



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS



Automne 2023



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.



- 1^{er} du bureau pour une 5^e année consécutive (2018-2019-2020-2021-2022)
- Top 50 en province chez RE/MAX sur 3600 courtiers
- La grande majorité de mes transactions est dans notre Charlesbourg
- N'hésitez pas à vous joindre à moi pour la réalisation de votre projet de vente



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

Visionnez mes capsules YouTube



3333, rue du Carrefour, Local 250, Québec (Qc) G1C 5R9

TABLE DES MATIÈRES

- **LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION** **page 4**
- **MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE** **page 6**
- **RENSEIGNEMENTS PERSONNELS** **page 7**
- **ADRESSES ET LIEUX DE NOS ACTIVITÉS** **page 8**
- **ÊTRE BÉNÉVOLE, ÇA VOUS INTÉRESSE ?** **page 9**
- **CONSIGNES SANITAIRES ET COURS DE SECOURISME** **page 11**
- **TOUS AZIMUTS** **page 13**
- **ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE** **page 15**
- **ACTIVITÉS SOCIALES** **page 27**
- **ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS** **page 30**
- **ACTIVITÉS DE VOYAGE** **page 35**
- **CALENDRIER DES ACTIVITÉS** **page 38**



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



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

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	Coordonnatrice générale par intérim	418 626-2828
Gilles Simard	Trésorier	COORDONNATEURS ET AUTRES COLLABORATEURS		
Diane Pelletier	Secrétaire	Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée		
		Lise Dubé	Coordonnatrice	418 626-4501
		• Ginette Levesque	Adjointe	418 849-6788
Jacques Thibault	Registraire	Activités sociales		
		Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
Gilles Mercier	Registraire adjoint	• Claire Langevin	Adjointe	418 955-1076
		Activités Santé, plein air et sports		
Justin Pilote	Trésorier adjoint	Marie Simard	Coordonnatrice	418 929-8870
		• Lily Trudel	Adjointe	418 806-3829
Mario Desrochers	Administrateur	Activités Voyages		
		Gaston Lafleur	Coordonnateur	418 659-4171
Gaston Lafleur	Administrateur	• Lyse Proulx	Adjointe	418 626-2706
		Activités Tous Azimuts		
Simonne Laforest	Administratrice	Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
		• Hélène Lemelin	Adjointe	418 624-9594
Charles Larochelle	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.cjrcharlesbourg.org/contact>

Pour toute information au sujet de la CJR :

Caroline Tremblay, coordonnatrice générale, 418 626-2828.

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

LES LUNDIS PM

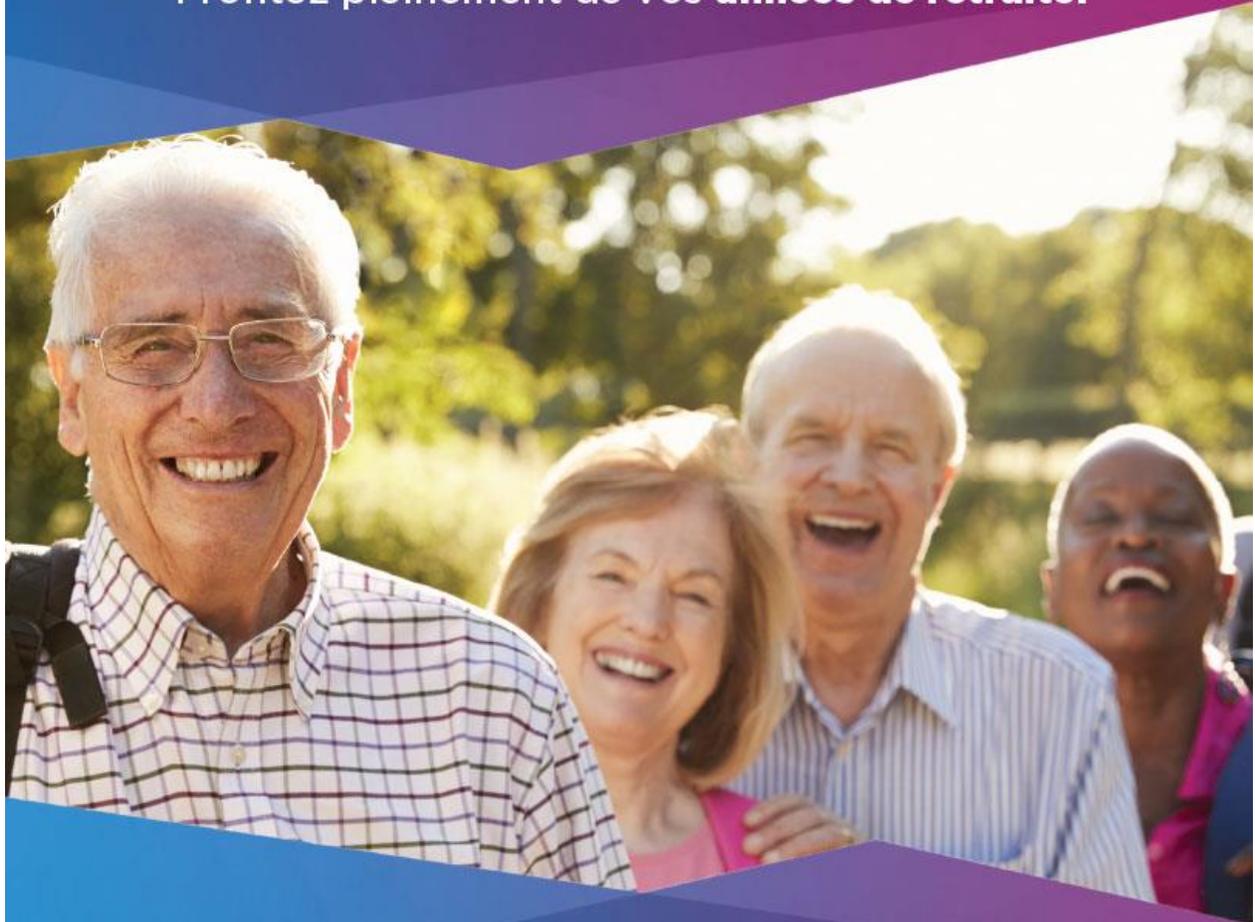
Les Lundis PM reprennent le 18 septembre, de 13 h à 15 h. Joignez-vous à nous afin de rencontrer d'autres membres, d'obtenir de l'information sur les activités et de socialiser dans une ambiance très agréable. Prendre note qu'il n'y a pas de Lundis PM les jours fériés.



CHARTwell
résidences pour retraités

VIVEZ VOTRE VIE comme vous le souhaitez

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



CHARTwell.COM

MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Fort 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/>. Si vous avez oublié votre numéro de compte, communiquez avec l'adjoint au registraire afin d'éviter de créer un nouveau numéro de compte.

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

Inscription des membres :

L'inscription en ligne aux activités débutera le mardi **12 septembre 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 17 septembre 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**, Registraire adjoint: 418 623-9900
 - **Caroline Tremblay**, Coordinatrice générale par intérim : 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 automne et au plaisir de vous rencontrer. J'en profite également pour vous transmettre mes salutations et mes remerciements, en particulier à tous les bénévoles qui m'ont appuyée dans la réalisation des programmations 2023, et souhaiter bon succès à Caroline Tremblay qui prendra la relève à titre de Coordinatrice générale. Bonne chance Caroline !

Renée Masson, Coordinatrice de la programmation 2023

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 grâce 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 à 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.



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

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)
L'Arpidrome	750, rue de la Sorbonne
Bar laitier Fluo s'amuse	475, boul. de l'Atrium, local 105
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, Boul. Henri-Bourassa
Chalet des loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois (Salles de cours ou Paul-Eugène Comtois)
Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium	545, rue Francis-Byrne
École secondaire St-Jean-Eudes	650, avenue Bourg-Royal (ancien gymnase)
Gymnase Borgia du CEGEP de Limoilou (Campus Charlesbourg)	7700, 3 ^e avenue Ouest (Charlesbourg)
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
Local de l'Ambulance St-Jean	670, rue Bouvier, local 250A
Grand Marché de Québec	250M, boulevard Wilfrid-Hamel
La piscine du Parc Ferland	1600, 8 ^e Avenue (Limoilou)
Patro Roc Amadour	2301, 1 ^{ère} Avenue Québec
Restaurant Chez Harry	1190, boulevard Louis XIV (Centre d'achat Bourg Royal)
Salle de quilles Saint-Pascal	2485, Boul. Ste-Anne (Centre commercial de la Canardière)

La Compagnie des jeunes retraités (CJR)
8815 Av. Jean Paquin, Québec, QC G1G 4W7
418 626-2828
<https://www.cjrcharlesbourg.org/>

ÊTRE BÉNÉVOLE, ÇA VOUS INTÉRESSE?

On peut choisir d'être bénévole parce que l'on désire mettre à profit ses compétences ou pour le sentiment d'accomplissement que cela apporte. On peut vouloir rencontrer des gens et « faire la différence » dans la vie des autres. Peu importe nos motivations, toutes les raisons se valent (1).

Pour réaliser sa mission, offrir des services et activités intéressantes et diversifiées à ses membres, la CJR bénéficie de la contribution d'une formidable équipe de bénévoles (2). Toutefois, pour maintenir le niveau de qualité de ses activités, la satisfaction des membres ainsi que sa notoriété dans la communauté, **la CJR est constamment à la recherche de personnes généreuses, prêtes à donner un peu de leur temps... VOUS!**

La CJR offre un **large éventail de choix de bénévolat (3)**. Il est possible de s'impliquer lors d'événements ponctuels ou pour des fonctions régulières dans différents secteurs : activités sportives, sociales, culturelles, voyages, communication, milieu de vie, inclusion, tâches administratives, conseil d'administration, soutien lors de la tenue des activités, d'événements corporatifs et bien d'autres.

Venez vous joindre à nous, on vous attend !

- (1) Des études démontrent clairement que le bénévolat a des effets positifs sur la santé physique et mentale: diminution du stress et de l'anxiété, augmentation de la confiance en soi, sentiment d'être plus heureux.
- (2) Consciente de l'importance de la contribution des bénévoles qui la garde en vie, la CJR a adopté une Politique de reconnaissance des bénévoles basée sur des critères objectifs et équitables. Contribuer à la CJR c'est donc socialiser, se réaliser, mais aussi, c'est recevoir de la reconnaissance de la part des membres et des autres bénévoles.
- (3) Exemples : organisation ou soutien à l'organisation d'activités, communications écrites, soutien technologique, travail de bureau, accueil, montage de salles, financement, administration ou autres...)

Pour en savoir plus, communiquez avec madame Caroline Tremblay (coordcjr@gmail.com ou 418-626-2828), coordonnatrice générale par intérim de la CJR. Elle pourra vous conseiller selon vos champs d'intérêts et vos disponibilités.

Les personnes intéressées à devenir bénévoles peuvent remplir le formulaire qui suit cette page et le faire parvenir de la façon suivante qui vous convient :

*Lors des Lundis PM en saison régulière

*Du lundi au vendredi de 9 h à 15 h au bureau de la CJR au sous-sol

*Par la poste au 8815, avenue Jean-Paquin, Québec, G1G 4W7

*Sur le site WEB dans la section « Accueil membre », « Devenir bénévole » et il est transmis automatiquement à Caroline Tremblay, coordonnatrice générale par intérim.

FICHE D'INSCRIPTION - DEVENIR BÉNÉVOLE



NOM: _____ PRÉNOM : _____

NO MEMBRE : _____ NO TÉLÉPHONE : _____

COURRIEL _____

CONNAISSANCES :

INFORMATIQUE _____

COMMUNICATION ÉLECTRONIQUE ET ÉCRITE

COMPTABILITÉ

EXPÉRIENCES DE TRAVAIL ET BÉNÉVOLAT

INTÉRÊTS (exemple : organisation ou soutien à l'organisation d'activités, communications écrites, travail de bureau, accueil, montage de salles, financement, administration ou autres...)

DISPONIBILITÉS

en tout temps occasionnellement quelques heures par
semaine (combien d'heures : _____)

Automne Hiver Printemps Été

SIGNATURE : _____ DATE : _____

Merci de votre précieuse collaboration! Vous pouvez remplir le même formulaire à partir du site WEB. Il sera transmis à Caroline Tremblay, coordonnatrice générale par intérim.

MILIEU DE VIE

GARDONS NOS BONNES HABITUDES ! CONSIGNES SANITAIRES POUR LES VIRUS RESPIRATOIRES

Il demeure pertinent de **conserver de bonnes habitudes pour se protéger et protéger les autres** (ex : se laver les mains fréquemment, maintenir des distances, nettoyez régulièrement les appareils utilisés).

De plus, **si vous avez des symptômes, adoptez les bons gestes**. 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. Dans cette situation, adoptez 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**, gardez vos distances avec les autres, autant que possible, évitez les événements sociaux non essentiels, avisez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieux.
- 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 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



**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**

COURS DE SECOURISME URGENCE – RCR & DEA

Contenu de la formation :

Ce cours a comme objectif d'intervenir lors d'une situation d'urgence, de donner les premiers soins appropriés pour tous les groupes d'âge et d'accroître la confiance par de nombreux ateliers pratiques. Vous pourrez savoir quoi faire lors des situations, tel que : personne inconsciente, évanouissement, état de choc, hémorragie, diabète, convulsions, asthme, allergies. Vous pourrez également pratiquer les techniques de réanimation (RCR) en cas d'urgence et d'utiliser le défibrillateur externe automatisé (DEA). Vous serez en mesure de pratiquer la désobstruction des voies respiratoires (technique de Heimlich).

Formation et durée : offerte par un instructeur de l'Ambulance Saint-Jean, durée de 8 heures (incluant pauses et l'heure du dîner).

Quand : Le jeudi 2 novembre 2023, de 8 h 30 à 16 h 30 (vous pouvez apporter collations et dîner).

Coût de la formation : 83 \$

Lieu de la formation : Local de l'Ambulance St-Jean, 670 rue Bouvier, local 250A, Québec.

Certification remise : valide pour une durée de 3 ans.

Nombre limite de participants : 18 personnes

Date limite pour l'inscription : 15 octobre 2023

Rachel Ruest, responsable Milieu de vie 418 628-2003



Beauregard & Jolivet 6325, 1ère Avenue, Québec G1H 6X5
clinique@beauregard-jolivet.com

Centre dentaire d'exception **Pour rendez-vous**
418 622-4242

Votre santé dentaire nous tient à cœur

Lundi. 7h à 18h
Mardi 8h30 à 20h
Mercredi 7h à 20h
Jeudi 7h à 18h
vendredi 8h30 à 15h30

beauregard-jolivet.com

TOUS AZIMUTS

(Milieu de vie)

Après deux années de perturbations diverses, c'est le temps de se réunir pour se retrouver, s'accueillir, socialiser, apprendre ou s'amuser à Tous Azimuts, tous ensemble, et cultiver sa joie de vivre tout en étirant le plaisir. En cette **11^e** année, on célèbre le bien-être et la simplicité tout l'automne. Êtes-vous prêts pour la sortie automnale, un pied dans la rentrée et l'autre encore en été car la **première rencontre** sera le **jeudi 14 septembre au Grand Marché de Québec** ? Ensuite, la rentrée débutera le lundi 18 septembre à notre local habituel.

Dates : Le jeudi le 14 septembre 2023 (activité particulière au Grand Marché)
 Le lundi le 18 septembre 2023 (début des conférences régulières)
Heure : 13 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 25 \$

14 septembre : Activité champêtre au Grand Marché de Québec avec conférence sur les micro-pousses intérieures : variétés, bienfaits et conservation.

Une pré-inscription en ligne sera offerte sur la plateforme dès le 11 septembre 2023 ou auprès de notre registraire (voir Modalités d'inscription en page 6). On pourrait porter un chapeau afin de se regrouper à l'entrée.

N.B. : De plus, pour cette sortie, vous devez obligatoirement réserver personnellement votre place auprès de Simonne Laforest, par téléphone, au **418 622-1375**. **30 places de disponibles seulement.**

CONFÉRENCES

18 septembre : Chartwell : Vivre la retraite que vous souhaitez avec Mme Isabelle Marceau

25 septembre : L'Eutonie pour conserver un bon tonus avec Mme Charline Michaud

2 octobre : Prévention des maladies cardiaques (PPMC) avec M. Charles Larochelle

16 octobre : Les curiosités de Charlesbourg, Société d'histoire de Québec avec M. J. François Caron

23 octobre : Aînés en sécurité à la maison avec Lyne Villeneuve, policière ville de Québec

30 octobre : Histoire du coquelicot Légion royale canadienne, avec M. Sylvain Harbour

6 novembre : Maison Sylvio Marceau Préarrangements funéraires, avec M. Pascal Morneau conseiller et Mme Valérie Roy notaire

13 novembre : Nutrition et maladies intestinales avec Mme Caroline Cloutier

TOUS AZIMUTS (SUITE)

- 20 novembre :** Hospitalisation à domicile avec M. Steeve Vigneault et Mme Mélanie Gingras
- 27 novembre :** Concert de chansons de Noël avec le groupe Allégro

MINI-GOLF INTÉRIEUR

- Dates : Le mercredi, du 27 septembre au 29 novembre 2023
- Heure : 13 h 30, avec un 5 à 7 sur place pour la fin de l'activité
- Endroit : Bar laitier **Fluo s'amuse** au 475, boul. de l'Atrium local 105
- Coût : 20 \$ membre, 25 \$ non-membre (pour la session d'automne).
Chacun s'acquitte des frais d'activité hebdomadaire entre 7 \$ ou 9 \$ sur place.
Ces frais couvrent : la partie, la location du bâton et la carte de points.

Accessible à tous (incluant mobilité réduite), avec priorité pour les participants inscrits à Tous Azimuts.

Cordiale bienvenue à tous !

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



SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES

« SOYONS ALERTES »

En collaboration avec le Centre Louis-Jolliet

Début : Le vendredi 15 septembre 2023
Fin : Le vendredi 14 juin 2024
Horaire : De 9 h 15 à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau salle SS-112
Nombres de places : 20 participants maximum

Au terme du projet pilote d'une année scolaire, la CJR a pu confirmer la pertinence de ce programme de formation et l'intérêt de nos membres pour la poursuite de l'entente avec la Commission scolaire de la Capitale. Les objectifs initiaux (continuer à apprendre, améliorer sa mémoire et son attention, s'adapter aux changements et échanger avec d'autres...) ont été largement dépassés.

Le groupe est actuellement complet mais **vous êtes invités à vous inscrire sur la liste d'attente de la CJR** car les absences seront comblées progressivement au cours de l'année. Vous devrez alors compléter un formulaire et fournir votre certificat de naissance ainsi qu'une preuve de résidence.

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

BRIDGE

Date de début : Le vendredi 15 septembre 2023
Date de fin : Le vendredi 8 décembre 2023
Horaire : De 13 h à 16 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût : 3 \$ par rencontre pour les membres et 4 \$ pour les non-membres
(payable à la fois)

Tournoi Claude Charbonneau : Le vendredi 8 décembre 2023, salles SS-112, RC-10 et RC-11

L'activité bridge est une activité conviviale et inclusive. Elle est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange et de partage. Pour plusieurs d'entre eux, c'est une occasion de développer un sentiment d'appartenance.

Les participants ne doivent pas se présenter avant 12 h 15, et au plus tard à 12 h 50.

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

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

COURS D'ESPAGNOL

Début : Semaine du 11 septembre 2023
Fin : Semaine du 27 novembre 2023
Quand : Intermédiaire 2 : le mercredi, de 13 h à 15 h (prérequis : intermédiaire 1)
Débutant 3 : le vendredi, de 13 h à 15 h (prérequis : débutant 2)
Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle de cours)
Coût : 125 \$ et 10 \$ pour un cahier de base.
Participants : maximum de 12 par groupe.

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

Professeur : Dionisio Garcia

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

DO YOU SPEAK ENGLISH

Atelier de conversation anglaise

Début : Semaine du 11 septembre 2023
Fin : Semaine du 4 décembre 2023 (11 décembre pour le lundi)
Quand : Lundi de 9 h 30 à 11 h 30 (Centre culturel de Charlesbourg)
Mardi de 9 h 30 à 11 h 30 (Arpidrome salle RC-3)
Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 (Arpidrome salle RC-3)
Jeudi de 13 h à 15 h (Chalet La planque)
Virtuel à confirmer
Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre (10 rencontres)
Participants : 50 maximum

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants (tes) qui désirent parfaire leur anglais. Les ateliers se déroulent uniquement en anglais. Les moniteurs bénévoles sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. Vous pouvez choisir un groupe en *présentiel* le lundi matin, le mardi matin, le mardi après-midi, le mercredi matin et le jeudi après-midi. Aussi possible en mode *virtuel* le mardi matin et le jeudi matin.

Responsable : **Yvan Coats**, 418 564-4718, courriel : yvan_coats@hotmail.com
Adjointe : **Janet McCowan**, 418 626-9712, courriel : mccowanj@videotron.ca

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

CLUB DE LECTURE : « LA BOÎTE À LIVRES » (NOUVEAUTÉ)

Date de début : Le mardi 19 septembre 2023
Date de fin : Le mardi 5 décembre 2023
Horaire : De 13 h à 16 h (aux 2 semaines)
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 20 \$
Participants : De 15 à 20 maximum
Matériel : Calepin et crayon pour votre intérêt personnel
Activité spéciale : Plaisirs partagés lors de la clôture de l'activité en décembre 2023

PAPOTER, PLACOTER, PARSEMER, PIQUETER !

Vous appréciez un bon livre; vous voulez élargir vos choix d'auteurs; vous appréciez **papoter**, **placoter** sur un auteur, un personnage, une thématique; vous êtes invités(es) à **parsemer** votre intérêt avec d'autres invités qui sauront transmettre le plaisir de **piqueter** de la joie dans la quotidienneté.

Ensemble, on va socialiser, discuter, partager nos points de vue sur des sujets variés afin de mieux s'imprégner de la vie des auteurs, de leurs personnages et de leur(s) vision(s) de la vie. Pour notre première rencontre, on vous demande d'apporter un livre que vous avez lu. Il y aura place à l'improvisation en cours de cette saison automnale. C'est **un rendez-vous aux deux semaines** pour avoir le temps de feuilleter un bon livre et pouvoir participer aux échanges.

Responsable : **Plume d'argent**, 418 667-5297

GÉNÉALOGIE POUR TOUS

Date du début : Le lundi 18 septembre 2023
Date de fin : Le lundi 11 décembre 2023
Horaire : De 9 h 30 à 12 h (12 rencontres)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-109
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Participants : 10 maximum
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'un individu, d'une famille. Venez vivre avec nous une aventure de recherche passionnante!

Venez découvrir vos ancêtres!

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

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

INITIATION ET COURS DE BRIDGE

Date du début : Semaine du 18 septembre 2023
Date de fin: Semaine du 4 décembre 2023 (sauf le cours 2 qui finira le 11 décembre)
Quand : Initiation au bridge : le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30
Cours de bridge 2 : le lundi de 13 h 30 à 15 h 30
Cours de bridge 3 : le mardi de 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 60 \$ membre / 75 \$ non-membre
Participants : 13 maximum

L'initiation est offerte aux personnes n'ayant aucune notion de bridge et qui souhaitent acquérir les bases élémentaires de ce jeu.

Les cours de bridge s'adressent aux personnes qui désirent poursuivre leur apprentissage avec Hélène Sanfaçon. Le cours de bridge 2 est conçu pour ceux et celles qui ont suivi les cours d'initiation au bridge à l'hiver 2023, alors que le cours 3 est offert en continuité avec le cours 2.

Bienvenue à toutes les personnes intéressées.

Responsable : **Hélène Sanfaçon**, 418 622-5458

LES LUNDIS CHANTANTS

Date du début: Le lundi 18 septembre 2023
Date de fin: Le lundi 11 décembre 2023
Horaire: De 9 h 30 à 11 h 30
Endroit: Centre communautaire du Plateau, RC 10 et RC 11
Coût: 35 \$ membre / 50 \$ non-membre
Participants: 75 minimum / 100 maximum

Que des chants populaires accompagnés d'une pianiste professionnelle, cartable de paroles fournis. Aucun concert, juste pour le plaisir de chanter et d'éprouver du plaisir.

Bienvenue à toutes et à tous !

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

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

SCRABBLE

Date du début : Le lundi 18 septembre 2023
Date de fin : Le lundi 11 décembre 2023
Horaire : De 13 h à 16 h
Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle Paul-Eugène Comtois)
Coût : 22 \$ membre / 37 \$ non-membre
Participants : Minimum 20, maximum 72

Bienvenue à toutes les personnes intéressées par le Scrabble. Vous êtes invitées à vous divertir tout en pratiquant la langue de Molière.

Dans une atmosphère résolument conviviale, cela sera un plaisir de vous accueillir.

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

GROUPE ALLEGRO

Date du début : Le mercredi 13 septembre 2023
Date de fin : Le mercredi 13 décembre 2023
Horaire : De 13 h à 16 h
Endroit : Chalet la Planque
Coût : 20 \$
Nombre d'inscriptions : 6 maximum

Ce groupe musical est composé de deux chanteuses-animatrices et de trois instrumentistes. Le répertoire comprend des grands classiques de musique populaire. **INVITATION** spéciale à un chanteur-animateur. Il y aura **AUDITION** au début de la session.

Responsable : **Thérèse Richard**, 418 627-4488

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

WHIST MILITAIRE

Date du début :	Le jeudi 21 septembre 2023
Date de fin :	Le jeudi 7 décembre 2023
Horaire :	De 13 h à 16 h 30
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût :	3 \$ chaque semaine membre / 4 \$ non-membre
Participants :	48 maximum + liste d'attente

Le Whist Militaire est un jeu d'équipe dans lequel les partenaires se font face. C'est un jeu très divertissant reposant sur la stratégie et la communication entre les joueurs, dans la bonne humeur. On effectue une rotation de partenaires, ce qui permet à tous de se connaître et de développer un sentiment d'appartenance.

Joignez-vous à nous pour passer un agréable après-midi. Bienvenue à tous, nous vous accueillerons avec plaisir!

Responsable : **Claudette Laverdière**, 418 628-1448 ou 418 626-4501

GROUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEND'AIR

Date du début :	Le vendredi 15 septembre 2023
Date de fin :	Le vendredi 15 décembre 2023
Horaire :	De 12 h à 17 h
Endroit :	Chalet la Planque
Coût :	20 \$ membre / 35 \$ non-membre
Participants :	8 maximum

Le groupe instrumental « Les Légend'Air » entame sa septième 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.

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

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

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

Date du début:	Le mercredi 27 septembre 2023
Date de fin:	Le mercredi 13 décembre 2023
Horaire:	De 9 h 30 à 11 h 30
Endroit:	Centre communautaire du Plateau, SS-112
Coût:	30 \$ membre / 45 \$ non-membre (12 rencontres)
Participants:	40 maximum
Matériel:	Vous apportez laine, aiguilles ou crochet requis pour votre projet

De nouveau cet automne, le Club de tricot LA VIE-LAINE vous donne la chance de rencontrer chaque semaine des personnes accueillantes et d'échanger tout en tricotant.

Que vous soyez experte tricoteuse ou que votre expérience du tricot remonte à plusieurs décennies, les portes vous sont ouvertes pour une activité agréable dans une atmosphère sereine et chaleureuse. 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: **Andrée Girard**, 418 999-9496



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



Catherine Poirier-Bisson
ergothérapeute-proprétaire
📞 418 929-1104
Régions desservies :
Chaudière-Appalaches, Québec, Portneuf

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

« LÀ OÙ JE ME TERRE »

Date : Le mardi 7 novembre 2023
Endroit : Théâtre La Bordée
Départ : 18 h 45 en autobus du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Nombre de personnes : 45 (minimum 40)
Coût : 55 \$ (non-membres 70 \$)

Ne manquez pas cette adaptation théâtrale du roman autobiographique de Caroline Dawson, publié aux Éditions du remue-ménage.

Valparaíso, Chili. Décembre 1986. **Caroline Dawson** a sept ans et ses parents lui annoncent que la famille va quitter le pays pour toujours pour aller vivre dans un pays très loin: le Canada. Comme des millions de réfugiés, ils laissent tout derrière eux – ceux qu'ils aiment, leur carrière – afin de donner un meilleur avenir à leurs enfants. À travers son récit, elle nous parle de tous les défis qu'elle a affrontés dans cette nouvelle société: le désir de devenir une immigrante parfaite, de se fondre au groupe, le sentiment de trahison envers sa culture d'origine, son indignation par rapport au traitement réservé à ses parents, sa découverte de la littérature québécoise et l'acceptation de la multiplicité de son identité tout en se sentant profondément Québécoise. Cette pièce devrait nous aider à mieux comprendre la réalité des immigrants.

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

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

SECTEUR CULTUREL

VOLET SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE

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 et ainsi, évitera 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.

MUSÉE ET USINE BOMBARDIER

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date de l'activité :	Le mercredi 20 septembre 2023
Horaire :	9 h (à confirmer)
Endroit :	Valcourt (départ du stationnement de l'Église Sainte-Cécile)
Coût :	129 \$ membre / 159 \$ non-membre
Participants :	maximum 50, minimum 30

Incluant une visite des coulisses ! Départ en direction de Valcourt. En avant-midi, visite du musée J.A. Bombardier. Vous constaterez en quoi Joseph-Armand Bombardier est 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.

En après-midi, visite commentée de l'Usine BRP. Assistez à la fabrication et à l'assemblage des motoneiges Ski-Doo. Grâce à cette visite guidée, explorez les coulisses du Musée ! Découvrez comment Joseph-Armand Bombardier et son équipe ont réussi à développer des véhicules flottants sur la neige jusqu'à inventer un nouveau loisir d'hiver.

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

SECTEUR CULTUREL
VOLET SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE
(SUITE)

CANNEBERGES EN FÊTE

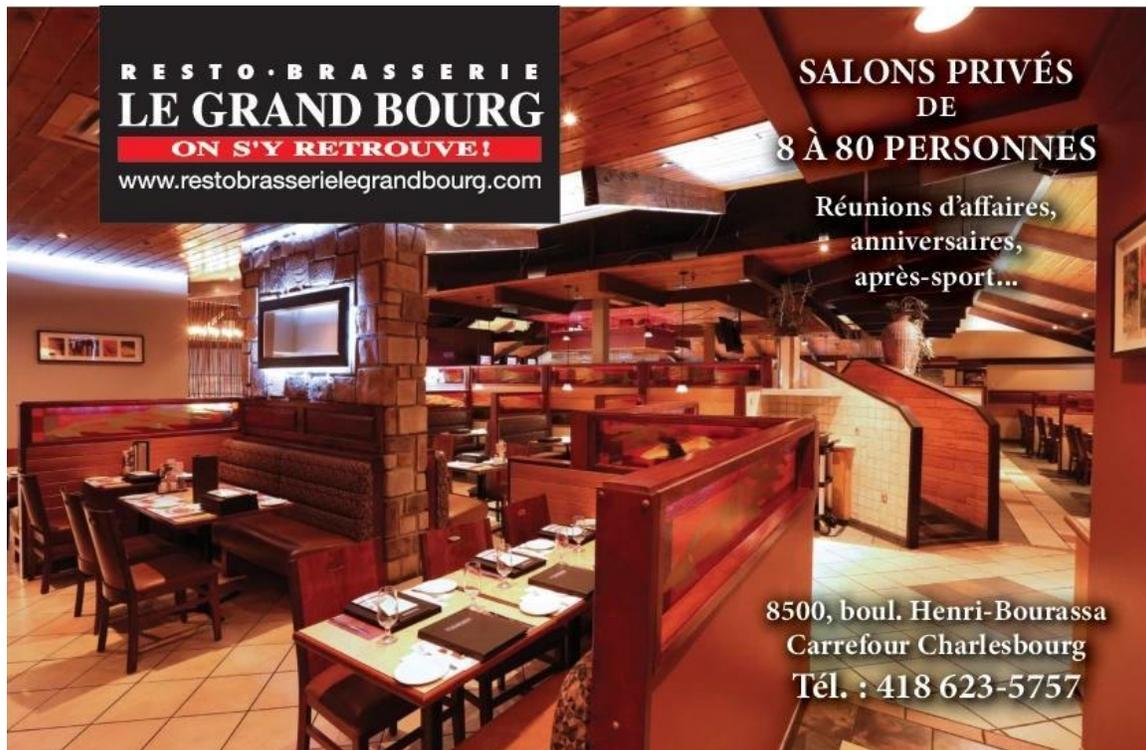
En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : Le mardi 3 octobre 2023
Endroit : St-Louis-de-Blandford
Départ : 8 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile; retour à 18 h 30
Participants : 32 participants **minimum**
Coût : 159 \$ membre / 189 \$ non-membre

Venez découvrir tout ce qu'il y a à savoir sur la canneberge, ce petit fruit rouge plutôt méconnu. Une spécialiste commentera la visite et vous expliquera comment on cultive et on récolte ce petit fruit surnommé « atoca ». Le dîner aux saveurs de la canneberge sera servi sur place.

En après-midi, visite guidée du Verger des Bois-Francis, autocueillette de pommes, balade dans le verger et dégustation du moût de pomme. Vous repartirez avec une gelée de pommes, gracieuseté du Verger. Arrêt à la Fromagerie Warwick pour conclure cette tournée dégustation.

Responsable : **Lise Dubé**, agente de liaison, 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

SECTEUR CULTUREL
VOLET SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE
(SUITE)

FLAMBÉE DES COULEURS

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date de l'activité : Le samedi 14 octobre 2023
Horaire : 9 h (à confirmer)
Endroit : Sherbrooke (départ du stationnement de l'Église Sainte-Cécile)
Coût : 145 \$ membre / 175 \$ non-membre
Participants : 50 maximum, 32 minimum

Dîner libre à l'arrivée au Marché de la gare de Sherbrooke. Dégustation de produits locaux. Visite du Domaine Ives Hill, spécialisé dans la culture et la transformation du cassis. Puis, ascension du Mont-Orford en télécabine afin de voir un décor automnal à couper le souffle. Souper compris dans un restaurant de la région.

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

GRAND ROYAL WÔLINAK CASINO

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Quand : Le lundi 23 octobre 2023
Heure : 10 h 30 (départ du stationnement de l'Église Sainte-Cécile en autocar de luxe).
Dîner libre dans un des restaurants du Casino.
Coût : 40 \$ par personne incluant le droit de jeu et le pourboire au conducteur.

Que le temps passe vite! Oui, il est grand temps de retourner au casino. Mais pas n'importe lequel, au nouveau Casino situé sur une réserve indienne, **Grand Royal Wôlinak Casino**.

N. B. Vous devez avoir une carte d'identité avec photo tel un permis de conduire ou une carte d'assurance-maladie. Si vous possédez une carte de Casino, nous vous conseillons de l'apporter. Au plaisir de vous accompagner!

Responsable : **Lyne Trudelle**, 418 626-4619
Adjoint : **Jean-Louis Drolet**, 418 626-4619

SECTEUR CULTUREL
VOLET SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE
(SUITE)

LA FOLIE DU COUNTRY

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : Le mercredi 1 novembre 2023
Endroit : Club de golf le Mirage, Sherbrooke
Départ : Heure à confirmer (départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
Participants : 32 participants minimum
Coût : 209 \$ membre / 239 \$ non-membre

Venez assister en après-midi au spectacle « La Folie du Country », lequel vous offre une rotation ininterrompue de succès emblématiques de la musique Country. Joignez-vous à la fête avec le shérif en délire dans un « saloon » où il festoie follement en compagnie de ses cowboys et cowgirls les plus chers.

Cette expérience musicale rend hommage aux plus grands artistes de ce style musical tels que Kenny Roger, Johnny Cash, Dolly Parton, Willie Lamothe, Renée Martel et bien d'autres. Les performances des artistes vous feront rire et chanter. C'est un spectacle énergique, musical et humoristique que vous ne regretterez pas.

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

VISITE DE L'USINE PRÉVOST CAR ET PATRIMOINE DE SAINTE-CLAIRE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : Le mercredi 15 novembre 2023
Endroit : Sainte-Claire de Bellechasse
Départ : Heure à confirmer (en autocar départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
Coût : 149 \$ membre / 179 \$ non-membre
Participants : Minimum 32 / maximum 46

A.M. : Visite et dégustation à la Cabane Comtois (produits de l'érable, vinaigrettes et bien d'autres). Dîner inclus dans une salle de réception de Sainte-Claire.

P.M. : Visite guidée de l'usine Prévost. Grâce à son expertise de plus de 80 ans, Prévost Car est le plus important fabricant nord-américain d'autocars destinés au transport interurbain et au transport touristique. Le circuit complet permet de voir toutes les étapes de la fabrication d'un autocar. Visite de la maison du Dr. Chabot. Cette somptueuse résidence date de 1925 et a conservé son état original. Visite de la Maison Eugène Prévost. Cette maison retrace l'histoire de l'entreprise autobus Prévost depuis la fondation jusqu'à aujourd'hui. Si la météo le permet, possibilité d'arrêter au Parc des Chutes-Rouillard.

IMPORTANT : le port de souliers fermés est obligatoire. Les shorts et talons hauts sont interdits.

Responsable : **Doris Dorval**, 418 628-6526

ACTIVITÉS SOCIALES

DÉJEUNERS MENSUELS

Journée : Les jeudis
Dates : 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 7 décembre 2023
Endroit : Restaurant Chez Harry
Heure : 9 h 15
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

Date de début: Le lundi 18 septembre 2023
Date de fin : Le lundi 18 décembre 2023
Heure : 13 h 15 à 16 h 15 (présentez-vous 20 minutes à l'avance)
Coût : 15 \$ pour la session
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.

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

SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ (NOUVEAUTÉ)

Journée : Les vendredis
Dates : 22 septembre, 3 novembre 2023
Heure : De 19 h à 22 h
Endroit: Centre communautaire du plateau
Coût : Membre 10 \$ et non-membre 15 \$ (par soirée)

LE BUT : JOUER, S'AMUSER, RIRE ET PARTAGER DU BON TEMPS AVEC VOS AMIS !

Vous avez le goût de passer des soirées dans la joie et le bonheur ? Nous vous proposons donc **2 SOIRÉES** de jeux de société. Vous êtes les bienvenus avec votre bonne humeur!

Nous avons en mains plusieurs jeux mais vous pouvez aussi apporter les vôtres. Nous pourrions découvrir de nouveaux jeux amusants. Certains seront animés par une personne. (EX. : Joe Connaissant).

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

Nombre de joueurs : 2/4/6 et plus, selon les jeux.

IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE JOUER À L'ARGENT.

Pour la soirée vous pouvez apporter votre breuvage préféré, avec ou sans alcool. Nous vous offrirons une collation : Café et biscuits

Responsable : **Claire Langevin,** 418 955-1076

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

PIZZA PIZZA

Date : Le samedi 30 septembre 2023

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Heure : Accueil 17 h, repas 18 h et danse à 19 h 30

Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre

Participants : 100 maximum, avec liste d'attente

Nous vous invitons à une nouvelle soirée pour débiter la session d'automne aux activités sociales. Nous vous proposons une soirée décontractée. Un repas composé de Pizza, de frites et de salade vous sera servi. Suivra une soirée de danse avec l'orchestre les Légend' Air. Apportez votre boisson gazeuse ou votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Des ustensiles jetables seront fournis par le restaurateur. Si vous préférez apporter des ustensiles en métal, n'hésitez pas. Nous avons hâte de vous revoir pour cette première soirée. Bienvenue à tous!

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

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

BRUNCH AUTOMNAL MUSICAL

Date : Le dimanche 15 octobre 2023

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Heure: De 9 h 15 à 12 h 30

Coût : 30 \$/ membre et 45 \$/ non-membre

Maximum: 100 personnes

Bonne nouvelle, le Brunch Automnal est de retour ! Rien de plus agréable que de se retrouver entre amis ! Nous vous convions à un **DÉLICIEUX BRUNCH MUSICAL**, dans un décor différent mais tout aussi chaleureux !

Vous vous laisserez bercer par la musique mélodieuse du groupe **DUETTO QUÉBEC**.

En plus du brunch, un Mimosa vous sera servi ! Bienvenue à tous !

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

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

BINGO CHARTWELL (NOUVEAUTÉ)

Date : Le vendredi 20 octobre 2023
Endroit : Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium
545, rue Francis-Byrne, Québec
Heure : 19 h (arrivée dès 18 h 15)
Participants : Maximum 200 personnes (incluant les résidents de Chartwell)
Coût : 4 cartes pour 10 \$
Date limite d'inscription : le 17 octobre 2023

Amateur de bingo, nous vous proposons une soirée de bingo, en collaboration avec Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium. Le gros lot sera de 500 \$ et il y aura aussi plusieurs autres jeux avec cagnotte de 50 \$. Prix de présence, liqueurs et chips vous seront offerts gratuitement par Chartwell. Venez vous amuser avec nous et les résidents ! Vous pouvez apporter votre tampon marqueur.

Réservez votre place en vous inscrivant lors de la journée d'inscription de la CJR.

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

SOIRÉE DE DANSE DE L'HALLOWEEN

Date : Le samedi le 28 octobre 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : À partir de 19 h jusqu'à 23 h
Coût : Membre 12 \$ / non-membre 17 \$

Vous avez aimé votre soirée de l'an passé ? Ou ce sera une première pour vous cette année ? Venez fêter l'Halloween avec nous !

Vous aimez vous déguiser, mettre un accessoire dans vos cheveux, un nœud papillon ou un nez de clown? Nous aurons quelques accessoires à vous prêter.

N'hésitez pas à vous déguiser si le cœur vous en dit. Le costume n'est pas obligatoire, mais ça crée de l'ambiance !

PRIX DE PRÉSENCE POUR LE COSTUME LE PLUS ORIGINAL.

Notre orchestre, **LES LÉGENDE'AIR**, aura le plaisir de vous faire danser. Nous vous assurons de passer une belle soirée avec vos amis. Apportez votre breuvage préféré, avec ou sans alcool. Un café et un dessert aux couleurs de l'Halloween vous seront offerts.

Bienvenue à tous, pour une soirée toute en couleur !

Responsable : **Claudette Gauthier**, 418 977-3885
Adjointe : **Claire Levesque**, 418 666-1940

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CROQ'SENTIERS

Date du début : Le lundi 11 septembre 2023
Date de fin : Le lundi 18 décembre 2023
Quand : De 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
Inscriptions : 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.

Les lieux de marche vont seront transmis ultérieurement

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

LIGUE DE PETITES QUILLES (NOUVEAUTÉ)

Début : Le lundi 11 septembre 2023
Fin : Le lundi 8 mai 2024
Quand : 9 h 15 à 12 h (se présenter au moins 15 minutes avant le début de l'activité)
Endroit : Salle de quilles Saint-Pascal
Centre commercial de la Nouvelle-Ardèche
2485, Boul. Ste-Jean, Québec, G1J 1Y4
Inscription : 10 \$
Coût : 15 \$ par semaine et toutes les semaines sont payantes
Participants : minimum 24 maximum 40 (possibilité d'avoir des substituts)

Le but d'être membre d'une ligue de quilles, est de vous faire rencontrer des personnes à toutes les semaines et de passer de bons moments. De plus c'est une excellente activité physique. Pour les personnes qui pourraient en avoir besoin, cette salle est dotée d'un ascenseur.

Cette activité vous permet de mesurer vos performances par le biais de votre moyenne, calculée semaine après semaine, ce qui devient un défi personnel. Toutefois, rassurez-vous, il n'est pas question de performer en champion, c'est avant tout une affaire d'équipe et de plaisir.

Responsable : **Personne recherchée pour ce poste**
Pour toute demande d'information : **Lily Trudel**, 418 806-3829

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

PICKLEBALL

Date du début : Le mercredi 13 septembre 2023
Date de fin : Le mercredi 13 décembre 2023
Quand : De 9 h à 12 h
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : 105 \$ payable au Patro Roc Amadour
(En ligne ou en personne à partir du 30 août 2023, midi)
Inscriptions : Maximum 45 joueurs

Le pickleball est un sport de raquettes qui se pratique sur un terrain de badminton. Vous devez apporter votre raquette. Les balles sont fournies.

Cette activité s'adresse à tous et à toutes. Lors de la première rencontre, nous regroupons les participants selon leur niveau : débutant, intermédiaire et avancé.

Au total, 9 terrains sont disponibles.

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Date de début : Semaine du 18 septembre 2023
Date de fin : Semaine du 4 décembre 2023
Heure des exercices: De 7 h 45 à 8 h 45
Jours: Du lundi au vendredi
Endroit : École secondaire St-Jean-Eudes (ancien gymnase)
Coût : 1 journée / semaine : 60 \$
2 journées / semaine : 80 \$
3 journées et plus / semaine : 100 \$

DES BIENFAITS POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE.

Une monitrice qualifiée accompagne les membres à chaque séance, en proposant diverses activités (au sol, étirements, musculation, cardio, etc.).

Le matériel nécessaire est fourni: tapis, ballons, élastiques, poids, 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 de la première semaine.

Responsables : **Justin Pilote et Camille Roy**, 418 573-0496

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

SHUFFLEBOARD

Date du début : Semaine du 18 septembre 2023
Date de fin : Semaine du 11 décembre 2023
Quand : Lundi, mardi, mercredi et/ou jeudi de 15 h à 17 h
Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg
Coût : 10 \$ pour une fois semaine
Participants : 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.
Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous !

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

BADMINTON

Date du début : Le lundi 18 septembre 2023
Date de fin : Le lundi 18 décembre 2023
Heure : 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Gymnase Borgia du CEGEP de Limoilou (Campus Charlesbourg)
Coût : 20 \$
Participation : maximum 32

Pour la tenue de l'activité, le groupe peut être séparé en deux catégories : les débutants et les initiés mais chaque participant a l'occasion de choisir le groupe avec lequel il désire jouer.
Un registre des présences est tenu durant toute la saison et il y a des règles sanitaires qui peuvent être mises en place pour la sécurité des participants.
C'est généralement 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 (gymnase).
Les volants sont fournis ainsi que l'encadrement et le matériel de désinfection si nécessaire.

Bienvenue à tous !

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

DANSE EN LIGNE

Date du début : Le mardi le 19 septembre 2023
Date de fin : Le mardi le 05 décembre 2023
Quand : **Débutant 1** : 15 h 30 à 16 h 30
Pour ceux et celles qui n'ont jamais pris de cours
Pour ceux et celles qui veulent avoir un rafraîchissement
Débutant 2 : 13 h à 14 h
Pour ceux et celles qui ont fait au moins une année complète débutant 1
Intermédiaire/avancé : 14 h 15 à 15 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 50 \$ pour 1 heure /session
90 \$ pour 2 heures /session

Nouveauté cette année : pour les débutants 2 et les intermédiaires/avancés, on offre la possibilité de vous inscrire pour 2 heures.

Invitation à la danse! 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 : **Thérèse Ouellet**, 581 307-7031 theouellet1946@gmail.com

COURS TAI CHI /Qi GONG

Date du début : Le vendredi 22 septembre 2023
Date de fin : Le vendredi 8 décembre 2023
Heure : De 9 h 15 à 10 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 65 \$
Inscriptions : 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)

COURS D'AQUAFORME

Date du début : Le vendredi 22 septembre 2023
Date de fin : Le vendredi 8 décembre 2023
Heure : De 14 h 30 à 15 h 15
Endroit : La piscine du Parc Ferland
Coût : 70 \$ pour 12 cours (incluant le stationnement)
Inscriptions : Maximum 24 participants

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

Pour ceux qui ont participé à cette activité au printemps dernier, il n'est pas nécessaire de vous procurer une nouvelle carte de stationnement car la carte de stationnement couvre la période de l'automne 2023.

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

NOTE : Prendre note que l'activité de mini-golf intérieur se retrouve dans la section Tous Azimuts.



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.

Les voyages de Louisiane, Texas et Tennessee et celui du Lac William, prévus cet automne, sont complets. En ce qui concerne l'escapade à Samana, notez que c'est également complet mais qu'il est actuellement possible de vous placer sur une courte liste d'attente.

ESCAPADE À SAMANA EN RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

En collaboration avec Voyage Vasco Spatial

Dates au choix: Du 16 au 24 février 2024 (Forfait tout inclus 7 nuits)
 1 999 \$ / pers. (occupation double) 2 599 \$ / pers. (occupation simple)
 Du 16 au 2 mars 2024 (Forfait tout inclus 14 nuits)
 2 949 \$ / pers. (occupation double) 4 099 \$ / pers. (occupation simple)

Nous vous proposons cette année une escapade en République dominicaine, à SAMANA! Et bien sûr au départ de Québec !

Vous pourrez ainsi vous prélasser sur les plages, jouer dans les vagues, déguster de bons repas, avoir l'embaras du choix pour vos cocktails, profiter de divertissements en soirée et tout ceci, dans le confort de l'hôtel VIVA V SAMANA, de la chaîne WYNDHAM. Cet hôtel, classé 4 1/2*, est pour adultes seulement et est situé sur la plage de sable doux et doré de Coson. De plus des excursions facultatives (\$) vous seront proposées sur place par Transat. À noter que le forfait comprend tous les repas et la boisson à volonté!

Prix pour une chambre de catégorie V dans ce bel hôtel de la chaîne WYNDHAM:

Dépôt : 200,00 \$ par personne – Non remboursable ou si achat plan Groupe Flex +,
Remboursable selon la modalité du plan.

Paiement final - 8 décembre 2023

Pour de l'information additionnelle ou pour réserver directement:

Johanne ou Narcira, 418 842-3012

Accompagnatrice désignée par Voyage Vasco Spatial :

Rose-Marie Cloutier, 418 653-3328, cjrosemariecloutier@gmail.com

LONG SÉJOUR EN SICILE – DE RETOUR EN 2024

En collaboration avec Les Aventures Éoliennes

Date de l'activité : Du 23 mars au 20 avril 2024 (27 nuits)

Horaire : À confirmer

Endroit : Sicile

Coût : 4 349 \$ membre / 4 379 \$ non-membre

Participants : 40

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

Superbe séjour en Sicile à Gliaca Di Paraino, au Riviera Del Sol. Votre séjour comprend tous les transports et transferts, 27 nuits d'hébergement, cueillette d'agrumes, 3 visites de village, 3 visites d'industrie et 6 dégustations. Certains soupers, soirées musicales et folkloriques également compris en plus de la manutention d'un bagage. Six excursions hors site en sus, payables sur place, vous seront proposées.

Ce voyage a été répété depuis plusieurs années à la demande générale et le bouche à oreilles en a fait la réputation. Voyage magnifique à la fois bien organisé et hors circuit. Seule l'agence de voyages Les Aventures Éoliennes nous permet de visiter des villages qui ne sont pas accessibles par les autres agences. C'est à vivre!

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

CROISIÈRE FLUVIALE SUR LE DANUBE DE BUCAREST(ROUMANIE) À VIENNE (AUTRICHE) SUR LE MS VIVALDI DE CROISIEUROPE.

En collaboration avec Voyages Paradis

Dates : Du 4 au 17 mai 2024

Coûts : 7 719 \$ en occupation double

Admirez le spectacle inouï que vous offre le majestueux Danube que l'on surnomme le fleuve bleu. Nous traverserons 8 pays et visiterons 5 capitales européennes. Vous découvrirez en toile de fond des paysages d'une beauté saisissante où la nature est reine. De **Bucarest à Vienne** en passant par **Belgrade, Budapest et Bratislava**, découvrez des bijoux architecturaux, historiques et culturels sans pareil.

Vous vivrez une expérience inoubliable sur le **MS Vivaldi**, un des navires haut de gamme de **CroisiEurope**, compagnie maritime française. Vous bénéficierez d'une croisière ainsi que la totalité des excursions optionnelles offertes en français, d'une cuisine française raffinée et d'un confort incomparable sur un navire sur lequel vous voguerez en douceur tout en admirant la beauté du paysage et d'un panorama exceptionnel que seule une croisière fluviale peut vous faire vivre. Cette croisière se termine par un séjour à Vienne.

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2023-09-06	Mercredi	Journée portes ouvertes et distribution de la programmation	Corporatif	418 626-2828
2023-09-07	Jeudi	Vignoble Pelchat, St-Joseph-du-lac	Lyne Trudelle	418 626-4619
2023-09-07	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2023-09-11	Lundi	Croq'sentiers	Pour information: Diane Pageau	Voir son adresse courriel
2023-09-11	Lundi	Ligue petites quilles	À confirmer	
2023-09-12	Mardi	Inscription en ligne	Corporatif	418 626-2828
2023-09-13	Mercredi	Pickleball	Denis Massicotte	418 262-3003
2023-09-13	Mercredi	Cours d'espagnol Intermédiaire 2	Ginette Levesque	418 849-6788
2023-09-14	Jeudi	Tous azimuts : Grand marché de Québec	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-09-15	Vendredi	Soyons alertes	Ginette Levesque	418 849-6788
2023-09-15	Vendredi	Cours d'espagnol Débutant 3	Ginette Levesque	418 849-6788
2023-09-15	Vendredi	Bridge	Yves Lemay	418 655-3708
2023-09-18	Lundi	Crible	Denis Fortin	418 623-8900
2023-09-18	Lundi	Conditionnement physique	Camille Roy	418 573-0496
2023-09-18	Lundi	Tous azimuts : Conférence de Chartwell	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-09-18	Lundi	Badminton	Roch Lauzier	418 622-5952
2023-09-18	Lundi	Shuffleboard	Louise Tanguay	418 622-3536
2023-09-18	Lundi	Les lundis chantants	Francine Jalbert	418 951-1604
2023-09-18	Variable	Conversation anglaise	Yvan Coats	418 564-4718
2023-09-19	Mardi	Club de lecture	Plume d'argent	418 667-5297
2023-09-18	Lundi	Généalogie pour tous	Léonard Masson	418 929-9436
2023-09-18	Lundi	Cours de bridge 2	Hélène Sanfaçon	418 622-5458
2023-09-18	Lundi	Scrabble	Sylvie Moisan	418 627-3418
2023-09-19	Mardi	Cours de bridge 3	Hélène Sanfaçon	418 622-5458
2023-09-19	Mardi	Danse en ligne	Thérèse Ouellet	581 307-7031
2023-09-20	Mercredi	Musée et usine Bombardier	Louise Bélanger	418 569-7707
2023-09-20	Mercredi	Groupe Allegro	Thérèse Richard	418 627-4488
2023-09-21	Jeudi	Initiation au bridge	Hélène Sanfaçon	418 622-5458
2023-09-21	Jeudi	Whist militaire	Claudette Laverdière	418 628-1448
2023-09-22	Vendredi	Soirée jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2023-09-22	Vendredi	Tai Chi / Qi Gong	Johanne Parent	418 717-4419
2023-09-22	Vendredi	Aquaforme	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2023-09-22	Vendredi	Groupe instrumental Les Légend'air	Martin Chouinard	418 628-7417
2023-09-25	Lundi	Tous azimuts : Conférence L'Euthonie	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-09-27	2023-11-29	Tous azimuts : Mini-golf	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-09-27	Mercredi	Club La Vie-Laine	Andrée Girard	418 999-9496
2023-09-30	Samedi	Souper pizza et soirée de danse	Lise Dubé	418 626-4501
2023-10-02	Lundi	Tous azimuts : Conférence Prévention des maladies cardiaques	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-10-03	Mardi	Canneberges en fête	Lise Dubé	418 626-4501

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2023-10-05	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2023-10-07	2023-10-18	Louisiane, Texas Tennessee	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2023-10-14	Samedi	Flambée des couleurs	Louise Bélanger	418 569-7707
2023-10-15	Dimanche	Brunch automnal	Claudette Gauthier	418 977-3885
2023-10-16	Lundi	Tous azimuts : Conférence Les curiosités de Charlesbourg	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-10-20	Vendredi	Bingo Manoir Chartwell	Claire Levesque	418 666-1940
2023-10-23	Lundi	Casino Grand Royal Wôlinak	Lyne Trudelle	418 626-4619
2023-10-23	Lundi	Tous azimuts : Conférence Aînés en sécurité à la maison	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-10-28	Samedi	Soirée de danse de l'Halloween	Claudette Gauthier	418 977-3885
2023-10-30	Lundi	Tous azimuts : Conférence Histoire du coquelicot	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-11-01	Mercredi	La Folie du country Club de golf Le mirage	Lise Dubé	418 626-4501
2023-11-02	Jeudi	Cours de secourisme	Rachel Ruest	418 628-2003
2023-11-02	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2023-11-03	Vendredi	Soirée jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2023-11-06	Lundi	Tous azimuts : Conférence Préarrangements funéraires	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-11-07	Mardi	Théâtre de la Bordée	Ginette Levesque	418 849-6788
2023-11-12	2023-11-14	Noël en automne Lac William	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2023-11-13	Lundi	Tous azimuts : Conférence Nutrition et maladies intestinales	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-11-15	Mercredi	Usine Prévost Car et patrimoine de Ste-Claire	Doris Dorval	418 628-6526
2023-11-20	Lundi	Tous azimuts : Conférence Hospitalisation à domicile	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-11-27	Lundi	Tous azimuts : Concert de Noël avec Allégo	Simonne Laforest	418 622-1375
2023-12-07	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2024-02-16	2024-03-02	Samana République dominicaine	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2024-03-23	2024-04-20	Long séjour en Sicile	Louise Bélanger	418 569-7707
2024-05-04	2024-05-17	Croisière fluviale sur le Danube	Gaston Lafleur	418 659-4171

SOUPER DE NOËL DE LA CJR!



Présentement, nous ne sommes pas en mesure de vous fournir les informations concernant le *Souper de Noël de la CJR 2023*. Notre équipe y travaille sérieusement et dès que l'information sera disponible, nous nous empresserons de vous la transmettre. Merci de votre compréhension et au plaisir de célébrer avec vous!

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

**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-XIV,
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