



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS



Printemps-été 2023

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

B. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com



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



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUÉBEC INC.

3333, rue du Carrefour, Local 250, Québec (Qc) G1C 6R9

TABLE DES MATIÈRES

- LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION page 4
- MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE page 6
- ADRESSES ET LIEUX DE NOS ACTIVITÉS page 7
- INFORMATIONS ET CONSIGNES SANITAIRES page 8
- TOUS AZIMUTS page 9
- ACTIVITÉS CULTURELLES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE page 11
- ACTIVITÉS SOCIALES page 19
- ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS page 21
- ACTIVITÉS DE VOYAGE page 26
- CALENDRIER DES ACTIVITÉS page 31



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. 418 644-0022

pierre.paul-hus@parl.gc.ca



Jonatan Julien
Député de Charlesbourg

[@JonatanJulienMinistre](https://www.facebook.com/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](https://www.twitter.com/JJulienCAQ)

[JonatanJulien](https://www.instagram.com/JonatanJulien)

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	Renée Masson	Coordonnatrice de la programmation	418 634-5354
		France Brisebois	Adjointe	418 524-2813
Michel Guimond	Vice-président	Caroline Tremblay	Adjointe admin.	418 626-2828
Gilles Simard	Trésorier	COORDONNATEURS ET AUTRES COLLABORATEURS		
Diane Pelletier	Secrétaire	Activités Culturelles, éducatives et sorties d'une journée		
Jacques Thibault	Registraire	Lise Dubé	Coordonnatrice	418 626-4501
		• Ginette Levesque	Adjointe	418 849-6788
Mario Desrochers	Administrateur	Activités sociales		
		Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
		• Claire Langevin	Adjointe	418 955-1076
		Activités Santé, plein air et sports		
Gaston Lafleur	Administrateur	Marie Simard	Coordonnatrice	418 929-8870
		• Lily Trudel	Adjointe	418 806-3829
Simonne Laforest	Administratrice	Activités Voyages		
		Gaston Lafleur	Coordonnateur	418 659-4171
Charles Larochelle	Administrateur	• Lyse Proulx	Adjointe	418 626-2706
		Activités Tous Azimuts		
Gilles Mercier	Administrateur	Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
		• Hélène Lemelin	Adjointe	418 624-9594
Justin Pilote	Administrateur	Comité Milieu de vie		
		Rachel Ruest	Responsable	418 628-2003
		Comité VAD (Vieillessement actif dans la dignité)		
		Jean-Guy Lebel	Responsable	418 626-2440
		Communications		
		Poste vacant	C. Bédard (intérim)	
		Activités corporatives		
		Gaétan Bourbeau	Coordonnateur	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.cjcharlesbourg.org/contact>

Pour toute information au sujet de la CJR :
Caroline Tremblay, adjointe administrative, 418 626-2828.

BOÎTE VOCALE DE LA CJR : 418 990-0863

Pour savoir si une activité est annulée, notamment en raison de la température, consulter la boîte vocale.

LES LUNDIS PM

Les Lundis PM se poursuivent jusqu'au 5 juin 2023, de 13h à 15h. Joignez-vous à nous afin de rencontrer d'autres membres, d'obtenir de l'information sur les activités, de l'assistance IPAD et Android et de socialiser dans une ambiance très agréable. Prendre note qu'il n'y a pas de Lundis PM les jours fériés.



Le meilleur est devant vous.

Êtes-vous prêts ?



Appelez-nous ou balayez le code QR pour obtenir la trousse d'information « Par où commencer ».

Menez une retraite active, sociale, autonome et enrichissante, tout en focussant votre énergie sur ce qui compte réellement pour vous.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

- ✓ Grand choix d'appartements disponibles
- ✓ Flexibilité pour les repas, les activités et les services
- ✓ Plan de soins personnalisé
- ✓ Soutien lors de l'emménagement
- ✓ Court séjour
- ✓ Information sur les prix et les crédits d'impôt

CHARTWELL MANOIR ET COURS DE L'ATRIUM

545, rue Francis-Byrne, Québec

CHARTWELL MANOIR ARCHER

1217, route de l'Église, Québec

CHARTWELL FAUBOURG GIFFARD

2321, ch. de la Canardière, Québec

CHARTWELL APPARTEMENTS DE BORDEAUX

2142, ch. St-Louis, Québec

CHARTWELL DOMAINE DE BORDEAUX

2140, ch. St-Louis, Québec

CHARTWELL L'ENVOL

1108, boul. de la Chaudière, Québec

CHARTWELL TRAIT-CARRÉ

1265, boul. Louis-XIV, Québec

1 844 478-6473 | Chartwell.com



MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Forte de son expérience concluante, l'inscription en ligne se poursuivra pour toutes les activités. En cliquant sur le lien suivant, vous serez dirigé sur 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/>

Inscription des membres :

L'inscription en ligne aux activités débutera le mardi 2 mai 2023, à compter de 9 h.

Inscription des non-membres :

Afin de privilégier nos membres, l'inscription pour les non-membres ne sera offerte que 5 jours plus tard, soit à partir du 7 mai 2023.

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. Vous pouvez également communiquer avec nos ressources :

- Pour le renouvellement de la carte de membre et l'inscription aux activités :
 - **Jacques Thibault**, Registraire : 418 849-5693
 - **Gilles Mercier**, Adjoint au registraire : 418 623-9900
 - **Caroline Tremblay**, Adjointe administrative : 418 626-2828
- Pour l'utilisation de la plateforme :
 - **Louise Giroux** : 418 622-1093

Nous sommes impatients de vous accueillir pour cette nouvelle saison. Je vous souhaite personnellement un bel été et au plaisir de vous rencontrer.

Renée Masson, Coordonnatrice de la programmation

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

L'adhésion des membres et l'inscription aux activités se font sur notre plateforme d'inscription, via notre site WEB (www.cjrcharlesbourg.org). Le paiement se fait par carte de crédit par 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 pour votre participation à une activité.

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.

ADRESSES ET LIEUX DES ACTIVITÉS

Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Stationnement de l'église Sainte-Cécile (côté nord)	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)
Camping Pointe-aux-Oies	45, avenue du Bassin Nord, Montmagny
Mini-golf intérieur	475, boulevard de l'Atrium
Parc école Chabot	1641, avenue de Colmar
Parc Maurice-Dorion	8815, avenue Jean-Paquin
Randolph Pub Ludique Québec	245, rue De Soumande
Restaurant Chez Harry	1190, boulevard Louis XIV (Centre d'achat Bourg Royal)
Restaurant Normandin	15021, boulevard Henri-Bourassa

GARDONS NOS BONNES HABITUDES CONSIGNES SANITAIRES **POUR LES VIRUS RESPIRATOIRES**

Il demeure pertinent de poser les bons gestes lorsque nous avons des symptômes et de conserver de bonnes habitudes pour se protéger et protéger les autres.

Les bons gestes à adopter si vous avez des symptômes

Soyez attentif à votre état de santé et à l'apparition de symptômes de maladies respiratoires infectieuses comme la fièvre, la toux, la perte du goût ou de l'odorat, les maux de gorge, les écoulements nasaux et la congestion nasale.

- *Poser ces gestes pour diminuer les risques de contagion des autres personnes :*
 - Si vous avez de la fièvre, **restez à la maison.**
 - Si vous avez de la toux, un mal de gorge ou de la congestion nasale, **portez un masque.**
- *Faites un test de dépistage de la COVID-19 dès l'apparition des symptômes, ce qui vous permettra de vérifier s'il s'agit d'une infection à la COVID-19.*
- *Pour les 10 jours qui suivent l'apparition des symptômes :*
 - Portez un masque jusqu'à la disparition des symptômes.
 - Gardez vos distances avec les autres, autant que possible.
 - Évitez les contacts avec les personnes vulnérables, comme les personnes âgées, les personnes immunodéprimées et celles qui ont des maladies chroniques.
 - Privilégiez les activités à distance, comme le télétravail.
 - Évitez les événements sociaux non essentiels.
 - Avisez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieux.

Des bonnes habitudes pour vous protéger et protéger les autres (en tout temps):

- Lavez vos mains fréquemment;
- Couvrez le nez et la bouche avec un mouchoir ou votre coude lorsque vous éternuez ou toussiez;
- Maintenez une distance avec les autres;
- Dans les endroits où il est difficile de maintenir une distance, portez le masque;
- Nettoyez régulièrement votre environnement et les appareils que vous utilisez;
- Aérez lorsque possible les espaces utilisés;
- Évitez les contacts directs pour les salutations, comme les poignées de main.

Pour plus d'informations, il est possible de consulter :

[Gestes pour limiter la transmission des maladies respiratoires.](#)

[Aide-mémoire pour limiter la transmission des maladies respiratoires infectieuses.](#)

Rachel Ruest, responsable Milieu de vie

TOUS AZIMUTS (Milieu de vie)

Une activité, c'est du bonheur...c'est une présence...célébrer en groupe ...partager un même plaisir...rassembler des gens et c'est tout simplement ... illuminer une journée ! Bon été !

Voici 8 activités choisies avec soin pour vous accompagner à chaque fois...Je vous souhaite du bonheur, des rires, de la joie, du bien-être et du soleil...bref, la plus belle des sessions estivales.

A vous de choisir...

Lundi 8 mai : Conférence en présentiel au Centre communautaire du plateau, salle : RC-11

Sujet : Sortir de sa zone de confort avec M. Daniel Blouin

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Coût : 11 \$ pour les membres / 16 \$ pour les non-membres

Nombre de participants : 40

Lundi 15 mai : La Fête des Mères au Centre communautaire du plateau, salles : RC-10, RC-11

Souper : Buffet chaud : Soupe, bœuf aux légumes, salade, pomme de terre, dessert et café
Soirée : « On chante...on danse... » avec le groupe ALLEGRO avec ses 5 musiciens.

Heure : 18 h à 22 h 30

Coût : 30 \$ pour les membres / 45 \$ pour les non-membres

Participants : 60 minimum

Samedi 27 mai : Mini-golf intérieur / 475 boulevard de l'Atrium

Invités : Grands-Parents et petits-enfants

Heure : 14 h

Coût : 6 \$ pour les membres / 11 \$ pour les non-membres. Les enfants paient seulement sur place : 7\$

Participants : 20 minimum sans inclure les enfants

Samedi 3 juin : Après-midi ludique chez Randolph Pub Ludique Québec / 245 rue De Soumande (ancien Pacini)

Heure : 13 h 30

Contenu : Découvrir de nouveaux jeux de société à l'aide d'un service d'animation à la table.

Coût : 17 \$ pour les membres / 22 \$ pour les non-membres

Participants : 30 minimum

On peut souper sur place (libre) avec des mets préparés par le chef Martin Juneau

TOUS AZIMUTS (SUITE)

Lundi 12 juin : Brunch-déjeuner au Normandin / 15021 Boulevard Henri-Bourassa, sans escalier

Heure : 10 h

Coût : 17 \$ pour les membres / 22 \$ pour les non-membres (pourboire non inclus)

Participants : 40 personnes maximum

Lundi 19 juin : Fête des Pères au Centre communautaire du plateau, salles : RC-10, RC-11

Heure : 18 h

Contenu : Souper Méchoui estival BBQ Classique : sandwich porc effiloché & pain de viande

Soirée avec le duo " La Ritournelle " « on chante... on danse... » au rythme d'un piano

Coût : 35 \$ pour les membres / 50 \$ pour les non-membres

Participants : 70 minimum

Jeudi 6 juillet : Journée folle estivale en autocar vers St-Jean-Port-Joli à la Roche-à-Veillon

Contenu : Souper-théâtre : Souper québécois traditionnel et la pièce « Bébé à bord »

Heure : 14 h 45 à 23 h 30

Coût : 135 \$ pour les membres / 165 \$ pour les non-membres

Participants : 56 maximum

Dimanche 13 août : Journée estivale, folle et mystérieuse avec son auto

Thème : Quand la nature éveille nos sens

Heure : 12 h 30 au Centre communautaire du Plateau

Coût : 5 \$ pour les membres / 10\$ pour les non-membres

Participants : 30

Bienvenue et bonne saison à tous !

Responsable : **Simonne Laforest**, 418 622-1375

Adjointe : **Hélène Lemelin**, 418 624-9594

ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE

Veillez prendre note que les inscriptions pour les sorties d'un jour 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.

LA CITADELLE DE QUÉBEC, LE MUSÉE DU 22^E RÉGIMENT ET LA RÉSIDENCE DU GOUVERNEUR GÉNÉRAL

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Quand : Jeudi le 11 mai 2023
Endroit: Vieux Québec
Départ : Stationnement de l'église Ste-Cécile
Coût : 89 \$ pour les membres / 119 \$ pour les non-membres

Après un excellent dîner en bonne compagnie, venez découvrir un des joyaux de notre Capitale qui a marqué et marque encore notre histoire, soit **la Citadelle de Québec!** Tout au long de son existence, la forteresse a joué un rôle important pour la Ville de Québec, que ce soit par son architecture unique, par sa fonction militaire, par les événements qui s'y sont tenus et qui s'y tiennent encore, étant un haut lieu de la diplomatie. Ensuite nous aurons l'opportunité de visiter **le Musée du 22e régiment et la Résidence du Gouverneur Général du Canada.**

Alors ne manquez pas cette belle opportunité!

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, agente de liaison, 418 653-3328

ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE (SUITE)

MUSÉE ET USINE BOMBARDIER INCLUANT UNE VISITE DES COULISSES !

En collaboration Groupe Voyages Québec

Date : Jeudi le 25 mai 2023
Endroit : Valcourt
Départ : 9 h 00 à confirmer (stationnement église Ste-Cécile)
Nombre : 30 minimum / 50 maximum
Coût : 129 \$ pour les membres 159 \$ pour les non-membres

Description : Lors de la visite, vous verrez en quoi J.A. Bombardier a été une source d'inspiration dans la conception des motoneiges, des trains et des avions. Des dispositifs immersifs et interactifs vous introduisent à cet univers fascinant. Dans l'après-midi, visite commentée de l'usine BRP. Assistez à la fabrication et à l'assemblage des motoneiges. Enfin, explorez la réserve et les coulisses du musée.

Responsable: **Louise Bélanger**, agente de liaison, 418 569-7707 bellou99@gmail.com

LE VIEUX MOULIN DE ST-LAURENT (ÎLE D'ORLÉANS)

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date: Jeudi le 8 juin 2023
Départ : Heure à confirmer (stationnement église Ste-Cécile)
Retour : Fin d'après-midi
Coût : 95 \$ pour les membres / 125 \$ pour les non-membres
Participants : 46 maximum

Partons à la découverte du Vieux-Moulin de St-Laurent pour un dîner composé de mets régionaux. Nous serons accompagnés d'un guide pour qui l'Île d'Orléans n'a plus de secrets. Cette sortie nous fera découvrir des marchands locaux et vous pourrez avoir la chance de rapporter de précieux souvenirs.

Nous ferons cette sortie en autobus scolaire.

Prenez note que les pourboires au guide de l'agence ne sont pas inclus.

Merci et au plaisir!

Responsable : **Lyne Trudelle**, agente de liaison, 418 626-4619 courriel : goubie@videotron.ca

ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE (SUITE)

CURLING – AU NOUVEAU THÉÂTRE DE L'ÎLE D'ORLÉANS

En collaboration Groupe Voyages Québec

Date : Jeudi le 29 juin 2023
Départ : 17 h (à confirmer) (stationnement église Ste-Cécile)
Endroit : Île d'Orléans
Coût : 115 \$ pour les membres / 145 \$ pour les non-membres
Participants : 50 maximum, 30 minimum

Après un souper dans un restaurant de Québec, nous irons voir la pièce CURLING sur l'île d'Orléans. Comédie hilarante où deux équipes masculine et féminine d'anciens conjoints doivent s'affronter ou s'unir pour gagner! Attention, le terrain est glissant et les rancunes sont tenaces!

Un incontournable de l'été!

Responsable : **Louise Bélanger**, agente de liaison, 418 569-7707

VISITE DE LA SEIGNEURIE DES PATRIOTES SUIVI D'UN SOUPER-THÉÂTRE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : Jeudi le 13 juillet 2023
Endroit : Seigneurie des Patriotes à L'Assomption
Départ : Stationnement de l'église Ste-Cécile (heure à confirmer)
Coût : 195 \$ pour les membres / 225 \$ pour les non-membres

Venez découvrir **l'Assomption et sa Seigneurie des Patriotes**. Un guide en costume d'époque nous fera visiter une partie des terres de la Seigneurie et nous parlera de leur **élevage de daims**. Ensuite visite d'une **ferme d'alpagas** et démonstration de cardage de laine. **Souper sur le site à une belle table champêtre** offrant des produits du terroir lanadois. En soirée, on assistera à la « **REVUE CABARET ELLES** » où Martine Poirier nous fera revivre 80 ans de chansons des plus grandes vedettes, en plus de porter les costumes d'époque. Alors on se donne rendez-vous pour revivre cette époque!

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, agente de liaison, 418 653-3328

ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE (SUITE)

CROISIÈRE DANS LES ÎLES DE SOREL

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date :	Jeudi le 20 juillet 2023
Horaire :	9 h à 18 h (à confirmer)
Départ :	Stationnement de l'église Ste-Cécile
Endroit :	Sorel-Tracy
Coût :	199 \$ pour les membres / 229 \$ pour les non-membres
Participants :	30 minimum, 50 maximum

Arrivée sur le site de Statera, une aventure fantastique qui célèbre l'équilibre entre le naturel et l'industriel. Nous ferons un parcours immersif et interactif guidé du plus important archipel du Saint-Laurent. Puis, nous visiterons le Biophare qui nous permet de connaître la réserve de la Biosphère du Lac Saint-Pierre. Un dîner dans la région est inclus. Nous prendrons une bouffée d'air marin lors d'une croisière guidée et animée du grand archipel du Lac Saint-Pierre.

Responsable: **Louise Bélanger**, agente de liaison, 418 569-7707 bellou99@gmail.com

**Économisez en moyenne
520 \$ en regroupant
vos assurances¹**

Rabais exclusif sur chaque assurance auto,
habitation ou véhicule de loisirs parce que
vous êtes membre du CJR



beneva

¹ Économie moyenne basée sur un sondage SCM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants dédiés par les répondants ayant réalisé une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie.
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. MD Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.

Appelez-moi,
je vous conseillerai avec plaisir!

Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages*

418 622-2322 Poste 2
beneva.ca/cjr



* Pour le compte de Beneva Inc.,
Agente en assurance de
dommages, distributeur autorisé
de La Capitale assurances
généralistes inc.

ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE (SUITE)

VILLAGE DU BÛCHERON ET HOMMAGE À GUY LAFLEUR PAR LE CIRQUE DU SOLEIL

En collaboration avec Voyages Alta

Date : Jeudi le 27 juillet 2023
Départ : 13 h du stationnement de l'église Ste-Cécile
Endroit : Village des Grandes-Piles et Trois-Rivières
Coût : 339 \$ pour les membres / 369 \$ pour les non-membres

Si vous avez le goût de revivre l'époque **des camps de bûcheron**, alors venez avec nous en autocar de luxe à Grandes-Piles, où un guide nous fera visiter le Village du Bûcheron, qui est une reconstruction d'un véritable camp de bûcheron du début du siècle regroupant, sous 25 bâtiments, les différentes dépendances d'un camp traditionnel. Ensuite nous nous dirigerons vers le **centre-ville de Trois-Rivières pour un délicieux souper de groupe**. Après le souper, arrivée à l'amphithéâtre Cogeco pour le fameux **Spectacle Hommage à Guy Lafleur**, donné par le Cirque du Soleil (billet d'une valeur de 90\$). Après le spectacle, retour vers Québec et arrivée prévue vers 1 h.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, agente de liaison, 418 653-3328

CROISIÈRE À GROSSE-ÎLE ET MÉMORIAL DES IRLANDAIS

En collaboration Groupe Voyages Québec

Date : Jeudi le 3 août 2023
Endroit : Grosse-Île
Départ : heure à confirmer (stationnement de l'église Ste-Cécile)
Participants : 30 minimum / maximum 48
Coût : 199 \$ pour les membres / 229\$ pour les non-membres (dîner inclus)

Vous êtes invités à venir découvrir Grosse-Île, située au milieu du fleuve Saint-Laurent et qui a servi de station de quarantaine de 1832 à 1937 pour le port de Québec. Il s'agissait, à l'époque, de la principale porte d'entrée des immigrants qui ont navigué vers l'espoir d'un avenir meilleur. Visite des bâtiments en train-balade. Retour au quai. Souper (non-inclus) dans un restaurant de la région.

Départ de l'église Sainte-Cécile en direction de Berthier-sur-Mer, embarquement sur l'un des bateaux de Croisière Lachance en direction de Grosse-Île. Dîner boîte à lunch durant la traversée.

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

ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE (SUITE)

LA COMÉDIE MUSICALE « LE BODYGUARD »

Collaboration Groupe Voyages Québec

Date : Dimanche le 6 août 2023
Heure : 15 h, du stationnement de l'église Ste-Cécile
Endroit : Capitole de Québec
Coût : 225 \$ pour les membres/ 255 \$ pour les non-membres

Venez assister à la comédie musicale « Bodyguard », une adaptation pour la scène du film hollywoodien de 1992, sous la gouverne de Joël Legendre à la mise en scène et de Steve Bolton aux chorégraphies. Le « Bodyguard » nous transporte dans la vie de Frank Farmer, un ancien agent des services secrets reconverti en garde du corps d'élite, engagé pour protéger contre son gré la superstar Rachel Marron d'un harceleur anonyme. La diva n'est prête à aucun compromis, pas plus que le « Bodyguard », qui accepte la mission à contrecœur. Chacun pense qu'il va mener le jeu, jusqu'à ce que la belle et son protecteur se laissent surprendre par la naissance d'une histoire d'amour ! Après ce spectacle, souper (inclus) dans un restaurant de la région et retour à l'église Ste-Cécile.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, agente de liaison, 418 653-3328



ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE (SUITE)

CROISIÈRE-SPECTACLE « LA FOLIE DU ROCK AND ROLL » AVEC ISRAËL PROULX

Collaboration Groupe Voyages Québec

Date : Mardi le 22 août 2023
Endroit : Croisière sur le Louis-Jolliet
Heure : À confirmer, avec départ du stationnement de l'église Ste-Cécile
Coût : 199 \$ pour les membres / 229 \$ pour les non-membres

Qui ne rêve pas de détente sur le fabuleux fleuve St-Laurent tout en s'amusant au rythme endiablé du pianiste et showman Israël Proulx avec des airs d'Elvis Presley, de Jerry Lee Lewis, de Johnny Cash et de bien d'autres.

Véritable bête de scène au jeu de piano extraordinaire, Israël Proulx vous électrisera. Alors inscrivez-vous à la croisière « dîner-spectacle » sur le Louis-Jolliet! Le spectacle sera d'une durée de 75 minutes.

De plus cette croisière, au départ du quai Chouinard dans le quartier Petit Champlain, vous fera découvrir les villes de Québec et de Lévis, du Cap Diamant jusqu'à la Chute Montmorency et l'Île d'Orléans. La combinaison parfaite entre nature et culture. Dîner 3 services à bord du bateau. Savourez la fantastique cuisine de nos chefs et profitez d'une croisière animée doublée d'un spectacle haut en couleur!

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, agente de liaison, 418 653-3328

ACTIVITÉS CULTURELLES, SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE (SUITE)

VIGNOBLE MARIO PELCHAT LEMAÎTRE-AUGER

En collaboration avec Goupe Voyages Québec

Date : Jeudi le 7 septembre 2023
Endroit : St-Joseph-du-Lac
Départ : Heure à confirmer (du stationnement de l'église Ste-Cécile)
Retour : 23 h 30
Coût : 259 \$ pour les membres / 289 \$ pour les non-membres
Transport : Autocar de luxe
Participants : 50 maximum

Une sortie qui plaira à bien des personnes. Commençons par une marche dans les allées du vignoble de Mario Pelchat. Ensuite, nous poursuivrons avec un repas, assiette gourmande. Il n'est malheureusement pas possible d'avoir des menus différents. De plus, vous pourrez goûter à trois sortes de vin. Enfin, pour terminer cette belle journée, il ne restera qu'à se faire bercer par la voix de Mario Pelchat.

Merci et au plaisir!

Responsable : **Lyne Trudelle** , agente de liaison et accompagnatrice désignée par l'agence,
418 626-4619 goubie@videotron.ca



La SAAQ vous a demandé
une évaluation de votre
capacité à conduire avec un
ergothérapeute?
Appelez-moi!



Catherine Poirier-Bisson
ergothérapeute-propriétaire
☎ 418 929-1104
Régions desservies :
Chaudière-Appalaches, Québec, Fortmouf

ACTIVITÉS SOCIALES

CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS

Date : Le samedi 22 avril 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : Accueil à 18 h, buffet à 18 h 30, danse à 20 h
Coût : 37 \$ pour les membres / 52 \$ pour les non-membres
Participants : 110 maximum (avec liste d'attente)

Nous vous invitons à célébrer l'arrivée du printemps. Dans un décor fleuri et haut en couleurs, vous serez enchanté de l'ambiance chaleureuse qui se dégage. Nous vous proposons de porter des tons pastel ou fleuris. Après le repas, nous danserons sur la musique de notre orchestre. Si vous le désirez, apportez votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Formez votre groupe de 12 à 16 personnes et réservez votre table auprès des responsables. Nous vous assurons de passer une soirée festive et très agréable !

Bienvenue à tous!

Responsable : **Lise Dubé**, 418 626-4501

Responsable adjointe : **Claire Levesque**, 418 666-1940

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

**ENCOURAGEONS LA
COOP IGA
Charlesbourg *extra*
1233, BOUL. LOUIS-XIV**

Commande en ligne : iga.net
Facebook : [iga extra coop de Charlesbourg](https://www.facebook.com/iga.extra.coop.de.charlesbourg)
Courriel : iga00490hautedirection@sobeys.com
Site WEB : www.coopcharlesbourg.com

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



ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

SOUPER-SPECTACLE : « LA TOURNÉE DU DON DE SOI »

Date : Le samedi 20 mai 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : Accueil à 18 h, repas à 18 h 30, spectacle et danse à 20 h
Coût : 35 \$ pour les membres / 50 \$ pour les non-membres
Participants : 100 maximum (avec liste d'attente)

NOUVEAUTÉ AUX ACTIVITÉS SOCIALES : REPAS-BÉNÉFICE POUR LES DÉMUNIS.

Nous vous demandons d'apporter des denrées non périssables que nous remettrons à un organisme dans le besoin, soit la Maison Revivre du 261, rue St-Vallier Ouest à Québec. Les musiciens de la Tournée du Bonheur offriront un **SOUPER-SPECTACLE** sous le titre : **TOURNÉE DU DON DE SOI.**

Repas : souper spaghetti. Vous apportez votre vin ou breuvage préféré pour la soirée. En plus de participer à ce souper bénéfique, vous pourrez, tout en écoutant le spectacle, danser si le cœur vous en dit. Formez votre groupe de 6 à 12 personnes et réservez votre table auprès des responsables. Merci pour votre participation et pour votre grande générosité!

Bienvenue à tous!

Responsable : **Claire Levesque**, 418 666-1940

Responsable adjointe : **Lise Dubé**, 418 626-4501

BAL EN BLANC

Date : Le samedi 10 juin 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : Accueil à 18 h, buffet à 18 h 30, danse à 20 h
Coût : 38 \$ pour les membres / 53 \$ pour les non-membres
Participants : 110 maximum (avec liste d'attente)

SOIRÉE GRANDIOSE OÙ LE BLANC S'IMPOSE.

TOUS ET TOUTES DEVRONT ÊTRE VÊTUS DE BLANC.

Dans une formule renouvelée, nous vous invitons à passer une soirée mémorable. Après le buffet, nous danserons avec la musique de notre orchestre, avec qui il est toujours agréable de faire quelques pas de danse. Apportez votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Prix de présence pour vous remercier de votre participation. Formez votre groupe de 12 à 16 personnes et réservez votre table auprès des responsables. Ce sera un plaisir de vous recevoir !

Bienvenue à tous!

Responsable : **Claudette Gauthier**, 418 977-3885

Responsable adjointe : **Lise Dubé**, 418 626-4501

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CROQ'SENTIERS

Date du début : 8 mai 2023
Date de fin : 11 décembre 2023
Quand : Lundi, 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Coût : 20 \$ comprenant toutes les marches jusqu'en décembre 2023
Participants : Maximum 180

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.

Programme printemps-été : Parc de la Rivière Beauport, la Montagne-à-Deux-Têtes, Parc des Moulins, mont Écho, Parc de la Rivière Lorette, Parc de la Jacques-Cartier, Pointe-d'Argentenay, Marais Léon-Provencher, centre La Balade, Base de Plein-Air de Ste-Foy, Parc Linéaire de la Rivière St-Charles, Parc Les Écartés-Valéro, rivière Montmorency, Parc de la Rivière Bras-du-Nord, Parc de la Rivière Etchemin, Parc Naturel du Mont-Bélair. Les lieux de marche sont sujets à modifications.

Pour information : **Diane Pageau**, clubcroqsentiers@gmail.com
Responsable : **Pierre Bolduc**

TENNIS EXTÉRIEUR

Date du début : 15 mai 2023
Date de fin : 15 septembre 2023
Quand : Les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à 10 h 30
Endroit : Parc Maurice-Dorion, 8815, avenue Jean-Paquin
Coût : 15 \$ pour la session (balles comprises)
Participants : Maximum 16

Voici l'opportunité de pratiquer votre tennis au cours de la belle saison qui s'annonce. Peu importe votre niveau d'habileté, vous aurez la chance de vous amuser à bon compte et toujours en agréable compagnie.

Nous formons chaque matin des équipes de double avec les joueurs et les joueuses qui sont sur place.

Responsable : **Jean-Guy Lebel**, 418 626-2440

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CROQUET

Début : Semaine du 15 mai 2023
Fin : Semaine du 13 septembre 2023 (à reconfirmer)
Quand : Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30
Jeudi, de 18 h 30 à 20 h 30
Endroit : Parc école Chabot,
1641, avenue de Colmar, Québec
Coût : 10 \$
Participants : Maximum 25 par soir

Vous avez déjà joué au croquet (à la CJR ou ailleurs) ? Ou vous êtes intéressés à essayer cette nouvelle activité d'été, sans prétention ? Joignez-vous à nous.

Un comité de gens dynamiques vous accueillera et vous montrera les rudiments de ce beau sport. Tout l'équipement vous est fourni. Vous n'avez qu'à venir en chaussures confortables.

Une soirée « initiation » explicative, aura lieu pour les nouveaux et pour les anciens, mercredi, 10 mai à 18 :30h au parc Chabot.

Responsable : **Michel Pilon**, 418 353-4117

PÉTANQUE

Début : Semaine du 15 mai 2023
Fin : Semaine du 18 septembre 2023
Quand : Lundi, mardi et jeudi de **19 h 00 à 21 h 00**
Mercredi **9 h 30 à 11 h 30**
Endroit : Parc Maurice-Dorion, Centre communautaire du Plateau
Coût : 10 \$ pour la session pour une fois semaine
Participants : 50 par jour

La pétanque est de retour, nous sommes fiers de vous inviter à vous joindre à nous. Pratiquons ce sport dans un esprit non compétitif et dans un climat convivial.

Se présenter au moins 20 minutes avant le début de l'activité.

Responsable : **Denis Fortin**, 418 666-6350
Adjoint : **Michel Bureau**, 418 628-0738

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CLUB DE VÉLO CJR

Journée : Le mercredi
Date de début : 10 mai 2023
Coût : 22 \$
Participants : 125 maximum
Pré-inscription : Du 24 au 29 avril 2023 (anciens membres)
Inscription : 2 mai (nouveaux membres)

Liste d'attente si le nombre de 125 est atteint.

Rencontre de début de saison : Lundi le 8 mai 2023, à 13h au Centre communautaire du plateau

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

La saison 2023 comportera 16 sorties locales sur la rive nord et sur la rive sud et un voyage de vélo de 4 jours dans la région de l'Estrie du 18 au 21 juillet.

Le club de vélo s'est doté d'un code d'éthique établissant les règles et les obligations de chacun. Nous tenons pour acquis qu'en vous inscrivant au Club vélo CJR vous vous engagez à respecter les règles et obligations qui y sont mentionnées.

Étant donné la difficulté pour recruter des bénévoles encadreur, nous devons contingenter les inscriptions à 125 participants. Les cyclistes seront divisés en 3 groupes. Il est très important de choisir le groupe qui vous convient autant pour votre plaisir que pour l'harmonie du groupe.

GROUPE	PARCOURS	VITESSE
Aventureux 3	40 à 45 km	15 à 19 km/hre
Aventureux 2	55 à 65 km	19 à 23 km/hre
Aventureux 1	65 à 75 km	23 à 27 km/hre

Les inscriptions pour le voyage se feront après la réunion du 8 mai 2023.

Nous vous invitons à venir rouler dans un cadre bien organisé et sécuritaire, à découvrir de beaux endroits et de beaux paysages et à socialiser avec ceux qui partagent les mêmes passions que vous : le vélo et la nature.

Responsable : **Diane Bellavance**, 418 628-2301

Adjoints : **Serge Careau**, trésorier et responsable des encadreur

Pierre Plante, responsable des parcours

Ginette Lévesque, responsable des communications et des événements

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

GOLF DU MARDI (9 trous)

Dates de la première session (6 semaines) : 6 juin 2023 au 12 juillet 2023
Dates de la deuxième session (6 semaines) : 18 juillet 2023 au 22 août 2023
Quand : Le mardi
Endroit : Différents terrains de golf de la région de Québec
Coût : 130 \$ par session
Participants : 80 maximum par session

Jouer au golf en vous amusant ! Les heures de départ varient entre 11 h 30 et 13 h.

Les terrains de golf seront: Orléans, Stoneham, Métropolitain, Donnacona, Beaurivage et Lac-Sergent.

Responsable : **Jacques Thibault**, 418 849-5693

GOLF DU MERCREDI (18 TROUS)

Date de début : 24 mai 2023
Date de fin : fin août 2023
Fréquence : aux 2 semaines (habituellement le mercredi)
Endroits : Golf Alpin, Golf du Grand Portneuf, Golf de Lotbinière, Golf Le Montmorency, Golf Royal Charbourg (2 fois), Golf Mont Tourbillon (2 fois).
Participants : 80 membres
Coût : 10 \$ pour s'assurer d'une participation à l'été 2023

Le golf du mercredi vous revient. Sa formule sera la même que l'été dernier. Chacun s'acquittera des frais de l'activité au club de golf désigné. Ces frais comprendront une partie de golf 18 trous, une voiturette et les taxes (inclus dans le prix). Vous devez faire votre inscription en ligne sur la plateforme de la CJR pour chaque parcours jusqu'à 2 semaines avant la (les) journée(s) choisie(s).

Inscrivez-vous en ligne et bonne saison 2023 !

Responsable : **Sylvie G. Duval**, 581 986-3017
Adjoint : **Jean-Marc Duval**, 581 745-5541

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CAMPING CJR 2023

Dates : Du 14 au 21 juin 2023
Coût : 20 \$ pour les membres /
Participants : maximum 50 personnes / 25 terrains
Endroit : Camping Pointe-aux-Oies, 45, avenue du Bassin Nord, Montmagny (Québec)
G5V 4E5, Tél. : 418 248-9710, <https://www.campingpointeauxoies.com/>

C'est avec un immense plaisir que nous vous accueillerons à notre camping annuel de la CJR. Le Camping Pointe-aux-Oies est très connu de nos membres et est fort apprécié pour son accueil, sa propreté et sa proximité. Comme par le passé, plusieurs activités vous seront offertes : randonnées pédestres ou à vélo, golf, visites culturelles, jeux et soirées thématiques ...

Les terrains sont réservés pour le groupe. Après vous être inscrits à la CJR, vous pourrez effectuer votre réservation en appelant directement au camping; il s'agira de mentionner que vous faites partie de la CJR. Ils vous donneront un numéro de terrain temporaire afin de leur permettre d'effectuer votre réservation. Il vous faudra seulement mentionner si vous avez besoin de 30 ou 50 ampères. En juin, nous distribuerons les terrains, en collaboration avec Noël Maheux.

- Le coût pour sept nuits est de 363,14 \$ pour les grands terrains (50 amp.) et de 327,90 \$ pour les plus petits (30 amp.), taxes incluses;
- 50% du montant total devra être acquitté lors de votre réservation;
- Les séjours peuvent être de plus courte durée; il s'agit de prendre entente avec le personnel du camping;
- Des non-membres pourront s'inscrire après le 7 mai, s'il reste des places;
- Jusqu'au 15 mai, le camping ne sera pas encore en opération; laissez vos coordonnées et on vous rappellera;
- Les terrains sont réservés jusqu'au 10 mai et devront par la suite être libérés;
- Possibilité de location de roulottes en vous informant directement au Centre du VR de Montmagny au 1-877-248-5624.

Au plaisir de vous accueillir!

Responsable : **Renée Masson**, 418 634-5354
Adjoint : **Claude Bédard**, 418 628-9793

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 voyages au Costa Brava prévu du 1^{er} mai au 18 mai sont complets.

UN SÉJOUR DE PACHA À L'AUBERGE DE LA MONTAGNE COUPÉE

(En collaboration avec l'Agence Pro Destinations)

Thématique : *Jeunesse d'aujourd'hui*

Dates : 25 avril au 27 avril 2023
Coût : 689 \$ occupation double,
670 \$ occupation triple,
645 \$ occupation quadruple
809 \$ occupation simple.
Supplément de 30 \$ pour le non-membre, payable à la CJR.

Il y a toujours possibilité de jumelage si vous le désirez.

Le forfait comprend: 2 nuits en chambres régulières (2 lits Queen par chambre), les repas (2 petits déjeuners, 2 dîners table d'hôte et 2 soupers table d'hôte). Les repas comprennent 3 services et sont servis dans la salle à manger.

Venez vous divertir et danser sur les rythmes de vos jeunes années en compagnie de deux animateurs dynamiques! Si vous le désirez, apporter un objet ou deux, soit pour vous déguiser et vous rappeler les belles années de Jeunesse d'aujourd'hui.

Vous aurez également accès aux activités de l'auberge (piscine intérieure, saunas, centre de conditionnement physique, salle de jeux (billard, ping-pong, jeux de sociétés) et vous pourrez même apporter vos jeux de cartes. Plaisir garanti, en bonne compagnie!

Responsable : **Lyne Trudelle**, accompagnatrice désignée par l'agence Pro Destinations.
418 626-4619 goubie@videotron.ca

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

ESCAPADE DANS L'OUEST CANADIEN

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Dates : 19 au 29 juillet 2023
Durée : 11 jours (17 repas)
Départ : de Québec et retour à Québec avec Air Canada
Coût (à partir de) : 4 999 \$ en occupation double,
4 599 \$ en occupation triple,
4 399 \$ en occupation quadruple,
6 499 \$ en occupation simple
Supplément de 30\$ pour le non-membre, payable à la CJR
Participants : minimum 30, maximum 50
Le forfait inclut : Hôtel 3*, tous les traversiers, autocar de luxe et service d'un guide accompagnateur et guides locaux ... (consultez notre site WEB)

L'Ouest canadien est une destination incontournable qu'il faut avoir vu au moins une fois dans sa vie. Elle évoque les grands espaces, la nature sauvage, les montagnes, les lacs aux eaux émeraudes, des villes modernes, l'océan Pacifique. Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec moi. C'est avec plaisir que je voyagerai avec vous!

Responsable : **Lise Dubé**, agente de liaison, 418 626-4501 lise74@videotron.ca

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

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

NOUVEAU-BRUNSWICK ET ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Dates : 6 au 10 août 2023
Durée : 5 jours, 4 couchers
Départ : Stationnement de l'église Ste-Cécile
Coût : 1 349 \$ en occupation double,
1 249 \$ en occupation triple,
1 199 \$ en occupation quadruple,
1749 \$ en occupation simple.

Nombre de participants : maximum 40

Dépôt de 300\$ lors de la réservation et paiement final 45 jours avant le départ.

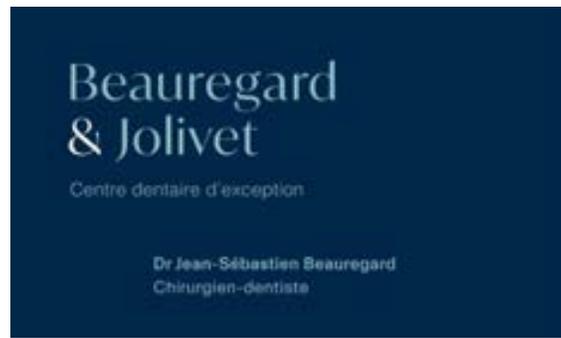
Pourquoi visiter le Nouveau-Brunswick et l'Île-du-Prince-Édouard, me direz-vous?

Situé dans les Maritimes, à la Frontière du Québec, le Nouveau-Brunswick est la seule province officiellement bilingue.

C'est une destination très visitée et appréciée des voyageurs. Pas besoin de passeport, pas d'avion pour ceux qui aiment moins cela. Il est certain que les Maritimes nous rejoignent sur un plan historique (Caraquet, Shediac et ses homards, la Sagouine et que dire de la populaire série *Anne La maison aux pignons verts*).

Pour en savoir plus sur ces 2 provinces, embarquons-nous pour ce petit voyage. Un séjour entre culture et nature vous y attend. Notez que 13 repas sont inclus dans ce forfait.

Responsable : **Lyne Trudelle**, agente de liaison, 418 626-4619 goubie@videotron.ca



ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

CROISIÈRE QUÉBEC – BOSTON

(En collaboration avec Voyages Paradis)

Dates : Du 2 au 9 septembre 2023

Coût : Entre 2 779\$ et 4 089\$ par personne, en occupation double, selon la cabine choisie.

Venez partager avec nous cette superbe croisière sur le fleuve Saint-Laurent, les provinces maritimes, l'océan Atlantique et la Nouvelle-Angleterre.

Vous aurez l'occasion de naviguer sur le MS ZUIDERDAM, l'un des prestigieux navires de la compagnie HOLLAND AMERICA LINE. Un voyage de détente, plein de moments d'émotion et d'émerveillement sans oublier la gastronomie légendaire que l'on y retrouve sur ce navire.

Cette croisière vous donnera l'occasion de changer d'air et de vivre un merveilleux séjour qui sera inoubliable en faisant escale à Charlottetown à l'Île-du-Prince-Édouard, à Sydney et Halifax en Nouvelle-Écosse, à Bar Harbour dans le Maine et finalement, à Boston.

Profitez de cette belle occasion avec des amis et connaissances pour voyager en groupe avec l'accompagnement de Gaston Lafleur.

Responsable : **Gaston Lafleur**, accompagnateur désigné par Voyages Paradis, 418 659-4171
glafleur1@gmail.com

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

LOUISIANE, TEXAS ET TENNESSEE

(En collaboration avec Alain Winter, tourisme et conseils)

Dates : 7 octobre au 18 octobre 2023

Coût : 5899 \$ en occupation double
Supplément de 30\$ pour les non-membres, payable à la CJR.

Venez découvrir la NOUVELLE-ORLÉANS et son fabuleux Jazz, le tout agrémenté d'un tour de bateau dans les bayous et d'un dîner-croisière sur le MISSISSIPPI.

En route vers la Venise du Texas (SAN ANTONIO), puis visite du centre spatial de HOUSTON ainsi que de FORTH WORTH, rappelant l'exotisme du Far West et bien sûr DALLAS où son musée nous rappelle la vie de John F. Kennedy. Finalement le TENNESSEE, d'abord MEMPHIS, berceau du blues et lieu où fut assassiné Martin Luther King.

Ensuite, visite de GRACELAND où résidait Elvis Presley et pour terminer, NASHVILLE, la capitale du country. Tout cela en 12 jours et vous permettant de prolonger l'été.

Le trajet se fait EN AVION, à partir de Québec. Le forfait inclut 23 REPAS ainsi que TOUS LES POURBOIRES, dont celui de notre fabuleux guide d'expérience, M. Alain Winter.

Au plaisir de faire ce superbe voyage en votre compagnie!

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, agente de liaison, 418 653-3328

DATE/DÉBUT	JOUR/AU	ACTIVITÉS	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
22 avril 2023	Samedi	Célébration du printemps	Lise Dubé	418 626-4501
25 avril 2023	27 avril 2023	Escapade Auberge Montagne coupée	Lyne Trudelle	418 626-4619
28 avril 2023	Vendredi	Dîner École hôtelière de la Capitale	Claire Levesque	418 666-1940
1 mai 2023	18 mai 2023	Costa Brava	Doris Dorval	418 628-6526
1 mai 2023	18 mai 2023	Costa Brava	Gaston Lafleur	418 659-4171
2 mai 2023	Mardi	Théâtre La Bordée	Ginette Levesque	418 849-6788
4 mai 2023	Jeudi	Déjeuner mensuel Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
8 mai 2023	Lundi AM	Croq'sentiers	Pierre Bolduc	n/d
8 mai 2023	Lundi PM	Conf. : Sortir de sa zone de confort	Simonne Laforest	418 622-1375
10 mai 2023	Mercredi	Club de vélo	Diane Bellavance	418 628-2301
11 mai 2023	Jeudi	Citadelle et rés. du Gouv. général	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
15 mai 2023	Lundi soir	Fête des mères	Simonne Laforest	418 622-1375
15 mai 2023	Variable	Pétanque	Denis Fortin	418 666-6350
15 mai 2023	Variable	Tennis extérieur	Jean-Guy Lebel	418 626-2440
15 mai 2023	Variable	Croquet	Michel Pilon	418 353-4117
20 mai 2023	Samedi	Souper spectacle : La Tournée du don de soi	Claire Levesque	418 666-1940
24 mai 2023	Mercredi	Souper École hôtelière de la Capitale	Claire Levesque	418 666-1940
25 mai 2023	Jeudi	Musée Usine Bombardier	Louise Bélanger	418 569-7707
27 mai 2023	Samedi PM	Mini-golf intérieur familial	Simonne Laforest	418 622-1375
3 juin 2023	Samedi PM	Après-midi ludique chez Randolph	Simonne Laforest	418 622-1375
8 juin 2023	Jeudi	Vieux-Moulin St-Laurent	Lyne Trudelle	418 626-4619
10 juin 2023	Samedi	Bal en blanc	Claudette Gauthier	418 977-3885
12 juin 2023	Lundi AM	Brunch-déjeuner chez Normandin	Simonne Laforest	418 622-1375
14 juin 2023	21 juin 2023	Camping CJR Pointe-aux-oies	Renée Masson	418 634-5354
19 juin 2023	Lundi soir	Fête des pères: lunch estival et spectacle La Ritournelle	Simonne Laforest	418 622-1375
29 juin 2023	Jeudi	Curling – Théâtre Île-d'Orléans	Louise Bélanger	418 569-7707
6 juillet 2023	Jeudi	J. folle Souper-théâtre Roche-à-Veil.	Simonne Laforest	418 622-1375
13 juillet 2023	Jeudi	Souper-théâtre Seigneurie des patriotes, L'Assomption	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
19 juillet 2023	29 juillet 2023	Ouest canadien	Lise Dubé	418 626-4501
20 juillet 2023	Jeudi	Croisière Îles de Sorel	Louise Bélanger	418 569-7707
27 juillet 2023	Jeudi	Village du bucheron	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
3 août 2023	Jeudi	Grosse-Isle	Lise Dubé	418 626-4501
6 août 2023	10 août 2023	Nouveau-Brunswick et Î-P-Édouard	Lyne Trudelle	418 626-4619
6 août 2023	Dimanche	La comédie musicale « Le Bodygard »	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
13 août 2023	Dimanche	Journée folle et mystérieuse	Simonne Laforest	418 622-1375
22 août 2023	Mardi soir	Croisière Louis Jolliet	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2 septembre 2023	9 septembre 2023	Croisière Québec-Boston	Gaston Lafleur	418 659-4171
7 septembre 2023	Jeudi	Vignoble Pelchat, St-Joseph du lac	Lyne Trudelle	418 626-4619
7 octobre 2023	17 octobre 2023	Louisiane, Texas, et Tennessee	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!



8815 Av. Jean Paquin, Québec, QC G1G 4W7

418 626-2828

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