



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

Printemps / été 2022



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



**Jean-Sébastien
Lessard** inc.

Société par action d'un courtier immobilier

B. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com



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



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUÉBEC INC.

3333, rue du Carrefour, Local 280, Québec (Qc) G1C 6R9

TABLE DES MATIÈRES

• LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION	page 4
• MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE	page 5
• INFORMATIONS ET CONSIGNES SANITAIRES (participants)	page 6
• TOUS AZIMUTS	page 7
• ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE	page 8
• ACTIVITÉS SOCIALES	page 15
• SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	page 16
• ACTIVITÉS DE VOYAGE	page 21



LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION vous remercient et demeurent à votre disposition. Un bel été à tous!

CONSEIL D'ADMINISTRATION		Direction de la CJR		
Céline Bédard	Présidente	Jason Bergeron	Directeur général	418 626-2828
Diane Pelletier	Vice-présidente			
		Caroline Tremblay	Adjointe admin.	418 626-2828
Jacques Thibault	Secrétaire/Regist raire	Coordonnateurs et autres collaborateurs		
		Activités Culturelles, éducatives et sorties d'une journée		
Justin Pilote	Trésorier	Lise Dubé	Coordonnatrice	418 626-4501
		• Ginette Lévesque	Adjointe	418 849-6788
France Brisebois	Administratrice	Activités sociales		
		Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
Gaston Lafleur	Administrateur	• Anne Bérubé	Adjointe	
		Activités Santé, plein air et sports		
Réjean Thériault	Administrateur	Marie Simard	Coordonnatrice	418 929-8870
		•		
Mario Desrochers	Administrateur	Activités Voyage		
		Gaston Lafleur	Coordonnateur	418 659-4171
Michel Guimond	Administrateur	• Lyse Proulx	Adjointe	418 626-2706
		Activités Tous Azimuts		
Nicole L. Phaneuf	Administratrice	Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
		• Nicole Charbonneau	Adjointe	418 623-2863
Gilles Simard	Administrateur	Comité Milieu de vie		
		Rachel Ruest	Responsable	418 628-2003
Simonne Laforest	Administratrice	Comité VAD (vieillessement actif dans la dignité)		
		Jean-Guy Lebel	Responsable	418 626-2440
Poste vacant	Administrateur	Communications		
		Jason Bergeron	Directeur général	418 626-2828
		Ombudsman		
		Rosaire Roy	rosroy@videotron.ca	418 663-7332
Pour envoyer un courriel à l'un des membres du CA : http://www.cjrcharlesbourg.org/contact				
Pour toute information au sujet de la CJR, communiquer avec Caroline Tremblay, adjointe administrative au numéro 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.				

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

L'inscription en ligne aux activités débutera le lundi le 2 mai 2022 à compter de 9 h. Pour ceux et celles qui ont de la difficulté avec la plateforme, vous pouvez communiquer avec nos deux ressources:

- Jacques Thibault, Registraire : 418 849-5693
- Louise Giroux, Communication : 418 622-1093

Mesures sanitaires : Un protocole sanitaire pour toutes les activités sera envoyé suite à l'inscription du participant. Il sera important d'être respectueux des règles et respectueux envers notre belle équipe de bénévoles.

En terminant, nous sommes impatients de vous revoir et de reprendre un élan en votre compagnie. Je vous souhaite un bel été et au plaisir de vous rencontrer.

ADRESSES DES LIEUX LORS DES ACTIVITÉS

Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Patro de Charlesbourg	7700, 3 ^e Avenue Ouest
Patro Roc-Amadour	2301, 1 ^{re} Avenue
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)
Corporation des Loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois, Québec, QC G1H 5X6
Centre communautaire Bon pasteur	425 rue du Bienheureux Jean XXIII, Québec G2N 1V4



INFORMATIONS ET CONSIGNES SANITAIRES (PARTICIPANTS)

Covid-19 : prévenir sa transmission.

Il demeure toujours nécessaire de respecter un certain nombre de mesures et d'avoir une grande vigilance comme association d'ânés.

- La collaboration de toutes et tous est importante. Nous vous demandons de prendre connaissance du présent document afin de connaître les consignes à suivre lors de votre participation ainsi que les recommandations pertinentes dans le contexte. Nous vous tiendrons informés de toutes modifications sur le sujet.

CONSIGNES GÉNÉRALES À RESPECTER

- **Le port du masque demeure, pour l'instant, toujours obligatoire** à l'intérieur sauf lors de la pratique d'activités physiques intenses ou pour boire et manger;
- La désinfection des mains est obligatoire à l'entrée des bâtiments et il est pertinent de le faire autant de fois que nécessaires lors de l'activité;
- Ne pas se présenter à une activité lorsque vous avez les symptômes ou avez un résultat positif de la COVID-19;
- Respecter les indications pour l'utilisation et la désinfection des équipements ou autres consignes spécifiques à votre activité;
- Dans les cas où il n'y a pas le respect des consignes sanitaires, la direction et le coordonnateur se verront dans l'obligation d'exclure le membre en question et cela sans aucun remboursement.

Nous vous invitons à **continuer à agir avec précaution et prudence**. Il est important de mentionner que le port du masque, la distanciation physique et la désinfection des mains demeurent des bonnes pratiques à adopter.



**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 ICCA réalisé entre juin 2020 et juin 2021 et relative à partir des tarifs de base. Inclut les primes standard, ainsi qu'une prime de regroupement en fonction des produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie.
© 2021 Beneva. Tous droits réservés. MD Le logo et le logo Beneva sont des marques de propriété intellectuelle et d'identité de Beneva.

Appelez-moi,
je vous conseillerai avec plaisir!

Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages*

418 622-2322 Poste 2
beneva.ca/cjr

* Pour le compte de Beneva Inc.,
agente en assurance de
dommages, distributeur autorisé
de La Caisse d'assurance
généraliste inc.

TOUS AZIMUTS

10 ANS D'AMITIÉ

Voici un portrait global de ce qui vous attend...Jetez-y un coup d'œil pour en apprendre davantage, vous inscrire et profiter de ces activités spéciales.

Je termine en vous souhaitant un beau printemps et surtout partez à la rencontre de l'inconnu qui est au fond de vous. Croyez-moi, vous en ressortirez grandis...

Bon été!

Programme estival :

Fête des Mères : Lundi 9 mai 2022 à 19h00

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Invités : Orchestre Allégro « On chante on danse » musique populaire.

Coût par membre : \$10.00

On apporte son breuvage et sa collation.

Fête des Pères : Lundi 20 juin 2022 à 19h00

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Invités : Duo masculin « La Ritournelle » On chante on danse chansons françaises.

Coût par membre : \$10.00

On apporte son breuvage et sa collation.

Brunch-Croisière : Une matinée gourmande sur le fleuve : Dimanche 10 juillet 2022 à 10h30

Coût par membre : \$105.00

Départ : Stationnement église Ste Cécile au 9150, Jean Paquin à 10h00

Retour : 13h30 au même endroit

Menu : 2 choix d'entrées, 4 choix de plats principaux, 1 dessert et café, thé, infusion.

Si allergies ou problèmes de gluten, veuillez svp m'avertir 1 semaine à l'avance.

Les fauteuils roulants sont acceptés, mais ils doivent être manuels seulement.

Souper-théâtre :

Quand : 5 août 2022

Endroit : La Roche à Veillon à St-Jean-Port-Joli (Service de bar)

Coût par membre : \$130.00 La Pièce : J'ai mon voyage! Comédie de Bruno Marquis.

Départ : Stationnement église Ste Cécile au 9150, Jean Paquin à 14h30

Retour : 23h00 au même endroit

Menu : 2-3 choix de soupes-maison du jour, 5 choix de plats de résistance et sucreries au choix, sélection de desserts- maison, breuvages au choix : café, thé, infusion, lait, boisson gazeuse.

Si allergies ou problème de gluten, m'avertir 1 semaine à l'avance.

Cordiale bienvenue à tous et bon été... **Simonne Laforest**, 418-622-1375

ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES **ET SORTIES D'UNE JOURNÉE**

GOULD - L'ÉCOSSE À VOS PORTES - 16 juin 2022 (En collaboration : Alta Voyages)

Début : 7 h (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin: 20 h
Quand : Jeudi 16 juin 2022
Endroit : Cantons-de-l'Est
Coût : 165\$ membre, 190\$ non-membre

Vous avez le goût de faire une immersion en Écosse? Et bien venez avec nous dans les Cantons de l'Est pour suivre les traces des Highlanders d'Écosse qui peuplèrent cette région au 19e siècle. Vous serez accueillis à l'Auberge « **La ruée vers Gould** » où on nous racontera l'histoire de ce magasin général ainsi que celle de la famille ROSS. Suivra un atelier sur la confection des SCONES ainsi qu'une mini-conférence sur les secrets de la cuisine des Highlands pour vous mettre en appétit pour le **dîner** qui sera servi sur place. Après, on aura une visite historique de plusieurs attrait locaux en plus d'entendre un musicien qui jouera de la cornemuse.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 - rosemariecloutier@videotron.ca

CROISIÈRE SUR LE RICHELIEU - 22 JUIN 2022 (En collaboration : Groupe Voyages Québec)

Début : 9 h à confirmer (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin: 21 h à confirmer
Quand : Mercredi 22 juin 2022
Endroit : St-Jean-sur-Richelieu
Coût : 175\$ membre, 200\$ non-membre

Croisière à Saint-Jean-sur-Richelieu. Dîner au Vieux Duluth puis croisière guidée de 1h30 avec guide local à bord pour découvrir la rivière Richelieu d'un point de vue unique. Le bateau navigue de Saint-Ours aux frontières, en passant par le lieu historique du Canal-de-Chambly. Après la croisière, visite et dégustation de sept produits dans un vignoble à proximité. Souper libre (non inclus) et retour.

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

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

PIÈCE DE THÉÂTRE LE KILIMANDJARO DE MARIO JEAN - 29 juin 2022

(En collaboration: Groupe Voyages Québec)

Début : à confirmer
Fin : à confirmer
Quand : Mercredi 29 juin 2022
Endroit : Eastman
Coût : 145\$ membre, 170\$ non-membre

Pour ceux qui rêvent d'aventure, la pièce de théâtre « Le KILIMANDJARO est pour vous! » À Eastman, nous dînerons et visiterons ensuite la « Savonnerie des Diligences » où l'on fabrique des savons et des produits de soins naturels de première qualité. Puis nous arriverons au Théâtre La Marjolaine pour assister à la comédie de Mario Jean où l'on raconte l'histoire de six personnes qui, en escaladant LE KILIMANDJARO, vivront les sept jours les plus éprouvants de leur vie.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 - rosemariecloutier@videotron.ca

LAC-MÉGANTIC ET MAISON DU GRANIT - 7 juillet 2022 (En collaboration : Alta Voyages)

Début : 7h30 (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin : 20h
Quand : Jeudi 7 juillet 2022
Endroit : Lac Mégantic
Coût : 183\$ membre, 208\$ non-membre

Visite guidée de la ville de Lac Mégantic et description de sa reconstruction et des événements entourant la tragédie. Dîner inclus au restaurant Le Moulant. Visite des expositions temporaires et permanentes à la Maison du Granit. Il y a maintenant plus d'un siècle que les gens des villages de Saint-Sébastien, Lac-Drolet et Sainte-Cécile-de-Whitton travaillent le granit qui orne quantité d'églises et autres bâtiments les plus prestigieux au Québec. Visite de la boutique et souper inclus dans la région de St-Georges-de-Beauce.

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

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

UNE HEURE DE TRANQUILLITÉ : THÉÂTRE BEAUMONT ST-MICHEL (En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Début : À déterminer (Le transport en autobus scolaire) (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin : 22h45
Quand : Mardi 12 juillet 2022
Endroit : Théâtre Beaumont St-Michel
Coût : 139 \$
Participants : 44 participants

Le 12 juillet prochain, nous irons dans la belle région de Bellechasse afin d'assister à un souper-théâtre. Ce site enchanteur a su charmer des milliers de visiteurs depuis plus de 45 ans. Vous avez sûrement deviné que cette année nous irons nous sustenter et voir la pièce **Une heure de tranquillité** avec, entre autres, Henry Chassé, comédien de grand talent. On vous racontera l'histoire de Michel, dentiste de profession et qui prendra bientôt sa retraite. Passionné de jazz, un bon samedi matin, il découvre dans une vente de garage un album d'une rareté exceptionnelle. Fou de bonheur, il rentre chez lui pour en faire l'écoute, ne demandant qu'une seule chose: s'accorder une pauvre petite heure de tranquillité. Pour la suite, il faudra venir à cette sortie.

Accompagnatrice : **Lyne Trudelle**, 418-626-4619 - goubie@videotron.ca

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 !

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.

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



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

DÎNER CROISIÈRE SUR LE MEMPHRÉMAGOG ET ESPACES BLEU LAVANDE - 14 juillet 2022

(En collaboration : Alta Voyages)

Début : 7 h (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin : environ 20 h
Quand : Jeudi 14 juillet 2022
Endroit : Memphrémagog
Coût : 195\$ membre, 220\$ non-membre

Dîner croisière avec animation musicale sur le lac Memphrémagog d'une durée de 3 heures. Vous y dégusterez un excellent repas 3 services tout en naviguant sur l'un des plus beaux lacs du Québec. Vers 14 h 30, visite guidée des **Espaces Bleu Lavande** et atelier "comment cultiver la lavande". Puis, le parcours de **3 Espaces découvertes** où vous apprendrez l'histoire de Bleu Lavande, les enjeux liés à la construction d'une nouvelle lavanderie, d'une savonnerie artisanale et la distillation de l'huile essentielle; ensuite l'espace immersif et interactif et finalement poursuivrez avec la visite des champs de lavande. Souper libre

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 - rosemariecloutier@videotron.ca

VISITE DE LA CITÉ DE L'ÉNERGIE ET SPECTACLE CRAZY COUNTRY – 29 juillet 2022

(En collaboration : Groupe Voyage Québec)

Début : 7 h (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin : 23h45
Quand : Vendredi 29 juillet 2022
Endroit : Shawinigan
Coût : 209\$ membre, 234\$ non-membre

Ce 29 juillet 2022, offrez-vous une expérience divertissante et éducative en visitant le complexe muséal de la Cité de l'énergie qui fête ses 25 ans le tout suivi d'un souper sur le site. Ensuite, on se rend à l'amphithéâtre Québécois pour voir la plus grande revue musicale country en Amérique du Nord intitulée « CRAZY COUNTRY ». On pourra y entendre 2h du répertoire des plus grands noms de la musique country tant américaine que canadienne, notamment Johnny Cash, Kenny Rogers, Dolly Parton, Patrick Norman, Willy Lamothe et beaucoup d'autres. Plus d'une trentaine d'artistes y seront présents incluant aussi des danseurs et acrobates.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 - rosemariecloutier@videotron.ca

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

LA MAGIE DE STATERA - 4 août 2022 (En collaboration : Alta Voyages)

Début : 8 h (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin : 21 h
Quand : Jeudi 4 août 2022
Endroit : Sorel-Tracy
Coût : 265\$ membre, 290\$ non-membre

Journée à Sorel-Tracy. Expérience dôme en regardant des projections immersives sous le dôme 360°. Boîte à lunch fournie sur place. Croisière à la découverte des 103 îles de l'archipel et du Saint-Laurent. Parcours interactif de 45 minutes pour découvrir l'univers de Statera. Souper au Cabaret Les Années Folles et retour vers 21h.

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

LA FABULEUSE ET PULPERIE DE CHICOUTIMI - 11 août 2022

(En collaboration : Alta Voyages)

Début : 8 h 45 (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin : minuit quinze
Quand : Jeudi 11 août 2022
Endroit : Saguenay – Lac-St-Jean
Coût : 285\$ membre, 310\$ non-membre
Repas : Dîner et souper inclus

Vers 11h45, arrêt au Domaine Le Cageot, pour dîner et avoir une visite guidée du domaine ainsi qu'une dégustation de quatre produits du terroir. Ce domaine est le premier vignoble et producteur d'alcool reconnu au Saguenay-Lac-St-Jean. Vers 15 h, visite de la pulperie de Chicoutimi qui est un site historique exceptionnel. Ensuite, souper dans un restaurant de la région puis le clou de la journée, assister au merveilleux spectacle de « **La Fabuleuse Histoire d'un Royaume** ».

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 - rosemariecloutier@videotron.ca

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

THÉÂTRE MUSICAL LA CORRIVEAU (En collaboration Le Carré 150)

Début : 14 h (stationnement de l'Église Sainte-Cécile)
Fin : Vers minuit
Quand : Jeudi 18 août 2022
Endroit : Victoriaville
Coût : 120\$ pour les membres 145\$ pour un non-membre
Participants : 35 maximum

Découvrez une histoire qui résonne depuis longtemps et qui, cette fois, sera racontée à travers ceux qui n'ont pas assez parlé. Une histoire d'avant qui calque nos réflexions de maintenant et étonnamment certains rouages de notre actualité : La légende de la Corriveau. Au fil d'une enquête et d'un procès aux milles allures, seront mises en scène les nombreuses distorsions de l'histoire tragique de cette femme.

Avant la pièce, nous aurons une visite guidée du Centre d'art Jacques-et-Michel-Auger et des œuvres d'art du Carré 150. À 16h30, suivra un souper délicieux au restaurant le Luxor et enfin le spectacle en vedette et une consommation nous sera servi.

Responsable de l'activité : **Louise Bélanger**, 418-569-7707 - bellou99@gmail.com

CROISIÈRE SUR LA RIVIÈRE MALBAIE EN BATEAU-MOUCHE ET SOUPER-SPECTACLE MAISON DU BOOTLEGGER - 24 août 2022 (En collaboration : Alta Voyages)

Début : midi (stationnement église Sainte-Cécile)
Fin : minuit trente
Quand : Mercredi 24 août 2022
Endroit : Charlevoix
Coût : 215\$ membre, 240\$ non-membre

Arrêt gourmand à la laiterie Charlevoix et départ pour le PARC NATIONAL DES HAUTES-GORGES-DE-LA-RIVIÈRE-MALBAIE, l'un des plus beaux sites naturels du Québec. Ensuite débutera la croisière en bateau-mouche sur la Rivière Malbaie où l'on naviguera avec un guide du parc entre des parois rocheuses parmi les plus hautes de l'est du Canada. Après cette excursion, replongez dans l'ambiance d'une ancienne maison de prohibition, truffée de portes secrètes et autres, toutes reliées par les corridors d'un étonnant labyrinthe. Ensuite, un excellent **souper** vous attend, suivi d'un **spectacle** Rock and Roll donné par le « Bootlegger House Band »

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 - rosemariecloutier@videotron.ca

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

MAURICIE GOURMANDE – 15 SEPTEMBRE 2022

(En collaboration : Groupe Voyages Québec)

Début : 9 h à confirmer (stationnement église Sainte-Cécile)

Fin : 21 h à confirmer

Quand : Jeudi 15 septembre 2022

Endroit : Sainte-Angèle-de-Prémont

Coût : 159\$ membre, 184\$ non-membre

Départ vers Sainte-Angèle-de-Prémont pour déguster les vins du Vignoble. Visite guidée de la Ferme Nouvelle-France et de son musée agricole qui rappelle la vie du quotidien des hommes et des femmes d'autrefois avec dégustation des produits de la ferme. Enfin, visite de la Microbrasserie Nouvelle-France et dégustation de plusieurs bières brassées sur place. Souper incluant plusieurs produits de la région. Retour vers 21h. Le dîner est à nos frais, mais le souper est inclus.

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



ACTIVITÉS SOCIALES

FESTIN HOMARD ANNUEL

Date : Samedi, 4 Juin 2022
Endroit : Salle Bon-Pasteur
425 Rue du Bienheureux Jean XXIII, Québec G2N 1V4
Inscription : 17 :30
Coût : Homard : 69 \$ / Possibilité de réajustement de prix
Repas sans homard : 40 / non-membre : 55
Participants : 120 personnes avec liste d'attente

Prix du homard actuellement : 56 \$ le kg / 25.40 \$ lb (2022-04-14)
Inscription sur le Web et ajustement du prix du homard en mai seulement

C'est avec plaisir que nous vous convions à notre FESTIN HOMARD ANNUEL.
Vous aurez, en plus de votre souper, une soirée dansante avec notre Orchestre Légend'Air.
Un autre menu (poulet) sera offert aux gens qui ne mangent pas de homard.
Problème d'allergie, nous aviser.
N'oubliez pas d'apporter vos pinces à homard et votre vin.
Rédigez votre liste d'amis pour réserver votre table.
Au plaisir de vous recevoir en grand nombre.

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

BAL EN BLANC

Date : Samedi 27 août 2022
Endroit : Centre communautaire Bon-Pasteur
Heure : 17 h Inscription,
17 h 30 Cocktail
Coût : 50 \$ à confirmer

Vous avez aimé notre Bal en blanc?
Une invitation toute spéciale à assister à notre merveilleux Bal en blanc pour une troisième année vous est offerte.
Condition : être habillé tout de blanc! Faites aller votre imagination.
Apportez votre vin.
Je vous invite à venir nous rencontrer en grand nombre.
Au plaisir de vous accueillir!

Responsable : **Claudette Gauthier, 418-977-3885**
Responsable adjointe : **Lise Dubé, 418-626-4501**

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CLUB VÉLO – ÉTÉ 2022

L'année 2022 débute le 11 mai et comportera 16 randonnées.

Vous pouvez télécharger la programmation complète en cliquant ici : [Programmation Vélo 2022](#).

Le club vélo s'est doté d'un code d'éthique établissant les règles et les obligations de chacun. Nous prenons pour acquis qu'en vous inscrivant au Club Vélo CJR, vous vous engagez à respecter les règles et obligations qui y sont mentionnées. Vous pouvez en prendre connaissance en cliquant sur le lien suivant : [Code d'éthique](#).

Vous roulez dans un cadre bien organisé et sécuritaire, dans de beaux paysages et pourrez socialiser avec ceux qui ont les mêmes passions que vous : le vélo et la nature.

À chaque sortie, choisissez le bon groupe vélo selon votre condition physique afin que chacun profite pleinement de sa journée.

<u>Groupe</u>	<u>Parcours</u>	<u>Vitesse</u>
Aventureux 3	30 à 45 km	15 à 19 km/hre
Aventureux 2	55 à 65 km	19 à 23 km/hre
Aventureux 1	65 à 75 km	23 à 28 km/hre

En cas de mauvais temps vous serez avisés le matin même par courriel si la sortie vélo est annulée.

Quand :	le mercredi
Où :	voir la programmation téléchargeable ci-haut
Heure d'arrivée :	voir la programmation
Équipement :	Port du casque obligatoire, une chambre à air de rechange, votre lunch, une bouteille d'eau, votre désinfectant pour les mains, votre masque, votre mini trousse de premiers soins et votre bonne humeur.
Vélo :	Vélo en bonne condition, le siège bien ajusté et les pneus bien gonflés.

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

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

CROQ'SENTIERS

Début : 9 mai 2022
Fin : 29 août 2022
Quand : lundi matin, 9h30
Coût : 15\$ comprenant toutes les marches jusqu'en décembre
Participants : Maximum 160

Pour participer aux marches, vous devez être en mesure de marcher pendant au moins 2 heures à une vitesse variant de 2,5 à 5 kilomètres à l'heure dans des conditions de sentiers forestiers. Pour plus de détails, voir le "Le Petit Guide du Randonneur". Un courriel est envoyé à chaque membre quelques jours avant les marches mentionnant le niveau de difficulté de la randonnée, la confirmation de l'heure et les lieux de rendez-vous.

Covoiturage possible à partir de l'église Ste-Cécile, coût 5 \$.

À noter que le port du masque est recommandé lorsque la distanciation n'est pas possible.

Pour informations : **Diane Pageau, 418-933-2255**
Responsables : **Pierre Bolduc, Nicole Pocholle**

PÉTANQUE 2022

Début : le 30 mai 2022
Fin : le 29 sept 2022
Quand : Les lundis, mardis et jeudis de **19h00 / 21h00**
Mercredi **09h30 / 11h30**
Coût : 10\$
Participants : 50 participants par jour
Endroit : Parc Maurice-Dorion, Centre Communautaire du plateau

La pétanque est de retour. Nous sommes fiers de vous inviter à vous joindre à nous. Pratiquons ce sport dans un esprit non compétitif et dans un climat convivial.
Se présenter au moins 30 minutes avant le début de l'activité.

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

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

Golf du Mardi (9 trous)

Date du début **Première session (6 semaines)** 7 juin 2022 au 12 juillet 2022

Date du début **Deuxième session (6 semaines)** 19 juillet 2022 au 23 août 2022

Quand : le mardi

Endroit : Différents terrains de golf dans la région : Lac-Sergent, Stoneham, Orléans, Donnacona (2) et Mont-Tourbillon.

Coût : 150 \$ par session

Participants : Maximum de 80 membres par session

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

Golf du Mercredi (18 trous)

Date de début : 1^{er} juin 2022

Date de fin : 7 septembre 2022

Fréquence : Aux 2 semaines (Habituellement le Mercredi)

Endroits : Royal Charlesbourg, Alpin, Mont Tourbillon, Cap-Rouge, etc.

Participants : 80 membres

Coût : 10\$ pour s'assurer d'une participation à l'été 2022

Après 2 ans d'absence à cause de la pandémie, le golf du mercredi vous revient. Sa formule sera sensiblement la même qu'auparavant. Chacun s'acquittera des frais de l'activité au club de golf désigné. Ces frais comprendront une partie de golf 18 trous, une voiturette et les taxes (inclus dans le prix). Vous devez faire votre inscription sur la plateforme de la CJR pour chaque parcours jusqu'à 2 semaines avant la(les) journée(s) choisie(s).

C'est un nouveau départ. Inscrivez-vous en ligne et bonne saison 2022.

Responsable : **Jean Bédard**, 418-623-1126

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

CAMPING 2022

Date : Du 15 au 22 juin

Endroit : Camping du Parc
900, chemin Principal (rte.351)
Saint-Mathieu-du-Parc
G0X 1N0

Téléphone : 819 532-2133

Coût : 20\$ membre de C.J.R. MAXIMUM 50 PERSONNES

Retrouvailles :

Cette année nous vous invitons à venir passer une semaine de plein air avec nous au Camping du Parc. Plusieurs activités vous seront offertes : randonnée pédestre, randonnée de vélo, golf, visites culturelles et jeux sur place, tout en respectant les consignes sanitaires. Une piscine chauffée et une plage sont à votre disposition.

Situé entre Shawinigan et Saint-Élie-de-Caxton, ce camping se caractérise par la propreté, le calme, ses services et la courtoisie.

Les terrains sont réservés;

- Le coût pour sept nuits est de \$315.00, taxes incluses.
- 50% du montant total devra être acquitté en appelant au camping pour la réservation après votre inscription le 22 avril et avant le 15 mai.

Des sites de prêt-à-camper sont aussi offerts :

- Pour les tentes Glamp et le Kamouk : \$132.00 plus taxes par jour
- Pour les Méga Pod : \$153,00 plus taxes par jour
- Un rabais de 20% est accordé pour un séjour de 7 nuits. Vous pouvez vérifier ces sites sur le plan du camping.

Au plaisir de vous accueillir,

Responsable : **Noel Maheux**, 581 491-4653

SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (suite)

Tennis extérieur

Début : 16 mai 2022
Fin : 16 septembre 2022
Quand : les lundis, mercredis et vendredis, de 8h30 à 10h30
Endroit : Loisirs du Plateau, 8815, av. Jean-Paquin à Charlesbourg
Coût : 20\$ pour la session (balles et cartes d'accès comprises)
Inscriptions : Maximum 16 joueurs

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

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

Pour informations supplémentaires, contactez le responsable.

Responsable : Jean-Guy Lebel, 418 626-2440 - jeanguylebel@hotmail.com

Croquet

Début : Semaine du 15 mai 2022
Fin : Semaine du 4 septembre 2022
Quand : Les mercredis, de 18 h 30 à 20 h 30
Les jeudis, de 18 h 30 à 20 h 30
Endroit : Au parc Chabot,
1641, avenue de Colmar, Québec (arrondissement Charlesbourg)
Coût : 10 \$
Participants : Maximum 24 personnes par soir

Voici une activité qui vous permettra de prendre l'air, de vous dégourdir les jambes et de vous faire de nouveaux amis/amies. Aucun prérequis n'est nécessaire et l'équipement est fourni.

Afin de renouer avec ce sport ou de vous familiariser avec cette activité, nous vous donnons rendez-vous mercredi le 11 mai à 18h30. Des personnes seront disponibles pour vous initier à ce jeu. Cette pratique est offerte à toutes les personnes intéressées.

Responsable : Michel Pilon, 418 353-4117

ACTIVITÉS DE VOYAGE

LES ÎLES-DE-LA -MADELEINE

Date : 7 au 13 août 2022

Coût : 2189\$

La CJR, en collaboration avec Groupe Voyages Québec, vous offre l'occasion de découvrir les Îles-de-la-Madeleine qui sont constituées de 12 îles dont 6 sont rattachées ensemble. Nous vous suggérons une escapade de 7 jours, 6 nuits et 15 repas.

En route vers les Îles-de-la-Madeleine, nous coucherons la première nuit à Moncton au Nouveau-Brunswick. Le lendemain, on se dirige vers le pont de la Confédération, pont d'une longueur de 13 kilomètres qui relie le Nouveau-Brunswick à l'Île-du-Prince-Édouard, la plus petite province canadienne. Par la suite, à Souris, nous embarquerons sur le traversier CTMA pour une traversée de 5 heures et nous arriverons à Cap-aux-Meules aux Îles-de-la-Madeleine.

En compagnie d'un guide madelinot, nous pourrions apprendre l'histoire des Îles et de ses habitants. Nous pourrions humer l'air du large, voir des décors exceptionnels, goûter l'excellent homard et marcher sur les plages de sable blanc. Nous vous attendons en grand nombre!

Responsable : **Louise Bélanger**, agente de liaison, 418 569-77078 – bellou99@gmail.com

BOSTON, CAPE COD ET LES CHÂTEAUX

Date : 15 au 19 août 2022

Coût : 1387\$ en occupation double

Dépôt 250\$ remboursable jusqu'au 15 juin, date du paiement final (sauf 25\$ de frais administratifs).

Voici une belle opportunité de faire un voyage sur mesure qui se veut autant culturel qu'historique. Boston est la capitale et la plus grande ville du Massachusetts. Elle est aussi la plus ancienne ville des États-Unis. De belles découvertes nous y attendent !

De plus, il faut absolument jouer à la royauté tout en visitant les châteaux Marble House (construit en 1888) et Breakers (en 1893) qui se situent à Newport.

On ne peut terminer ce périple sans aller faire un tour à Cape Cod qui est une destination estivale très prisée où l'atmosphère balnéaire est omniprésente tout au long de la visite de villages pittoresques. Une belle escapade en autocar de luxe qui comprend de nombreuses inclusions.

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

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

CROISIÈRE EN ALASKA (En collaboration avec Voyages Paradis)

Date : 2 septembre au 10 septembre 2022

Coût : 3,399\$ cabine intérieure, occupation double

Venez partager avec nous cette superbe croisière dans l'une des plus belles régions du continent nord-américain : l'Alaska, une terre de découverte, de grands espaces, de forêts magnifiques, de glaciers impressionnants, de contrées sauvages, de villages qui nous rappellent la période de la ruée vers l'or sans oublier une faune abondante et diverse.

Vous aurez l'occasion de naviguer sur le navire MILLENIUM l'un des prestigieux navires de la compagnie CELEBRITY. 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.

Après cette longue période de confinement, 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 Voyages Paradis, 418 659-4171 - glafleur1@gmail.com

Splendeurs de la Californie (En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : 23 septembre au 3 octobre 2022 (11 jours)

La côte californienne, l'une des plus ensoleillées! Elle vous offre la possibilité de prolonger votre été.

Toutes les visites sont guidées en français avec un guide accompagnateur d'expérience qui vous fera découvrir les plus beaux attraits de la fabuleuse Californie. Il vous amènera à San Diego (2 nuits), Los Angeles (3 nuits), San Francisco (3 nuits), ainsi que sur la magnifique île Catalina. Nous irons également nous balader dans les verdoyantes vallées de Sonoma et Napa pour la visite d'un vignoble et dégustation. Toutes ces explorations se feront avec un minimum de changement d'hôtel!

Coût : 3549\$, par personne en occupation double (incluant un rabais de 100\$ par personne, si réservé avec dépôt avant le 6 mai 2022) **Car vous avez jusqu'au 6 mai 2022 afin de profiter du rabais de 100\$ par personne.** Pour renseignements et réservations, veuillez contacter :

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

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

L'ITALIE ET SES SITES ENCHANTEURS! (En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Date : 29 septembre au 14 octobre 2022

Partez à la découverte des merveilles de l'Italie qui a reçu en héritage des civilisations autant de villes médiévales, de centres d'art et de gastronomie, de paysages à couper le souffle, le tout pour vous offrir un séjour sous le signe de la **DOLCE VITA pendant 16 jours!**

L'itinéraire proposé : Venise, Lac de Garde, Milan, Parme, Cinque terre, Toscane, Florence, Sienne, Rome, Pompéi, Sorrento et finalement la Côte Amalfitaine! Cela représente beaucoup d'incontournables à voir, mais notez que nous coucherons presque toujours 2 ou 3 soirs au même endroit, à l'exception de Milan et Parme. En plus des 8 visites guidées en français avec en boni des écouteurs, il y aura excursions en bateau et plusieurs dégustations... Notez que 29 repas sont inclus, dont un souper de bienvenue et une soirée d'adieu!

Coût : Dépôt initial remboursable de 100\$ par personne avec un nombre minimum de 25 passagers. 2^e dépôt de 300\$ le 1^{er} juin 2022 (non remboursable). Paiement final : 15 juillet 2022.

Occupation double : 5699\$ occupation simple : supplément de 1000\$

Ne tardez pas car le nombre maximum de passagers pour ce voyage est de 30!

Pour plus de détails, consultez le site WEB de la CJR

Pour informations et réservations :

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, agente de liaison, 418 653 3328 -
rosemariecloutier@videotron.ca

Responsable : **Isabelle Thivierge**, Voyages Plein Soleil, 418 847 1023 - isabelle@pleinsoleil.com

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

NEW YORK! NEW YORK! AUX TEMPS DES FÊTES!

Date : 2 au 8 décembre 2022

Durée : 7 jours et 6 nuits

Départ : 6 h du stationnement de l'église Ste-Cécile

Coût : 1 439\$ en occupation double, 1 169\$ triple, 999\$ quadruple et 2 249\$ simple

Nombre minimum de passagers : 34

La CJR en collaboration avec Alain Winter Tourisme & Conseils vous invite à venir explorer New York aux Temps des Fêtes. Plusieurs activités sont au programme et activités optionnelles également offertes afin d'en faire un séjour inoubliable!

Période à laquelle la ville est illuminée de milliers de lumières multicolores et où règne une ambiance féérique.

Nous irons à la découverte de cette ville qui est célèbre dans le monde entier. À Noël, elle se pare de ses plus beaux atours, elle se fait belle et invitante.

Vous pouvez communiquer avec moi pour plus d'informations, je vous répondrai avec plaisir. Consultez le site web de la CJR pour vous inscrire à ce voyage sur mesure.

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

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 écouté, accompagné et
conseillé, dans une relation de confiance totale, de respect, d'intégrité,
pour que votre décision soit réfléchie et prise en toute sérénité.

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

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

CROISIÈRE OCÉAN ATLANTIQUE -CANAL DE PANAMA ET OCÉAN PACIFIQUE

(En collaboration avec Voyages PLEIN SOLEIL)

Date : 20 janvier au 5 février 2023

Coût : 4 299\$ cabine intérieure, occupation double

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 et procéderez sur 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 Voyages Plein Soleil,
418 659-4171 - glafleur1@gmail.com

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!





Vivez une saison riche en **liens sociaux** chez Chartwell

Aimeriez-vous profiter d'une
atmosphère conviviale et d'un milieu
de vie sécuritaire où un personnel
sympathique est là pour vous soutenir
lorsque vous en avez besoin?

Le programme des courts séjours
de Chartwell propose un **hébergement de
courte durée agrément de services
personnalisés** tels que les repas, l'entretien
ménager, des expériences de vie, des activités
de conditionnement physique
et des soins optionnels. Quel est le principal
avantage? Notre personnel est présent en
tout temps; vous ou votre proche
ne vous sentirez jamais seul.

Réservez dès aujourd'hui votre court
séjour pour vivre une saison riche en liens
sociaux en toute sécurité.



CHARTWELL MANOIR ET COURS DE L'ATRIUM
545, rue Francis-Byrne | 581 781-8697
CHARTWELL TRAIT-CARRÉ
1265, boulevard Louis-XIV | 418 478-3966