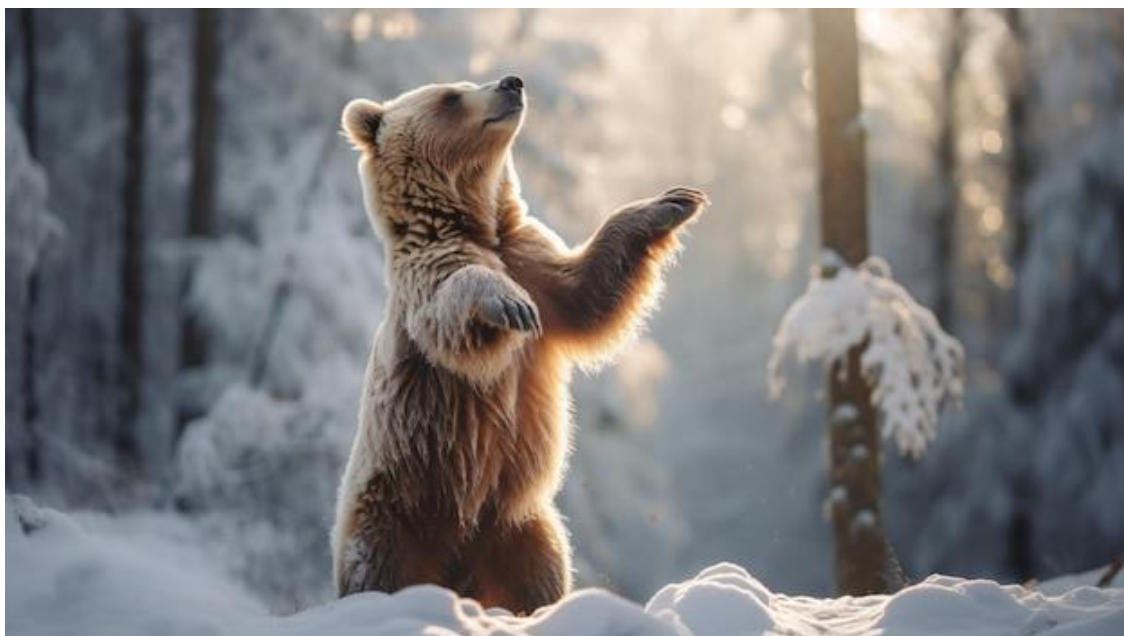




PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

HIVER 2025



La Compagnie des Jeunes Retraités (CJR)
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, QC G1G 4W7
418 626-2828

<https://www.cjrcharlesbourg.org/>



RE/MAX HORIZON

AGENCE IMMOBILIÈRE | FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUEBEC INC

J'AI GRANDI,
J'HABITE ET
JE ME SPÉCIALISE
DANS **NOTRE**
CHARLESBOURG!

CHOISIR UN COURTIER
EFFICACE ET PRÉSENT
DANS VOTRE SECTEUR,
C'EST:

“Ma **PROXIMITÉ**
et ma **SIMPLICITÉ**
sont vos meilleures
alliées!”

- Sa crédibilité face aux acheteurs !
- Sa connaissance des services environnants !
- Sa connaissance approfondie du marché actuel !
- Son intérêt à bien défendre VOS intérêts !
- Sa proximité géographique pour bien vous servir !

→ N'HÉSITEZ PAS À
COMMUNIQUER AVEC MOI

B. 418 666.5050 | C. 418 806.9285

www.jslessard.com
jslessard_remax@hotmail.com

3333, rue du Carrefour, Local 250, Québec (QC) G1C 5B9

 Suivez-moi sur Facebook



TABLE DES MATIÈRES

• LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION	page 4
• PROCÉDURE POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE	page 5
• RENSEIGNEMENTS PERSONNELS	page 5
• ADRESSES ET LIEUX DE NOS ACTIVITÉS	page 7
• ÉVÉNEMENT CORPORATIFS	page 7
• TOUS AZIMUTS	page 8
• ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES	page 9
• SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE	page 14
• ACTIVITÉS SOCIALES	page 16
• ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	page 19
• ACTIVITÉS DE VOYAGE	page 23
• CALENDRIER DES ACTIVITÉS	page 25

DATES D'INSCRIPTION

Inscription des membres :

L'inscription en ligne aux activités débutera **le mardi 7 janvier 2025**, à compter de 9 h.

Inscription des non-membres :

Afin d'accorder la priorité à nos membres, l'inscription pour les non-membres ne sera offerte que 5 jours plus tard, soit **à partir du 12 janvier 2025**.



Le Spécialiste Internet
ORICOM
INTERNET
À votre service
depuis 20 ans
INTERNET • TÉLÉ • TÉLÉPHONE
Forfaits adaptés à vos besoins
www.oricom.ca • 418 683-4557

**L'HÉBERGEMENT DE CE SITE WEB
EST UNE COMMANDITE DE :
ORICOM INTERNET.
IL EST UN FOURNISSEUR RÉPUTÉ
DE SERVICES INTERNET ET DE
TÉLÉPHONIE IP. PAR ALLIANCE
AVEC SHAW, IL OFFRE ÉGALEMENT
LE SERVICE DE
TÉLÉVISION PAR SATELLITE.**

**LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION vous remercient
et demeurent à votre disposition. Bienvenue et une belle saison à vous tous !**

CONSEIL D'ADMINISTRATION		COMITÉ DE LA PROGRAMMATION ET DU SUIVI DES ACTIVITÉS		
Céline Bédard	Présidente	Caroline Tremblay	Coordonnatrice générale	418 626-2828
		Renée Masson	Adjointe CPSA	418 634-5354
Michel Guimond	Vice-président	Bureau administratif		
		Rose-Anne Boutin	Adjointe adm.	418 626-2828
Alain Demers	Trésorier	COORDONNATEURS ET AUTRES COLLABORATEURS		
		Activités culturelles et éducatives		
Pauline Jobidon	Secrétaire	Michelle Nadeau	Coordonnatrice	418 624-8944
		• Poste vacant	Adjoint	
Jacques Thibault	Registraire	Sorties d'une journée avec agence		
Gaston Lafleur	Administrateur	Lise Dubé	Coordonnatrice	418 626-4501
Simonne Laforest	Administratrice	• Poste vacant	Adjoint	
Diane Pelletier	Administratrice	Activités sociales		
		Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
Marc Périard	Administrateur	• Claire Langevin	Adjointe	418 955-1076
		Activités Santé, plein air et sports		
		Marie-Josée Dion	Coordonnatrice	418 998-4551
		• Jacques Gauthier	Adjoint	418 928-4642
		Activités Voyages		
		Gaston Lafleur	Coordonnateur	418 659-4171
		• Lyse Proulx	Adjointe	418 626-2828
		Activités Tous Azimuts		
		Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
		• Hélène Lemelin	Adjointe	418 624-9594
		Comité Milieu de vie		
		Claude Charbonneau	Responsable intérim	418 623-2863
		Comité VAD (Vieillessement actif dans la dignité)		
		Jean-Guy Lebel	Responsable	418 626-2440
		Communications		
		Poste vacant	C. Bédard (intérim)	
		Activités corporatives		
		Gaétan Bourbeau	Coord. logistique	418 628-5791

Ombudsman : Rosaire Roy, 418 663-7332 – rosroy@videotron.ca

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

Pour toute information au sujet de la CJR :

Caroline Tremblay, coordonnatrice générale, 418 626-2828 / coordcjr@gmail.com

Pour savoir si une activité est annulée, notamment en raison de la température, consultez notre **BOÎTE VOCALE** au 418 990-0863.

LES LUNDIS PM

Les Lundis PM reprennent le 13 janvier, de 13 h à 15 h. Joignez-vous à nous afin de rencontrer d'autres membres, d'obtenir de l'information sur les activités et de socialiser dans une ambiance très agréable. Prenez note qu'il n'y a pas de Lundi PM les jours fériés.

PROCÉDURES POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Comme par les saisons passées, l'inscription en ligne est priorisée pour toutes les activités. En cliquant sur le lien suivant, vous serez dirigé vers notre plateforme. Vous pourrez renouveler votre carte de membre, si celle-ci est expirée, et vous inscrire aux activités que vous souhaitez : <http://www.cjrcharlesbourg.org/>. Si vous avez oublié votre numéro de compte (communément appelé numéro de membre), communiquez avec le registraire pour récupérer votre numéro de membre plutôt que d'en créer un nouveau.

Les coûts d'inscription des activités offertes par la Compagnie des Jeunes Retraités (CJR) incluent la taxe sur les produits et services (TPS) et la taxe de vente du Québec (TVQ).

BESOIN D'AIDE : Pour ceux et celles qui ont de la difficulté avec la plateforme, nous vous invitons à consulter le guide en cliquant sur **AIDE** que vous retrouvez sur le site WEB ou vous pouvez communiquer avec nos ressources :

- Pour le **renouvellement** de la carte de membre et l'**inscription** aux activités :
 - **Jacques Thibault**, Registraire : 418 849-5693
 - **Claire Langevin**, Adjointe au registraire : 418 955-1076
 - **Caroline Tremblay**, Coordinatrice générale : 418 626-2828
- Pour **l'utilisation de la plateforme** :
 - **Louise Giroux** : 418 622-1093

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

L'adhésion des membres et l'inscription aux activités se font sur notre plateforme d'inscription, via notre site WEB (<http://www.cjrcharlesbourg.org/>). Le paiement se fait par **carte de crédit** grâce à un logiciel sécurisé, intégré à la plateforme. L'accès aux informations personnelles que vous inscrivez sur la plateforme (nom, adresse, téléphone ou courriel) est limité. Ces informations servent à communiquer avec vous pour vous informer ou vous transmettre une information spécifique concernant une activité à laquelle vous vous êtes inscrit.

Enfin, lors de nos activités, il y a occasionnellement prise de photos des participants. Celles-ci peuvent être diffusées sur le site WEB de la CJR, dans la section réservée aux membres.



PIERRE PAUL-HUS

Député de
Charlesbourg - Haute-Saint-Charles

LIEUTENANT POLITIQUE POUR LE QUÉBEC
du Chef de l'Opposition officielle

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

pierre.paul-hus@parl.gc.ca





CHARTwell
résidences pour retraités

VIVEZ VOTRE VIE comme vous le souhaitez

Profitez pleinement de vos **années de retraite.**



CHARTwell.COM

ADRESSES DES LIEUX DES ACTIVITÉS

Centre communautaire du Plateau (bureau CJR)	8815, avenue Jean-Paquin
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Centre communautaire Ferland (piscine)	1600, 8 ^e Avenue
Chalet des Loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium	545, rue Francis-Byrne (coin de l'Atrium)
Chez Randolph Pub	245, rue Soumande (ancien Pacini)
Domaine Catarauqui École hôtelière de la Capitale	2141, chemin Saint-Louis
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
La Grappe d'Or Cégep Limoilou Campus Charlesbourg	7600, 3 ^e Avenue Ouest
Patro de Charlesbourg (Gymnase François-Borgia)	7700, 3 ^e Avenue Ouest
Patro Roc-Amadour	2301, 1 ^{re} Avenue
Restaurant Chez Harry	1190, boulevard Louis-XIV (Centre d'achat Bourg-Royal)
Restaurant La Sagamité	10, boulevard Bastien, Wendake
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)
Camping La Roche d'Or	3005, Route-du-Président-Kennedy, Notre-Dame-des-Pins

ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS

Date	Événement	Lieu
28 février 2025 (18 h)	Soirée reconnaissance des bénévoles	Centre communautaire du Plateau
26 mars 2025 (13 h 30)	Assemblée générale annuelle	Centre communautaire du Plateau

MILIEU DE VIE

GARDONS NOS BONNES HABITUDES ! MERCI DE RESPECTER LES CONSIGNES SANITAIRES SUIVANTES !

Nous désirons vous rappeler les bonnes habitudes pour se protéger, protéger les autres et éviter la contagion. De simples gestes suffisent parfois :

- Se laver les mains plus souvent ;
- Tousser dans son coude ;
- Maintenir une distance raisonnable avec son voisin.

De plus, si vous avez des symptômes, adoptez les bons gestes pour éviter la contagion :

- Être attentif aux symptômes (fièvre, toux, perte de goût / odorat, maux de gorge, écoulement ou congestion nasale);
- En cas de fièvre, rester à la maison ;
- Porter un masque (choix personnel, il n'est pas obligatoire) ;
- Consulter et/ou faire un test de dépistage de la COVID-19.

Le bureau administratif peut fournir des masques ou du gel désinfectant lorsque requis.

Bon hiver à tous, en santé !

TOUS AZIMUTS (Milieu de vie)

En vous souhaitant une excellente année 2025, voici de belles activités pour tous. Elles peuvent vous faire sortir, vous renseigner, vous amuser et socialiser. Ça vaut vraiment le déplacement ! Serez-vous avec nous ?

Souper de la St-Valentin

Date : Mercredi 12 février 2025 à 17 h 30
Endroit : La Grappe D'Or Campus de Charlesbourg, (stationnement gratuit en avant de la Grappe D'Or)
Adresse : Cégep de Limoilou, 7600 3^e Avenue Est
Nombre de places : Maximum 64 / minimum 35
Coût : 38 \$ taxes incluses, payable sur place (repas 4 services)

Inscription obligatoire sur le site de la CJR avant le 28 janvier 2025 : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre
Facile d'accès, il n'y a pas d'escalier.

Déjeuner à la carte et conférence à la Sagamité (Conférencière Mme Ann Cooper, Hé oui...c'est moi...)

Date : Samedi 8 mars 2025 à 9 h 30
Endroit : Restaurant La Sagamité, (stationnement gratuit)
Adresse : 10, boulevard Bastien, Wendake
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 35
Coût : Chaque personne assume sa facture

Inscription obligatoire sur le site de la CJR avant le 1^{er} mars 2025 : 10 \$ membre / 15 \$ non- membre
Ascenseur sur place

Conférence : Les personnes âgées et la fiscalité : leurs droits et leurs obligations

Date : Mercredi 19 mars 2025 de 13 h 30 à 15 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11
Invité : Un conférencier de Revenu Québec
Nombre de places : Maximum 60 / minimum 30
Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre

Après-midi ludique Chez Randolph

Date : Dimanche 13 avril 2025 à 14 h
Endroit : Les Halles Fleur de Lys (stationnement gratuit)
Adresse : 245, rue Soumande
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 25
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre

Responsable : **Simonne Laforest**, 418 622-1375 / Adjointe : **Hélène Lemelin**, 418 624-9594

SECTEUR CULTUREL ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES

« SOYONS ALERTES »

Le programme Soyons alertes, offert en collaboration avec le Centre Louis-Jolliet, permet à des personnes âgées d'améliorer leur mémoire, leur attention, de mieux s'adapter aux changements et surtout de se regrouper dans un milieu d'échange et ludique. Le groupe est actuellement complet.

Les absences sont comblées progressivement au cours de l'année à partir de la liste d'attente. **Veillez donc vous inscrire sur la plateforme de la CJR. Les anciens inscrits garderont leur priorité.**

Responsable : **Ginette Levesque**, 418 849-6788

BRIDGE

Période d'activité : Du vendredi 17 janvier au vendredi 25 avril 2025 (Congé férié 18 avril)
Horaire : De 13 h à 16 h 30 (ne pas se présenter avant 12 h 15 et maximum à 12 h 50)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11
Coût : 4 \$ par rencontre pour les membres et 5 \$ pour les non-membres (payable à la fois).

Tournoi Claude Charbonneau : Vendredi 11 avril 2025, salles SS-112 et RC10-RC11

L'activité bridge est une activité conviviale et inclusive. Elle est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échanges et de partage. Cela permet de développer pour plusieurs d'entre eux un sentiment d'appartenance.

Pour jouer au bridge en salle, cela nécessite une connaissance suffisante du bridge duplicata. Venir avec un partenaire serait indiqué. Si vous n'en n'avez pas, communiquez avec le responsable qui se fera un plaisir de vous en trouver un.

Responsable : **Yves Lemay**, 418 655-3708, courriel : yves.lemay33@gmail.com

CLUB DE LECTURE : « LA BOÎTE À LIVRES »

Période d'activité : Du mardi 14 janvier au mardi 20 mai 2025 de 13 h 30 à 15 h 30 (aux 2 semaines)
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 10 à 15 participants
Matériel : Bouteille d'eau, calepin et crayon pour votre intérêt personnel
Activité spéciale : Plaisirs partagés lors de la clôture de l'activité en mai 2025

L'automne dernier, le Club de lecture a débuté sa tournée mondiale pour visiter cinq continents. Un long voyage que nous continuerons cet hiver. Embarquez dans notre train de l'aventure du monde fantastique que nous offre le plaisir de la lecture.

Responsable : **Plume d'argent**, 418 667-5297 (Pauline Jobidon)

SECTEUR CULTUREL ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

DO YOU SPEAK ENGLISH (Atelier de conversation anglaise)

Période d'activité : Début : semaine du 13 janvier / Fin : semaine du 27 avril 2025 (Congé férié 21 avril)
Présentiel : Lundi de 13 h à 15 h, débutant
Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1
Mardi de 13 h à 15 h, intermédiaire 2
Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30, débutant
Jeudi de 13 h à 15 h, intermédiaire 1
Virtuel : Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1 (maximum 10 participants)
Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1 (maximum 10 participants)
Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre (12 rencontres de 2 heures)
Nombre de places : Maximum 62 participants au total (Maximum 10 en présentiel et 6 en virtuel)

Endroits : Arpidrome, Centre communautaire de Charlesbourg (CCC) et Chalet La Planque.

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants(es) qui désirent parfaire leur anglais. Les ateliers se déroulent uniquement en anglais. Les moniteurs sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. Vous pouvez choisir un groupe en présentiel ou en virtuel, de même que le jour et les heures.

Responsable : **Yvan Coats**, 418 564-4718, courriel : yvan_coats@hotmail.com

Adjointe : **François Vidal**, 418 844-3971, courriel : franvidal@hotmail.com

CLUB DE WHIST CJR

Période d'activité : Du jeudi 16 janvier au jeudi 24 avril 2025 de 12 h 45 à 17 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût : 4 \$ chaque semaine membre / 5 \$ non-membre (payable à la fois)
Nombre de places : Maximum 48

Le Whist CJR est un jeu d'équipe de 4 joueurs dans lequel des partenaires compétitionnent. Un capitaine est désigné pour chaque table. Les trois autres joueurs sont choisis au hasard. C'est agréable, intéressant, convivial et pas trop compliqué.

Composée de Lise Dubé, Sonia Leclerc, Kathleen O'Maley, Diane Pageau et Claude Charbonneau, l'équipe de Whist CJR, vous attend pour que l'on puisse s'amuser et avoir du plaisir.

Responsable : Claude Charbonneau, 418 623-2863

GROUPE ALLEGRO

Période d'activité : Du mercredi 15 janvier au mercredi 25 juin 2025 de 13 h à 16 h
Coût : 20 \$ (deux pratiques par semaine)
Nombre de places : Maximum 6

Le groupe est présentement complet, possibilité de mettre votre nom sur la liste d'attente. Le répertoire comprend des grands classiques populaires de chansons et de danses.

Responsable : **Thérèse Richard**, 418 627-4488 (information pour connaître l'endroit)

SECTEUR CULTUREL ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

GÉNÉALOGIE POUR TOUS

Période d'activité : Du lundi 13 janvier au lundi 17 mars 2025 de 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-109
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 10 participants
Matériel requis : Ordinateur portable ou tablette

La généalogie est la science auxiliaire de l'histoire qui a pour objet la recherche des ancêtres et l'étude de la composition d'une famille. Venez avec nous découvrir vos ancêtres !

Responsable : **Léonard Masson**, 418 929-9436

COURS D'ESPAGNOL

Période d'activité : Début : semaine du 13 janvier / Fin : semaine 1^{er} avril 2025
Quand : **Débutant 2** : le mardi, de 13 h à 15 h (prérequis : débutant 1)
Conversation 2 : le mercredi, de 13 h à 15 h (prérequis : conversation 1)
Intermédiaire 3 : le vendredi, de 13 h à 15 h (prérequis : intermédiaire 2)
Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle de cours)
Coût : 125 \$ membre / 160 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 12 / minimum 8

Les cours d'espagnol permettent d'étendre ses connaissances pour une langue souvent populaire dans les destinations vacances. Profitez d'une approche d'enseignement structurée et participative sous la gouverne d'un professeur dynamique et très apprécié à la CJR, Dionisio Garcia.

Responsable : **Ginette Levesque**, 418 849-6788

GROUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEN'D'AIR

Période d'activité : Du vendredi 17 janvier au vendredi 9 mai 2025 (Congé férié 18 avril)
Heure : De 12 h 30 à 17 h
Endroit : Chalet la Planque
Coût : 20 \$
Nombre de places : Maximum 8

Le groupe instrumental « Les Légend'Air » entame sa neuvième année comme activité à la CJR. Les musiciens sont toujours aussi enthousiastes. Violoniste ou accordéoniste, tu joues à la note ou à l'oreille ? Si tu es intéressé à te joindre au groupe, viens nous rencontrer lors de nos répétitions.

Responsable : **Martin Chouinard**, 418 628-7417 / Adjoint : **Denis Paquet**, 418 561-3423

SECTEUR CULTUREL ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

LES LUNDIS CHANTANTS

Période d'activité : Du lundi 13 janvier au lundi 31 mars 2025 de 9 h 30 à 11 h 15
Endroit: Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11
Coût: 35 \$ membre / 50 \$ non-membre
Nombre de places : Minimum 75 / maximum 100

Chanter, c'est s'entendre vivre !

Dans notre groupe, on ne chante que des airs populaires en français, avec l'accompagnement d'une pianiste professionnelle. Un cartable de paroles est fourni. Il n'y aura pas de concert, car ici on chante pour le plaisir !

Responsable : **Francine Jalbert**, 418 951-1604

SCRABBLE

Période d'activité : Du lundi 13 janvier au lundi 14 avril 2025
Horaire : 13 h à 15 h 30
Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle Paul-Eugène)
Coût : 25 \$ membre / 40 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 40

Le Scrabble est un jeu très apprécié qui se joue en famille et entre amis. La CJR vous invite à vous joindre à son groupe. Les activités de scrabble se poursuivent à l'hiver, toujours dans la même atmosphère conviviale ! Bienvenue à tous les membres du club ainsi qu'aux nouveaux intéressés, qui seront chaudement accueillis.

Responsable : **Sylvie Moisan**, 418 627-3418

CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

TRICOTER...UN PEU...BEAUCOUP...PASSIONNÉMENT...

Période d'activité : Du mercredi 15 janvier au mercredi 10 avril 2025 de 9 h à 11 h 30
Endroit: Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût: 30 \$ membre / 45 \$ non-membre (12 rencontres)
Nombre de places : Maximum 40
Matériel: Vous apportez laine, aiguilles ou crochet requis pour votre projet

Encore cet hiver, le Club de tricot LA VIE-LAINE de la CJR, vous donne la chance de rencontrer chaque semaine des personnes accueillantes et d'échanger tout en tricotant. Avec le soutien des conseillères ou des autres membres du Club, vous pourrez débiter votre apprentissage (même apprendre à monter des mailles...), décoder un patron, résoudre une difficulté particulière ou échanger des patrons et différentes astuces de tricot.

Responsable : **Martine Frenette**, 418 847-9274

SECTEUR CULTUREL ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

CONFÉRENCE : 20 ANS D'AVENTURES AFRICAINES

Date : Lundi 17 février 2025 à 13 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-11
Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 100

Il s'agit d'un récit qui relate les aventures, souvent inusitées, que Marc Thibault et sa conjointe ont vécues sur le continent africain. À travers leurs professions respectives de biologiste et nutritionniste travaillant à l'international et au-delà des anecdotes, les présentateurs partagent les leçons apprises et offrent des rapprochements avec les sujets de l'actualité.

Cette conférence résume un livre publié aux éditions L'Harmattan sous le titre « Des fourmis, des éléphants et des Hommes: 20 ans d'aventures africaines », lequel a fait l'objet d'une entrevue donnée à *Première Heure* de Radio-Canada.

Conférenciers : Marc Thibault et Sonia Blaney

Responsable : **Ginette Levesque**, 418 849-6788

THÉÂTRE LA BORDÉE : « DIS-MOI QUI TU ES, JE TE DIRAI CE QUE TU DIS »

Date : Mardi 4 mars 2025
Endroit : Théâtre La Bordée
Départ : 18 h 45, en autobus scolaire du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 65 \$ membre / 80 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 45 / minimum 43

Cette nouvelle comédie québécoise de Simon Boudreault est une pièce à tableaux qui s'intéresse à la perte des repères sociaux, la quête identitaire, l'obsession de la compétition, les accommodements raisonnables et déraisonnables, la recherche de sens et d'équilibre dans notre société polarisée où les terrains glissants s'accumulent. On y verra un ami à louer, une rencontre prof / élève qui dégénère, une relation à réparer avec un agent conversationnel, un collègue de travail qui patine trop fort pour ne pas heurter personne, et plus encore !

Le rire demeure encore une voie royale pour faire circuler à nouveau les idées.

Responsable : **Ginette Levesque**, 418 849-6788

SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE

Veillez prendre note que les inscriptions pour les sorties d'une journée avec agence de voyage se font en complétant un formulaire de réservation sur le site WEB. Ne pas tenir compte de la mention INSCRIPTION FERMÉE qui apparaît sur la plateforme. Par ailleurs, nous désirons vous informer que, dorénavant, les participants recevront, à la suite de leur inscription, un formulaire d'informations complémentaires pour le paiement de leur sortie. Une fois rempli par le participant, ce formulaire sera envoyé directement à l'agence de voyage responsable afin d'éviter la manipulation ou la collecte d'informations personnelles. Ceci fait partie des mesures que la CJR met en place pour protéger ses membres et limiter les risques possibles de fraude.

SPECTACLE CRAZY COUNTRY WESTERN, SUIVI D'UN SOUPER

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : Samedi 26 avril 2025 à 14 h
Endroit : Capitole de Québec
Départ : En autobus scolaire du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 199 \$ membre / 234 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32

Ne manquez pas la plus grande revue musicale country qui aura lieu au Capitole de Québec !

Plongez dans la frénésie du « country » avec plus de 20 artistes sur scène, dont des musiciens électrisants, des chanteurs au charisme fou et des danseurs déchaînés qui vous entraîneront dans un rodéo musical inoubliable. Au son des succès légendaires tels que « Ring of Fire » et dans des décors spectaculaires, vous ferez un véritable voyage au Far West. Après ce spectacle, **souper** inclus dans un restaurant de la région et retour à l'église Sainte-Cécile.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328, courriel : cjrrosemariecloutier@gmail.com

VISITE DE LA MAISON MERRY / THÉÂTRE LA MARJOLAINE EASTMAN

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : Samedi 28 juin 2025 à 15 h
Endroit : Magog / Théâtre La Marjolaine à Eastman
Départ : Du stationnement de l'église Sainte-Cécile en autocar de luxe
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32
Coût : 199 \$ membre / 234 \$ non-membre

Joignez-vous à moi pour vivre une journée dans la magnifique région de l'Estrie. Cette journée débutera par la visite d'une maison ancestrale riche en son histoire à Magog, le tout suivi d'un **souper** dans la région. Nous poursuivrons notre route pour assister à la comédie estivale « Peut contenir des traces d'égo ». Cette pièce de théâtre réunit des amies avec des personnalités fort différentes pour vivre une retraite de développement personnel.

Retour à l'église Sainte-Cécile en fin de soirée.

Responsable : **Anne Picard**, 418 803-8130, courriel : annepicard007@gmail.com

SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE (SUITE)

LA PIÈCE QUI TOURNE MAL

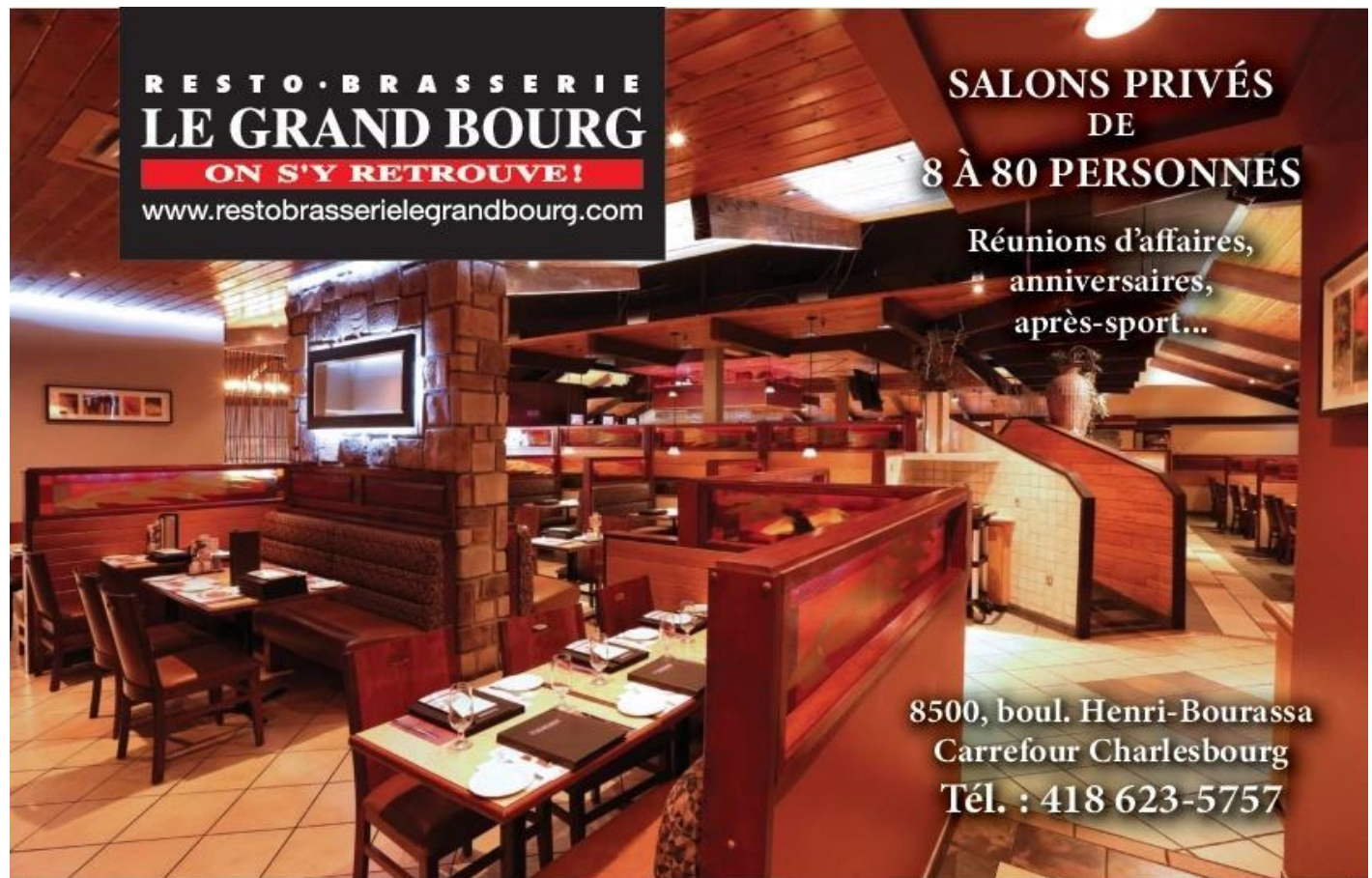
(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : Samedi 19 juillet 2025
Endroit : Drummondville
Départ : Du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Durée : 1 jour incluant **le souper**
Coût : 239 \$ membre / 274 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32

Un meurtre a eu lieu dans un manoir de campagne et un inspecteur est chargé de l'affaire pour trouver le coupable. Cependant, lorsque cette intrigue est confiée aux comédiens maladroits de la Cornley Drama Society, tout ce qui peut mal tourner...tourne mal !

Les acteurs et l'équipe se débattent pour se rendre jusqu'au dernier rappel, avec des conséquences hilarantes ! Avez-vous déjà découvert qui a assassiné Charles Haversham ? Vous devrez venir voir par vous-même ! Vivez un chaos total et savourez cette comédie parfaite qui vous fera rire aux éclats !

Responsable : **Lise Dubé**, 418 626-4501 ou 418 570-2180



RESTO · BRASSERIE
LE GRAND BOURG
ON S'Y RETROUVE!
www.restobrasserielegrandbourg.com

SALONS PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES

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

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg
Tél. : 418 623-5757

ACTIVITÉS SOCIALES

DÉJEUNERS MENSUELS

Dates : Les jeudis 6 février, 6 mars, 10 avril, 1^{er} mai 2025
Endroit : Restaurant Chez Harry
Heure : 9 h
Coût : Chaque participant assume sa facture.

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois. C'est une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Aucune réservation n'est nécessaire. Vous n'avez qu'à vous présenter sur place. Placez ces dates à votre agenda ! Bienvenue à tous !

Responsable : **Gaétan Bourbeau**, 418 628-5791

CRIBLE

Période d'activité : Du lundi 13 janvier au lundi 14 avril 2025
Heure : 13 h 15 à 16 h 15 (présentez-vous 20 minutes à l'avance)
Coût : 10 \$ pour la session
Nombres places : Maximum 60 / minimum 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau

Le crible est une occasion de se regrouper dans une atmosphère conviviale et de plaisir. Venez vous joindre à un beau groupe qui désire passer de bons moments ensemble et s'amuser tout en gardant le sourire. La cordialité est toujours de mise.

Responsable : **Denis Fortin**, 418 623-8900 / Adjoint : **Michel Bureau**, 418 628-0738

LES JEUX DE SOCIÉTÉ SONT DE RETOUR

Dates : Les lundis 3 février, 10 février, 24 février, 3 mars et 7 avril 2025, à 13 h, lors des Lundis PM (sauf congé férié)
Les vendredis 24 janvier et 4 avril 2025 de 19 h à 22 h (salle SS-112)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût : Les lundis PM : gratuit
Les vendredis soir : 5 \$ membre
Nombre de places : Maximum 20

Nous avons plusieurs jeux à vous prêter, mais vous pouvez apporter les vôtres pour de nouvelles découvertes. Il est défendu de jouer à l'argent. Les vendredis soir, vous pouvez apporter votre vin, bière ou autre boisson. Nous vous offrirons une collation, café et biscuits.

De belles soirées en perspective !

Responsable : **Claire Langevin**, 418 955-1076 / Adjointe : **Claire Levesque**, 418 666-1940

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

SOIRÉE CANADIENNE COMME DANS LE BON VIEUX TEMPS

Date : Samedi 22 février 2025, (date limite d'inscription 13 février 2025)
Heures : Accueil 17 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : Membre 43 \$ / 58 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 120 avec liste d'attente

Un souper, buffet chaud et froid, vous sera offert et sera suivi d'une soirée dansante sur des rythmes d'autrefois. Avec les musiciens de l'Île d'Orléans et ses danseurs, vous danserez des rigodons et des sets carrés ainsi que des danses en ligne et sociales. Sortez vos chemises à carreaux. Apportez votre verre et votre breuvage préféré avec ou sans alcool.

Pour réserver votre table avec vos amis, appelez Claire Levesque.

Responsable : **Claire Levesque**, 418 666-1940 / Adjointe : **Lise Dubé**, 418 626-4501

CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS

Date : Samedi 29 mars 2025, (date limite d'inscription 20 mars 2025)
Heure : Accueil 17 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11
Coût : Membre 35 \$ / 50 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 120 avec liste d'attente

Nous vous invitons à célébrer avec nous l'arrivée du printemps dans un décor fleuri et haut en couleurs. Un souper, buffet (Traiteur Le Truffé) vous sera offert. Apportez votre verre et votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Pour réserver votre table avec vos amis, appelez Claire Levesque.

Responsable : **Lise Dubé**, 418 626-4501 / Adjointe : **Claire Levesque**, 418 666-1940

SOUPER-SPECTACLE-COUNTRY-RÉTRO

Date : Samedi 12 avril 2025, (date limite d'inscription 3 avril 2025)
Heures : Accueil 17 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11
Repas : Souper spaghetti
Coût : 30 \$ membre / 45 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 120 avec liste d'attente

Possibilité de réserver votre table pour maximum 12 personnes, auprès de Claire Levesque.

Nous vous invitons à notre **SOUPER-SPECTACLE-COUNTRY-RÉTRO**. Avec **LES AMIS RÉTRO** vous danserez sur des rythmes country et rétro des années 50-60-70. Un délicieux spaghetti vous sera servi. Apportez votre verre et votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Ajoutez une petite touche rétro, sortez vos jeans, vos bottes et votre chapeau de Cowboy.

Responsable : **Claire Levesque**, 418 666-1940 / Adjointe : **Claire Langevin**, 418 955-1076

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

BINGO CHARTWELL

Date : Vendredi 2 mai 2025,
Heures : Accueil 18 h 15, suivi du Bingo à 19 h
Endroit : Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium
Coût : 3 jeux de 4 cartes 15 \$ / jackpot 2 \$ la carte (cartes supplémentaires vendues à l'entrée)
Nombre de places : Maximum 75 (participants de la CJR)

Inscription obligatoire au plus tard le 27 avril 2025 au coût de 15 \$

Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium nous invite à se joindre à eux pour jouer au bingo. Les cagnottes seront plus élevées, donc les prix à gagner plus intéressants (entre 50 \$ et 100 \$) selon le jeu. Il y aura aussi des prix de présence et une délicieuse collation. Plusieurs membres ont déjà participé et plusieurs chanceux ont gagné.

Responsable : **Claire Levesque**, 418 666-1940 / Adjointe : **Claire Langevin**, 418 955-1076

REPAS À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE DOMAINE CATARAQUI

Date : Jeudi 27 mars 2025
Heure : 11 h 30
Endroit : Domaine Cataraqui
Repas : **Buffet chaud et froid**
Coût : 45 \$ plus taxes et pourboire
Nombre de places : Maximum 60 avec liste d'attente

Pour l'inscription : 3 \$ non remboursable

Une belle nouveauté cette année, le **Domaine Cataraqui**. Vous aurez le plaisir de partager un excellent buffet avec vos amis. Réserver votre place en vous inscrivant sur la plateforme. Au plaisir de se revoir. Bienvenue à tous !

Responsable : **Claire Levesque** 418 666-1940 / Adjointe : **Lise Dubé**, 418 626-4501



ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CROQ'SENTIERS

Période d'activité : Du lundi 13 janvier au lundi 15 décembre 2025 de 9 h 30 à 11 h 30 (sauf exception)
Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Coût : 20 \$ comprenant toutes les marches jusqu'en décembre 2025
Nombre de places : Maximum 200

Le club de marche Croq'sentiers offre des randonnées guidées dans les sentiers naturels de la grande région de Québec. Les participant(e)s doivent être aptes à marcher durant 2 heures dans des sentiers plus ou moins aménagés. Trois niveaux sont disponibles à chaque randonnée, soit mollo, mezzo et rapido, sur une distance de 5 à 10 km. Le niveau de difficulté va de facile à intermédiaire.

Vous recevrez à chaque semaine un courriel vous indiquant l'endroit ainsi que les informations nécessaires.

Responsable : **Pierre Bolduc** / Pour informations : clubcroqsentiers@gmail.com

PICKLEBALL

Période d'activité : Du mercredi 15 janvier au mercredi 28 mai 2025, de 9 h à 11 h 30
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : 160 \$ payable au Patro Roc-Amadour
Nombre de places : Maximum 45 joueurs

Les inscriptions se font directement EN LIGNE SEULEMENT sur le site du Patro Roc-Amadour, le 11 décembre 2024 à compter de 12 h pour les membres CJR uniquement.

Si vous ne connaissez pas encore ce sport qui fait fureur en Amérique du Nord, nous vous le ferons découvrir à un coût très avantageux. Ça vous prend une raquette, des souliers de sport, des lunettes de sécurité ou les lunettes que vous portez normalement et une bouteille d'eau. Deux heures et demie de plaisir assuré. N'hésitez pas, la demande pour jouer est forte. Nous offrons 9 terrains intérieurs. Les niveaux des joueurs vont de débutants à expérimentés. Une formation de départ est offerte aux débutants.

Responsable : **Denis Massicotte**, 418 262-3003 / Adjoint : **Marc Angers**

SHUFFLEBOARD

Période d'activité : Début : semaine du 13 janvier / Fin : semaine du 28 avril 2025 (Congé férié 21 avril)
Quand : Lundi, mardi et mercredi de 15 h à 17 h
Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CCC)
Coût : 10 \$ pour une fois semaine
Nombre de places : Minimum 12 et maximum 16 par journée

Les activités de shuffleboard se déroulent chaque semaine avec des groupes différents selon le jour choisi par chaque joueur lors de l'inscription. Il n'y a pas de compétition car nos rencontres se veulent sociales et amicales, respectueuses des habiletés de chacun.

Responsable : **Louise Tanguay**, 418 622-3536

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

DES BIENFAITS POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Période d'activité : Début : semaine du 13 janvier / Fin : semaine du 31 mars 2025
Heures et jours : Du lundi au jeudi de 7 h 45 à 8 h 45
Endroit : École secondaire Saint-Jean-Eudes (ancien gymnase)
Coût : 1 journée / semaine : 80 \$
2 journées / semaine : 105 \$
3 journées et plus / semaine : 125 \$

L'activité se déroule sur 12 semaines. Si vous manquez des séances, elles peuvent être reprises dans les semaines suivantes.

Un moniteur ou une monitrice qualifiée accompagnent les membres à chaque séance, en proposant divers exercices (au sol, étirements, musculation, cardio, etc.). Le matériel nécessaire est fourni: tapis, haltères, ballons, élastiques, etc. Deux vestiaires à la piscine (femmes et hommes) sont accessibles aux membres. Il est possible de prendre une douche après l'activité. Un essai peut être fait lors des deux premières semaines.

Responsable : **Daniel Lebeau**, 418 573-0496

BADMINTON

Période d'activité : Du lundi 13 janvier au lundi 28 avril 2025 (Le gymnase sera fermé le 21 avril, lundi de Pâques)
Horaire : 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Patro de Charlesbourg (Gymnase François-Borgia)
Coût : 20 \$
Nombre de places : Maximum 32 participants

Le groupe peut être séparé en deux catégories : les débutants et les initiés. C'est dans un bon climat de camaraderie et de bonne entente que se déroulent les activités et l'esprit de compétition devient très secondaire. L'équipement requis : une raquette, des chaussures de sport intérieur (gymnase). Le port de lunettes de protection est fortement suggéré. Les volants sont fournis.

Responsable : **Roch Lauzier**, 418 622-5952



**Pour vos assurances,
ça vaut le coup de comparer.**

Assurances Isabelle Roy inc.*
Agence en assurance de dommages
418 622-2322, poste 2
isabelleroy.com
isabelle.roy@beneva.ca

*Partenaire autorisé de Beneva Inc., agence en assurance de dommages.

Partenaire autorisé | **beneva**

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

COURS DANSE EN LIGNE

Période d'activité : Du mardi 14 janvier au mardi 22 avril 2025
Quand : **Débutant 1** : 13 h à 14 h (**En janvier le cours de débutant 1 est une continuité des cours suivis à l'automne 2024. Il n'y a pas de nouvelles inscriptions de débutants 1 en janvier 2025**).
Débutant 2 : 14 h 15 à 15 h 15 (*Pour ceux et celles qui ont fait au moins une année complète débutant 1*).
Intermédiaire/avancé : 15 h 30 à 16 h 30
2 heures de cours : Débutant 1 + Débutant 2 ou Débutant 2 + intermédiaire / avancé

Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC10-RC11
Coût : 60 \$ pour 1 heure / session 15 semaines
105 \$ pour 2 heures / session 15 semaines

Prendre note que le rythme d'enseignement se fera en fonction de chaque groupe d'une heure.

Deux soirées de pratique sont prévues les 21 mars et 25 avril 2025.

Ambiance, plaisir et amitié pour tous les goûts ! Le but est de vous faire rencontrer des personnes et de passer de bons moments. C'est une excellente activité physique.

Professeur : **Michel Morin** / Responsable : **Marie Simard**, 418 929-8870, courriel : m.simard@cjcharlesbourg.org

COURS D'AQUAFORME

Période d'activité : Du vendredi 17 janvier au vendredi 4 avril 2025 de 14 h 30 à 15 h 15 (12 semaines)
Endroit : La piscine du Centre communautaire Ferland
Coût : 70 \$ (incluant le stationnement)
Nombre de places : Maximum 25 / minimum 20

L'activité, donnée par un moniteur expérimenté, se déroule dans une piscine en eau peu profonde dont la température se situe à environ 80°F. C'est une mise en forme énergisante qui favorise aussi la relaxation.

Le 17 janvier 2025, prévoir arriver plus tôt et vous présenter à la réception du centre pour recevoir votre billet de stationnement pour la session.

Responsable : **Gaétan Bourbeau**, 418 628-5791

COURS TAI CHI / QI GONG

Période d'activité : Du vendredi 17 janvier au vendredi 4 avril 2025 de 9 h 15 à 10 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-11
Coût : 70 \$
Nombre de places : Maximum 22 participants

Le Qi Gong, c'est l'apprentissage de mouvements doux et simples qui amènent souplesse, équilibre, concentration, calme et vitalité; une nouvelle façon de bouger qui procure un grand bien-être physique et mental. Le cours s'adresse tout autant aux débutants qu'aux initiés.

Professeur : **Louise Déziel**, 418 628-5282 / Responsable : **Johanne Parent**, 418 717-4419

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

Important pour les 2 cours de yoga : Porter des vêtements légers et confortables pour être à l'aise dans les mouvements, apporter votre tapis de yoga, une petite couverture et serviette(s) pour un support sous la nuque ou les genoux, au besoin ; se pratique en chaussure.

COURS HATHA YOGA

Période d'activité : Du lundi 13 janvier au lundi 31 mars 2025 de 9 h à 10 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût : 60 \$
Nombre de places : Maximum 15 / minimum 12

Le Hatha Yoga est l'ancêtre de tous les types de yoga ; c'est l'apprentissage aux principes de base des postures et à la coordination du mouvement avec le souffle. Une séance de yoga comprend des étirements pour améliorer la souplesse, le renforcement musculaire, des techniques de respiration et la relaxation yoga nidra. Le yoga, c'est l'union entre le souffle, le corps et l'esprit !

Professeur : **Julie Chartrand** / Responsable : **Carole Huot**, 418 945-0206

COURS YOGA SUR CHAISE

Période d'activité : Du mercredi 15 janvier 2025 au mercredi 2 avril 2025 de 9 h à 10 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11
Coût : 60 \$
Nombre de places : Maximum 40 / minimum 20

Le yoga sur chaise est un yoga adapté, tout en douceur, pour aider à rester en bonne santé, à garder une certaine souplesse, à respirer en profondeur, à se détendre et à chasser le stress. Des exercices d'assouplissement aux articulations ainsi que le contrôle de la respiration permettent une détente générale et un relâchement des tensions.

Professeur : **Julie Chartrand** / Responsable : **Carole Huot**, 418 945-0206

CAMPING CJR 2025

Période d'activité : Du 12 au 19 juin 2025
Endroit : Camping la Roche D'Or, Notre-Dame-des-Pins
3005 Route-du-Président-Kennedy G0M 1K0, 418 774-9191
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 54 personnes

Le coût à la journée est à confirmer, le coût pour 7 jours est de 298,25 \$ + taxes pour le camping, location de cabine est de 732 \$ + taxes et location de chalet au coût de 762 \$ + taxes pour les mêmes dates. (Aucune réservation à la journée pour les cabines et chalets).

Nous aurons 27 emplacements, qui seront regroupés dans le même secteur. Plusieurs activités seront offertes : golf, visites culturelles, pétanque, jeux de société, rallye, randonnées pédestres et à vélo. Suite à votre inscription à l'activité en janvier 2025, vous pourrez effectuer votre réservation en mai, en appelant directement au camping et en mentionnant que vous faites partie du groupe de campeurs de la CJR.

Responsable : **Yvan Coats**, 418 564-4718

ACTIVITÉS DE VOYAGE

Veillez prendre note que les inscriptions pour les voyages se font en complétant un formulaire de réservation sur le site WEB. Les paiements se font uniquement auprès de l'agence de voyage qui communiquera avec vous à la suite de votre inscription.

Le voyage au Panama, le long séjour au Portugal du mois d'avril et la croisière dans les Caraïbes auront lieu cet hiver et au début du printemps mais ils sont malheureusement complets.

COSTA DEL SOL (Espagne) – Long séjour (3 semaines) (En collaboration avec Voyage Vasco Spatial)

Dates : Du 13 mai au 4 juin 2025 (21 nuits – 23 jours)
Hébergement : Hôtel Don Pedro 4* en bord de mer (Torremolinos), chambres avec vue sur la piscine
Inclusions : 23 petits-déjeuners et 23 repas du soir ainsi que 2 excursions en français
Départ : Vol avec Air Transat (Québec-Montréal-Malaga-Montréal-Québec)
Coût : 5 489 \$ en occupation double pour les membres / 5 519 \$ pour les non-membres
Nombre de places : Maximum 25

EXCURSIONS EN FRANÇAIS INCLUSES : Malaga vous offre des coins pittoresques et typiques, comprenant plusieurs magnifiques musées. **Mijas** et **Frigiliana** sont parmi les plus beaux villages blancs de la Costa del Sol. Vous aurez aussi le plaisir de choisir des **excursions en français optionnelles (\$)**. À **Séville**, capitale de l'Andalousie, **visite à pied** qui débute par la place des Amériques suivi du Parc Maria Luisa, du quartier Santa Cruz et de la somptueuse place d'Espagne. **Grenade**, la visite de la forteresse de **l'Alhambra** et de ses magnifiques jardins et **Ronda** au cœur des montagnes de la Serrania de Ronda sont à voir absolument ! **L'Estepona** et son centre historique, sa route des murales et son magnifique jardin botanique. **Ojen** avec son **Or andalou**, nous offre la visite d'une coopérative d'huile d'olive avec dégustation. **Marbella** est connue comme la ville des riches et célèbres. D'autres activités à faire en individuel vous seront suggérées sur place.

Responsable : **Doris Dorval**, accompagnatrice désignée par Voyage Vasco Spatial, 418 628-6526

Courriel : doris.voyagescjr@gmail.com

LA DÉCOUVERTE DE LA BAVIÈRE ET DE L'ALLEMAGNE, AVEC UN DÉTOUR PAR BÂLE EN SUISSE ET STRASBOURG

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Dates : Du 17 septembre au 4 octobre 2025
Inclusions : 33 repas dont 16 petits déjeuners, 5 dîners dégustation et 12 soupers
Coûts : 8 399 \$ en occupation double pour les membres / 8 434 \$ pour les non-membres
Nombre de places : Maximum 25

Un circuit inoubliable et exclusif à la CJR vous permettra **d'explorer l'Alsace, la Forêt-Noire ainsi que la Bavière** ! Vous y verrez des **paysages époustouflants** où se côtoient de nombreux canaux, de superbes maisons à colombage, d'anciennes villes médiévales et de nombreux châteaux. Plusieurs des endroits à visiter font partie du **Patrimoine mondial de l'Unesco**. De plus, vous aurez l'opportunité de déguster des plats typiques de ces régions et de participer à **l'Oktoberfest** à Munich! En prime, tous nos hôtels sont situés au centre-ville !

Toutes les visites des villes avec guide francophone local, les audio-guides, le tour en tramway à crémaillère, les croisières en bateau et les excursions sont inclus. Ne manquez pas ce voyage inoubliable et inusité !

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, accompagnatrice désignée par Voyages Plein Soleil, 418 686-0049

Courriel : cjrosemariecloutier@gmail.com

ACTIVITÉS DE VOYAGE (SUITE)

CROISIÈRE TRANSATLANTIQUE BRIDGE, DE BARCELONE (Espagne) À FORT LAUDERDALE (États-Unis).

(En collaboration avec Voyages Paradis)

Dates : Du 31 octobre au 17 novembre 2025
Coût : 5 649 \$ minimum en occupation double pour les membres (sujet à ajustement sur le transport aérien) et 30 \$ de plus pour les non-membres
Nombre de places : Maximum 25

Nous récidivons en 2025 alors que nous entreprendrons une croisière thématique BRIDGE. Celle de 2018 avait été un vrai succès !

Notre voyage débutera par un court séjour à **BARCELONE** ; par la suite notre croisière nous permettra de faire escale en **ESPAGNE**, à **GIBRALTAR**, au **PORTUGAL**, au **MAROC**, aux **BERMUDES** pour se terminer à **FORT LAUDERDALE**.

Notre croisière vous fera vivre une expérience inoubliable sur le **OOSTERDAM** de la **HOLLAND AMERICA LINE**, l'une des compagnies maritimes parmi les mieux cotées. Lors des journées en mer, nos croisiéristes auront l'occasion de **jouer au bridge** dans un salon qui leur sera dédié exclusivement chaque après-midi. Vous bénéficierez d'une cuisine raffinée et d'activités pour satisfaire tous les goûts.

Responsable : **Gaston Lafleur**, accompagnateur désigné par Voyages Paradis, 418 659-4171

Courriel : glafleur1@gmail.com



Jonatan Julien
Député de Charlesbourg

 @JonatanJulienMinistre



**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

Bureau de circonscription

Carrefour Charlesbourg
8500, boulevard Henri-Bourassa, bureau 213
Québec (Québec) G1G 5X1
Tél. 418 644-9240

Jonatan.Julien.CHLB@assnat.qc.ca

 JJulienCAQ

 Jonatan.julien

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2024-12-09	Lundi	Journée de la distribution de la programmation	Corporatif	418 626-2828
2025-01-07	Mardi	Inscription en ligne	Corporatif	418 626-2828
2025-01-13	Lundi	Croq'sentiers	Pierre Bolduc	Voir page 19
2025-01-13	Variable	Conversation anglaise	Yvan Coats	418 564-4718
2025-01-13	Lundi	Généalogie pour tous	Léonard Masson	418 929-9436
2025-01-13	Lundi	Les lundis chantants	Francine Jalbert	418 951-1604
2025-01-13	Lundi	Scrabble	Sylvie Moisan	418 627-3418
2025-01-13	Lundi	Crible	Denis Fortin	418 623-8900
2025-01-13	Variable	Shuffleboard	Louise Tanguay	418 622-3536
2025-01-13	Variable	Conditionnement physique	Daniel Lebeau	418 573-0496
2025-01-13	Lundi	Badminton	Roch Lauzier	418 622-5952
2025-01-13	Lundi	Cours Hatha Yoga	Carole Huot	418 945-0206
2025-01-14	Mardi	Club de lecture	Pauline Jobidon	418 667-5297
2025-01-14	Mardi	Cours d'espagnol Débutant 2	Ginette Levesque	418 849-6788
2025-01-14	Mardi	Cours danse en ligne	Marie Simard	418 929-8870
2025-01-15	Mercredi	Conversation espagnole 2	Ginette Levesque	418 849-6788
2025-01-15	Mercredi	Groupe Allégro	Thérèse Richard	418 627-4488
2025-01-15	Mercredi	Club La Vie-Laine	Martine Frenette	418 847-9274
2025-01-15	Mercredi	Pickleball	Denis Massicotte	418 262-3003
2025-01-15	Mercredi	Cours yoga sur chaise	Carole Huot	418 945-0206
2025-01-16	Jeudi	Whist CJR	Claude Charbonneau	418 623-2863
2025-01-17	Vendredi	Cours d'espagnol Intermédiaire 3	Ginette Levesque	418 849-6788
2025-01-17	Vendredi	Bridge	Yves Lemay	418 655-3708
2025-01-17	Vendredi	Groupe instrumental Les Légend'air	Martin Chouinard	418 628-7417
2025-01-17	Vendredi	Cours aquaforme	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2025-01-17	Vendredi	Cours tai Chi / Qi Gong	Johanne Parent	418 717-4419
2025-01-24	Vendredi	Soirée Jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2025-02-03	Lundis PM	Jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2025-02-06	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2025-02-10	Lundis PM	Jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2025-02-12	Mercredi	Souper de la St-Valentin	Simonne Laforest	418 622-1375
2025-02-17	Lundi	Conférence : 20 ans d'aventures africaines	Ginette Levesque	418 849-6788
2025-02-22	Samedi	Soirée canadienne	Claire Levesque	418 666-1940
2025-02-24	Lundis PM	Jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2025-02-28	Vendredi	Soirée Reconnaissance des bénévoles	Milieu de vie	418 626-2828
2025-03-03	Lundis PM	Jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2025-03-04	Mardi	Théâtre La Bordée : Dis-moi qui tu es, je te dirai...	Ginette Levesque	418 849-6788
2025-03-06	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2025-03-08	Samedi	Déjeuner et conférence La Sagamité	Simonne Laforest	418 622-1375
2025-03-19	Mercredi	Conférence : Les personnes âgées et la fiscalité	Simonne Laforest	418 622-1375

CALENDRIER DES ACTIVITÉS (SUITE)

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2025-03-26	Mercredi	Assemblée générale annuelle	Céline Bédard	418 952-1772
2025-03-27	Jeudi	Repas école hôtelière Domaine Catarauqui	Claire Levesque	418 666-1940
2025-03-29	Samedi	Soirée Célébration du printemps	Lise Dubé	418 626-4501
2025-04-04	Vendredi	Soirée Jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2025-04-07	Lundis PM	Jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2025-04-10	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2025-04-12	Samedi	Souper-spectacle-country-rétro	Claire Levesque	418 666-1940
2025-04-13	Dimanche	Après-midi ludique Chez Randolph	Simonne Laforest	418 622-1375
2025-04-26	Samedi	Spectacle Crazy Country Western et souper	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2025-05-01	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2025-05-02	Vendredi	Bingo Chartwell	Claire Levesque	418 666-1940
2025-05-13	2025-06-04	Long séjour Costa Del Sol	Doris Dorval	418 628-6526
2025-06-12	2025-06-19	Camping CJR	Yvan Coats	418 564-4718
2025-06-28	Samedi	Visite de la Maison Merry et Théâtre La Marjolaine	Anne Picard	418 803-8130
2025-07-19	Samedi	Théâtre de Drummondville : La pièce qui tourne ...	Lise Dubé	418 626-4501
2025-09-17	2025-10-04	Découverte de la Bavière et de l'Allemagne	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2025-10-31	2025-11-17	Croisière Transatlantique bridge	Gaston Lafleur	418 659-4171

Services-conseils et accompagnement en recherche d'hébergement pour aînés



Les Ressources De Marie

**Un service gratuit,
personnalisé et rassurant
pour votre tranquillité d'esprit!**

Que vous soyez autonome ou en perte d'autonomie,
nous sommes là pour vous!

Choisir Les Ressources De Marie, c'est avoir l'assurance de trouver la bonne résidence, c'est être entouré, écouté, accompagné et conseillé, dans une relation de confiance totale, de respect, d'intégrité, pour que votre décision soit réfléchie et prise en toute sérénité.

7 jours sur 7, contactez-nous au 418 208-2741 ou au 581 741-7773
marie@ressourcesmarie.com www.ressourcesmarie.com



EN HOMMAGE À LA VIE

CÉLÉBRER
LA VIE,
À SA
MANIÈRE.



SES VOYAGES,
À SA MANIÈRE.

—

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

Dignité[™]
EN HOMMAGE À LA VIE

Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU

**Votre
épicerie
depuis
85 ans!**

COOP
Charlesbourg

IGA
extra



Toujours à l'écoute de sa clientèle, la Coop de Charlesbourg fait preuve d'innovation depuis 85 ans et propose plusieurs nouveautés en magasin. Elle demeure également présente dans sa collectivité et ne manque pas d'activités ou d'implications pour faire rayonner son milieu. Découvrez les avantages de notre Coop :

La Coop de Charlesbourg



1233, boulevard Louis-XM,
Québec (Québec) G2L 1L9



418 628-2525



coopcharlesbourg.com



IGA Extra
Coop de Charlesbourg



Lundi au vendredi :
de 8 h à 22 h
Samedi et dimanche :
de 8 h à 21 h

- Service de **buffet-traiteur**
- **Mets préparés** (portions individuelles disponibles)
- **Desserts** personnalisés
- Personnel **courtois** et attentionné
- **Caisses libre-service** et caisses avec **service d'emballage**
- Programme de récompenses avec la carte **Scène +**
- Boutique **Rachelle-Béry**
- Comptoir **Yuzu** sushi express
- Produits **Keto**
- Service **FoodHero**
- Pour les **membres de la Coop**, rabais chez 24 marchands participants