PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

AUTOMNE 2024

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

RE/MAX HORIZON

AGENCE IMMOBILIÈRE | FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUEBEC INC

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

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

"Ma PROXIMITÉ et ma SIMPLICITÉ sont vos meilleures alliées !"

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

N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC MOI

B. 418 666.5050 | C. 418 806.9285

www.jslessard.com
jslessard_remax@hotmail.com

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

Suivez-moi sur Facebook

TABLE DES MATIÈRES

- MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION page 4
- MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE page 6
- RENSEIGNEMENTS PERSONNELS page 6
- LIEUX ET ADRESSES DE NOS ACTIVITÉS page 7
- MOT DE LA PRÉSIDENTE page 8
- DEVENIR BÉNÉVOLE page 9
- MILIEU DE VIE page 11
- TOUS AZIMUTS page 12
- ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE page 14
- ACTIVITÉS SOCIALES page 24
- ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS page 27
- ACTIVITÉS DE VOYAGE page 33
- CALENDRIER DES ACTIVITÉS page 37

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION		COMITÉ DE LA PROGRAMMATION ET DU SUIVI DES ACTIVITÉS		
Céline Bédard	Présidente	Caroline Tremblay	Coordonnatrice générale	418 626-2828
		Renée Masson	Adjointe CPSA	418 634-5354
Michel Guimond	Vice-président	Bureau administratif		
		Rose-Anne Boutin	Adjointe administrative	418 626-2828
Pauline Jobidon	Secrétaire	COORDONNATEURS ET AUTRES COLLABORATEURS		
		Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée		
Gaston Lafleur	Administrateur	Lise Dubé	Coordonnatrice	418 626-4501
		• Ginette Levesque	Adjointe	418 849-6788
Simonne Laforest	Administratrice	Activités sociales		
		Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
Gilles Mercier	Trésorier	• Claire Langevin	Adjointe	418 955-1076
		Activités Santé, plein air et sports		
Diane Pelletier	Administratrice	Poste vacant	Marie Simard (coordonnatrice par intérim)	418 929-8870
		• Vacant	Adjointe	
Jacques Thibault	Registraire	Activités Voyages		
		Gaston Lafleur	Coordonnateur	418 659-4171
Vacant	Administrateur	• Lyse Proulx	Adjointe	418 626-2706
		Activités Tous Azimuts		
		Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
		• Hélène Lemelin	Adjointe	418 624-9594
		Comité Milieu de vie		
		Rachel Ruest	Responsable	418 628-2003
		Comité VAD (Vieillissement 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 16 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

PROCÉDURES POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

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

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

BESOIN D'AIDE : Pour ceux et celles qui ont de la difficulté avec la plateforme, nous vous invitons à consulter le guide en cliquant sur AIDE que vous retrouvez sur le site WEB. 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
  - **Caroline Tremblay**, Coordonnatrice générale, 418 626-2828
- Pour l'utilisation de la plateforme :
  - **Louise Giroux**, 418 622-1093

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

L'adhésion des membres et l'inscription aux activités se font sur notre plateforme d'inscription, via notre site WEB (http://www.cjrcharlesbourg.org/). Le paiement se fait par **carte de crédit** grâce à un logiciel sécurisé, intégré à la plateforme.

L'accès aux informations personnelles que vous inscrivez sur la plateforme (nom, adresse, téléphone ou courriel) est limité. Ces informations servent à communiquer avec vous pour vous informer ou vous transmettre une information spécifique 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.

LIEUX ET ADRESSES DES ACTIVITÉS

Ambulance St-Jean	670, rue Bouvier, local 250A
Arpidrome	750, rue de la Sorbonne
Bar laitier Fluo s'amuse	475, boulevard de l'Atrium, local 105
Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre communautaire Michel Labadie	3705, avenue Chauveau
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Chalet des loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois (Salle de cours ou salle Paul-Eugène Comtois)
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
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, 3e Avenue Ouest (Charlesbourg)
Parc Ferland (piscine)	1600, 8e Avenue (Limoilou)
Patro Roc-Amadour	2301, 1ère Avenue, Québec
Restaurant Chez Harry	1190, boulevard Louis XIV (Centre d'achat Bourg Royal)
Salle de quilles AGAM	773, boulevard Louis XIV
Scène Lebourgneuf	815, boulevard Lebourgneuf
Stationnement église Sainte-Cécile (côté nord)	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)

DATES D'INSCRIPTION

Inscription des membres :

L'inscription en ligne aux activités débutera mardi 10 septembre 2024, 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 15 septembre 2024.

« MOT DE LA PRÉSIDENTE »

« *La Compagnie des Jeunes Retraités (CJR) a maintenant 30 ans ! Célébrons cet anniversaire ! »*

Le 9 septembre 1994, la Compagnie des Jeunes Retraités était officiellement incorporée. En effet, ce projet amorcé par M. Fernand Robitaille et des bénévoles, semblait prometteur, tenant compte de l'intérêt que manifestaient les aînés de la communauté. Ce projet a non seulement connu une croissance rapide mais il se poursuit 30 ans plus tard.

Depuis, la CJR poursuit sa mission initiale de réunir les aînés pour partager de bons moments. Elle a développé un milieu de vie accueillant et inclusif notamment pour les personnes en perte de capacité. La CJR compte maintenant 1800 membres et rayonne principalement sur le territoire de la Ville de Québec. Son offre d'activités est variée et des plus intéressantes. La programmation d'automne qui vous est offerte en est l'exemple.

Ce succès, la CJR le doit à la fidélité de ses membres, à l'intérêt qu'ils portent à l'organisme et à leur enthousiasme à prendre part aux activités offertes. *À TOUS LES MEMBRES, MERCI !*

Ce succès, elle le doit aussi à tous les membres bénévoles qui veillent à la réalisation des activités et services. Nous ne dirons jamais trop « merci » aux bénévoles et nous continuerons à mettre en valeur le rôle essentiel qu'ils jouent au sein de notre organisation; ils permettent l'existence de notre organisation et caractérisent sa force. *À TOUS LES MEMBRES BÉNÉVOLES, MERCI !*

C'est ce rôle primordial joué par les membres bénévoles qui a influencé le choix de notre slogan « ***Par et pour les membres*** » pour souligner le 30e anniversaire :

En juin, nous avons mis à la disposition des membres notre « Publication annuelle INFO CJR » dédiée au 30e anniversaire à l'intérieur de laquelle vous retrouvez un cahier souvenir présentant l'évolution de la CJR et résumant les moments importants de celle-ci depuis sa création. Des exemplaires sont encore disponibles au bureau administratif. N'hésitez pas à vous la procurer !

Bonne fête CJR ! Bonne saison et beaucoup de plaisir à tous aux activités de la CJR !

Céline Bédard
Présidente

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 et 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 au 418 626-2828 ou coordcjr@gmail.com, Coordonnatrice générale 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.

FICHE D'INSCRIPTION - DEVENIR BÉNÉVOLE

NOM : _____ **PRÉNOM :** _____

NO MEMBRE : _____ **NO TÉLÉPHONE :** _____

COURRIEL _____

CONNAISSANCES :

O INFORMATIQUE _____

O COMMUNICATION ÉLECTRONIQUE ET ÉCRITE

O 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 O en tout temps O occasionnellement O quelques heures par semaine (combien d'heures : _____) O Automne O Hiver O Printemps O Été

SIGNATURE : _____ DATE : _____

MILIEU DE VIE

NE MANQUEZ PAS LE SOUPER DE NOËL DE LA CJR 2024 !

C'est avec plaisir que nous vous annonçons notre souper de NOËL, le samedi 30 novembre au Centre communautaire Michel-Labadie. Les billets seront en vente à la fin de septembre et les informations de la soirée vous seront fournies à ce moment. Dès l'annonce, n'hésitez pas à réserver votre place le plus tôt possible, car cette activité est très populaire.

Le comité organisateur sera très heureux de vous accueillir !

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

COURS DE SECOURISME URGENCE – RCR & DEA

Date :	Le jeudi 7 novembre 2024 de 8 h 30 à 16 h 30
Endroit :	Ambulance St-Jean (670, rue Bouvier, local 250A)
Coût :	88 $
Nombre de places :	Maximum 16

Date limite d'inscription : Le 22 octobre 2024

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. Des informations sont données pour savoir quoi faire lors des situations telles que : personnes inconscientes, évanouissement, état de choc, hémorragie, diabète, convulsion, allergies ainsi que lors de l'obstruction des voies respiratoires (technique de Heimlich). Vous pourrez également pratiquer les techniques de réanimation (RCR) en cas d'urgence et d'utiliser le défibrillateur externe automatisé (DEA).

Responsable : **Rachel Ruest**, 418 628-2003

TOUS AZIMUTS

(Milieu de vie)

Pour l'automne, Tous Azimuts a le vent dans les voiles pour les membres de la CJR.

En cette treizième saison automnale à la CJR, Tous Azimuts vous accueillera plus que jamais afin de poursuivre notre rassemblement et notre inclusion vers ce futur horizon. On casse la routine et on vit pleinement. C'est le temps de passer à l'action sur ce que nous vous proposons :

Endroit :	Centre communautaire du Plateau
Coût :	Un forfait de **25 $** pour **dix conférences** aux Lundis PM.
Heure :	13 h 30
Nombre de places :	Maximum 80 par conférence

CONFÉRENCES AUTOMNE 2024

16 septembre :	Vivre en santé avec Mme Diane Giguère et M. Pascal Morneau
23 septembre :	L'été chaud de Québec en 1845 avec M. Jean-François Caron
30 septembre :	Le retrait du privilège de conduire… catastrophe ou défi… avec M. Yvon Lapointe
7 octobre :	Entretien sur la procuration, les mandats et le testament avec la notaire Mme Valérie Roy
21 octobre :	Zieuté expertise en santé oculaire avec le docteur Francis Gaudreau, optométriste
28 octobre :	À l'autre bout du monde en VR vers l'Australie et la Nouvelle-Zélande avec Mme Ginette Levesque
4 novembre :	Apprendre à débusquer les fausses nouvelles avec M. Roger Drolet, informateur
11 novembre :	Prévention et risques de chutes avec Mme Johanne Breau, technologue en physiothérapie
18 novembre :	Comment favoriser une bonne santé mentale optimale par l'activité avec Mme Marie-Ève Lauzer, ergothérapeute
25 novembre :	Apprivoiser la plateforme de la CJR pour le renouvellement ou l'inscription aux activités avec Mme Louise Giroux

TOUS AZIMUTS (suite)

(Milieu de vie)

AUTRES ACTIVITÉS

MINI-GOLF INTÉRIEUR

Période d'activité :	Le mercredi, du 25 septembre au 27 novembre 2024
Heure :	13 h 30 (goûter en fin de saison et souhaits des fêtes)
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 sur place des frais d'activité hebdomadaire au coût de 6,50 $ pour la location du bâton, la balle et la carte de points.
Nombre de places :	Maximum 30

LES ANNÉES DE JOE DASSIN AVEC M. CLÉMENT COURTOIS

Date :	Le vendredi 11 octobre 2024
Heure :	19 h
Endroit :	Scène Lebourgneuf
Coût :	40 $
Nombre de places :	Maximum 50

UN CONTE MUSICAL « UN NOËL PAS COMME LES AUTRES EN 1920 » AVEC MME SYLVIE PAYETTE

Date :	Le dimanche 24 novembre 2024
Heure :	13 h 30
Endroit :	Centre communautaire du Plateau
Coût :	20 $
Nombre de places :	Maximum 60

Voilà notre programme conçu pour vous distraire, vous amuser, vous informer et socialiser avec vos amis ou autres nouveaux membres.

Pour toute information dans le secteur Tous Azimuts :

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

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

SECTEUR CULTUREL
VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES

« SOYONS ALERTES »

Période d'activité : Du vendredi 20 septembre 2024 au vendredi 5 juin 2025
Horaire : De 9 h 15 à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Nombre de places : Maximum 20

En vertu d'une entente avec le Centre Louis-Jolliet, la CJR offre à ses membres une formation gratuite qui permet à des personnes âgées d'améliorer leur mémoire, leur attention, de mieux s'adapter au changement et, surtout, de se regrouper dans un milieu d'échange instructif et ludique. Le groupe est actuellement complet.

Les absences seront comblées progressivement au cours de l'année à partir de la liste d'attente. Plusieurs personnes qui y figurent ne peuvent plus participer. **Veuillez donc à nouveau vous inscrire sur la plateforme CJR. Les anciens inscrits garderont leur priorité.**

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

BRIDGE

Période d'activité : Du vendredi 20 septembre 2024 au vendredi 6 décembre 2024
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 suisse Claude Charbonneau : Vendredi 6 décembre 2024, 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. Cela leur permet aussi de développer un sentiment d'appartenance.

Il est demandé de ne pas se présenter avant 12 h 15, et au plus tard à 12 h 50. L'activité bridge se terminera à 16 h 30.

N.B. Jouer au bridge en salle nécessite une connaissance suffisante du bridge duplicata. Se présenter en salle avec un partenaire serait indiqué : si vous n'en avez pas, veuillez communiquer avec le responsable qui se fera un plaisir de vous en trouver un (e).

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

SECTEUR CULTUREL
VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

COURS D'ESPAGNOL

Période d'activité :	Semaine du 16 septembre 2024 au 6 décembre 2024
Quand :	**Débutant 1** : le mardi de 13 h à 15 h
	Conversation 1 : le mercredi, de 13 h à 15 h (prérequis : intermédiaire 3)
	Intermédiaire 2 : le vendredi, de 13 h à 15 h (prérequis : intermédiaire 1)
Endroit :	Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle de cours)
Coût :	125 $ et environ 10 $ pour un cahier de base.
Nombre de places :	Maximum 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, Dionisio Garcia.

En réponse à plusieurs demandes, nous ouvrons un nouveau groupe de débutants cette année.

Inscrivez-vous !

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

GÉNÉALOGIE POUR TOUS

Période d'activité :	Du lundi 16 septembre 2024 au lundi 25 novembre 2024 (Congé férié 14 octobre)
Horaire :	De 9 h 30 à 11 h 30
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salle SS-109
Coût :	20 $ membre / 25 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 10
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)

DO YOU SPEAK ENGLISH (Ateliers de conversation anglaise)

Présentiel :

Début :	Semaine du 16 septembre 2024
Fin :	Semaine du 2 décembre 2024 (9 décembre pour le lundi)
Quand :	Le lundi de 13 h 30 à 15 h 30, débutant (congé férié 14 octobre)
	Le mardi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1
	Le mardi de 13 h à 15 h, intermédiaire 2
	Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30, débutant
	Le jeudi de 13 h à 15 h, intermédiaire 1

Virtuel :

Début :	Semaine du 16 septembre 2024 au 2 décembre 2024
Quand **:**	Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1
	Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1

Coût :	35 $ membre / 50 $ non-membre (12 rencontres)
Nombre de places :	Maximum 65

Endroits : Centre communautaire de Charlesbourg, Arpidrome et Chalet La Planque.
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 sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. Vous pouvez choisir un groupe en présentiel ou en virtuel, de même que le jour et l'heure.

Responsable : **Yvan Coats,** 418 564-4718 / yvan_coats@hotmail.com
Adjoint : **François Vidal,** 418 844-3971/ franvidal@hotmail.com

---

SECTEUR CULTUREL
VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

CLUB DE LECTURE : « LA BOÎTE À LIVRES »

Période d'activité :	Du mardi 17 septembre 2024 au mardi 10 décembre 2024
Horaire :	De 13 h 30 à 15 h 30 (aux 2 semaines)
Endroit :	Chalet La Planque
Coût :	20 $
Nombre de places :	Maximum 10 à 15
Matériel :	Calepin, crayon pour votre intérêt personnel et bouteille d'eau
Activité spéciale :	Plaisirs partagés lors de la clôture de l'activité en décembre 2024

PAPOTER, PLACOTER, PARSEMER, PIQUETER !

Parti en voyage pour l'été, le Club de lecture revient la tête remplie de belles histoires à raconter. **Serez-vous des nôtres pour partager ces aventures ?**

Connaître des auteurs qui nous ouvrent leur porte de la créativité intellectuelle : ça se lit, ça se discute dans le respect et la joie de rire. Ensemble, on détermine des auteurs, des thèmes, une sortie littéraire. Vous êtes les bienvenus.

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

GROUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEND'AIR

Période d'activité :	Du vendredi 20 septembre 2024 au vendredi 6 décembre 2024
Horaire :	De 12 h 30 à 17 h
Endroit :	Chalet La Planque
Coût :	20 $
Nombre de places :	Maximum 8

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

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

SECTEUR CULTUREL
VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

INITIATION AU BRIDGE POUR DÉBUTANTS

Période d'activité : Du mardi 17 septembre 2024 au mardi 3 décembre 2024 de 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 65 $ membre / 80 $ non-membre (12 rencontres)
Nombre de places : Maximum 16

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

PRATIQUE DIRIGÉE DE BRIDGE

Période d'activité : Du lundi 16 septembre 2024 au lundi 25 novembre 2024 (congé férié 14 octobre)
Horaire : De 13 h à 15 h 30
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 65 $ membre / 80 $ non-membre (10 rencontres)
Nombre de places : Maximum 20

Les pratiques dirigées sont offertes aux personnes qui veulent mettre en pratique ce qu'elles ont appris lors des cours.

Cela consiste en 30 minutes en continu et en deux heures de pratique.

Responsable pour les 2 activités : **Hélène Sanfaçon**, 418 622-5458

LES LUNDIS CHANTANTS

Période d'activité : Du lundi 16 septembre 2024 au lundi 9 décembre 2024 (congé férié 14 octobre)
Horaire : De 9 h 30 à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau, RC-10 et RC-11
Coût : 35 $ membre / 50 $ non-membre
Nombre de places : Maximum 100 / minimum 75

Chanter, c'est s'entendre vivre !

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

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

SECTEUR CULTUREL
VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

SCRABBLE

Période d'activité :	Du lundi 16 septembre 2024 au lundi 9 décembre 2024 de 13 h à 15 h 30 (Congé férié 14 octobre)
Endroit :	Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle Paul-Eugène Comtois)
Coût :	25 $ membre / 40 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 50 / minimum 40

Le Scrabble est un jeu de société très apprécié qui se joue en famille et entre amis. La CJR vous invite à vous joindre à son groupe.

Les activités de scrabble reprendront cet automne, toujours dans la même atmosphère conviviale !

Bienvenue à tous les membres du club ainsi qu'aux nouveaux membres intéressés qui seront chaudement accueillis.

Au plaisir de jouer avec vous !

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

CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

TRICOTER… UN PEU… BEAUCOUP… PASSIONNÉMENT…

Période d'activité :	Du mercredi 25 septembre 2024 au mercredi 11 décembre 2024
Horaire :	De 9 h 30 à 11 h 30
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, SS-112
Coût :	30 $ membre / 45 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 40
Matériel :	Vous apportez la laine, les aiguilles ou le crochet requis pour votre projet.

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

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

SECTEUR CULTUREL
VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

WHIST MILITAIRE

Période d'activité : Du jeudi 19 septembre 2024 au jeudi 5 décembre 2024 de 12 h 45 à 17 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût : 3 $ chaque semaine pour les membres / 4 $ pour les non-membres
Nombre de places : Maximum 48 + remplaçants (es)

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 !

Je suis à la recherche d'un ou d'une responsable qui prendrait en charge l'activité du Whist Militaire. N'hésitez pas à communiquer avec moi.

Responsable : **Lise Dubé**, 418 626-4501 / lise74@videotron.ca

Adjointe : **Sonia Leclerc Caron**, 418 628-7172 / raymondcaron@videotron.ca

---

GROUPE ALLEGRO

Période d'activité : Début septembre à la mi-décembre 2024
Horaires : Pratiques deux fois par semaine
Coût : 20 $

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

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

SECTEUR CULTUREL
VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

THÉÂTRE LA BORDÉE : « La fameuse femme Québec »

Date :	Le mardi 5 novembre 2024
Endroit :	Théâtre La Bordée
Départ :	18 h 45 en autobus de l'église Sainte-Cécile
Coût :	55 $ membre / 70 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 45 / minimum 40

« Martine souhaite plus que tout faire produire une émission de télévision sur des artistes obscurs. Le pilote qu'elle doit réaliser pour vendre son projet mettra en vedette Quérida Quérion, qui a fait les beaux jours des cabarets et des boîtes à chanson des années 60 et 70 avant de tomber dans l'oubli. Pour cela, elle doit s'associer à Exan, jeune youtubeur vedette non binaire et Gen Z. Si le projet est emballant, la réalité sera plus houleuse que prévu ! »

Ne manquez pas cette comédie / théâtre de Cristina Moscini, qui fait le lien entre trois générations avec chacune leurs codes, leurs combats, leurs interdits. Nous devrions bien nous amuser.

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

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

Veuillez 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.

MONTRÉAL ET SES MURALES
(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date :	Le vendredi 27 septembre 2024
Horaire :	À confirmer (départ de l'église Sainte-Cécile)
Coût :	159 $ membre / 189 $ non-membre **(dîner inclus)**
Nombre de places :	Maximum 50 / minimum 32

Invitation pour une sortie active et 100% culturelle ! Profitez de ce forfait unique créé pour les membres de la CJR ! Venez découvrir Montréal en participant à une visite guidée à pied « **Art de la rue** » en petits groupes d'environ 15 personnes (deux heures à un rythme facile). Toujours avec un guide local, nous continuerons à bord de l'autocar pour découvrir les multiples facettes de la ville de Montréal (deux heures). Dîner inclus dans un restaurant de la ville. Départ en matinée et retour à Québec en soirée.

Responsable : **Doris Dorval**, 418 628-6526 / doris.voyagescjr@gmail.com

---

GRAND ROYAL WOLINAK CASINO
(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date :	Le lundi 30 septembre 2024
Horaire :	10 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile en autocar de luxe
Coût :	35 $ membre / 50 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 50 / minimum 32

Vous devez avoir une carte d'identité avec photo telle qu'un permis de conduire ou une carte d'assurance maladie. Si vous possédez la carte du Casino Wolinak nous vous conseillons de l'apporter. De plus, nous aurons droit à un crédit-jeu de 20 $. Le retour à la maison sera à 17 h.

Dîner libre dans un restaurant du Casino.

Responsable : **Lyne Trudelle**, 418 626-4619

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

AQUARIUM DE QUÉBEC ET CERCLE DE LA GARNISON DE QUÉBEC

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date :	Le mercredi 23 octobre 2024
Endroit :	Québec
Départ :	À confirmer en matinée, du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût :	179 $ membre / 209 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 50 / minimum 32

Pourquoi pas ! C'est une sortie qui sort de l'ordinaire, montée spécialement pour la CJR. Eh oui ! Vous voulez aller à l'aquarium où vous ferez la connaissance de plusieurs espèces de mammifères, de poissons exotiques, d'invertébrés, d'amphibiens et de reptiles. Vous assisterez et participerez aux activités amusantes sur place. Par la suite, vous serez reçu pour le **dîner** au **Cercle de la Garnison.** En après-midi, vous participerez à une visite guidée de cette institution plus que centenaire qui tire son origine d'une longue tradition de regroupement des officiers militaires anglais.

Responsable : **Lise Dubé, 418 626-4501** / lise74@videotron.ca

---

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

ACTIVITÉS SOCIALES

CRIBLE

Période d'activité Du lundi 16 septembre 2024 au lundi 16 décembre 2024
Horaire : 13 h 15 à 16 h (présentez-vous 20 minutes à l'avance)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 15 $ pour la session

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

JEUX DE SOCIÉTÉ (DE RETOUR AVEC 2 FORMULES DIFFÉRENTES)

1) Journée : Lundis PM (Congé férié 14 octobre)
Horaire : De 13 h à 15 h
Endroit: Centre communautaire du plateau (salles RC-10 et RC-11)
Coût : Gratuit

2) Journée : Les vendredis
Dates : Les 25 octobre et 22 novembre 2024
Horaire : De 19 h à 22 h
Endroit: Centre communautaire du plateau (salle SS-112)
Coût : 5 $ membre (par soirée)

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

À la découverte de nouveaux jeux ? Vous pouvez également apporter les vôtres même si nous en avons plusieurs à vous prêter. Il est défendu de jouer à l'argent. Des rencontres assurées dans la joie et le bonheur.

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

DÉJEUNERS MENSUELS

Journée : Les jeudis
Dates : Les 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre 2024
Endroit : Restaurant Chez Harry
Heure : 9 h
Coût : Chaque participant assume sa facture

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois. C'est une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules et les nouveaux membres. 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

SOIRÉE PIZZA PIZZA

Date : Le samedi 28 septembre 2024
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Horaire : Accueil 17 h, repas 18 h et danse à 19 h 30
Coût : 23 $ membre / 38 $ non-membre
Nombre de places : 120 maximum, avec liste d'attente

Date limite d'inscription : Le 22 septembre 2024

Nous vous invitons à une nouvelle soirée pour débuter la session d'automne aux activités sociales. Nous vous proposons une soirée décontractée. En collaboration avec **Pizza Salvatore,** un repas composé de pizza et de frites 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, avec votre verre. 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 : **Claudette Gauthier**, 418 977-3885
Adjointe : **Lise Dubé**, 418 626-4501

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

BRUNCH AUTOMNAL MUSICAL

Date : Le dimanche 27 octobre 2024 (date limite d'inscription 17 octobre)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure: De 9 h 30 à 12 h 30
Coût : 35 $ membre / 50 $ non-membre
Maximum: 100 personnes

C'est avec plaisir que nous vous convions à notre **Brunch Automnal Musical**. Avec vos amis, pendant que vous dégusterez un délicieux brunch préparé par le **Traiteur Buffet St-Émile**, une musique d'ambiance vous sera offerte par **Thérèse et Jacques du Groupe musical Allégro**. Un dimanche qui commence en beauté.

Bienvenue à tous !

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

BINGO CHARTWELL

Date : Le vendredi 15 novembre 2024 (date limite d'inscription 12 novembre)
Endroit : Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium
Heure : 19 h (arrivée dès 18 h 15)
Nombres de places : Maximum 200 personnes (incluant les résidents de Chartwell)
Coût : 4 cartes pour 10 $ et Jackpot 1 $ par carte

Cet automne vous pourrez à nouveau jouer au BINGO chez Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium. Prix à gagner à chaque tour, 1 prix de 40 $ et 1 de 60 $. Pour le Jackpot, un prix de 100 $ et 1 prix de 500 $. En plus, il y aura des prix de présence et une collation sera servie par Chartwell. N'hésitez pas à vous inscrire sur la plateforme pour réserver votre place. Plusieurs membres ont déjà participé et plusieurs chanceux ont gagné des prix de présence. Vous passerez une soirée agréable.

Bienvenue à tous !

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CROQ'SENTIERS

Période d'activité : Du lundi 9 septembre 2024 au lundi 16 décembre 2024
Quand : De 9 h 30 à 11 h 30 (sauf exception)
Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Coût : 20 $ comprenant toutes les marches jusqu'en décembre 2024
Nombre de places : Maximum 200

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

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

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

LIGUE DE PETITES QUILLES (NOUVEAUTÉ)

Période d'activité : Du mercredi 4 septembre 2024 à la fin d'avril 2025
Quand : 9 h 15 à 11 h 30
Endroit : Salle de quilles AGAM
Inscription : 10 $ pour faire partie de la ligue de petites quilles CJR
Coût : 15 $ par semaine pour une période de 33 semaines avec une pause pendant la période des fêtes. Toutes les semaines sont payantes. Ainsi, si vous êtes absent(e) une semaine, il sera nécessaire d'assumer ce montant la semaine suivante (politique de toutes les ligues de quilles). Il y a possibilité de louer des souliers sur place.
Nombre de places : Maximum 30 avec liste d'attente

Le but d'être membre d'une ligue de quilles est de rencontrer des personnes à chaque semaine et de passer de bons moments. De plus, c'est une excellente activité physique. 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 de « jouer pour le plaisir ». Les couples ne seront pas placés dans la même équipe pour éviter que l'absence d'un couple ne la déséquilibre.

Responsable : **Denis McCabe,** 418 627-1772 / denis.mccabe@videotron.ca
Adjoint : **Louis Bouffard,** 418 952-0914 / louisbouffard@hotmail.com

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

PICKLEBALL

Période d'activité : Du mercredi 11 septembre 2024 au mercredi 11 décembre 2024
Horaire : De 9 h à 11 h 30
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : 112 $ payable au Patro Roc-Amadour (Inscription en ligne ou en personne)
Nombre de places: Maximum 45 joueurs

Les inscriptions pour le pickleball se font directement au Patro Roc-Amadour

Vous souhaitez faire de l'exercice, bouger tout en vous amusant ? Le pickleball du mercredi matin au Patro Roc Amadour de Limoilou est ce qu'il vous faut.

Nous offrons 9 terrains intérieurs. Les joueurs vont de débutants à expérimentés. Une formation de départ est offerte aux débutants.

Si vous ne connaissez pas encore ce sport qui fait fureur en Amérique du Nord, nous vous le ferons découvrir à un coût très avantageux. Ça vous prend une raquette, des souliers de sport, des lunettes de sécurité ou les lunettes que vous portez normalement et une bouteille d'eau. Deux heures et demie de plaisir assuré. N'hésitez pas, la demande pour jouer est forte. Inscrivez-vous directement sur le site du Patro.

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Période d'activité : Semaine du 16 septembre à la semaine du 9 décembre 2024 (13 semaines et congé férié 14 octobre)
Horaire : De 7 h 45 à 8 h 45
Jours : Du lundi au jeudi
Endroit : École secondaire St-Jean-Eudes (ancien gymnase)
Coût : 1 journée / semaine : 80 $
2 journées / semaine : 105 $
3 journées et plus / semaine : 125 $

Si vous manquez des séances, elles peuvent être reprises dans les semaines suivantes.

Un moniteur ou monitrice très qualifié accompagne les membres à chaque séance, en proposant divers exercices au sol, étirements, musculation, cardio, etc. Le matériel nécessaire est fourni : tapis, haltères, ballons, élastiques, etc). Deux vestiaires à la piscine (femmes et hommes) sont accessibles aux membres. Il est possible de prendre une douche après l'activité.

Un essai peut être fait lors des deux premières semaines.

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

SHUFFLEBOARD

Date du début :	Du 16 septembre 2024 au 9 décembre 2024 (Congé férié 14 octobre)
Quand :	Lundi, mardi, mercredi de 15 h à 17 h
Endroit :	Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CCC)
Coût :	10 $ pour une fois semaine
Nombre de places :	Maximum 16 / minimum 12 (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

Période d'activité :	Du lundi 16 septembre 2024 au lundi 16 décembre 2024 (Congé férié 14 octobre)
Horaire :	De 19 h 30 à 21 h 30
Endroit :	Gymnase Borgia du CEGEP de Limoilou à Charlesbourg (accès par le Patro)
Coût :	20 $
Nombre de places :	Maximum 32

Le groupe est séparé en deux catégories : les débutants et les initiés. Chaque participant choisit le groupe avec lequel il désire jouer. C'est dans un bon climat de camaraderie et de bonne entente que se déroule l'activité et l'esprit de compétition devient secondaire. L'équipement requis : une raquette, des chaussures de sport intérieur (gymnase). Le port de lunettes de protection est fortement recommandé. Les volants sont fournis.

Bienvenue à tous !

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

DANSE EN LIGNE

Période d'activité : Du mardi 17 septembre au mardi 3 décembre 2024
Horaire : **Débutant 1 :** 13 h à 14 h
Pour ceux et celles qui n'ont jamais pris de cours
Pour ceux et celles qui veulent avoir un rafraîchissement

Débutant 2 : 14 h 15 à 15 h 15
Pour ceux et celles qui ont fait au moins une année complète débutant 1

Intermédiaire/avancé : 15 h 30 à 16 h 30

Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 50 $ pour 1 heure /session
90 $ pour 2 heures /session

Voici le regroupement pour les 2 heures de cours :

- Débutant 1 + débutant 2
  ou
- Débutant 2 + intermédiaire/avancé

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.

Une soirée de pratique pour tous est prévue le 1er novembre 2024

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

---

COURS TAI CHI /Qi GONG

Période d'activité : Du vendredi 20 septembre 2024 au vendredi 6 décembre 2024
Horaire : De 9 h 15 à 10 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 70 $
Nombre de places : Maximum 22

Le Qi Gong, c'est l'apprentissage de mouvements doux et simples qui amènent souplesse, équilibre, concentration, calme et vitalité; c'est 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

Période d'activité : Du vendredi 20 septembre 2024 au vendredi 6 décembre 2024
Horaire : De 14 h 30 à 15 h 15
Endroit : La piscine du Parc Ferland
Coût : 70 $ (incluant le stationnement)
Nombre de places : Maximum 24 / minimum 18

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.

Le 20 septembre, prévoir d'arriver plus tôt et vous présenter à la réception du centre pour recevoir votre billet de stationnement pour la session.

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

COURS HATHA YOGA

Date du début : Du lundi 16 septembre 2024 au lundi 2 décembre 2024
Horaire : De 9 h à 10 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût : 60 $
Nombre de places : Maximum 15

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

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

Professeur : **Julie Chartrand,** 418 840-9249
Responsable : **Nous avons besoin d'un ou d'une responsable**

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

COURS YOGA SUR CHAISE

Date du début : Du mercredi 18 septembre 2024 au mercredi 4 décembre 2024
Horaire : De 9 h à 10 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11
Coût : 60 $
Nombre de places : Maximum 40

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

Important : Porter des vêtements légers et confortables pour être à l'aise dans les mouvements.

Professeur : **Julie Chartrand,** 418 840-9249
Responsable : **Nous avons besoin d'un ou d'une responsable**

ACTIVITÉS DE VOYAGE

Veuillez 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.

La croisière Boston-Québec, le voyage en Grèce et le court séjour « NOËL à l'automne » auront lieu cet automne mais les groupes sont complets. Notez également que le voyage au Panama prévu en février 2025 est aussi complet.

CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES DU SUD

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Dates :	Du 9 mars au 21 mars 2025
Durée :	13 jours et 12 nuits
Coût :	À partir de 4 229 $ environ (taxes incluses) selon la cabine choisie et pour les non-membres, ajouter 30 $
Type de cabine :	4 intérieures, 8 extérieures et 8 balcons
Nombre de places :	Maximum 40 / minimum 30

Qui ne rêve pas de quitter l'hiver au mois de mars pour se retrouver sous le beau soleil des Bahamas, de la République Dominicaine, de Puerto Rico, des Îles Vierges Américaines et plusieurs autres comme Curaçao et Aruba… Le soleil oscillera entre 25 et 30 degrés.

Partez avec nous vivre une croisière inoubliable dans les Caraïbes du Sud. Nous monterons à bord du majestueux Norwegian Gem, l'un des plus prestigieux navires de la compagnie Norwegian Cruise Line. Nous naviguerons au départ de Miami dans l'océan Atlantique et ensuite dans la mer des Caraïbes. Vous y passerez de merveilleux moments et reviendrez avec des souvenirs mémorables.

Si vous désirez plus d'informations, communiquez avec moi et je vous répondrai avec plaisir.

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

---

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

LONG SÉJOUR AU PORTUGAL ET VISITE DE LISBONNE

(En collaboration avec Vasco Spatial)

Dates :	Du 9 avril au 1er mai 2025
Coût :	5 499 $ membre / 5 529 $ non-membre
Endroit :	Albufeira et Lisbonne
Nombre de places :	30 participants

Superbe séjour en Algarve au sud du Portugal. Votre séjour comprend les transports de Québec à Albufeira, 21 nuits d'hébergement en formule demi-pension (petit-déjeuner et souper), 5 excursions et souper d'au revoir avec spectacle Fado à Lisbonne.

Le Monica Isabel Beach Club est au bord de la mer à 2 km des boutiques et cafés du centre-ville d'Albufeira. Train ou bus local aux demi-heures pour aller visiter les villes et villages aux alentours.

À Lisbonne, billets de bus HOP ON HOP OFF afin de pouvoir profiter des sites historiques de Lisbonne.

Responsable : **Louise Bélanger,** accompagnatrice désignée par l'agence, 418 569-7707
courriel : bellou@gnmail.com

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

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

Dates :	Du 15 mai au 4 juin 2025 (19 nuits – 21 jours)
Hébergement :	Hôtel Don Pedro 4* en bord de mer
Inclusions :	19 petits-déjeuners et 19 repas du soir ainsi que 2 excursions en français
Départ :	Vol avec Air Transat (Québec-Montréal-Malaga)
Coût :	5 539 $ en occupation double pour les membres
	5 569 $ en occupation double pour les non-membres
Nombre de places :	Maximum 30 / minimum 25

Tapas, flamenco et le soleil de la Méditerranée !

Vous aimerez prendre le temps de savourer l'Andalousie à votre rythme, tout en profitant de la sécurité et tranquillité d'esprit du voyage de groupe. Ce séjour actif en Andalousie est fait pour vous !

EXCURSIONS EN FRANÇAIS INCLUSES : **Malaga** vous offre des coins pittoresques et typiques, comprenant plusieurs magnifiques musées. À découvrir absolument ! **Mijas** et **Frigiliana** sont parmi les plus beaux villages blancs de la Costa Del Sol, vous pourrez les visiter et admirer leurs rues étroites et fleuries.

En plus des sorties déjà incluses, vous aurez le plaisir de choisir des **excursions** en **français optionnelles ($)**, selon votre rythme et vos attentes. **À Séville**, capitale de l'Andalousie, la visite à pied débutera par la place des Amériques, pour se poursuivre à travers le parc Maria Luisa, le quartier Santa Cruz et la somptueuse place d'Espagne. Vous visiterez aussi **Grenade** réputée pour la splendeur de ses monuments arabes admirablement bien conservés et la forteresse de **l'Alhambra** et ses magnifiques jardins. Vous découvrirez **Ronda** qui jouit d'une situation exceptionnelle au cœur des montagnes de la Serrania de Ronda, **Estepona** et son centre historique avec ses rues fleuries, sa route des murales et son magnifique jardin botanique. **Ojen** avec son **OR andalou**, autre village blanc entouré des montagnes de la Sierra de la Nieves, nous offriras la visite d'une coopérative d'huile d'olive avec dégustation de produits locaux et de son huile d'olive de haute qualité. **Marbella** est connue comme la ville des riches et célèbres, mais elle offre bien davantage, à découvrir !

D'autres activités à faire en individuel vous seront suggérées sur place.

Responsable : **Doris Dorval**, 418 628-6526 / doris.voyagescjr@gmail.com

---

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

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

(En collaboration avec Voyages Paradis)

Dates : Du 31 octobre au 17 novembre 2025

Coûts : 5 649 $ minimum en occupation double (sujet à ajustement sur le transport aérien) et 30 $ de plus pour les non-membres

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

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

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

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

---

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2024-09-04	Mercredi	Ligue de petites quilles	Denis McCabe	418 627-1772
2024-09-05	Jeudi	Journée portes ouvertes et distribution de la programmation	Corporatif	418 626-2828
2024-09-09	Lundi	Croq'sentiers	Pierre Bolduc	Voir page 27
2024-09-10	Mardi	Inscription en ligne	Corporatif	418 626-2828
2024-09-11	Mercredi	Pickelball	Denis Marcotte	418 262-3003
2024-09-04	2024-12-11	Groupe Allegro	Thérèse Richard	418 627-4488
2024-09-16	Lundi	Début des jeux de société des Lundis PM (gratuit)	Claire Langevin	418 955-1076
2024-09-16	Lundi	Tous azimuts : Conférence Vivre en santé	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-09-16	Lundi	Généalogie	Léonard Masson	418 929-9436
2024-09-16	Lundi	Cours Hatha Yoga	À venir	
2024-09-16	Lundi	Début des ateliers de conversation anglaise	Yvan Coats	418 564-4718
2024-09-16	Lundi	Pratique dirigée de bridge	Hélène Sanfaçon	418 622-5458
2024-09-16	Lundi	Les Lundis chantants	Francine Jalbert	418 951-1604
2024-09-16	Lundi	Scrabble	Sylvie Moisan	418 627-3418
2024-09-16	Lundi	Crible	Denis Fortin	418 623-8900
2024-09-16	Lundi	Conditionnement physique	Daniel Lebeau	418 573-0496
2024-09-16	Lundi	Shuffleboard	Louise Tanguay	418 622-3536
2024-09-16	Lundi	Badminton	Roch Lauzier	418 622-5952
2024-09-17	Mardi	Danse en ligne	Marie Simard	418 929-8870
2024-09-17	Mardi	Cours d'espagnol Débutant 1	Ginette Levesque	418 849-6788
2024-09-17	Mardi	Club de lecture La boîte à livres	Pauline Jobidon	418 667-5297
2024-09-17	Mardi	Initiations au bridge pour débutants	Hélène Sanfaçon	418 622-5458
2024-09-18	Mercredi	Cours d'espagnol Conversation 1	Ginette Levesque	418 849-6788
2024-09-18	Mercredi	Cours Yoga sur chaise	À venir	
2024-09-19	Jeudi	Whist militaire	Lise Dubé	418 626-4501
2024-09-20	Vendredi	Cours d'espagnol Intermédiaire 2	Ginette Levesque	418 849-6788
2024-09-20	Vendredi	Soyons alertes	Ginette Levesque	418 849-6788
2024-09-20	Vendredi	Bridge	Yves Lemay	418 655-3708
2024-09-20	Vendredi	Groupe instrumental Les Légend'air	Martin Chouinard	418 628-7417
2024-09-20	Vendredi	Cours de Tai CHI/Qi Gong	Johanne Parent	418 717-4419
2024-09-20	Vendredi	Cours d'aquaforme	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2024-09-23	Lundi	Tous azimuts : Conférence Été chaud de Québec	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-09-25	Mercredi	Tous azimuts : Mini-golf intérieur	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-09-25	Mercredi	Club de tricot La Vie-laine	Martine Frenette	418 847-9274
2024-09-28	Samedi	Soirée Pizza Pizza	Claudette Gauthier	418 977-3885
2024-09-30	Lundi	Tous Azimuts : Le retrait du privilège de conduire	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-09-30	Lundi	Grand Royal Casino Wolinak	Lyne Trudelle	418 626-4619
2024-10-03	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2024-10-07	Lundi	Tous Azimuts : Entretien sur la procuration, etc.	Simonne Laforest	418 622-1375

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - SUITE

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2024-10-11	Vendredi	Tous Azimuts : Les années de Joe Dassin	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-10-21	Lundi	Tous Azimuts : Les curiosités de Charlesbourg	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-10-23	Mercredi	Tous Azimuts : Zieuté expertise en santé oculaire	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-10-23	Mercredi	Aquarium de Québec et le Cercle de la Garnison	Lise Dubé	418 626-4501
2024-10-25	Vendredi	Soirée de jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2024-10-27	Dimanche	Brunch automnal	Claire Levesque	418 666-1940
2024-10-28	Lundi	Tous Azimuts : En VR, Australie et Nouvelle-Zélande	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-11-04	Lundi	Tous Azimuts : Débusquer les fausses nouvelles	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-11-05	Mardi	Théâtre La Bordée	Ginette Levesque	418 849-6788
2024-11-07	Jeudi	Cours de secourisme urgence – RCA & DEA	Rachel Ruest	418 628-2003
2024-11-07	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2024-11-11	Lundi	Tous Azimuts : Prévention et risques de chutes	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-11-15	Vendredi	Bingo Chartwell	Claire Levesque	418 666-1940
2024-11-18	Lundi	Tous Azimuts : Favoriser une bonne santé mentale	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-11-22	Vendredi	Soirée de jeux de société	Claire Langevin	418 955-1076
2024-11-24	Dimanche	Tous Azimuts : Un conte musical de Noël	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-11-25	Lundi	Tous Azimuts : Apprivoiser la plateforme de la CJR	Simonne Laforest	418 622-1375
2024-11-30	Samedi	Souper de Noël de la CJR	Lise Dubé	418 626-4501
2024-12-05	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2025-03-09	2025-03-21	Croisière dans les Caraïbes de l'Est	Lise Dubé	418 626-4501
2025-04-09	2025-05-01	Long séjour au Portugal et Visite de Lisbonne	Louise Bélanger	418 569-7707
2025-05-15	2025-06-04	Long séjour à Costa Del Sol (Espagne)	Doris Dorval	418 628-6526
2025-10-31	2025-11-17	Croisière Transatlantique Bridge	Gaston Lafleur	418 659-4171

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.
418 522-5212
dignitequebec.com
QUÉBEC
224, rue Saint-Vallier Ouest
L'ANCIENNE-LORETTE
1460, rue Notre Dame
CHARLESBOURG
15015, boul. Henri-Bourassa
Dignité
EN HOMMAGE À LA VIE
Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU

Votre épicerie depuis 85 ans!

coop Charlesbourg

IGA extra

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

La Coop de Charlesboug

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