui est endessous de notre seuil de rentabilité pour l'activité. Nous devrions nous rattraper avec la saison d'automne.

Jamais dans les dix dernières années, nous n'avons dû annuler deux journées d'activités à cause de la mauvaise température. De plus, nous avons perdu la commandite de la COOP IGA EXTRA DE CHARLESBOURG, après quelques années de financement.

Malgré ces petits inconvénients, nous avons vécu une très belle saison. Au plaisir de vous revoir en grand nombre en septembre, en forme et en santé.

Nous sommes à la recherche d'un moniteur pour septembre. Toute personne intéressée communique avec *Robert Ouellet*, responsable, au 418-849-5023.

L'équipe du conditionnement physique : Robert Ouellet, Nicole Demers et André Nadeau

2- SHUFFLEBOARD

Cette saison encore, le shuffleboard fut très apprécié par les joueurs inscrits qui y retrouvent un climat de détente et de bonne camaraderie, l'activité en étant une de participation

et non de compétition. Notre rencontre sociale de fin de saison est toujours très attendue, elle offre encore une fois la possibilité de réunir les 4 groupes pour fraterni-



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

ser tous ensemble. Un gros merci aux participants et principalement aux responsables de groupes pour leur grande disponibilité. Merci aussi à tous ceux qui acceptent de partager la responsabilité en prenant la relève à l'occasion.

Au plaisir de vous retrouver en septembre.

Louise Tanguay, responsable

3- CLUB DE SKI DE FOND ET DE RAQUETTES

Qui dit que les retraités ne bougent pas et ne sont pas en forme? 107 membres ont participé à l'activité ski de fond et raquettes. Cette année, le grand froid et les épisodes de pluie verglaçante nous ont rendu la tâche difficile, nous



permettant de faire 9 sorties sur les 10 prévues.

La proportion skieurs / raquetteurs a atteint l'équilibre de 50% / 50%. Les superbes paysages du Camp Mercier et de Duchesnay partagés en bonne compagnie contribuent à nous maintenir en forme physiquement et moralement. Le 13 avril, le souper de fin de saison, animé par *Gilles Arseneau*, a attiré 90 membres.

Merci à notre belle équipe du comité organisateur : Lily Trudel, Lucie Boilard, Lucie Boucher, Marguerite Brouillette, Jacynthe Mercier, Jean Simard et Diane Bellavance.

Diane Bellavance, responsable du comité

4- TENNIS

La saison d'hiver s'est achevée le 26 avril. La pratique de ce sport a permis aux joueurs de s'amuser tout en conservant une excellente forme physique. Les membres sont ainsi prêts à profiter des activités sportives estivales.

Notre saison ne peut se terminer sans son «JITNEY». Ainsi, sur les courts de tennis Maria-Goretti, les membres se rencontrent au cours du mois de mai. L'activité est suivie d'un buffet-rencontre où la bonne humeur est toujours de la « partie » !

Les membres de la CJR qui ont déjà joué au tennis et qui aimeraient y revenir sont invités à communiquer avec le responsable. Ils seront invités au cours de l'été à participer à une session pratique. Nous rappelons que, compte-tenu du nombre limité de participants à l'activité « Tennis CJR », seuls les joueurs qui au préalable pratiquent ce sport et qui démontrent les habiletés requises sont invités à s'y inscrire.

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

5- YOGA

Le viniyoga nous apprend à vivre consciemment ce qui se passe ici, maintenant, au présent, et ce, en portant une attention à la respiration.

La très grande majorité des pratiquants de la saison d'hiver ont apprécié l'activité. La professeure s'est assurée de respecter la progression de chacun. Cette façon de faire sera conservée lors des prochaines saisons.

J'aimerais souligner le départ de *Jacques Robitaille* en tant que responsable du yoga et le remercier pour ses bons services.

Nul doute, l'ensemble des pratiquants se joint à moi pour exprimer notre gratitude à *Élisabeth Tremblay*, professeure, qui ne ménage rien pour nous partager sa passion.

Bonne saison estivale et à l'automne prochain!

Danielle Montambault, responsable – 418-623-9690 assistée d'**Yvon D. Desrosiers**

6- DANSE EN LIGNE

Merci à tous les danseurs du mardi pour leur merveilleuse collaboration au cours de la dernière saison. Au plaisir de vous revoir en septembre prochain.

Thérèse Ouellet et son équipe

7- PICKLEBALL

Une première saison de pickleball tire à sa fin. Lors de la saison d'automne, une trentaine de joueurs se sont initiés au jeu. Les joueurs ont eu une formation sur les règles et les stratégies de jeux. Les raquettes et les balles sont fournies.

Nous étions trente-trois (33) joueurs à la saison d'hiver. La majorité trouve le jeu facile à apprendre et amusant. Le pickleball garde les réflexes en alerte et contribue à conserver la forme physique et une vie sociale active. Les joueurs de la saison d'hiver ont bénéficié d'une préinscription et les places disponibles seront offertes l'automne prochain.

Merci à *Raymond Guay* qui a réalisé une courte vidéo sur notre groupe de pickleball en action. Vous pouvez la visionner sur le babillard du site Web de la CJR et avoir ainsi un aperçu de ce sport.

Bon été et à l'an prochain.

Daniel Lapointe, responsable

R

ACTIVITÉS DE VOYAGE



Gaston Lafleur 🚄

Bonjour voyageurs de la CJR,

Le comité stratégique a profité grandement de l'expérience et du vécu des deux dernières années. Nous avons constaté à quel point il est important pour nos membres qui voyagent d'avoir un environnement où ils se sentent en sécurité et d'avoir une personne à qui ils peuvent se référer et qui peut les réconforter durant leur séjour.

Ainsi, tous les nouveaux voyages qui seront proposés aux membres à compter de maintenant inclueront un accompagnateur professionnel fourni par l'agence de voyage ou le grossiste. De plus, tenant compte des besoins et des préoccupations des membres, nous avons redéfini le rôle de nos bénévoles qui s'impliquent dans les voyages que nous vous proposons.

L'agent de liaison, comme nous l'appelons maintenant, aura un rôle relationnel d'information et de communication envers les membres. Sans agir comme accompagnateur, l'agent de liaison facilitera les échanges et verra à créer un climat de confiance et de sérénité pour nos groupes de voyageurs en facilitant les échanges et les bonnes relations entre les participants, assurant ainsi un lien de confiance, de sécurité et d'appartenance.

La gouvernance et la structure du comité stratégique des activités de voyage et le rôle du coordonnateur ont été revus et font l'objet d'une nouvelle politique no. 5 adoptée par le conseil d'administration le 21 février dernier.

Tous ces changements majeurs mettent la table pour la préparation de notre programmation des voyages pour l'automne 2019 et l'année 2020 que nous vous présenterons dans L'INFO CJR de septembre.

Gaston Lafleur, coordonnateur

JUMELAGE - RAPPEL

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

Objectifs:

 Créer une communauté virtuelle par le biais de la plateforme WEB de la CJR en y plaçant une liste des personnes désirant être jumelées. Vous devez vous inscrire directement sur le site Web de la CJR, onglet « Voyage ». L'agent de liaison de chaque voyage tente de jumeler les gens à l'intérieur de son voyage. S'il lui est impossible de le faire, il peut à ce moment-là se diriger vers la liste du site Web de la CJR par l'intermédiaire d'une personne responsable.

N'hésitez pas à vous inscrire! Plus de vingt membres sont déjà sur la liste!

Diane Gagné, responsable - 418-380-4381

SATISFACTION GLOBALE D'UN VOYAGE

Toute l'équipe du secteur des activités de voyage trouve important de remercier les membres voyageurs de la CJR qui prennent quelques minutes de leur temps pour répondre au court sondage suite au voyage effectué.

Ce petit exercice auquel vous vous prêtez si gentiment nous permet de connaître votre degré de satisfaction, les points à améliorer et les bons coups à conserver. Ces sondages sont aussi utiles aux agents de liaison pour finaliser leur rapport de voyage et peaufiner les prochaines destinations.

N'oubliez pas que plus le sondage est fait tôt au retour du voyage, plus il est facile à remplir. Vous retrouvez le formulaire sur le site Web de la CJR (www.cjrcharlesbourg.org) onglet « Voyage ».

Lyse Proulx, adjointe à la coordination

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

- Les non membres de la CJR doivent débourser des frais d'administration de 25 \$ non remboursables.
- Possibilité de jumelage
- Pour tous les détails concernant les voyages, vous pouvez :
 - 1- Consulter le site Web de la CJR, onglet « Voyage ».
 - 2- Vous procurer la fiche descriptive des voyages (format papier) lors de la matinée d'inscription ou lors des Lundis PM.
 - 3- Communiquer avec l'agent de liaison de la CJR ou l'agent de voyage selon ce qui est indiqué dans la description du voyage.

ACTIVITÉS DE VOYAGE... suite

RECHERCHE D'AGENTS DE LIAISON POUR LES VOYAGES

Le comité stratégique des activités de voyage de la CJR désire se doter d'une équipe expérimentée de bénévoles pour agir à titre d'agent de liaison pour nos voyages (circuits terrestres, croisières, longs ou courts séjours, etc.).

SI

- les voyages vous intéressent,
- vous avez une bonne expérience des voyages,
- · vous avez déjà voyagé en groupe,
- vous êtes prêt à faire un voyage en particulier à vos frais,
- vous aimez les gens, vous êtes une personne qui a un bon sens de la communication et vous savez cultiver des relations à l'intérieur d'un groupe,
- vous avez de la disponibilité pour donner de l'information aux membres sur le voyage que vous avez choisi,
- vous seriez satisfait de recevoir une compensation partielle pour votre participation à titre d'agent de liaison durant votre voyage,

ALORS

- POSEZ VOTRE CANDIDATURE en communiquant vos coordonnées à notre coordonnatrice de l'administration *Louise Pitre* au 418-626-2828 ou par courriel: <u>coordcjr@gmail.com</u>.
- Les personnes intéressées seront convoquées dans le courant du mois de juin.

Le comité stratégique des activités de voyage

VOYAGES ANNULÉS

Pour les membres qui n'ont pas accès au site Web ou qui n'ont pas d'adresse courriel, nous vous informons que les voyages suivants sont annulés : Escapade dans les Cantons-de-l'Est et Visite en Montérégie Sorel-Tracy.

LONG SÉJOUR EN SICILE

Le séjour en Sicile, en collaboration avec Les Aventures Éoliennes, est toujours populaire.

Surveillez les dates des prochains départs dans L'INFO CJR de septembre prochain.

1- VISITE AU LAC-SAINT-JEAN

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date: 20 et 21 juin 2019

Départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile à 7 h

Retour: le 21 juin vers 17 h 30



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

Hébergement à l'Ermitage Saint-Antoine incluant trois (3) repas et 1 coucher :

- en occupation double : 279 \$ par personne

- en occupation simple: 349 \$

Activités du 20 juin

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

Activités du 21 juin

À Chambord, visite du Village historique de Val-Jalbert, ascension en téléphérique pour voir la chute Ouiat-chouan, dîner et produits du terroir.

Pour information et réservation :

Pierrette Morin, agente de liaison de la CJR – 418-659-4263



Lac Ouiatchouan à l'Ermitage Saint-Antoine

ACTIVITÉS DE VOYAGE... suite

2- PHILADELPHIE ET LE PAYS DES AMISH

En collaboration avec Groupe Voyages Québec Date : 18 au 21 août 2019



En route pour Philadelphie, la plus grande ville de Pennsylvanie; cette ville est aussi le berceau de la déclaration d'indépendance des États-Unis.

Lors de ce séjour, nous ferons un tour de ville de Philadelphie avec un guide local. Vous pourrez découvrir le port, le centre-ville et ses nombreuses boutiques. Vous verrez l'Independance Hall (visite), la Cloche de la Liberté, la salle du Congrès (visite), etc.

Nous ferons également la visite des Jardins de Longwood reconnus comme étant l'un des plus beaux au monde : 40 jardins intérieurs et extérieurs, plus de 10 000 différents types de plantes et serres tropicales, jeux d'eau avec 380 fontaines. Un plaisir assuré pour les yeux.

En compagnie d'un guide local, nous irons faire la découverte des Amish, communauté de plus de 30 000 personnes vivant selon des valeurs traditionnelles orientées vers la famille et la terre.

Prix: 679 \$ en occupation double 664 \$ en occupation triple 649 \$ en occupation quadruple

949 \$ en occupation simple

Il y a toujours une possibilité de jumelage.

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

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

Quelques places sont encore disponibles!

Pour information et réservation, veuillez contacter : *Lyne Trudelle*, agente de liaison de la CJR - 418-626-4619

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

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation Date : du 8 au 23 septembre 2019



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

Les escales de la croisière :

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

Important:

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

Tarifs par personne en occupation double, taxes incluses*:

- cabine intérieure catégorie G : 5848 \$
- cabine extérieure catégorie E : 6348 \$
- cabine balcon catégorie B-2: 7998 \$
- * Tarif en occupation simple sur demande.
- * Prix à partir de et garanti avec un nombre minimum de passagers et sièges limités.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR onglet « Voyage ».

Rose-Marie Cloutier, agente de liaison de la CJR - 418-653-3328

Pour information et réservation, veuillez contacter *Danielle Filion* ou *Joanie Fréchette* de Voyage Vasco Innovation au 418-657-7030.

ACTIVITÉS DE VOYAGE... suite

4- TUNISIE

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation et Sultana Tours

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



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

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

Prix par personne en occupation double : 1929 \$
- Supplément occupation simple : 290 \$

Supplément vue sur mer : 150 \$Supplément tout inclus : 430 \$

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

Belle opportunité qualité-prix! La formation du groupe va bon train! Serez-vous des nôtres?

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Web de la CJR onglet « Voyage ».

Doris Dorval, agente de liaison de la CJR - 418-628-6526

Pour information et réservation :

Danielle Filion, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

5 - VOYAGE THÉMATIQUE GOLF/BRIDGE

En collaboration avec Mon Agence Voyages

Date: du 21 au 23 août 2019 Endroit: Saint-Jean-de-Matha Forfait golfeur et Forfait non-golfeur.

Consultez le site Web pour informations supplémentaires. <u>VISITE À SAINT-JEAN-DE-MATHA (GOLF BRIDGE)</u>

Venez assister à la présentation le 30 avril à 10 h au Centre communautaire du Plateau.

Jocelyne St-Laurent, agente de liaison de la CJR - 418-667-0344

RÉTROSPECTIVE

1- ESCAPADE HIVERNALE AU PAYS DE CASTRO (VARADERO)

Dix-huit membres de la CJR viennent de passer un séjour des plus agréables sous le soleil des tropiques, à Varadero.



Les séjours offerts étaient de 7, 12 ou 14 jours. Au programme, soleil, chaleur, sable blanc et palmiers pendant qu'à Québec, se succédaient les tempêtes de neige. Et en prime, un groupe extraordinaire qui aimait bien rire et s'amuser et où se sont développées de belles amitiés.



Quoi demander de plus pour un accompagnateur! Alors merci à vous tous pour votre participation à ce merveilleux séjour! Et au plaisir de récidiver!

Rose-Marie Cloutier, agente de liaison de la CJR - 418-653-3328



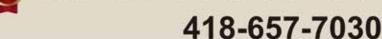
CROISIÈRES GROUPES ACCOMPAGNÉS

Innovation Voyage Établie depuis 1982

& l'Univers de la Croisière

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

Danielle Filion, prés. danielle@voyagesinnovation.con





CROISIÈRE M/S PAUL GAUGUIN Les îles de la Société

DU 11 AU 23 FÉVRIER 2020

NOS PRIX COMPRENNENT:

- · vols internationaux entre Los Angeles/Papeete/Los Angeles avec Air France en classe économique
- taxes d'aéroports, portuaires et frais de service : 800 \$
- · les transferts

PORTION CROISIÈRE:

- croisière de 7 nuits sur le M/S Paul Gauguin au départ de Tahiti selon la catégorie de cabine choisie
- tous les repas et les pourboires durant la croisière
- les vins et les alcools présélectionnés (excepté Carte du Sommelier, Grands Crus et Millésimes) ainsi que toutes les boissons
- le minibar est réapprovisionné quotidiennement et gracieusement, en boissons non alcoolisées, en eau minérale et bières
- un service en cabine, sans supplément, disponible 24h/24, y compris si vous désirez un menu du restaurant l'Étoile pour le souper

7 499 \$* port pers	CABINE CAT. E À parir de 7 999 \$* par pers.
CABINE CAT. D À porfir de 9 099 \$* por pers.	CABINE CAT. C À partir de 9 399 \$* par pers.

13 jours | 11 nuits | 27 repas

CABINE CAT. B À portir de 10 699 S

CABINE CAT. A À partir de 12 199 S'

SÉJOUR À MOOREA ET TAHITI :

- 3 nuits en bungalow jardin avec piscine privée au Manava Beach Resort & Spa à Moorea
- 3 déjeuners et 3 soupers à Moorea
- 1 nuit en studio jardin au Manava Suite Resort à Tahiti
- 1 déieuner continental à Tahiti
- traversier aller-retour entre Tahiti et Moorea
- tous les transferts
- * Tous les prix sont par personne en occupation double , taxes incluses.



Obtenez GRATUITEMENT une BOUTEILLE de MOUSSEUX par cabine



ADVENTURE OF THE SEAS

11 NUITS | 5 SEPTEMBRE 2019

CABINE INTÉRIEURE

CABINE **VUE MER**

CABINE **BALCON**

Sur demande

VOYAGE ACCOMPAGNÉ*
Premium Tours a tout prévu pour vous! En effet, nous vous offrons une nouvelle façon de réaliser vos rêves de voyage : un autocar vous amènera à votre port d'embarquement. En plus de bénéficier du confort de l'autocar, notre équipe d'accompagnateurs spécialisés veillera à votre confort et s'occupera de tous les détails. Votre accompagnateur sera disponible pour vous tout au long du voyage à partir de son point de départ.

LE FORFAIT COMPREND

- Transport en autocar (le choix de l'autocar dépend du nombre de passager) 1 nuit au Hampton Inn Mahwah avec petit déjeuner continental 10 nuits de croisière sur le Adventure of the Seas

- Pourboires du chauffeur aller-retour
- Manutention d'un bagage au port Les taxes et les transferts
- Accompagnateur francophone si 20 passagers

s pouvez présélectionner votre siège dans l'autocar aller-retour pour ement 20\$ + tx par personne



INFORMATIONS / RÉSERVATIONS

2336, Ch. Ste-Foy Québec G1V 1S5 418-657-7030

AUTRES ORGANISMES



Depuis l'arrivée de M. Packwood à la présidence, la corporation des loisirs du Plateau est en période de restructuration afin d'améliorer son offre de service.

Les priorités de la corporation : redéfinir notre mission, notre vision ainsi que nos valeurs, réaffirmer notre partenariat avec les organismes locaux, améliorer notre visibilité dans la communauté, maximiser l'utilisation des salles, avoir un souci éco-responsable et assurer la pérennité de notre conseil d'administration.

Tant par nos programmations saisonnières, nos événements, notre camp de jour, notre intervention jeunesse et nos locations, nous nous assurons d'offrir une bonne expérience-client aux citoyens du quartier du Plateau de Charlesbourg.

L'été étant à notre porte, nous sommes déjà à préparer l'arrivée de nos super-héros du PVE. En effet, c'est environ 250 enfants de 5 à 12 ans qui viendront passer 35 jours mémorables. De plus, nous sommes à la planification de la Rentrée en fête qui aura lieu le 8 septembre prochain.

Restez à l'affût de nos différentes programmations!

Marie-Josée Racine, coordonnatrice

RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

Cette activité, aura lieu cette année le 31 mai à l'École secondaire Saint-Jean-Eudes. À 15 h, spectacle d'**Édith Butler**, suivi d'un souper chaud et d'une soirée de danse.



Les cartes, au coût de 15 \$, sont en vente aux Lundis PM et le 2 mai si des places sont toujours disponibles.

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

SOLIDARITÉ SUD - VOYAGER AUTREMENT



Solidarité Sud est une ONG de Québec qui organise des séjours de bénévolat et développement solidaire. Nos prochains séjours SOLIDARITÉ SUD seront à Tarapoto au Pérou du 8 novembre au 7 décembre 2019 ainsi qu'à l'hiver 2020

en Équateur et au Pérou. Si vous avez le goût de voyager autrement en apportant vos habiletés et votre expérience, vous pouvez visiter notre site web : www.solsud.com ou nous rejoindre au 418-925-7657 pour en connaître davantage. La prochaine soirée d'information aura lieu le jeudi 23 mai, à 19 h, au Centre communautaire Claude-Allard.

AU REVOIR CHERS AMIS

« Ce qui compte, ce ne sont pas les années qu'il y a eu dans la vie. C'est la vie qu'il y a eu dans les années. »

Madame Maud Lechasseur, membre de la CJR depuis maintes années, est décédée le 4 janvier dernier à l'âge de 82 ans. Elle était très appréciée de tous ceux qui la côtoyaient. Elle était reconnue comme une personne très active, s'intéressant à tout ce qui se passait à la CJR et elle aimait participer aux voyages. Aussi, elle a beaucoup tricoté, allant même jusqu'à donner des cours. Elle s'adonnait également au scrabble. Elle a perdu son mari très jeune et élevé ses enfants seule. Malgré cette vie déjà bien



remplie, elle était généreuse avec ceux qui l'entouraient et dans tout ce qu'elle faisait. Elle laisse un bon souvenir à ses amis de la CJR.

Danielle Guimont, membre de la CJR, nous a informés du décès de l'amie avec qui elle a intégré la CJR et avec qui elle a participé à beaucoup d'activités ces dernières années. Il s'agit de madame Colombe D'Anjou. Elle est décédée le vendredi 22 mars 2019 à l'âge de 79 ans.



D'autres membres de la famille de Colombe sont aussi membres de la CJR.

C'est son enthousiasme pour la CJR qui a incité Danielle à joindre nos rangs. « Colombe, c'était le sourire, la gentillesse avec tout le monde. Toujours impeccable, elle s'intéressait à tout et à tous. Elle était membre de Tous Azimuts où elle ne voulait rien manguer. »

NOS PLUS SINCÈRES CONDOLÉANCES À LEURS FAMILLES ET LEURS AMIS.

Le Conseil d'administration

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

N'hésitez pas à communiquer avec la registraire, Lisette Dussault, pour lui signifier un décès afin que nous en informions les membres de la CJR. Merci de votre collaboration!

EN HOMMAGE À LA VIE

CÉLÉBRER LA VIE, À SA MANIÈRE.



int c

Il y a autant de façon de célébrer la vie qu'il y a d'étoiles dans le ciel.

Créer un hommage 100 % personnalisé qui tient compte de vos passions.

Voilà ce à quoi nos professionnels sont pleinement engagés.

f

418 522-5212 dignitequebec.com

QUÉBEC 224, rue Saint-Vallier Ouest L'ANCIENNE-LORETTE 1460, rue Notre Dame CHARLESBOURG 15015, boul. Henri-Bourassa

 $Dignit\acute{e}^{\text{\tiny{m}}}$

⊰ EN HOMMAGE À LA VIE ⊱

SYLVIO MARCEAU



le **25** anniversaire de la CJR

un Quart de Siècle un Quart de Siècle et de plaisiri

Modalités d'inscription

EXCEPTIONNELLES

pour un événement EXCEPTIONNEL

Soyez de la fête!

DÉTAILS PAGE 10

Serge Doyon, Président Céline Bédard , Vice-présidente