



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS



Hiver 2023

Au-delà d'une simple pancarte, je vous propose
une transaction structurée et sécuritaire.
Pourquoi risquer un actif si précieux ?



**Jean-Sébastien
Lessard** inc.

Société par action d'un courtier immobilier

B. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com



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



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONÔME DE REMAX QUÉBEC INC.

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
- INFORMATIONS ET CONSIGNES SANITAIRES (participants) page 7
- RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES page 8
- TOUS AZIMUTS page 9
- ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS page 10
- ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE page 11
- ACTIVITÉS SOCIALES page 20
- ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS page 24
- ACTIVITÉS DE VOYAGE page 30



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



Jonatan Julien
Député de Charlesbourg

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

[t](https://www.twitter.com/JJulienCAQ) JJulienCAQ

[i](https://www.instagram.com/Jonatan.julien) Jonatan.julien

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION		Direction de la CJR		
Céline Bédard	Présidente	Renée Masson	Coordonnatrice de la programmation	418 634-5354
Diane Pelletier	Vice-présidente	Caroline Tremblay	Adjointe administrative	418 626-2828
Jacques Thibault	Secrétaire/Registraire	COORDONNATEURS ET AUTRES COLLABORATEURS		
Justin Pilote	Trésorier	Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée		
Gilles Simard	Trésorier adjoint	Lise Dubé	Coordonnatrice	418 626-4501
France Brisebois	Administratrice	• Ginette Levesque	Adjointe	418 849-6788
Mario Desrochers	Administrateur	Activités sociales		
Michel Guimond	Administrateur	Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
Gaston Lafleur	Administrateur	• Poste vacant	Adjoint (e)	
Simonne Laforest	Administratrice	Activités Santé, plein air et sports		
Nicole L. Phaneuf	Administratrice	Marie Simard	Coordonnatrice	418 929-8870
Réjean Thériault	Administrateur	• Lily Trudel	Adjointe	418 806-3929
Poste vacant	Administrateur	Activités Voyages		
		Gaston Lafleur	Coordonnateur	418 659-4171
		• Lyse Proulx	Adjointe	418 626-2706
		Activités Tous Azimuts		
		Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
		• Nicole Charbonneau	Adjointe	418 623-2863
		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, adjointe administrative, 418 626-2828.				
BOÎTE VOCALE DE LA CJR : 418 990-0863 Pour savoir si une activité est annulée, notamment en raison de la température, consulter la boîte vocale.				
LES LUNDIS PM Les Lundis PM sont de retour, 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 relaxe. Prendre note qu'il n'y a pas de Lundis PM les jours fériés. Bienvenue à vous tous !				



Le meilleur est devant vous.

Êtes-vous prêts ?



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

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

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

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

CHARTWELL MANOIR ET COURS DE L'ATRIUM

545, rue Francis-Byrne, Québec

CHARTWELL MANOIR ARCHER

1217, route de l'Église, Québec

CHARTWELL FAUBOURG GIFFARD

2321, ch. de la Canardière, Québec

CHARTWELL APPARTEMENTS DE BORDEAUX

2142, ch. St-Louis, Québec

CHARTWELL DOMAINE DE BORDEAUX

2140, ch. St-Louis, Québec

CHARTWELL L'ENVOL

1108, boul. de la Chaudière, Québec

CHARTWELL TRAIT-CARRÉ

1265, boul. Louis-XIV, Québec

1 844 478-6473 | Chartwell.com



MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Un des changements importants est l'inscription en ligne pour toutes les activités. En cliquant sur le lien suivant, vous serez dirigés 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/>

L'inscription en ligne aux activités débutera le mardi 10 janvier 2023 à compter de 9 h. Pour ceux et celles qui ont de la difficulté avec la plateforme, nous vous invitons à utiliser le document d'aide que vous retrouvez sur le site WEB et sur la plateforme. Vous pouvez également communiquer avec nos ressources:

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

Nous sommes impatients de vous revoir et de reprendre un élan en votre compagnie. Je vous souhaite personnellement un bel hiver et j'espère avoir le plaisir de vous rencontrer.

Renée Masson, Coordonnatrice de la programmation

ADRESSES DES LIEUX DES ACTIVITÉS

Arpidrome	750, Rue de la Sorbonne
Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre communautaire et culturel de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Centre communautaire Ferland	1600, 8 ^e Avenue
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
École hôtelière Fierbourg	337, 76 ^e Rue Ouest
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Patro de Charlesbourg (Gymnase François-Borgia)	7700, 3 ^e Avenue Est
Patro Roc-Amadour	2301, 1 ^{re} Avenue
Restaurant chez Harry	1190, Boul. Louis XIV (Centre d'achat Bourg Royal)
Salle Pierre-Garon	748, Boul. Louis XIV / coin 1 ^{ère} Ave
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)

ON S'ADAPTE...

CONSIGNES SANITAIRES POUR L'ENSEMBLE

DES VIRUS RESPIRATOIRES

Les consignes d'isolement en lien avec la COVID-19 ont été ajustées. Les virus et bactéries responsables des infections respiratoires circulent beaucoup. Les consignes d'isolement ont été ajustées et tiennent compte maintenant de l'ensemble des virus respiratoires, dont la COVID-19. Il est important de demeurer vigilant pour soi et pour les autres.

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

Si vous avez ces symptômes, posez les bons gestes pour diminuer les risques de contagion :

- Si vous avez de la fièvre, ne vous sentez pas bien, restez à la maison;
- Si vous avez de la toux, un mal de gorge ou de la congestion nasale, portez un masque pendant la durée des symptômes.

ET pour les 10 jours qui suivent l'apparition des symptômes :

- Portez un masque;
- Évitez les contacts avec les personnes vulnérables, comme les personnes âgées, les personnes immunodéprimées et celles qui ont des maladies chroniques;
- Gardez vos distances avec les autres;
- Privilégiez les activités à distance, comme le télétravail ou téléconférence;
- Évitez les événements sociaux non essentiels;
- Avisez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieux;
- Faites un test rapide de dépistage de la COVID-19 dès l'apparition des symptômes. Cela vous permettra de vérifier s'il s'agit d'une infection à la COVID-19.

EN TOUT TEMPS : Des bonnes pratiques pour vous protéger et protéger les autres :

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

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

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

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

La CJR compte plus de **200 bénévoles** qui se dévouent pour développer un milieu où il est agréable de se retrouver et de participer. Grâce à eux, les membres peuvent bénéficier d'une offre d'activités variées à l'année. Ils assument également d'autres fonctions dont l'administration, l'organisation et le fonctionnement courant de notre organisme.

LA RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES À LA CJR

Les bénévoles constituent un pilier essentiel pour accomplir notre mission et il est important de les remercier. Soucieuse de les reconnaître, la CJR a adopté en 2009 une Politique de reconnaissance afin de souligner leur contribution significative. Aussi, annuellement, une soirée était organisée pour les remercier de leur apport. Malheureusement, en contexte de pandémie, celle-ci n'a pu se tenir ces deux dernières années.

SOIRÉE DE RECONNAISSANCE POUR LES BÉNÉVOLES

En janvier 2023, les membres du comité Milieu de vie confirmeront la date et la forme que prendra l'événement visant à remercier les bénévoles de leur engagement envers la CJR. Ces derniers sont invités à surveiller leurs courriels pour ne pas manquer ce rendez-vous!

Rachel Ruest, responsable Milieu de vie

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

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

beneva

1. Économie moyenne basée sur un sondage SOM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants déclarés par les répondants ayant déclaré une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ces montants ont été présentés à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie.
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. MO Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.

Appélez-moi,
je vous conseillerai avec plaisir!

Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages*

418 622-2322 Poste 2
beneva.ca/cjr

* Pour le compte de Beneva Inc.,
agente et assurante de
dommages, distributeur autorisé
de La Capitale Assurances
généralistes inc.

TOUS AZIMUTS

(Milieu de vie)

Volet conférences

Bonjour tout le monde,

Comme c'est doux d'assister à une conférence dans le confort de son foyer. Et comme il est bon d'être à nouveau aux rendez-vous de Tous Azimuts de l'hiver 2023. C'est avec joie que nous vous accueillons, virtuellement en Zoom, et rejoignons en toute sécurité. Il suffit d'un moment libre et de vous connecter à Internet après avoir installé « Zoom.us », gratuit sur votre ordinateur ou votre tablette. Peu avant la conférence, on vous enverra un lien sur lequel vous cliquerez pour entrer et nous rejoindre pour l'activité annoncée. C'est facile n'est-ce pas?... Venez avec nous !

On regarde en avant, on continue à se développer et nous sommes là pour vous accompagner.

Rachel Ruest, du Milieu de vie, Nicole Charbonneau et moi-même avons très hâte de vous retrouver tous !

Inscription sur la plateforme le mardi 10 janvier 2023 dès 9 h.

Coût : 15 \$ pour la session

Tous les derniers lundis du mois, assistez aux conférences suivantes :

30 janvier : Stephan Villeneuve nous renseignera sur tous les services disponibles en pharmacie.

10 h à 11 h 30 (exceptionnellement)

27 février : Catherine Poirier Bisson parlera d'ergothérapie / Circul'action et SAAQ

13 h 30 à 15 h

27 mars : Lyne Villeneuve policière nous préviendra sur toutes les fraudes existantes.

13 h 30 à 15 h

24 avril : Yvon Lapointe consultant- formateur échangera sur l'éconoconduite automobile.

13 h 30 à 15 h

Bienvenue à tous !

Responsable : **Simonne Laforest**, 418 622-1375 cimlaf@videotron.ca

Adjointe : **Nicole Charbonneau**, 418 623-2863

TOUS AZIMUTS (SUITE)

(Milieu de vie)

Volet : Fête de La Saint-Valentin

L'hiver s'étant bien installé, faisons place aux rires et à l'humour. Tous Azimuts vous offre une sortie au Théâtre des Aînés avec la comédie « Dépêche-toi bibiche...on va rater l'avion ».

Une comédie loufoque, burlesque, un vaudeville dans les règles de l'art, avec de l'amusement et de rires garantis, écrits par Jérôme Dubois.

Date : le mardi 14 février 2023

Heure : 13 h 30 à 15 h

Endroit : Salle Pierre-Garon

748, Boul. Louis X1V / coin 1 ère Ave

Stationnement gratuit et accessible à tous

Coût : 15 \$ membre (20 \$ non-membre)

Participants : 80 maximum

Un plaisir de se retrouver, s'amuser et rire ensemble. Une belle folie... Ça fait du bien!

Merci de votre confiance !

Responsable : **Simonne Laforest**, 418 622-1375 cimlaf@videotron.ca

Adjointe : **Nicole Charbonneau**, 418 623-2863

ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS

Date	Événement	Lieu
À déterminer	Soirée reconnaissance des bénévoles	À préciser
23 mars 2023	Assemblée générale des membres	Centre communautaire du Plateau
À déterminer	Accueil des nouveaux membres	À préciser

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES

ET SORTIES D'UNE JOURNÉE

BRIDGE CJR

Date du début : le vendredi 20 janvier 2023
Date de fin : le vendredi 19 mai 2023
Quand : de 13 h à 16 h 30 (se présenter vers 12 h 30 au plus tard 12 h 50)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-10 et RC-11
Coût : 3 \$ par rencontre membre et 4 \$ non-membre (payable à la fois)
Participants : 24 minimum / 120 maximum
Activité spéciale : Tournoi suisse le 19 mai 2023, salles SS-112, salle RC-10 et RC-11

Le bridge est une activité conviviale et inclusive. À la CJR, le bridge est aussi pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échanges et de partage. Cela permet à plusieurs d'entre eux de développer un sentiment d'appartenance tout en pratiquant leur jeu favori.

Responsable : **Yves Lemay**, 418 655-3708

INITIATION ET COURS DE BRIDGE

Date du début : Semaine du 16 janvier 2023
Date de fin : Semaine du 3 avril 2023
Quand : Initiation au bridge : le lundi de 9 h 30 à 11 h 30 (12 rencontres)
Cours de bridge 1 : le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30 (12 rencontres)
Cours de bridge 2 : le mardi de 9 h 30 à 11 h 30 (12 rencontres)
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 55 \$ membre / 70 \$ non-membre
Participants : 12 maximum

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

Les cours de bridge 1 et 2 s'adressent aux personnes ayant suivi le cours d'initiation au bridge en septembre 2022 avec Hélène Sanfaçon et qui désirent continuer leur apprentissage.

Bienvenue à toutes les personnes intéressées.

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

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

GÉNÉALOGIE POUR TOUS

Date du début :	le lundi 16 janvier 2023
Date de fin :	le lundi 3 avril 2023
Quand :	de 9 h 30 à 11 h 30
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salle SS-109
Coût :	20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Participants :	8 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 découvrir vos ancêtres avec nous!

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

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

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

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

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



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

DO YOU SPEAK ENGLISH?

Atelier de conversation anglaise

Date du début : semaine du 16 janvier 2023
Date de fin : semaine du 20 mars 2023
Quand : 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, Arpidrome et La Planque
Coût : 25 \$ membre / 40 \$ non-membre
Participants : 50 maximum

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants(tes) qui désirent parfaire leur anglais. Nous offrons des groupes les lundi, mardi, mercredi et jeudi, soit en mode présentiel ou virtuel.

Les moniteurs bénévoles sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. Les ateliers se déroulent uniquement en anglais.

Responsables : **Yvan Coats**, 418 564-4718
Janet McCowan, 418 626-9712

COURS D'ESPAGNOL

Date du début : Semaine du 16 janvier 2023
Date de fin : Semaine du 3 avril 2023 pour le mercredi et du 10 avril pour le vendredi
Quand : Intermédiaire 1 : le mercredi, de 13 h à 15 h (prérequis : débutant 3)
Débutant 2 : le vendredi, de 13 h à 15 h (prérequis : débutant 1)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 120 \$ pour 12 cours
En plus de 55 \$ pour le livre ou 10 \$ pour un cahier de base.
Participants : Maximum de 12 par groupe.

Plusieurs études le mentionnent, apprendre une nouvelle langue garde le cerveau en forme : les cours d'espagnol peuvent donc vous aider! Ils vous permettront aussi de profiter davantage de vos voyages. 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

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

GRUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEN'D'AIR

Date du début : le vendredi 20 janvier 2023
Date de fin : le vendredi 26 mai 2023
Quand : de 12 h à 17 h (18 rencontres)
Endroit : Chalet la Planque, 8805, avenue Jean-Paquin
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ 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 souhaites te joindre au groupe, viens nous rencontrer lors de nos répétitions.

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

ORCHESTRE ALLEGRO

Date du début : le mercredi 18 janvier 2023
Date de fin : le mercredi 24 mai 2023
Quand : de 13 h à 16 h (19 rencontres)
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Participants : 6 maximum

Ce groupe musical est composé d'une chanteuse-animatrice et de trois instrumentistes. Le répertoire comprend de 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

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

LES LUNDIS CHANTANTS

Date du début : le lundi 16 janvier 2023
Date de fin : le lundi 17 avril 2023
Quand : de 9 h 30 à 11 h 30 (12 rencontres + 1 reprise)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, RC 10 et RC 11
Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre
Participants : 70 minimum / 100 maximum

Que des chants populaires accompagnés d'une pianiste professionnelle, cartables de paroles fournis! Aucun concert, juste pour le plaisir de chanter. Bienvenue à tous!

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

CLUB LA VIE-LAINE

Date du début : le mercredi 18 janvier 2023
Date de fin : le mercredi 5 avril 2023
Quand : de 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, SS-112
Coût : 30 \$ membre / 45 \$ non-membre
Participants: 40 maximum
Matériel : Laine, aiguilles ou crochet requis pour votre projet
Pour qui : Toute personne (homme ou femme) qui veut tricoter

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

Encore cet hiver, le Club de tricot La Vie-Laine de CJR vous donne la chance de rencontrer chaque semaine des personnes accueillantes et d'échanger tout en tricotant à la broche ou au crochet. Que vous soyez débutant(e) ou expert(e) tricoteur(se), même si votre expérience du tricot remonte à plusieurs décennies, les portes vous sont ouvertes pour une activité agréable dans une atmosphère sereine et chaleureuse.

Responsable : **Andrée Girard**, 418 999-9496

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

SCRABBLE

Date du début : le mercredi 18 janvier 2023
Date de fin : le mercredi 17 mai 2023
Quand : de 13 h à 15 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau RC 10, RC 112
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

WHIST MILITAIRE

Date du début : le jeudi 19 janvier 2023
Date de fin : le jeudi 4 mai 2023
Quand : de 12 h 30 à 17 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût : 3 \$ chaque semaine membre / 4 \$ non-membre
Participants : 48 maximum

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

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Date du début : le mercredi 1er février 2023
Date de fin : le mercredi 5 avril 2023 (10 semaines)
Horaire : 13 h à 15 h
Endroit : (en mode virtuel)
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Participants : 12

Pour une troisième session, nous renouvelons notre offre pour l'activité *Des chiffres et des lettres*. Cette activité se veut une réplique du jeu du même nom offert par la chaîne de télévision française TV5. Pour le jeu *des chiffres*, les participants doivent, à partir de chiffres donnés, trouver le calcul qui conduit à la solution apparaissant à l'écran. Pour le jeu *des lettres*, les participants doivent trouver un mot à partir de lettres qui leur sont attribuées de façon aléatoire ou qu'ils ont choisies eux-mêmes. Cette activité fait travailler les méninges, elle est très agréable, car elle permet d'apprendre en s'amusant.

J'ai hâte de jouer avec vous les mercredis après-midi, toujours dans une atmosphère conviviale.
Je suis à la recherche d'un ou d'une responsable.

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



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

VISITE DU PARLEMENT DE QUÉBEC - DÎNER AU RESTAURANT LE PARLEMENTAIRE

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : le jeudi 9 mars 2023
Endroit : Ville de Québec
Départ : heure à confirmer en autobus de l'église Sainte-Cécile
Coût : 89 \$ membre/ 119 \$ non-membre
Participants : minimum 35 / maximum 46

Dîner au prestigieux restaurant Le Parlementaire qui offre un menu réinventé, un décor renouvelé, un environnement et une ambiance unique dans le quartier historique de la ville de Québec.

En après-midi, visite du Parlement en compagnie d'un guide qui nous amènera au cœur du patrimoine politique québécois.

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

MATIN EN MUSIQUE DE L'OSQ

Date : le jeudi 6 avril 2023
Endroit : Grand Théâtre de Québec
Départ : 8 h 45 en autobus de l'église Sainte-Cécile
Participants : 46 (minimum 40)
Coût : 56 \$ membre / 71 \$ non-membre

Vous êtes invités à un avant-midi concert mettant en vedette la superstar canadienne **James Ehnes**, violoniste, avec la participation des étudiants du Conservatoire de musique de Québec et de la Faculté de musique de l'Université Laval.

Au programme : causerie avec les musiciens, pause-café offerte par la maison Chartwell, puis concert d'une durée de 1 h 15. On y présentera une pièce magistrale, le *Concerto pour violon* d'Elgar, reconnue comme étant l'une des plus exigeantes pour le violoniste, tant sur le plan technique qu'au niveau de la musicalité. En second lieu, *La Valse* de Ravel est une œuvre dans laquelle le compositeur souhaite rendre hommage à Johann Strauss, le roi de la valse.

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

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE (SUITE)

VIEILLE PRISON DE QUÉBEC - MONASTÈRE DES AUGUSTINES

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Date : le jeudi 13 avril 2023
Endroit : Ville de Québec
Départ : heure à confirmer en autobus de l'église Sainte-Cécile
Coût : 103 \$ membre/ 133 \$ non-membre
Participants : minimum 35 /maximum 46

Visite guidée de la Vieille prison de Québec. Vous découvrirez les sinistres cellules du bloc cellulaire A5; vous déchiffrez aussi une des faces cachées, sombres et méconnues de l'histoire de la Ville de Québec en explorant l'histoire du bâtiment, la vie des détenus et leurs conditions d'emprisonnement.

Puis, direction vers le Monastère des Augustines pour la dégustation de leur buffet « Le Gourmand ». En après-midi, visite du Monastère et du Musée. Le Monastère occupe les ailes anciennes du monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec (1639), qui était à l'origine le premier hôpital en Amérique.

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

PIÈCE DE THÉÂTRE : « 34B »

Date : le mardi 2 mai 2023
Endroit : Théâtre La Bordée
Départ : 18 h 45 en autobus de l'église Sainte-Cécile
Nombre de personnes : 45 (minimum 40)
Coût : 53 \$ membre / 68 \$ non-membre

Ne manquez pas cette pièce d'Isabelle Hubert et Marie-Josée Bastien dans une production du Théâtre La Bordée.

Dans le quartier St-Roch, la Dominion Corset a fabriqué corsets et autres lingerie féminines pendant plus de 100 ans, jusqu'à devenir l'une des plus importantes manufactures de ce genre en Amérique du Nord.

À travers six générations de femmes, « **34B** » est une véritable saga qui traverse les époques et les modes: de la pudibonderie des corsets du 19e siècle à la minijupe des années 60, en passant par la poitrine plate des années 20, au buste pointu des années 50 et aux brassières incendiées des mouvements féministes. C'est aussi une pièce qui se sert de l'Histoire pour comprendre qui nous sommes et d'où nous venons; une pièce qui parle d'aspirations et de solidarité ouvrière.

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

ACTIVITÉS SOCIALES

CRIBBLE

Date de début: le lundi 16 janvier 2023
Date de fin : le lundi 5 juin 2023
Endroit : Centre Communautaire du Plateau
Heure : 13 h à 16 h (présentez-vous 20 minutes à l'avance)
Coût : 15 \$ pour la session

Le cribble 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.

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

DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois, au restaurant chez Harry situé au 1190, Boul. Louis XIV (Centre d'achat Bourg Royal) à partir de 9 h 15. C'est une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules.

À cause du manque de personnel, un seul menu sera disponible pour 11,50\$ plus taxes : deux œufs avec une viande au choix, rôties et café. Pas besoin de réserver ; présentez-vous sur place !

Donc, placez à votre agenda les dates suivantes pour la période d'hiver et de printemps 2023 :
5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril et 4 mai.

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



ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

SOIRÉE CANADIENNE

Date : Le vendredi 3 février 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : Accueil à 18 h ; souper à 18 h 30 et danse à 19 h 30
Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre
Participants : 100 maximum (avec liste d'attente)

Nous vous invitons à un souper (buffet froid) ainsi qu'à une soirée où vous pourrez danser sur les rythmes d'autrefois. Avec Les Musiciens de l'Île d'Orléans et leurs danseurs, vous pourrez danser des rigodons, des sets carrés et des 4 par 4. Il y aura aussi des danses en ligne et sociales pour le plaisir de tous. Sortez vos chemises à carreaux, apportez votre breuvage préféré, avec ou sans alcool. Pour vous amuser : COMME DANS LE BON VIEUX TEMPS !

Bienvenue à tous!

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

DÎNERS AU RESTAURANT « LES CAILLES »

Dates : **Jeudi 23 février 2023**
Maximum 20 participants
Heure : 11 h 45
Jeudi 16 mars 2023
Maximum 40 participants
Heure : 11 h 30
Endroit : École hôtelière Fierbourg, 337, 76e Rue Ouest, Québec
Inscription : Frais de 5 \$ remboursable si vous êtes présent.
Liste d'attente en cas d'annulation, sans frais.
Coût : Menu entre 18 et 22 \$, selon votre choix.

À l'École hôtelière Fierbourg, les étudiants sont en apprentissage, autant en cuisine qu'en salle à manger. La nourriture est excellente.

Venez partager un bon repas entre amis. N'hésitez pas à vous joindre à nous.

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

SOIRÉE DE DANSE « NOIR ET BLANC »

Date : le samedi 18 mars 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : Accueil : 19h
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
Participants : 100 maximum

SOUS LE THÈME « NOIR ET BLANC »

Une autre belle soirée de danse vous est offerte. Il va sans dire que nous devons être habillés en noir et blanc. Laisser marcher votre imagination, rien de compliqué. Vous apportez votre breuvage pour la soirée, avec ou sans alcool. Nous vous offrirons café et dessert à la pause de nos musiciens, les Légend'air. Cette soirée vous permettra de rencontrer et d'échanger avec vos amis, dans la simplicité et le bonheur.

Bienvenue à tous!

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

CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS

Date : le samedi 22 avril 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : accueil à 18 h, buffet à 18 h 30, danse à 20 h
Coût : 37 \$ membre / 52 \$ non-membre
Participants : 100 maximum (avec liste d'attente)

Nous vous invitons à célébrer l'arrivée du printemps. Dans un décor fleuri et haut en couleur, vous serez enchanté de l'ambiance chaleureuse qui se dégage. Nous vous proposons de porter des tons pastel ou fleuris. Après le repas, nous danserons sur la musique de l'orchestre Les Légend'Air. Si vous le désirez, apportez votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Nous vous assurons de passer une soirée festive et très agréable.

Bienvenue à tous!

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

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

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

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

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

Repas : souper spaghetti. Vous apportez votre vin ou breuvage préféré pour la soirée. En plus de participer à ce souper-bénéfice, vous pourrez, tout en écoutant le spectacle, danser si le cœur vous en dit. Merci pour votre participation et pour votre grande générosité!

Bienvenue à tous!

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

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

BAL EN BLANC

Date : le samedi 10 juin 2023
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : accueil à 18 h, buffet à 18 h 30, danse à 20 h
Coût : 38 \$ membre / 53 \$ non-membre
Participants : 100 maximum (avec liste d'attente)

SOIRÉE GRANDIOSE OÙ LE BLANC S'IMPOSE.

TOUS ET TOUTES DEVRONT ÊTRE VÊTUS DE BLANC.

Dans une formule renouvelée, nous vous invitons à passer une soirée mémorable. Après le buffet, nous danserons avec la musique des Légend'Air, avec qui il est toujours agréable de faire quelques pas de danse. Apportez votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Prix de présence pour vous remercier de votre participation. Ce sera un plaisir de vous recevoir.

Bienvenue à tous!

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

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

PICKLEBALL

Date du début : 11 janvier 2023
Date de fin : 31 mai 2023
Quand : mercredi de 9 h à 12 h
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : 130\$ payable au Patro Roc-Amadour
(en ligne ou en personne à partir du 12 décembre 2022)
Participants : Maximum 45 joueurs

Le pickleball est un sport de raquette 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 : **Bertrand Dallaire** 418 520-2865 dallbert1@hotmail.com

BADMINTON

Date de début : le lundi 16 janvier 2023
Date de fin : le lundi 24 avril 2023
Quand : 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Gymnase François-Borgia (Patro Charlesbourg)
Coût : 20\$
Participants : maximum 40

Pour la tenue de l'activité, le groupe peut être séparé en deux catégories : les débutants et les initiés; 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 toujours dans un bon climat de camaraderie et de bonne entente que se déroulent les activités et l'esprit de compétition devient très secondaire.

Vous devez apporter une raquette et 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)

SHUFFLEBOARD

Date du début : semaine du 16 janvier 2023
Date de fin : semaine du 24 avril 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 lors de l'inscription.

Il n'y a pas de compétition car nos rencontres se veulent sociales et amicales, respectueuses des habilités de chacun.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Date du début : Semaine du 16 janvier 2023
Date de fin : Semaine du 3 avril 2023
Heure des exercices : de 7 h 45 à 8 h 45
Jours : du lundi au vendredi
Endroit : École St-Jean-Eudes (ancien gymnase)
Coût pour la session : 1 jour/semaine : 60 \$
2 jours/semaine : 80 \$
3 jours et plus/semaine : 100 \$

120 minutes d'activité physique chaque semaine, des bienfaits garantis pour votre santé.

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.

Il est aussi possible de faire un essai lors de la première semaine.

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

TENNIS INTÉRIEUR

« Informations à confirmer »

Quand :	lundi et jeudi
Heures :	14 h 30 à 19 h (lundi) 16 h 15 à 19 h (jeudi)
Début :	semaine du 16 janvier 2023
Fin :	À déterminer
Endroit :	Gymnase François-Borgia (Patro Charlesbourg)
Participants :	maximum 40
Coût :	15 \$ pour la session

Prendre note que la ligue de tennis s'adresse aux gens qui jouent présentement au tennis, aucune formation n'est possible.

Responsable :	Ginette Paré , 418 661-2594
Collaborateurs :	Suzanne Angers, Nicole Dorais, Claude Alain, André Grenier

SKI DE FOND ET RAQUETTES

Date du début :	12 janvier 2023
Date de fin :	2 mars 2023
Quand :	jeudi, 9 h sur place
Endroit :	Camp Mercier (transport en autocar)
Coût :	170 \$
Participants :	maximum 60
Inscriptions :	du 15 au 22 décembre 2022 (sur la plateforme CJR)

Bonne nouvelle pour les adeptes de plein air. Nous vous offrons une activité de 8 sorties de ski de fond ou raquettes. Les sorties annulées pour mauvais temps seront reprises au mois de mars. Le coût demandé est pour couvrir les **frais de transport**, plus élevés étant donné la hausse des prix du carburant. En plus, l'admission au Centre de plein air doit être payée à chaque sortie, soit 6 \$ pour les raquettes et 12 \$ pour le ski de fond.

Vous devez être sur place entre 9 h et 9 h 15. Le départ de l'autocar sera à 9 h 30 du stationnement nord de l'église Ste-Cécile. Le départ du Camp Mercier se fera à 15 h.

Bon hiver et bien du plaisir!

Responsables:	Marcel St-Pierre , 418 914-9103 Geneviève Dumont , 581 777-8663
---------------	--

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CROQ'SENTIERS (CLUB DE MARCHÉ)

Date du début : le lundi 9 janvier 2023
Date de fin : 11 décembre 2023
Quand : 9 h 30 à 11 h 30 (sauf exception)
Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Coût : 20 \$ pour l'année
Participants : maximum 180

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

Programme d'hiver : Mont Bélair, Lac-Beauport, Parc de l'Escarpement, Ski de Fond Charlesbourg, Camp Mercier, Sentiers du Boisé, Parc Montchâtel, Marais du Nord, Parc de la rivière Montmorency, Parc de la Rivière Saint-Charles, Cap Tourmente, Base de Plein-Air de Beauport, Parc de la Rivière des Roches, Parc de la rivière Cap-Rouge, Domaine Cataract. Les lieux de marche sont sujets à modifications.

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

Responsables : **Pierre Bolduc et Nicole Pocholle**

COURS DE QIGONG-TAI CHI

Début du début: le 20 janvier 2023
Date de fin: le 21 avril 2023 (congés les 7 et 14 avril)
Quand: 9 h 15 à 10 h 45
Endroit: Salle communautaire du Plateau
Coût: 65 \$
Participants : 22 maximum

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**, 418 704-4394

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

COURS D'AQUAFORME

Date du début : le vendredi 20 janvier 2023
Date de fin : le vendredi 7 avril 2023
Quand : de 14 h 30 à 15 h 15
Endroit : Parc Ferland
Coût : 85 \$ pour 12 cours (incluant le stationnement)
Participants : 24 maximum

Une nouvelle activité sportive à la CJR. Nous vous offrons des cours d'aquaforme donnés par un moniteur qualifié. Peu importe que vous sachiez nager ou non, ces cours se donnent en eau peu profonde, maximum 4 pieds.

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

DANSE EN LIGNE

Date du début : le mardi 24 janvier 2023
Date de fin : le mardi 11 avril 2023
Quand : **Débutant 1** : de 15 h 30 à 16 h 30
Pour ceux et celles ont débuté en septembre 2022
Pour ceux et celles qui veulent avoir un rafraîchissement
(il n'y a pas de nouvelles inscriptions en janvier)
Débutant 2 : de 13 h à 14 h
Pour ceux et celles qui ont fait au moins une année complète Débutant 1
Intermédiaire/avancé : de 14 h 15 à 15 h 15

Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 60 \$ pour la session

Invitation à la danse! Ambiance, plaisir et amitié pour tous les goûts!

Responsable : **Thérèse Ouellet**, 418 661-7031, theoellet1946@gmail.com

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CAMPING CJR 2023

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

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

Les terrains sont réservés pour le groupe. Après vous être inscrits à la CJR, vous pourrez effectuer votre réservation en appelant directement au camping; il s'agira de mentionner que vous faites partie de la CJR. Nous distribuerons les terrains, en collaboration avec Noël Maheux.

- Le coût pour sept nuits est de 363,14 \$ pour les grands terrains (50 amp.) et de 327,90 \$ pour les plus petits (30 amp.), taxes incluses;
- 50% du montant total devra être acquitté lors de votre réservation;
- Le camping ne sera pas encore ouvert; laissez vos coordonnées et on vous rappellera;
- Les terrains sont réservés jusqu'au 10 mai et devront par la suite être libérés;
- Une possibilité de location de roulettes en vous informant directement au Centre du VR de Montmagny au 1-877-248-5624.

Au plaisir de vous accueillir!

Responsable : **Renée Masson**, 418 634-5354

Assistée de : **Claude Bédard** 418 628-9793



Circul'action
Ergothérapie - Assistance

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



Catherine Poirier-Bisson
ergothérapeute-propriétaire
418 929-1104
Régions desservies
Chaudière-Appalaches, Québec, Péninsule

ACTIVITÉS DE VOYAGE

Veillez prendre note que les voyages Riviera Maya, Sicile (pour 2023) et Costa Brava sont complets.

CROISIÈRE OCÉAN ATLANTIQUE - CANAL DE PANAMA ET OCÉAN PACIFIQUE

(En collaboration avec Voyages PLEIN SOLEIL)

Date : Du 20 janvier au 5 février 2023

Coût : 4-299\$ Prix du jour

Venez partager avec nous cette superbe croisière dans l'une des plus belles régions du continent nord-américain et de l'Amérique centrale. Vous naviguerez sur l'océan Atlantique, la mer des Caraïbes, vous traverserez le canal de Panama en direction de l'Océan Pacifique. De multiples escales vous attendent en Colombie, au Panama, au Guatemala, au Mexique et aux États-Unis.

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

Cette croisière vous donnera l'occasion de changer d'air et de revivre un merveilleux séjour qui sera inoubliable.

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

Responsable : **Gaston Lafleur**, accompagnateur désigné par l'agence, 418 659-4171

Courriel : glafleur1@gmail.com

ESCAPADE DANS L'OUEST CANADIEN

(en collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : 19 au 29 juillet 2023

Durée : 11 jours (17 repas)

Départ : de Québec et retour à Québec avec Air Canada

Coût avant le 24 février : 4 899 \$ en occupation double, 4 400 \$ en occupation triple,
4 299 \$ en occupation quadruple, 6 399 \$ en occupation simple

Surplus de 30\$ pour le , payable à la CJR

Participants : minimum 30, maximum 50

Le forfait inclut : Hôtel 3*, tous les traversiers, autocar de luxe et service d'un guide accompagnateur et guides locaux ... (consultez notre site WEB)

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

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

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

UNE NUIT AU FAIRMONT LE REINE ÉLIZABETH ET SPECTACLE HOMMAGE À OLIVIA NEWTON-JOHN

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : 27 et 28 mars 2023
Durée : 2 jours et 1 nuit
Départ : du stationnement de l'église Ste-Cécile (heure à confirmer)
Coût : membre en occupation double : 349 \$ (valeur 559 \$, réduction 35%)
En occupation triple : 339 \$ et quadruple : 329 \$
non-membre : 30 \$ de plus, payable à la CJR
Participants : 40 maximum

Petite escapade au plus grand hôtel de Montréal, le Fairmont Reine Élizabeth, qui a reçu dernièrement une cure de rajeunissement. Nous serons reçus dans la salle de bal pour un souper-banquet 3 services. En soirée, nous assisterons au spectacle « Hommage à Olivia Newton-John » qui a joué dans Grease au côté de John Travolta. Les années 70 et 80 seront à l'honneur! Le matin du 28, petit déjeuner-buffet à l'hôtel. Ensuite départ pour le Biodôme et retour Québec.

Agente de Liaison : **Lise Dubé** 418 626-4501 lise74@videotron.ca

LOUISIANE, TEXAS ET TENNESSEE

(En collaboration avec Alain Winter, tourisme et conseils)

Date : 15 avril au 26 avril 2023
Coût : 5899 \$ en occupation double pour les membres CJR, incluant 23 repas ainsi que tous les pourboires, dont celui de notre fabuleux guide d'expérience, M. Alain Winter.
Supplément de 30 \$ pour le non-membre, payable à la CJR.

Venez vous imprégner de l'ambiance de la Nouvelle-Orléans, avec son fabuleux festival de jazz, un dîner-croisière sur le Mississippi et un tour de bateau dans les bayous. Ensuite, découverte de Vermilionville, représentant la vie dans les communautés acadiennes et créoles. En route vers la Venise du Texas (San Antonio), visite du centre spatial de Houston ainsi que de Forth Worth, rappelant l'exotisme du Far West et bien sûr Dallas où son musée nous rappelle la vie de John F. Kennedy. Finalement le Tennessee, d'abord Memphis, berceau du blues et lieu où fut assassiné Martin Luther King. Ensuite, visite de Graceland où résidait Elvis Presley et pour terminer, Nashville, la capitale du Country. Tout cela en 12 jours et vous permettant de devancer l'arrivée de l'été. Le trajet se fait en avion de Québec-Nouvelle-Orléans et de Nashville-Québec.

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

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!



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

418 626-2828

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